

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video “Isi Piringku” Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Perilaku Makan Siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin

Devy Purnama¹, Evy Noorhasanah², Darmayanti Wulandatika³, Diah Retno Wulan⁴

^{1,2,3,4} Universitas Muhammadiyah Banjarmasin

E-mail: devvy5@gmail.com

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat Rendahnya tingkat literasi gizi serta pola konsumsi yang belum sesuai prinsip gizi seimbang masih banyak dijumpai pada remaja. Salah satu penyebab kondisi tersebut adalah keterbatasan media pembelajaran gizi yang komunikatif, menarik, dan mudah dipahami oleh siswa sekolah menengah pertama. Pemanfaatan video edukatif bertema “Isi Piringku” dipandang sebagai alternatif yang efektif untuk membantu meningkatkan pemahaman gizi seimbang sekaligus membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku” terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin. Metode yang digunakan adalah pra-eksperimen dengan desain one group pretest–posttest. Subjek penelitian terdiri dari 30 siswa kelas VII yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas, kemudian dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang berbasis video “Isi Piringku” memberikan pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang ($p\text{-value} = 0,000$; $Z = -4,388$) dan perbaikan perilaku makan siswa ($p\text{-value} = 0,001$; $Z = -3,464$). Selain itu, hasil post-test menunjukkan peningkatan jumlah siswa dengan kategori pengetahuan dan perilaku makan yang baik dibandingkan hasil pre-test.

Kata Kunci: Edukasi Gizi Seimbang, Isi Piringku, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan

Abstract

Low levels of nutritional knowledge and inappropriate eating habits remain common among adolescents. One contributing factor is the limited availability of educational media that are engaging, accessible, and easy for junior high school students to understand. Educational videos based on the “My Plate” (Isi Piringku) concept are expected to enhance students’ understanding of balanced nutrition and promote healthier eating behaviors. This study aimed to examine the effect of balanced nutrition education delivered through the “Isi Piringku” video on nutritional knowledge and eating behavior among students at SMP Negeri 24 Banjarmasin. A pre-experimental method with a one-group pretest–posttest design was applied. The sample consisted of 30 seventh-grade students selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using questionnaires that had been tested for validity and reliability and were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results demonstrated that balanced nutrition education through the “Isi Piringku” video had a statistically significant effect on improving nutritional knowledge ($p\text{-value} = 0.000$; $Z = -4.388$) and eating behavior ($p\text{-value} = 0.001$; $Z = -3.464$). Furthermore, post-test findings showed an increase in the proportion of students classified as having good nutritional knowledge and healthy eating behavior compared to pre-test results.

Keywords: *Balanced Nutrition Education, My Plate, Nutrition Knowledge, Eating Behavior*

1. PENDAHULUAN

Usia sekolah, yang umumnya berada pada rentang 5–14 tahun, merupakan fase krusial dalam proses tumbuh kembang anak. Pada periode ini, anak mengalami peningkatan aktivitas fisik yang cukup signifikan, mulai dari bermain, mengikuti kegiatan olahraga, hingga membantu aktivitas orang tua di rumah. Tingginya aktivitas tersebut menuntut dukungan asupan gizi yang memadai agar pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berlangsung secara optimal (Alfinnia et al., 2021). Pemenuhan gizi pada usia sekolah tidak hanya ditinjau dari jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi juga dari kualitas zat gizi yang terkandung di dalamnya [1]. Kelompok usia sekolah termasuk kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi, baik berupa kekurangan gizi maupun kelebihan gizi [2]. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi dengan baik, anak berisiko mengalami gangguan pertumbuhan fisik, menurunnya kemampuan konsentrasi, serta hambatan dalam perkembangan intelektual. Kondisi tersebut sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rendahnya pengetahuan gizi, perilaku makan yang kurang sehat, serta lingkungan keluarga dan sekolah yang membentuk kebiasaan makan anak dan remaja. Kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang dapat menyebabkan anak tidak mampu memilih makanan sesuai kebutuhan tubuh, sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi, baik defisiensi maupun kelebihan asupan [3].

Permasalahan gizi, khususnya gizi kurang dan gizi buruk, hingga saat ini masih menjadi isu kesehatan yang belum tertangani secara optimal, baik di tingkat global maupun nasional. Data *United Nations International Children's Emergency Fund* (UNICEF) tahun 2023 menunjukkan bahwa sekitar seperempat remaja di dunia mengalami stunting atau gangguan pertumbuhan, sekitar 8% berada dalam kondisi terlalu kurus (*thinness*), dan sekitar 15% mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas. Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengungkapkan bahwa 14,8% remaja usia 13–15 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 8,3% tergolong obesitas. Selain itu, sekitar 32% remaja putri berada pada kondisi berisiko anemia. Dari 34 provinsi di Indonesia, terdapat dua provinsi yang masih menghadapi permasalahan gizi dengan kategori akut, yang ditandai dengan prevalensi anak pendek <20% dan anak kurus >5%, salah satunya adalah Provinsi Kalimantan Selatan [4]. Pada tingkat kabupaten/kota, hanya sebagian kecil wilayah yang masuk dalam kategori baik atau memiliki masalah gizi rendah [5]. Data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2025 menunjukkan bahwa jumlah siswa SMP dengan permasalahan gizi tertinggi terdapat di wilayah Sei Jingah, dengan total 1.551 anak. Sementara itu, laporan Puskesmas Sei Jingah periode 2024–2025 mencatat sebanyak 251 siswa SMP mengalami masalah gizi.

Upaya perbaikan status gizi masyarakat telah menjadi salah satu fokus utama dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2020–2024, khususnya dalam menurunkan prevalensi masalah gizi pada anak dan remaja [6]. Pemerintah juga mengeluarkan kebijakan melalui Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 serta mengembangkan program edukasi gizi seperti “Isi Piringku”. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai prinsip gizi seimbang sebagai langkah pencegahan stunting dan obesitas pada anak. Konsep “Isi Piringku” menggambarkan porsi makan seimbang yang terdiri dari setengah piring berisi buah dan sayur, serta setengah piring lainnya berisi sumber karbohidrat dan protein [7]. Selain pengaturan porsi makan, program ini juga menekankan pentingnya kebiasaan mencuci tangan, melakukan aktivitas fisik secara rutin, mencukupi konsumsi air putih, serta memantau berat badan secara berkala. Implementasi edukasi “Isi Piringku” di lingkungan sekolah diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pola makan sehat dan seimbang [8].

Asupan energi dan zat gizi yang dikonsumsi secara tepat sesuai kebutuhan tubuh berperan penting dalam pencapaian status gizi yang baik [9]. Ketidakseimbangan antara asupan

dan kebutuhan dapat menimbulkan berbagai masalah, di mana kelebihan asupan berisiko menyebabkan gizi lebih, sedangkan kekurangan asupan dapat mengakibatkan gizi kurang yang ditandai dengan tubuh kurus dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit. Pola dan perilaku makan yang terbentuk pada masa anak-anak cenderung menetap hingga usia selanjutnya [10]. Oleh karena itu, perilaku makan anak usia sekolah perlu mendapat perhatian khusus. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak masih memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan dan minuman manis, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta kebiasaan melewati sarapan [11]. Selain faktor perilaku makan, masalah gizi pada anak juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti rendahnya pengetahuan gizi pada anak dan orang tua, pola asuh yang kurang tepat, kondisi sanitasi dan kebersihan diri yang buruk, serta keterbatasan akses dan kualitas pelayanan kesehatan [12]. Kurangnya pengetahuan gizi yang tidak diimbangi dengan pendidikan kesehatan yang memadai dapat berdampak negatif terhadap kualitas hidup anak usia sekolah. Peningkatan pengetahuan gizi berperan penting dalam membantu anak memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, sehingga dapat mencegah terjadinya berbagai masalah kesehatan [13]. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan dan edukasi gizi menjadi strategi penting dalam membentuk pengetahuan serta perilaku makan yang lebih sehat pada anak [3]. Penyampaian edukasi gizi dengan menggunakan media yang menarik dinilai lebih efektif dalam membantu remaja memahami materi. Pemilihan media yang tepat juga dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Salah satu media edukasi yang dinilai efektif dalam menyampaikan pesan gizi seimbang adalah media video [14]. Penggunaan video dalam edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membantu meningkatkan daya ingat jangka panjang terhadap informasi nutrisi. Dibandingkan dengan media presentasi konvensional seperti power point, media video terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa di sekolah [3].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 27 September 2025, dari 10 siswa yang diwawancarai diketahui bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang menyeluruh mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam mendukung pertumbuhan fisik dan prestasi belajar. Beberapa siswa mengungkapkan bahwa mereka pernah memperoleh penyuluhan gizi dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan, namun kegiatan tersebut masih jarang dilakukan dan materi yang disampaikan belum sepenuhnya dipahami. Selain itu, pemeriksaan status gizi di sekolah tidak dilakukan secara rutin, sehingga siswa kurang mengetahui kondisi gizi mereka secara berkala. Pemahaman siswa terhadap konsep “Isi Piringku” yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan yaitu setengah piring berisi buah dan sayur serta setengah piring lainnya berisi sumber karbohidrat dan lauk sebagai protein juga masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku” terhadap pengetahuan gizi seimbang dan perilaku makan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 24 Banjarmasin.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi* eksperimen yaitu *one group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2025-Januari 2026, di SMP Negeri 24 Banjarmasin. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 24 Banjarmasin dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang dan teknik sampling yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner pengetahuan gizi seimbang “Isi Piringku” dan kuesioner perilaku makan. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan taraf signifikan $< 0,05$. Penelitian ini telah dilakukan

uji kelayakan etik, di Komite Etik Universitas Muhammadiyah Banjarmasin dimana hasil keterangan kelayakan etik penelitian dibuktikan dengan Sertifikat Etik No. 663/UMB/KE/XII/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
12 tahun	16	53,3
13 tahun	14	46,7
Total	30	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	50
Perempuan	15	50
Total	30	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden, usia 12 tahun sebanyak 53,3%, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang seimbang sebanyak 50%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	f	%
Kurang	15	50
Cukup	15	50
Baik	0	0
Total	30	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang “Isi Piringku” melalui media video, tingkat pengetahuan responden penelitian tentang gizi seimbang berada pada kategori kurang dan cukup sebanyak 50%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Setelah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video

Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	f	%
Kurang	2	6,7
Cukup	11	36,7
Baik	17	56,6
Total	30	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi seimbang “Isi Piringku” melalui media video, tingkat pengetahuan responden penelitian tentang gizi seimbang berada pada kategori baik sebanyak 56,7%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video

Perilaku Makan	f	%
Kurang	0	0
Cukup	23	76,7
Baik	7	23,3
Total	30	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang “Isi Piringku” melalui media video, perilaku makan responden penelitian berada pada kategori cukup sebanyak 76,7%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Setelah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video

Perilaku Makan	f	%
Kurang	0	0
Cukup	11	36,7
Baik	19	63,3
Total	30	100

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi seimbang “Isi Piringku” melalui media video, perilaku makan responden penelitian berada pada kategori baik sebanyak 63,3%.

Tabel 6. Uji Wilcoxon

Tingkat Pengetahuan	<i>p-value</i>
Pretest-Posttest Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video	0,000 < 0,05

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa didapatkan *p value* sebesar 0,000, nilai ini jika dibandingkan dengan nilai α lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi gizi seimbang “isi piringku” melalui media video terhadap tingkat pengetahuan siswa di SMP Negeri 24 Banjarmasin.

Tabel 7. Uji Wilcoxon

Perilaku	<i>p-value</i>
Pretest-Posttest Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video	0,001 < 0,05

Sumber: Data primer 2026

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa didapatkan *p value* sebesar 0,001, nilai ini jika dibandingkan dengan nilai α lebih kecil dari 0,05 dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi gizi seimbang “isi piringku” melalui media video terhadap perilaku makan siswa di SMP Negeri 24 Banjarmasin.

Pembahasan

1) Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Pada Siswa Di SMP Negeri 24 Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku”, tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin masih tergolong belum optimal. Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test), sebanyak setengah dari responden berada pada kategori pengetahuan rendah dan sisanya pada kategori sedang, sementara tidak satu pun siswa yang mencapai kategori pengetahuan baik.

Kondisi ini sejalan dengan temuan pada aspek perilaku, dimana sebagian besar siswa belum menunjukkan kebiasaan memilih dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang secara konsisten [15]. Selain itu, rendahnya skor pada beberapa item kuesioner terkait alat pendukung pengetahuan, seperti pemanfaatan media informasi gizi, pemahaman label makanan, dan penggunaan pedoman “Isi Piringku” sebagai panduan makan sehari-hari, mengindikasikan bahwa siswa masih kurang terpapar dan memanfaatkan sumber informasi gizi yang tersedia [16]. Temuan ini mencerminkan bahwa pemahaman siswa mengenai prinsip gizi seimbang masih terbatas, baik terkait proporsi makanan dalam satu kali makan, keberagaman bahan pangan, maupun keterkaitan antara asupan gizi dan aktivitas fisik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa konsep gizi seimbang belum sepenuhnya dipahami secara menyeluruh dan belum menjadi pengetahuan yang mapan pada diri siswa. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi seimbang pada tahap awal penelitian diperkirakan berkaitan dengan kurangnya paparan informasi gizi yang disampaikan secara terarah, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Pengetahuan terbentuk melalui proses pengenalan dan pemahaman terhadap suatu objek yang diperoleh dari pengalaman individu, baik melalui interaksi langsung maupun tidak langsung dengan lingkungannya [17].

Proses ini terutama melibatkan indra penglihatan dan pendengaran sebagai jalur utama masuknya informasi. Apabila informasi gizi disampaikan tanpa dukungan media yang menarik dan mudah dipahami, maka pesan yang diterima siswa menjadi kurang efektif, sehingga pemahaman yang terbentuk bersifat dangkal dan mudah dilupakan [18]. Selain itu, remaja cenderung memperoleh informasi dari sumber informal seperti teman sebaya dan media sosial, yang sering kali tidak memberikan penjelasan gizi secara komprehensif dan ilmiah [19]. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dipengaruhi oleh keterbatasan edukasi gizi yang terstruktur serta minimnya penggunaan media pembelajaran yang menarik [15]. Hal ini juga diperkuat penelitian lainnya yang menegaskan bahwa media pembelajaran berbasis audiovisual mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat peserta didik dibandingkan metode konvensional. Namun demikian, beberapa penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda, di mana remaja tetap memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup baik meskipun tanpa intervensi media audiovisual. Perbedaan hasil tersebut diduga dipengaruhi oleh faktor pendukung lain, seperti peran keluarga, lingkungan sekolah yang aktif dalam promosi kesehatan, serta kebiasaan hidup sehat yang telah diterapkan sejak dini [20].

Berdasarkan hasil penelitian dan telaah pustaka tersebut, peneliti berasumsi bahwa rendahnya pengetahuan gizi seimbang siswa sebelum intervensi tidak semata-mata disebabkan oleh kurangnya informasi, tetapi juga oleh cara penyampaian edukasi yang belum efektif dan kurang menarik bagi remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi gizi yang lebih inovatif, komunikatif, dan sesuai dengan gaya belajar siswa, salah satunya melalui penggunaan media video “Isi Piringku”.

2) Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Setelah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Pada Siswa Di SMP Negeri 24 Banjarmasin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku”, terjadi peningkatan tingkat pengetahuan siswa yang cukup signifikan. Hasil post-test memperlihatkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan baik, yaitu sebanyak 17 responden (56,7%). Responden dengan pengetahuan cukup berjumlah 11 orang (36,7%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang mengalami penurunan yang signifikan menjadi 2 orang (6,7%).

Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan positif dibandingkan dengan hasil sebelum intervensi, di mana mayoritas siswa masih berada pada kategori pengetahuan rendah hingga sedang. Peningkatan tersebut mengindikasikan bahwa penyampaian materi gizi seimbang melalui media video mampu membantu siswa memahami informasi dengan lebih jelas dan mudah diterima [16]. Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik media video yang menyajikan materi secara visual dan audio secara bersamaan. Penyampaian pesan dengan gambar bergerak, teks, dan suara memungkinkan siswa menerima informasi melalui lebih dari satu jalur indera, sehingga proses pemahaman dan pengingatan menjadi lebih optimal [20]. Visualisasi konsep Isi Piringku memberikan gambaran nyata mengenai pembagian porsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah, sehingga siswa tidak hanya memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mampu membayangkan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini membuat materi gizi seimbang menjadi lebih konkret, relevan, dan mudah dipahami oleh siswa usia remaja [21].

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam edukasi gizi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja [22]. Penelitian lainnya melaporkan bahwa setelah diberikan edukasi menggunakan media video, terjadi peningkatan proporsi responden dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik. Media video dinilai lebih efektif dibandingkan metode konvensional karena mampu menarik perhatian, meningkatkan fokus belajar, serta mempermudah pemahaman materi [23]. Namun demikian, terdapat pula penelitian yang menunjukkan peningkatan pengetahuan dengan metode lain, yang mengindikasikan bahwa efektivitas edukasi gizi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, dukungan sekolah, serta keterlibatan keluarga dalam membentuk kebiasaan makan sehat [24].

Paparan informasi yang diperoleh melalui media pembelajaran, penyuluhan kesehatan, dan proses edukasi yang berkelanjutan memiliki peran penting dalam membentuk tingkat pengetahuan seseorang. Kurangnya pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang, jenis bahan makanan, serta manfaat zat gizi bagi tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi yang tepat dan sesuai dengan karakteristik sasaran menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan masalah gizi sejak usia sekolah. Media video dinilai sebagai salah satu sarana edukasi yang efektif karena mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik dan tidak membosankan. Penyajian materi yang variatif dapat meningkatkan motivasi dan minat belajar siswa, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat [18]. Peningkatan pengetahuan gizi seimbang yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan tidak hanya berhenti pada aspek kognitif, tetapi juga dapat menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari [17].

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti berasumsi bahwa peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin setelah diberikan edukasi melalui media video “Isi Piringku” dipengaruhi oleh kesesuaian metode dan media pembelajaran dengan karakteristik usia responden. Rendahnya tingkat pengetahuan pada tahap pre-test diduga

berkaitan dengan terbatasnya informasi gizi yang diterima secara sistematis dan aplikatif. Sementara itu, peningkatan yang terjadi pada tahap post-test menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui media video mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih efektif, menarik, dan mudah dipahami oleh siswa.

3) Perilaku Makan Sebelum Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Pada Siswa Di SMP Negeri 24 Banjarmasin

Berdasarkan hasil riset, didapati bahwa sebelum diberikan pendidikan gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku”, majoriti pelajar SMP Negeri 24 Banjarmasin menunjukkan perilaku makan pada tahap sederhana hingga baik. Keputusan ujian awal (pre-test) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori perilaku makan sederhana, dimana selebihnya berada dalam kategori baik, dan tidak terdapat responden yang mempunyai perilaku pemakanan rendah. Walaupun menunjukkan bahwa pelajar telah mempunyai perilaku makan yang cukup baik, namun ia juga menggambarkan bahwa perilaku makan yang seimbang belum dilakukan secara menyeluruh dan konsisten dalam kehidupan seharian.

Meskipun demikian, temuan ini juga mengindikasikan bahwa perilaku makan seimbang belum diterapkan secara menyeluruh dan konsisten dalam kehidupan sehari-hari, terutama pada aspek pemilihan jenis makanan yang masih didominasi oleh makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta kurangnya konsumsi sayur dan buah. Selain itu, alasan makan siswa cenderung lebih didasarkan pada selera, kebiasaan, dan ketersediaan makanan, bukan pada pertimbangan nilai gizi dan kesehatan [25]. Keadaan ini menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku makan dalam kalangan remaja. Sebahagian besar pelajar belum sepenuhnya menerapkan prinsip pemakanan seimbang, terutama dari aspek berbagai jenis makanan, kecukupan pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan, serta keseimbangan antara makanan pokok dan lauk-pauk. Perilaku makan merujuk kepada tabiat seseorang dalam memilih, menyediakan dan mengambil makanan harian, yang terbentuk melalui proses pembelajaran dan pengalaman serta dipengaruhi oleh tahap pengetahuan, persekitaran sosial, budaya dan ketersediaan makanan [15]. Dalam tempoh remaja, pengaruh sekitaran sekolah, rekan sebaya, kebiasaan membeli makanan ringan dan paparan media memainkan peranan penting dalam membentuk tabiat pemakanan [26].

Perilaku pemakanan yang belum optimal pada langkah awal untuk dipercayai berkaitan dengan kecenderungan remaja memilih makanan berdasarkan rasa, kemudahan dan ketersediaan, seperti pengambilan makanan ringan yang tinggi kandungan gula, garam dan lemak, serta pengambilan sayur-sayuran dan buah-buahan yang masih rendah [27]. Selain itu, kekurangan kepahaman berkaitan saiz hidangan dan susunan makanan mengikut konsep pemakanan seimbang menyebabkan pelajar belum dapat mengamalkan tabiat pemakanan sihat secara konsisten, walaupun sebahagian daripada mereka telah mempunyai perilaku pemakanan yang agak baik [26]. Hasil tersebut selaras dengan beberapa riset terdahulu yang menyatakan bahawa remaja sering mempunyai perilaku pemakanan pada tahap sederhana, namun masih menghadapi kesukaran untuk mengamalkan pemakanan seimbang secara konsisten akibat pengaruh persekitaran dan gaya hidup. Walau bagaimanapun, terdapat juga kajian yang melaporkan perilaku pemakanan remaja berada pada tahap baik, terutamanya dalam persekitaran yang mempunyai sokongan keluarga dan sekolah yang aktif dalam pendidikan kesihatan. Perbezaan dapatan ini menunjukkan bahawa perilaku pemakanan remaja dipengaruhi oleh pelbagai faktor luaran dan dalaman yang saling berkait [28].

Berdasarkan hasil tersebut, peneliti beranggapan bahwa perilaku makan pelajar SMP Negeri 24 Banjarmasin sebelum intervensi pendidikan masih berada pada tahap sederhana karena perilaku makan lebih dipengaruhi oleh kebiasaan harian dan sekitar lingkungan berbanding kepeahaman terhadap prinsip pemakanan seimbang. Oleh itu, intervensi pendidikan pemakanan yang bersifat praktikal dan mudah dipahami diperlukan bagi membantu pelajar menghubungkan pengetahuan dengan amalan pemakanan sihat dalam kehidupan seharian.

4) Perilaku Makan Setelah Diberikan Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Pada Siswa Di SMP Negeri 24 Banjarmasin

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku”, terjadi perbaikan perilaku makan responden secara nyata. Hasil post test menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori perilaku makan baik, yaitu sebanyak 19 responden (63,3%), sedangkan responden dengan perilaku makan cukup menurun menjadi 11 responden (36,7%), dan tetap tidak ditemukan responden dengan perilaku makan kurang. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang mampu mendorong siswa untuk memahami dan mulai menerapkan prinsip perilaku makan sehat sesuai anjuran.

Perbaikan perilaku makan tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi gizi seimbang melalui media video memberikan gambaran yang jelas dan konkret mengenai susunan makanan dalam satu piring, sesuai dengan konsep Isi Piringku. Visualisasi pembagian porsi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah membantu siswa memahami secara praktis bagaimana menerapkan perilaku makan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, baik di rumah maupun di sekolah [24]. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan media audiovisual dapat memperbaiki perilaku makan remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi berbasis media video mampu meningkatkan kualitas perilaku makan remaja [29]. Penelitian lain juga melaporkan adanya perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat setelah intervensi edukasi gizi menggunakan media video [30]. Penggunaan media audiovisual dalam edukasi gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku makan responden secara bertahap [31].

Perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja, seperti gizi kurang, gizi lebih, dan gangguan kesehatan lainnya. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang perlu diberikan secara berkesinambungan agar remaja mampu membentuk kebiasaan makan yang sehat dan berkelanjutan [15]. Penggunaan media video dalam edukasi gizi dinilai efektif karena mampu meningkatkan perhatian, minat, dan motivasi siswa dalam menerima informasi. Media video membuat proses edukasi menjadi lebih menarik dan tidak monoton, sehingga pesan mengenai perilaku makan sehat lebih mudah dipahami dan diingat [29]. Dengan demikian, perbaikan perilaku makan yang terjadi pada penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam pembentukan perilaku makan sehat pada siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kualitas perilaku makan siswa setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku” dipengaruhi oleh kesesuaian metode penyampaian materi dengan karakteristik usia remaja. Media video yang mengombinasikan unsur visual dan audio memudahkan siswa memahami penerapan perilaku makan gizi seimbang secara praktis. Selain itu, peneliti beranggapan bahwa meskipun perubahan perilaku makan tidak terjadi secara instan, peningkatan pada hasil post test menunjukkan adanya kesadaran awal siswa untuk memilih dan mengonsumsi makanan yang lebih sehat sesuai prinsip gizi seimbang.

5) Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Di SMP Negeri 24 Banjarmasin

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku” memberikan dampak yang bermakna terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin. Hasil uji statistik memperlihatkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, yang menunjukkan bahwa perubahan tersebut tidak terjadi secara kebetulan.

Temuan ini menegaskan bahwa media video tidak hanya berperan sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga mampu meningkatkan perhatian, minat, dan keterlibatan siswa selama proses edukasi. Ketika siswa lebih fokus dan terlibat, materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat [30]. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Khairunnisa, yang menyatakan bahwa penggunaan media edukasi video berbasis platform digital mampu meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Kesamaan hasil tersebut memperkuat anggapan bahwa media video merupakan pendekatan edukasi yang relevan dan efektif bagi kelompok usia remaja [20].

Efektivitas media video dalam meningkatkan pengetahuan gizi dapat dijelaskan melalui kemampuannya merangsang indra penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. Penyajian informasi dalam bentuk visual dan audio membantu siswa memahami materi dengan lebih jelas dibandingkan metode penyampaian satu arah. Semakin banyak indra yang dilibatkan dalam proses pembelajaran, semakin besar pula kemungkinan informasi dapat diterima dan dipahami dengan baik. Dalam konteks gizi seimbang, penggunaan video membantu siswa memahami pemenuhan kebutuhan gizi yang penting bagi pertumbuhan dan kesehatan remaja [24]. Peningkatan pengetahuan yang terjadi setelah intervensi merupakan tahap awal dalam proses perubahan perilaku. Pengetahuan yang memadai mengenai gizi seimbang diharapkan dapat memengaruhi cara pandang dan sikap siswa terhadap makanan, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang lebih sehat. Meskipun perubahan perilaku tidak terjadi secara instan, peningkatan pengetahuan tetap menjadi fondasi penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja [17].

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan edukasi gizi melalui media video dalam meningkatkan pengetahuan siswa dipengaruhi oleh kesesuaian media dengan karakteristik perkembangan remaja SMP. Media video yang menyajikan materi secara sederhana, visual, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari memudahkan siswa untuk memahami serta mengingat informasi yang disampaikan. Selain itu, peningkatan pengetahuan gizi yang diperoleh setelah intervensi dipandang sebagai langkah awal yang penting dalam menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya menerapkan prinsip gizi seimbang, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah.

6) Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang “Isi Piringku” Melalui Media Video Terhadap Perilaku makan Siswa Di SMP Negeri 24 Banjarmasin

Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media video “Isi Piringku” memberikan pengaruh yang bermakna terhadap perilaku makan siswa SMP Negeri 24 Banjarmasin. Hasil uji Wilcoxon memperlihatkan nilai signifikansi yang berada di bawah batas yang ditetapkan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan perilaku makan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian edukasi gizi dengan pendekatan audiovisual mampu mendorong siswa untuk mulai memperbaiki pola serta kebiasaan makan ke arah yang lebih sehat dan seimbang (Andini et al., 2024).

Perilaku makan merupakan bentuk respons individu yang tampak dalam aktivitas memilih, mengonsumsi, dan mengatur makanan guna memenuhi kebutuhan dasar tubuh. Pada masa remaja, perilaku makan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan pola aktivitas sehari-hari [17]. Perubahan perilaku makan tidak terjadi secara instan, melainkan melalui proses bertahap yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan kesadaran individu. Edukasi gizi berperan sebagai rangsangan awal yang mendorong siswa untuk merefleksikan kebiasaan makan yang selama ini dijalani [29]. Ketika siswa mulai memahami pentingnya variasi jenis makanan, kecukupan porsi, serta keteraturan waktu makan, akan muncul dorongan untuk menyesuaikan perilaku makan dengan prinsip gizi seimbang. Dengan demikian, adanya perbaikan perilaku makan setelah intervensi dapat dipandang sebagai indikator awal keberhasilan program edukasi gizi yang diberikan [27].

Meskipun hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan status gizi, perilaku makan tetap menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan, khususnya pada kelompok remaja putri [17]. Remaja putri cenderung lebih sensitif terhadap bentuk tubuh dan penampilan, sehingga berisiko melakukan perilaku makan yang tidak sehat, seperti melewati waktu makan, membatasi asupan secara berlebihan, atau mengabaikan kualitas dan keberagaman makanan [15]. Oleh karena itu, edukasi gizi memiliki peran preventif dalam membangun pola pikir yang tepat terkait kebutuhan gizi dan kesehatan tubuh. Selain faktor individu, perubahan gaya hidup dan kemudahan akses terhadap makanan siap saji turut memengaruhi perilaku makan remaja. Perkembangan teknologi dan akses informasi yang semakin luas memberi kebebasan bagi remaja dalam menentukan pilihan makanan secara mandiri [16]. Hal ini menunjukkan pentingnya edukasi gizi yang dilakukan secara berkelanjutan dengan menggunakan media yang menarik dan sesuai dengan karakteristik remaja [26].

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa keberhasilan edukasi gizi seimbang melalui media video dalam memengaruhi perilaku makan siswa dipengaruhi oleh kesesuaian metode dan media dengan tahap perkembangan remaja SMP. Media video yang bersifat visual, informatif, dan dekat dengan kehidupan sehari-hari memudahkan siswa memahami pesan gizi serta mendorong penerapannya dalam praktik. Peneliti juga berpendapat bahwa perubahan perilaku makan yang mulai terlihat setelah intervensi merupakan langkah awal yang penting dalam pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini, yang diharapkan dapat berlanjut hingga usia dewasa dan mendukung pertumbuhan serta kesehatan siswa secara optimal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang "Isi Piringku" melalui media video memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang dan perilaku siswa di SMP Negeri 17 Banjarmasin.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] S. Alfinnia, L. Muniroh, dan D. R. Atmaka, "Hubungan screen based activity dan perilaku makan dengan status gizi anak usia 10–12 tahun (studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk)," *Amerta Nutrition*, vol. 5, no. 3, pp. 223–229, 2021, doi: 10.20473/amnt.v5i3.2021.223-229.
- [2] S. Umjati, W. Fatmaningrum, P. Umiastuti, M. Gita, S. N. Imanina, dan J. B. Swanjo, "Peningkatan kemampuan pelatih kesehatan dan gizi santri akan gizi remaja: Suatu upaya dini mencegah masalah gizi kurang," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, vol. 3, no. 6, pp. 2754–2767, 2025.

- [3] Novitri, H. Rahayu, dan Amandus, "Pengaruh video animasi terhadap perilaku makan pada anak prasekolah yang menjalani hospitalisasi di ruang anak RSUD dr. Soedarsono Pontianak," *Scientific Journal of Nursing Research*, vol. 7, no. 1, pp. 23–30, 2025.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023. [Online]. Available: https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view
- [5] I. Ekayati, A. Toha, dan N. A. C, "Pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan pola makan remaja overweight di SMPN 2 Samarinda," *Jurnal Global Ilmiah*, vol. 1, no. 1, pp. 25–32, 2023, doi: 10.55324/jgi.v1i1.4.
- [6] D. M. Rasaningrum dan S. R. R. Pudjiati, "Pengaruh waktu layar terhadap praktik pemberian makan dengan regulasi diri pada perilaku makan anak," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, vol. 9, no. 2, pp. 191–199, 2021, doi: 10.22219/jipt.v9i2.14486.
- [7] L. P. Arisafli dan D. I. Oktaviasari, "The influence of video media Isi Piringku on changes in knowledge, attitudes and behavior in the parents of students of SD Negeri 01 Sembon," *JENGGA: Jurnal Riset Pengembangan dan Pelayanan Kesehatan*, vol. 4, no. 1, pp. 51–57, 2025.
- [8] C. Rahmi, R. Rasima, H. Yasni, A. Asmanidar, O. Orisinal, J. Julissasman, dan M. Husaini, "Edukasi gizi melalui leaflet 'Isi Piringku' dalam upaya pencegahan obesitas pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Aceh Prodi Keperawatan Aceh Selatan," *Jurnal Pengabdian Multidisiplin*, vol. 4, no. 1, pp. 1–6, 2024, doi: 10.51214/00202404825000.
- [9] C. N. Rarastiti dan U. Hidayat, "Hubungan frekuensi pembelian makanan online, pengetahuan gizi, dan asupan energi terhadap status gizi remaja siswa SMP Negeri 8 Kota Semarang," *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 9, no. 1, pp. 72–78, 2025.
- [10] D. P. Arum, N. N. R. Wulandari, M. A. V. Darmawan, dan N. Purwatitisari, "Sosialisasi 'Isi Piringku' pada siswa kelas 3 SDN 1 Kedungpeluk Sidoarjo," *Journal of Community Service (JCOS)*, vol. 2, no. 4, pp. 143–151, 2024, doi: 10.56855/jcos.v2i4.1148.
- [11] L. T. Wahyuni, R. Hidayati, F. H. Berot, dan Y. D. Tasri, "Penanggulangan gizi buruk pada anak balita di Kampung Terendam Kelurahan Andalas Kecamatan Padang Timur Kota Padang," *Jurnal Altifani Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, vol. 3, no. 6, pp. 739–748, 2023, doi: 10.59395/altifani.v3i6.491.
- [12] S. Sutrio dan A. E. Yuniarto, "Pengaruh edukasi gizi melalui media video Piring Makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa," *Jurnal Gizi Prima*, vol. 6, no. 1, p. 1, 2021, doi: 10.32807/jgp.v6i1.240.
- [13] A. Nurkhoiriyah, S. Suparman, F. Agung, dan J. Lucas, "Pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan, asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan status gizi pada remaja kegemukan di SMPN 7 Cimahi," *Jurnal Gizi dan Dietetik*, vol. 3, no. 1, pp. 44–52, 2024, doi: 10.34011/jgd.v3i1.2184.
- [14] R. Rahmayanti dan Magdalena, "Pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang pentingnya sarapan pagi," *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, vol. 6, no. 1, pp. 77–90, 2024, doi: 10.31964/jr-panzi.v6i1.184.
- [15] S. Lathifa dan T. Mahmudiono, "Pengaruh media edukasi gizi berbasis web terhadap perilaku makan gizi seimbang remaja SMA Surabaya," *Media Gizi Kesmas*, vol. 9, no. 2, 2020.
- [16] N. B. Frisda, W. Fatmaningrum, dan W. S. Ningtyas, "Pendidikan gizi seimbang dengan media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja," *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, vol. 7, no. 2, 2022.
- [17] J. Nurfiriani dan R. Kurniasari, "Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan

- poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja,” *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan*, 2023.
- [18] Y. Khairunnisa *et al.*, “Pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di SMA Negeri 7 Batang Hari,” *JABJ*, vol. 14, no. 2, pp. 307–313, 2025, doi: 10.36565/jab.v14i2.939.
- [19] H. Hartaty, D. Arda, dan M. K. Menga, “Edukasi gizi seimbang bagi remaja melalui media audio visual,” *Abdimas Polsaka*, vol. 1, no. 2, pp. 55–60, 2022, doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v1i2.18.
- [20] S. Suprpto, “Pengaruh edukasi media kartun terhadap peningkatan pengetahuan ibu dan status gizi anak,” *Journal of Health (JoH)*, vol. 9, no. 2, pp. 81–87, 2022, doi: 10.30590/joh.v9n2.500.
- [21] Q. A’ina dan A. Lutfiyati, “The impact of balanced nutrition education through animated videos on adolescents’ knowledge enhancement,” *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, vol. 16, no. 1, pp. 82–87, 2025.
- [22] A. R. Ramadhania, A. N. Hasna, R. K. Winata, H. Ridwan, dan P. Sopiah, “Hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap status indeks massa tubuh normal,” *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 58–66, 2024, doi: 10.55123/sehatmas.v3i1.3057.
- [23] P. C. Susanto *et al.*, “Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka),” *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, vol. 3, no. 1, pp. 1–12, 2024, doi: 10.38035/jim.v3i1.504.
- [24] N. F. Putri, Ratnawati, dan R. M. S. Ginting, “Pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media e-booklet terhadap pengetahuan dan pola makan remaja di SMKN 4 Samarinda,” *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, vol. 1, no. 1, pp. 18–23, 2023.
- [25] S. Majene, D. Sari, dan J. Syah, “Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat,” *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, vol. 8, no. 1, pp. 1–6, 2025, doi: 10.56467/jptk.v8i1.331.
- [26] F. Fitria, L. N. Ningtyas, dan N. Nursyarofah, “Edukasi gizi pengaturan pola makan dan gizi seimbang untuk pencegahan gangguan menstruasi remaja putri,” *Jurnal Abdimas Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 1, no. 1, pp. 20–26, 2023, doi: 10.24853/jaras.1.1.20-26.
- [27] M. G. Pantaleon, A. U. Zogara, dan P. K. Kupang, “Pola makan dan efektivitas edukasi terhadap perubahan pengetahuan remaja putri tentang anemia di Kota Kupang,” *CHMK Health Journal*, vol. 7, no. 1, 2023.
- [28] R. F. Andini, D. Agustin, dan I. Prastiwi, “Edukasi pemenuhan gizi seimbang melalui perbaikan pola makan pada remaja putri dalam upaya pencegahan anemia,” *Jurnal Kreativitas Pengabdian kepada Masyarakat (PKM)*, vol. 7, no. 5, pp. 2250–2258, 2024, doi: 10.33024/jkpm.v7i5.14096.
- [29] K. Wandini, S. Mardiah, dan P. Dwiyan, “Kelas gizi: Edukasi dampak perilaku makan terhadap status gizi dan kesehatan pada remaja di SMAN 2 Cileungsi,” *Jurnal Pemberdayaan Komunitas MH Thamrin*, vol. 6, no. 1, pp. 81–88, 2024, doi: 10.37012/jpkpmht.v6i1.2081.
- [30] N. Pujiastuti, R. Gustirini, R. Indriani, dan L. Handoko, “Edukasi gizi seimbang menggunakan infografis tentang perilaku makan pada remaja awal,” *Jurnal Stunting Pesisir dan Aplikasinya*, vol. 4, no. 1, pp. 45–53, 2025, doi: 10.36990/jsps.v4i1.1690.
- [31] R. H. Ratih, “Hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri di SMAN 2 Tambang,” *Jurnal SMART Kebidanan*, vol. 7, no. 2, p. 95, 2020, doi: 10.34310/sjkb.v7i2.397