

## PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG STUNTING DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA

*(Effect of Nutrition Education about Stunting Using Video Media on The  
Knowledge of Teenagers)*

Resty Ryadinency<sup>1\*</sup>, Dian Furqani Hamdan<sup>1</sup>, Nur Asphina R. Djano<sup>1</sup>, Wahyuni Arif<sup>1</sup>, Ishak<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Mega Buana Palopo, Indonesia

\*email korespondensi: resty@umegabuana.ac.id

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Remaja merupakan kelompok usia yang berperan penting dalam pencegahan *stunting*. Salah satu faktornya adalah kurangnya pengetahuan remaja. Upaya untuk mengurangi *stunting* di Indonesia melibatkan berbagai faktor, seperti edukasi gizi melalui media video. **Tujuan:** Menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media video dalam peningkatan pengetahuan remaja tentang *stunting* di SMAN 2 Palopo. **Metode:** Desain penelitian adalah pre eksperimental dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test*. Responden adalah remaja sebanyak 17 orang yang diberikan intervensi berupa media video. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Analisis statistik yang digunakan yaitu uji T dependen. **Hasil:** Ada perbedaan pengetahuan pada remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi tentang *stunting* melalui media video ( $\Delta = 0,88$ ). Ada pengaruh edukasi gizi pada peningkatan pengetahuan remaja tentang *stunting* ( $p = 0,035$ ). **Kesimpulan:** Edukasi gizi melalui media video memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik pada peningkatan pengetahuan remaja dibandingkan sebelum diberikan intervensi.

Kata kunci: *stunting*, edukasi gizi, video, pengetahuan, remaja

### ABSTRACT

**Background:** Adolescents are particularly vulnerable to malnutrition. One factor is the lack of knowledge among teenagers. Efforts to reduce *stunting* in Indonesia involve various factors, such as nutrition education through video media. **Objective:** To determine the effect of nutrition education about *stunting* through video media in increasing adolescent knowledge at SMAN 2 Palopo. **Method:** This study was a pre-experimental study with a one-group pre-test and post-test design. Respondents in this study were 17 adolescents who were given intervention in the form of video media. Data analysis used was the dependent t-test. **Results:** There was a difference in knowledge between adolescents before and after being given intervention in the form of nutrition education about *stunting* through video media ( $\Delta = 0.88$ ). There was an effect of nutrition education on increasing adolescent knowledge about *stunting* ( $p = 0.035$ ). **Conclusion:** Nutrition education about *stunting* through video media had an effect on increasing adolescent knowledge compared to before being given intervention.

Keywords : *stunting*, nutrition education, video, knowledge, adolescents

## PENDAHULUAN

Periode remaja sangat penting dalam memulai fondasi kesehatan yang baik karena pada periode ini terjadi salah satunya pertumbuhan fisik yang cepat (Damitie *et al.*, 2021). Remaja sangatlah rentan pada masalah malnutrisi karena terjadi pertumbuhan dan perkembangan fisik remaja selama masa pubertas yang cepat yang menyebabkan kebutuhan gizi juga meningkat khususnya remaja putri merupakan calon ibu merupakan fase yang penting sebelum memasuki 1000 HPK. Remaja yang mengalami kekurangan gizi akan berisiko mengalami permasalahan pertumbuhan dan perkembangan (Haques *et al.*, 2022).

Secara global, penduduk dunia yang berumur di bawah 25 tahun berjumlah lebih dari 3 milyar. Sebanyak 1,2 milyar diantaranya adalah remaja usia 10-19 tahun (Haques *et al.*, 2022). Indonesia adalah salah satu negara yang persentase kelompok umur remajanya (usia 10-19 tahun) tinggi jika dibandingkan dengan kelompok umur yang lain yaitu 15,51% dari total penduduk Indonesia (BPS., 2025). Oleh karena persentase kelompok remaja cukup besar di Indonesia, yang menandakan bahwa kebutuhan gizi bagi remaja perlu menjadi perhatian. Namun, pelayanan kesehatan dan gizi pada remaja masih belum menjadi prioritas (BPS, 2020). Masalah kurang gizi adalah masalah global. Sebanyak 50% remaja mengalami masalah kekurangan gizi terutama di negara-negara kurang mampu. Salah satu kontributor penting terhadap kekurangan gizi pada remaja adalah kebiasaan makan remaja (Ashebir *et al.*, 2021).

Data WHO (2020) menunjukkan 149 juta anak di dunia mengalami

stunting. Data SSGI (2024) menunjukkan prevalensi *stunting* di Indonesia 19,8%. Di Propinsi Sulawesi Selatan, prevalensi stunting 23,3% dan di prevalensi stunting di Kota Palopo 22,7% (Kemenkes, 2025). *Stunting* dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa (Ruswati *et al.*, 2021). Mengatasi masalah stunting di Indonesia, perlu keterlibatan banyak faktor antara lain persiapan calon ibu yaitu remaja, sanitasi serta promosi kesehatan (Ernawati, 2022).

Kelompok usia remaja merupakan rentang usia yang sangat tepat untuk mendapatkan pendidikan tentang *stunting*, karena remaja adalah generasi yang akan melahirkan anak-anak bangsa, penting untuk memberikan pendidikan kepada remaja dengan cara yang mudah dan disukai. Penelitian menyatakan bahwa pendidikan pada kelompok remaja menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah pendidikan, yaitu rata-rata sebesar 70% (Jamiyanti *et al.*, 2024). Media promosi kesehatan merupakan sarana yang digunakan untuk meningkatkan pemahaman tentang stunting (Cantika *et al.*, 2023).

Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media video. Media video menjadi salah satu alat komunikasi yang efektif dan dapat diakses oleh berbagai kalangan dalam era digital ini. Media video ini dapat diakses melalui berbagai platform media sosial maupun aplikasi khusus. Video pencegahan *stunting* muncul sebagai strategi inovatif untuk menyampaikan informasi yang relevan serta memberikan pengetahuan kepada remaja. Media video berpotensi dalam menyampaikan pesan pencegahan

*stunting*, namun masih terdapat kebutuhan untuk mengevaluasi dampaknya terutama pada pengetahuan remaja.

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang *stunting* melalui media video pada peningkatan pengetahuan remaja

**METODE**

Penelitian ini merupakan *pre eksperimental* dengan *one group pre-test and post-test design*. Lokasi penelitian di SMAN 2 Kota Palopo yang dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 17 yang dilakukan secara *purposive sampling* yang memenuhi kriteria inklusi yaitu remaja yang berusia 15-18 tahun dan bersedia menjadi responden. Sebelum dilakukan intervensi, responden diminta untuk mengisi lembar *pre-test*. Instrumen

yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Kuesioner dan video. Kuesioner terdiri dari 12 pertanyaan yang berisi gambarang tentang *stunting*, penyebab dan dampak *stunting* serta pemenuhan gizi seimbang dan pola asuh untuk mencegah *stunting*. Video berdurasi 6 menit yang berisi tentang Gambaran *stunting*, penyebab *stunting*, dampak *stunting* serta cara mencegah *stunting* pada remaja. Intervensi diberikan dalam bentuk video edukasi kemudian responden mengisi lembar *post-test*. Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu uji *paired t-test* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah pemberian edukasi melalui video jika hasil datanya berdistribusi normal.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-------------------------|---------------|----------------|
| Jenis kelamin           |               |                |
| Laki-laki               | 11            | 64,7           |
| Perempuan               | 6             | 35,3           |
| Umur (tahun)            |               |                |
| 15                      | 2             | 11,8           |
| 16                      | 5             | 29,4           |
| 17                      | 10            | 58,8           |

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Gambaran umum karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan umur yang disajikan pada **Tabel 1**. Karakteristik umur responden mayoritas berusia 17 tahun (58,8%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden (64,7%).

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan

setelah diberikan edukasi berbasis video. Rata-rata skor meningkat dari 4,59 (SD = 1,21) pada *pre-test* menjadi 5,47 (SD = 1,23) pada *post-test*, dengan selisih rata-rata sebesar 0,88 (**Tabel 2**). Hasil uji *paired t-test* menunjukkan perbedaan tersebut signifikan secara statistik (p= 0,035) (**Tabel 3**). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis video efektif dalam

meningkatkan pengetahuan remaja tentang *stunting*. Video dapat digunakan sebagai sarana informasi agar pengetahuan remaja tentang *stunting* meningkat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Amelia *et al* (2023) bahwa ada pengaruh edukasi kesehatan dengan menggunakan video yang meningkatkan pengetahuan remaja tentang *stunting* ( $p=0,00$ ). Sejalan dengan yang dilakukan oleh Khairatunnisa *et.al*, (2023), menyatakan ada perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dengan video.

Beberapa penelitian terdahulu menyatakan, pemanfaatan video sebagai media pendidikan kesehatan efektif meningkatkan pengetahuan remaja karena mampu menyampaikan informasi secara visual dan menarik. (Nursyamsiyah *et al*, 2021; Neherta dan Nurdin, 2021; Nuraini *et al*, 2021; Erfina *et al*, 2023; Maharani 2022). Hal ini sangat menarik bagi remaja jika dibandingkan dengan metode belajar yang konvensional. Materi video yang menarik dan informatif serta sangat mudah diakses dapat membuat suasana belajar menjadi lebih menarik dan interaktif sehingga remaja dapat memahami materi yang diberikan. Video berpotensi meningkatkan daya ingat sehingga dapat diingat lebih lama. Hal ini dapat dijelaskan melalui *Dual Coding Theory* yang menyatakan bahwa informasi yang disajikan secara visual dan auditori akan lebih mudah disimpan dalam memori jangka panjang (Bakar *et al*, 2025). Video dapat menyajikan informasi tentang penyebab, kebutuhan nutrisi, dan dampak *stunting* secara menarik. Remaja, khususnya remaja putri,

menjadi fokus utama pencegahan karena perannya dalam pola makan, dan video efektif untuk menarik perhatian mereka dalam edukasi *stunting*.

Video yang disampaikan lewat media sosial adalah upaya yang paling berpengaruh dalam pencegahan *stunting* khususnya bagi kelompok remaja (Marlinawati, 2023). Keunggulan video adalah dapat mengkomunikasikan pesan secara cepat dan jelas. Video dapat merangsang indera telinga dan mata agar remaja bisa lebih terfokus mengamati setiap materi yang ditampilkan pada video. Beberapa faktor yang berpengaruh pada tingkat pengetahuan remaja pada penelitian ini setelah diberikan edukasi tentang *stunting* melalui video yaitu daya tarik materi yang disampaikan, keterlibatan remaja secara emosional, interaktif, materi yang disampaikan sistematis dan berkelanjutan. Penelitian yang dilakukan oleh Siswati *et al*. (2022) memperkuat hal ini yang menyatakan bahwa edukasi *stunting* melalui audiovisual memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan melalui *e-leaflet* pada remaja.

Peningkatan pengetahuan remaja setelah pemberian edukasi melalui video tidak mengindikasikan adanya peningkatan daya ingat tetapi Keterlibatan emosional dan daya tarik materi juga berperan dalam meningkatkan perhatian, yang merupakan faktor penting dalam proses *encoding* memori. Namun demikian, karena pengukuran dilakukan dalam waktu relatif singkat, peningkatan ini lebih merefleksikan memori jangka pendek, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk menilai retensi jangka

panjang. Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif sedikit sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, intervensi video yang

dilakukan dalam waktu singkat serta kemungkinan adanya pengaruh informasi dari sumber lain dapat memengaruhi hasil penelitian.

Tabel 2. Distribusi Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi tentang Stunting

| Pengetahuan | Mean | SD   | Δ    |
|-------------|------|------|------|
| Pre test    | 4,59 | 1,21 |      |
| Post test   | 5,47 | 1,23 | 0,88 |

Δ selisih pengetahuan pre test dan post test

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-test Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Berupa Video

| Pengetahuan | Mean Difference | SD    | p-value |
|-------------|-----------------|-------|---------|
| Post – pre  | 0,88            | 1,576 | 0,035   |

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Video merupakan media yang efektif mengedukasi remaja dalam mencegah *stunting* yang dapat meningkatkan aspek pengetahuan terhadap masalah stunting karena secara visual dapat menjadi alat yang efektif dalam mencegah permasalahan stunting.

**DAFTAR PUSTAKA**

Amelia SR, Sitoayu L. 2023. Pengaruh media booklet dan video terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap tentang stunting pada remaja putri di SMA Negeri 4 Kerinci. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol.4 (3).

Ashebir KW, Ayele BY. 2021. Magnitude Of Stunting And Associated Factors Among Adolescent Students In Legehida District, Northeast Ethiopia. *J Nutr Metab*.

Badan Pusat Statistik. 2020. Jumlah penduduk hasil SP2020 laki-laki menurut wilayah, kelompok umur (orang). Indonesia

Badan Pusat Statistik. 2025. Proporsi Penduduk Indonesia berdasarkan umur.

Cantika, A. K., Rasmani, U. E. E., & Dewi, N. K. 2023. Efektivitas Media Pembelajaran Uno Stacko Untuk Meningkatkan Kemampuan Pengenalan Konsep Bilangan Pada Anak Usia 5-6 Tahun. *Kumara Cendekia*, 11(1), 16–26.

Bakar RM, Jasmal NA, Anugrah R, Jannah GR. 2025. Gambar dan Kata: Efektivitas Dual Coding dalam Meningkatkan Long Term Memory. *Eduinovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 5(2). DOI: 47467/eduinovasi.v5i2.8171.

Damitie K, Prasad RPCJ, Asres DT, Hayat A, Eyerusalem W. 2021. Prevalence and associated

- factors of stunting and thinness among adolescent students in Finote Selam Town, Northwest Ethiopia. *J Health Popul Nutr.* 40.
- Erfina E, Hariati S, Tawali S. 2023. Development and evaluation of nursing intervention in preventing stunting in children of adolescent mothers: A mixed-methods research protocol. *Nutrition and Health.* 18:02601060231181712.
- Ernawati, A. 2022. Media Promosi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK,* 18(2), 139–152.
- Haques A, Wahid BZ, Khanam TM, Farzana FD, Ali M, Naz F, et al. 2022. Stunting status of ever-married adolescent mothers and its association with childhood stunting with a comparison by geographical region in Bangladesh. *Int J Environ Res Public Health.* 19(11):6748.
- Jamiyanti, A., Widyawati, Rahayu, S. M., Tambunan, I., & Pratidina, E. 2024. Adolescent Nutrition Education and Stunting Prevention. *Sasambo: Journal of Community Service,* 6(1), 29-36.
- Kemenkes RI. 2025. Data SSGI tahun 2024.
- Khairatunnisa, K., Sukamto, S., Tarigan, A. M., & Dari, U. 2023. Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang pencegahan stunting di SMA Negeri 1 Labuhan Deli Kabupaten Deli Serdang. *Journal of Pharmaceutical and Sciences,* 6(4), 1941–1950.
- Maharani LP, Wardani NP, Naili NK, Yunanto RA. 2022. The Effect of An Interactive Health Education on Increasing Knowledge About Stunting in Adolescents at Rural of Mayang. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia).* 10(2):145-9.
- Marlinawati DA, Rahfiludin MZ, Mustofa SB. 2023. Effectiveness of Media-Based Health Education on Stunting Prevention in Adolescents: A Systematic Review. *AgriHealth: Journal of Agri-food, Nutrition and Public Health.* 4(2):102-11.
- Neherta M, Nurdin Y. 2021. Primary Prevention of Neglect in Children through Health Education for Adolescent Girls in West Sumatra, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences.* 19;9(T4):359- 63.
- Nuraini A, Sari P, Astuti S, Gumilang L, Didah D. 2021. Effect of Health Education Video on Knowledge about Stunting among Women in Childbearing Age. *Althea Medical Journal.* 31;8(1):7-12.
- Nursyamsiyah N, Fatah VF, Ariyanti M, Susanti S. 2021. Generation Z Prevent Stunting” Early Stunting Prevention Movement Through Education For Adolescents In Bandung. *International Conference On Interprofessional Health Collaboration And Community Empowerment.* Vol. 3 (1), 249-252.
- Ruswati, Wulandari Leksono, A., Kartika Prameswary, D., Sekar Pembajeng, G., Felix, J., Shafa Ainan Dini, M., Rahmadina, N., Hadayna, S., Roroputri Aprilia,

- T., Hermawati, E., & Ashanty. 2021. Risiko Penyebab Kejadian Stunting pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat: Pengmaskemas*, 1(2), 34–38.
- Siswati T, Olfah Y, Kasjono HS, Paramashanti BA. 2022. Improving adolescent knowledge and attitude toward the intergenerational cycle of undernutrition through audiovisual education: Findings from RESEPIN study in Yogyakarta, Indonesia. *Indian Journal of Community Medicine*. Apr 1;47(2):196-201.
- WHO. 2020. Joint child malnutrition estimates. The Global Health Observatory, Explore a World of Health Data. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/joint-child-malnutrition-estimates-unicef-who-wb>