

**Pengaruh Edukasi Berbasis Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang bagi Balita di Desa Tanjung Sari Lampung Timur**

Endang Probawati<sup>1</sup>, Selasih Putri Isnawati Hadi<sup>2</sup>, Eka Vicky Yulivantina<sup>3</sup>  
<sup>1</sup>*Bachelor of Midwifery Study Program, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta, Indonesia*  
<sup>2</sup>*Department of Midwifery, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta*  
<sup>3</sup>*Department of Midwifery, STIKES Guna Bangsa Yogyakarta*

Corresponding author: Endang Probawati<sup>1</sup>, Selasih Putri Isnawati Hadi<sup>2</sup>, Eka Vicky Yulivantina<sup>3</sup>  
Email: [endangprobawati6@gmail.com](mailto:endangprobawati6@gmail.com)

**ABSTRACT**

Toddlerhood, especially during the first 1,000 days of life, is a critical phase for growth and development. Balanced nutrition during this period greatly determines children's future health and development. Mothers play a central role in fulfilling children's nutritional needs; therefore, effective education methods are required. This study aimed to examine the effect of video-based education on mothers' knowledge of balanced nutrition for toddlers. The population consisted of all mothers of toddlers in Tanjung Sari Village, East Lampung. The sample was 64 mothers selected using total sampling. A pre-experimental design with one-group pretest-posttest was applied. Data were collected using a structured questionnaire before and after a 5-minute educational video, which was screened twice. Data analysis used a paired t-test to determine knowledge differences before and after the intervention. Results showed a significant improvement in mothers' knowledge after the intervention (mean difference = 15.07;  $p < 0.001$ ). Video-based education effectively increases mothers' knowledge of balanced nutrition for toddlers. This medium is recommended for healthcare workers and posyandu cadres as an engaging, efficient, and easy-to-understand educational tool.

Keyword : Balanced nutrition, mothers' knowledge, toddler, video-based education.

**PENDAHULUAN**

Masa balita merupakan periode emas yang sangat menentukan kualitas tumbuh kembang anak, terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kekurangan gizi pada masa ini dapat menimbulkan dampak jangka panjang seperti stunting, rendahnya kecerdasan, hingga meningkatnya risiko penyakit kronis di usia dewasa.<sup>[1],[2]</sup> WHO juga menegaskan bahwa perbaikan gizi pada usia dini merupakan kunci dalam menurunkan angka morbiditas dan mortalitas anak secara global.

Di Indonesia, masalah gizi balita masih menjadi tantangan serius. Berbagai studi menemukan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi balita antara lain adalah pengetahuan ibu, pola asuh, sosial ekonomi, dan akses pelayanan kesehatan.<sup>[3],[4],[5]</sup> Data survei kesehatan nasional menunjukkan prevalensi gizi

kurang dan stunting masih berada pada angka yang cukup tinggi, meskipun berbagai upaya intervensi telah dilakukan. Di tingkat komunitas, peran posyandu sangat penting dalam memantau pertumbuhan anak dan memberikan edukasi gizi, namun keberhasilan program ini sangat dipengaruhi oleh efektivitas media komunikasi yang digunakan.<sup>[6]</sup>

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang terbukti berpengaruh signifikan terhadap praktik pemberian makanan pada balita. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media edukasi berbasis audiovisual lebih efektif dibandingkan metode konvensional seperti ceramah atau leaflet karena dapat memadukan unsur visual dan audio, meningkatkan daya tarik serta mempermudah pemahaman materi.<sup>[7],[8],[9]</sup> Penelitian lain juga menemukan bahwa edukasi video dapat meningkatkan motivasi belajar dan retensi

informasi lebih tinggi dibandingkan metode tradisional.<sup>[10],[11],[12]</sup>

Di Indonesia, beberapa penelitian membuktikan bahwa edukasi gizi menggunakan video animasi efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi balita maupun ibu hamil.<sup>[13],[14]</sup> Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada kelompok terbatas, dan jarang dilakukan di wilayah pedesaan yang memiliki karakteristik berbeda, baik dari segi sosial maupun akses informasi.

Berdasarkan studi pendahuluan di Desa Tanjung Sari, Lampung Timur, sebagian besar ibu balita masih memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi berbasis video terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang bagi balita di Desa Tanjung Sari, Lampung Timur.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi, meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol. Melalui rancangan ini, setiap responden berfungsi sebagai kontrol bagi dirinya sendiri sehingga perbedaan skor pre-test dan post-test dapat mencerminkan pengaruh intervensi yang diberikan.

Populasi penelitian adalah seluruh ibu yang memiliki balita usia 1–5 tahun di Desa Tanjung Sari, Kecamatan Lampung Timur, berjumlah 64 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 64 ibu balita. Kriteria inklusi meliputi: (1) ibu yang memiliki balita berusia 1–5 tahun, (2) berdomisili tetap di Desa Tanjung Sari, (3) dapat membaca dan menulis, serta (4) bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu yang berhalangan hadir selama proses intervensi.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari hingga Agustus 2025 di Posyandu Desa Tanjung Sari, yang merupakan pos pelayanan terpadu aktif dengan kegiatan rutin pemantauan tumbuh kembang anak.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang dikembangkan berdasarkan pedoman Kemenkes RI dan literatur

terkait. Kuesioner terdiri dari 25 pernyataan tertutup dengan pilihan jawaban benar–salah. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson dan menunjukkan bahwa seluruh item valid dengan nilai  $r$  berkisar antara 0,803–0,893. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan Cronbach's Alpha dan diperoleh nilai  $> 0,7$ , yang menandakan konsistensi internal instrumen berada pada kategori baik.

Intervensi dalam penelitian ini berupa pemutaran video edukatif berdurasi lima menit. Video tersebut berisi materi mengenai konsep tumbuh kembang balita, kebutuhan gizi seimbang, dampak kekurangan gizi terhadap kesehatan anak, serta penerapan panduan “Isi Piringku”. Pemutaran video dilakukan sebanyak dua kali dalam satu sesi untuk memperkuat pemahaman. Setelah menonton video, responden diminta mengisi kembali kuesioner yang sama untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan.

Prosedur penelitian dimulai dengan pengisian informed consent oleh responden, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner awal (pre-test). Setelah itu, responden mengikuti sesi pemutaran video edukasi. Sesudah intervensi selesai, responden kembali mengisi kuesioner sebagai post-test. Semua tahapan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan yang difasilitasi oleh peneliti dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan.

Analisis data dilakukan secara bertahap. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, dan pendapatan keluarga, serta kategori tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya, analisis bivariat menggunakan uji  $t$ -berpasangan (paired  $t$ -test) untuk mengetahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Uji hipotesis dilakukan dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Apabila diperoleh nilai  $p < 0,05$  maka dianggap terdapat perbedaan yang signifikan.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta dengan nomor 051/KEPK/VI/2025.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Ibu	≤ 25 tahun	2	3,1
	26–30 tahun	29	45,3
	31–35 tahun	30	46,9
	> 35 tahun	3	4,7
Pendidikan Terakhir	SMP/MTs	22	34,4
	SMA/SMK	42	65,6
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	26	40,6
	Buruh	17	26,6
	Pedagang	14	21,9
	Petani	7	10,9
Pendapatan Bulanan	< Rp2.800.000	35	54,7
	= Rp2.800.000	5	7,8
	> Rp2.800.000	24	37,5

Sebagian besar responden berusia 31–35 tahun (46,9%) dengan pendidikan terakhir SMA/SMK (65,6%). Pekerjaan terbanyak adalah ibu rumah tangga (40,6%) dan mayoritas memiliki pendapatan <Rp2.800.000 per bulan (54,7%). Kondisi ini menunjukkan responden berada pada usia produktif dengan latar pendidikan menengah serta dominasi ekonomi menengah ke bawah.

Usia responden yang mayoritas berada pada kelompok 31–35 tahun menggambarkan bahwa sebagian besar ibu berada pada fase dewasa awal yang dianggap matang dalam aspek psikologis dan kognitif. Menurut Tabah and Wahyuningsih, usia produktif berhubungan dengan kesiapan menerima informasi baru serta keterampilan mengasuh anak. Hal ini mendukung temuan penelitian, di mana responden dalam usia produktif cenderung lebih responsif terhadap edukasi berbasis video.<sup>[4]</sup>

Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan SMA/SMK. Pendidikan yang lebih tinggi berpengaruh terhadap kemampuan literasi dan pemahaman materi kesehatan. Wijayanti et al.

menyebutkan bahwa semakin tinggi pendidikan ibu, semakin mudah mereka memahami dan menerapkan informasi kesehatan. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan SMP tetap mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan, yang menandakan bahwa media video mampu menjembatani keterbatasan literasi formal.<sup>[5]</sup>

Dari segi pekerjaan, mayoritas responden adalah ibu rumah tangga. Kondisi ini memungkinkan mereka memiliki waktu lebih banyak untuk mengikuti edukasi kesehatan. Utami et al. menegaskan bahwa ibu rumah tangga cenderung lebih aktif dalam kegiatan posyandu dibandingkan ibu yang bekerja. Meski demikian, kelompok ibu pekerja seperti buruh, pedagang, dan petani tetap menunjukkan peningkatan pengetahuan, membuktikan bahwa video edukasi dapat menjangkau berbagai latar belakang sosial.<sup>[14]</sup>

Pendapatan keluarga mayoritas <Rp2.800.000. Secara teori, keterbatasan ekonomi dapat mengurangi akses terhadap sumber informasi dan pangan bergizi. Namun, hasil penelitian ini membuktikan bahwa edukasi berbasis video tetap efektif meningkatkan pengetahuan, bahkan pada kelompok berpenghasilan rendah. Hal ini sejalan dengan Purnama et al. yang menegaskan bahwa media audiovisual bersifat inklusif dan mampu menjangkau semua kalangan.<sup>[6]</sup>

Tabel 2. Skor Rata-rata Pre-test dan Post-test

Variabel	N	Min	Max	Rata-rata
Pre-test	64	52	84	69,86
Post-test	64	68	96	84,92

Rata-rata skor pengetahuan ibu sebelum intervensi adalah 69,86 dengan rentang 52–84. Setelah diberikan edukasi berbasis video, rata-rata meningkat menjadi 84,92 dengan rentang 68–96. Peningkatan sebesar 15,07 poin mencerminkan adanya perubahan positif yang merata di sebagian besar responden. Hal ini memperlihatkan bahwa intervensi berbasis audiovisual bukan hanya berdampak pada sebagian kecil responden, tetapi memberikan efek menyeluruh. Kenaikan skor minimum dari 52 pada pre-test menjadi 68 pada post-test menunjukkan bahwa tidak ada responden yang tetap berada pada kategori rendah setelah intervensi.

Peningkatan skor ini konsisten dengan teori *Cognitive Theory of Multimedia Learning* (Mayer), di mana kombinasi visual dan audio membantu memperkuat proses encoding informasi ke dalam

memori jangka panjang.<sup>[11],[13]</sup> Dengan demikian, video edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman sesaat, tetapi juga memperkuat retensi informasi dalam jangka waktu lebih lama.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Shapiro–Wilk)

Variabel	Statistik		
	Shapiro–Wilk	df	Sig.
Pre-test	0,983	64	0,532
Post-test	0,984	64	0,584

Nilai signifikansi  $> 0,05$  pada pre-test dan post-test menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk analisis parametrik. Hal ini penting, karena validitas uji t bergantung pada distribusi normal. Jika data tidak normal, maka hasil uji bisa menyesatkan. Normalitas data memperkuat kesimpulan bahwa peningkatan pengetahuan benar-benar terjadi akibat intervensi, bukan karena distribusi data yang menyimpang.

Tabel 4. Hasil Uji Paired t-test Pengetahuan Ibu

Variabel	Rata-rata Selisih	SD	SE	P-value	N
Pengetahuan	15,07	8,41	1,05	0,000	64

Hasil uji paired t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Rata-rata peningkatan 15,07 poin dengan standar deviasi 8,41 mengindikasikan variasi skor antar responden, tetapi secara umum peningkatan ini konsisten. Standar error (SE) sebesar 1,05 juga menunjukkan bahwa estimasi rata-rata selisih cukup presisi, sehingga hasil ini dapat digeneralisasikan dengan tingkat keyakinan yang tinggi.

Besarnya nilai perbedaan (*mean difference*) sebesar 15,07 poin dapat dikategorikan sebagai efek yang substansial. Hal ini berarti video edukasi bukan hanya memberikan dampak kecil, tetapi mampu menghasilkan peningkatan nyata yang signifikan secara praktis. Temuan ini sejalan dengan Batlajery et al. dan Haya Faradila et al. yang juga melaporkan peningkatan signifikan pengetahuan ibu balita melalui media video.<sup>[7],[8]</sup>

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang jelas antara variabel bebas berupa edukasi berbasis video dengan variabel terikat yaitu peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Intervensi audiovisual terbukti mampu memberikan pengalaman belajar yang lebih

menarik, konkret, dan mudah dipahami dibandingkan metode konvensional. Hal ini sejalan dengan teori *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang menjelaskan bahwa kombinasi audio dan visual memperkuat proses pemrosesan informasi dalam otak, sehingga mempermudah responden dalam memahami konsep gizi seimbang.

Peningkatan rata-rata skor sebesar 15,07 poin setelah intervensi memperlihatkan bahwa semakin efektif edukasi berbasis video diberikan, semakin tinggi pula pengetahuan ibu yang diperoleh. Temuan ini mendukung penelitian Az Zahra and Kurniasari serta Mustikaningrum et al. yang membuktikan adanya hubungan positif antara penggunaan media video dengan peningkatan pengetahuan gizi. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa variabel bebas (edukasi video) berperan sebagai faktor determinan yang signifikan terhadap variabel terikat (pengetahuan ibu).<sup>[9],[10]</sup>

## SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan ibu setelah intervensi (perbedaan rata-rata = 15,07;  $p < 0,001$ ). Pendidikan berbasis video efektif meningkatkan pengetahuan ibu tentang nutrisi seimbang untuk balita. Media ini direkomendasikan untuk petugas kesehatan dan kader posyandu sebagai alat pendidikan yang menarik, efisien, dan mudah dipahami.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Kepala Desa Tanjung Sari, Kecamatan Lampung Timur yang telah memberikan ijin untuk dilaksanakan penelitian di Desa Tanjung Sari.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. N. Mochoni and J. Kimiywe, "Effect of nutrition education videos on mothers' knowledge, and practices on complementary feeding of children 6–23 months in Nairobi City County, Kenya," *Journal of Nutrition*, vol. 4, no. 12, pp. 1–10, 2020.
- [2] S. Safmila, S. Amalia, and R. Sari, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Sukakarya Kota Sabang," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, vol. 6, no. 4, pp. 1–9, 2021.

- [3] D. Andayani and A. Afnuhazi, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada balita," *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, vol. 4, no. 2, pp. 15–22, 2022.
- [4] A. Tabah and Wahyuningsih, "Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi balita di Kelurahan Pangkalan Jati Kecamatan Cinere Kota Depok Tahun 2020," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (KESMAS) UWIGAMA*, vol. 12, no. 2, pp. 95–103, 2021.
- [5] N. D. Wijayanti, I. Puspitasari, and T. Alawiyah, "Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi balita," *Jurnal Kebidanan STIKes Eubiosia*, vol. 7, no. 1, pp. 22–30, 2024.
- [6] I. A. Purnama, I. K. Mustikarani, and G. S. Adi, "Pengaruh informasi kesehatan dengan media video animasi terhadap tingkat pengetahuan ibu dalam pemberian gizi balita di Posyandu Teratai 5 Senting," 2020.
- [7] J. Batlajery, M. Maryanah, F. Yulfitria, A. Aticeh, D. Raidanti, and Wahidin, "Effect of education using module and video on improvement of mother's knowledge and attitude about nutrition on toddler in integrated healthcare center, East Jakarta," *International Journal of Health & Medical Sciences*, vol. 5, no. 4, pp. 332–341, 2022. doi: 10.21744/ijhms.v5n4.2004.
- [8] S. Haya Faradila, N. R. Dewi, and Y. Y. Rusyani, "The effect of education using video media on optimizing toddler nutrition on the knowledge of mothers of toddlers," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 2, no. 1, pp. 1–7, 2024. Available: <https://saintifypublish.com/index.php/nutra>
- [9] R. S. Az Zahra and R. Kurniasari, "Pengaruh edukasi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi COVID-19," *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, vol. 7, no. 1, pp. 1–5, 2023.
- [10] A. C. Mustikaningrum, Nafilah, and Eliyana, "Edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan ibu hamil," *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, vol. 6, no. 2, pp. 271–280, 2024. doi: 10.31943/abdi.v6i2.161.
- [11] A. Alfiani and A. P. Kusuma, "The effectiveness of video-based learning in improving students' understanding of science concepts," *Journal of Educational Technology and Online Learning*, vol. 4, no. 3, pp. 156–168, 2021.
- [12] S. Kumar and R. Singh, "Comparing traditional lectures with blended learning approaches: A case study in higher education," *Journal of Higher Education Theory and Practice*, vol. 21, no. 5, pp. 45–58, 2021.
- [13] M. Hussain, W. Zhu, and L. Zhang, "Gamification in education: A systematic review of its impact on learning outcomes," *Educational Technology Research and Development*, vol. 69, no. 4, pp. 2251–2278, 2021.
- [14] X. Chen and Y. Wang, "Enhancing student engagement through e-learning platforms: A meta-analysis," *International Journal of Educational Research Open*, vol. 3, no. 4, 2022.