



Development and Application of Audiovisual Media in Improving Knowledge of Balanced Nutrition in Adolescents

Firmansyah¹, Lutfi Nur Ratna Kusuma², Siti Zulaekah³, Luluk Ria Rakhma⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima: 20 September
2022
Disetujui: 23 September
2022
Di Publikasi: 30
September 2022

Kata Kunci:
Gizi Seimbang; Media
Audio Visual; Remaja

Abstrak

Permasalahan gizi yang banyak dijumpai pada remaja diantaranya adalah ketidakseimbangan gizi, sehingga memerlukan pengetahuan tentang gizi seimbang. Dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang maka diperlukan alat bantu berupa media audio visual. Media audio visual ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan dan menerapkan media audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja. Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (RnD) dengan tahap analisis, tahap perencanaan, tahap pengembangan, dan tahap implementasi. Pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian yaitu ahli materi, ahli media, dan sasaran dan objek penelitian ini adalah media audio visual. Berdasarkan uji validasi media, penilaian dari para validator ahli materi, ahli media, dan sasaran, audio visual termasuk dalam kategori layak dengan rata-rata nilai 4,3, sedangkan untuk perhitungan CVI mendapatkan nilai 1, yang artinya setiap ahli materi sepakat bahwa materi dalam audio visual relevan. Hasil penerapan media audio visual diperoleh nilai rata-rata pretest 6,7 dan posttest 9,7, sehingga terdapat peningkatan pengetahuan sebesar 44,7%. Media audio visual layak digunakan sebagai sarana informasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Article Info

Keywords:
Balanced Nutrition;
Audio-Visual Media;
Adolescents

Abstract

Nutrition problems that are often found in adolescents include nutritional imbalances, so they need knowledge about balanced nutrition. To increase knowledge of balanced nutrition, a tool is needed in the form of audio-visual media. This audio-visual media is considered effective in increasing knowledge. This study aimed to develop and apply audio-visual media to increase knowledge of balanced nutrition in adolescents. This study used the Research and Development (RnD) method with the analysis, planning, development, and implementation stages. In this study, the research subjects were material and media experts, and the target and object of this research were audio-visual media. Based on the media validation test, the assessments of the validators of material experts, media experts, and targets, audio-visual was included in the appropriate category with an average value of 4.3, while for CVI calculations a score of 1 means that each material expert agrees that the material in the audio-visual was relevant. The results of the application of audio-visual media obtained an average value of 6.7 pretests and 9.7 posttests so there was an increase in knowledge of 44.7%. Audio-visual media was appropriate to be used as a means of information to increase knowledge of balanced nutrition in adolescents.

© 2022 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:
Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak - West Kalimantan, Indonesia
Email: fir790@ums.ac.id

Pendahuluan

Gizi seimbang merupakan pembaruan dari 4 sehat 5 sempurna yang memuat susunan pangan dalam sehari-hari dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, yang memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih serta pemantauan berat badan secara teratur untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014). Namun, gizi seimbang masih belum cukup familiar di masyarakat dibandingkan dengan slogan 4 sehat 5 sempurna, hal tersebut sejalan dengan penelitian Siregar dan Koerniawati (2021) yang menyatakan sebagian besar remaja belum familiar dengan istilah pedoman gizi seimbang dibandingkan dengan slogan 4 sehat 5 sempurna yang masih diingat sebagai slogan gizi dalam pengaturan konsumsi harian.

Pentingnya edukasi mengenai gizi seimbang pada usia remaja karena remaja termasuk salah satu kelompok rentan gizi dikarenakan adanya perubahan gaya hidup yang mempengaruhi asupan zat gizi sehingga dapat mempengaruhi status gizi (Tarwoto dkk, 2010). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menyatakan remaja usia 16-18 tahun prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 13,5% dan prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 8,1%. Proporsi konsumsi kurang makan buah/sayur per hari dalam seminggu pada kelompok umur usia 15-19 tahun menurut Riskesdas (2018) adalah 96,4% yang masih tergolong cukup tinggi. Menurut penelitian Hermina (2016) sebanyak 97,1% penduduk Indonesia kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Jika dilihat dari kelompok umur, remaja merupakan kelompok umur tertinggi yang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 98,4%. Remaja lebih menyukai konsumsi jajanan *fast food* dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu (Oktaviani, 2012). Pola makan yang buruk dapat mempengaruhi permasalahan gizi pada remaja.

Permasalahan gizi yang banyak dijumpai pada remaja diantaranya adalah gangguan makan, obesitas, anemia, serta makan yang tidak teratur (Hardinsyah dan Supariasa, 2016). Menurut Sulistyoningih (2012) pengetahuan mengenai pangan dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi. Pencegahan masalah gizi tersebut memerlukan pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang yang dapat digunakan sebagai pedoman pola makan. Penelitian Sari, dkk (2020) menunjukkan bahwa 78,2% dari siswa SMAN 1 Pontianak memiliki pengetahuan tidak baik mengenai gizi seimbang. Dengan demikian, salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait gizi yaitu dengan media sebagai alat bantu edukasi gizi. Pemanfaatan media yang bervariasi menjadi salah satu alternatif sumber informasi yang dibutuhkan (Intan, 2018). Pengetahuan gizi pada saat ini dapat diperoleh dari sistem perkembangan teknologi yang banyak digunakan dalam inovasi baru, salah satunya

penggunaan media audio visual. Menurut Eryanto (2019) media audio visual dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

Media audio visual yang digunakan pada penelitian ini adalah media yang dikembangkan oleh peneliti melalui pendekatan *research and development* (RnD), karena produk dapat disesuaikan dengan kebutuhan yang diperlukan sesuai dengan sasaran. Dilihat dari analisis potensi perkembangan teknologi saat ini di usia remaja lebih tertarik pada media audio visual yang penyebaran informasinya terdapat unsur gerak, animasi, dan suara dibandingkan menggunakan media lain yang hanya melalui media audio maupun visual saja seperti power point, ceramah, diskusi, dan seminar yang sifatnya masih konvensional. Penelitian Adha dkk (2016) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada responden setelah diberikan penyuluhan dengan media audio visual.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan dan penerapan media audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja. Diharapkan informasi yang disampaikan melalui media audio visual ini dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dalam proses upaya pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengembangkan dan menerapkan media audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja. Berdasarkan perumusan masalah, hipotesis penelitian ini adalah produk media berupa audio visual layak digunakan dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja.

Metode

Pada jenis penelitian yang digunakan ini adalah metode *Research and Development* (RnD) yang menghasilkan produk berupa media audio visual dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja. Penelitian ini dilaksanakan secara daring (dalam jaringan) dikarenakan keterbatasan pandemi *coronavirus disease 2019 (covid 19)* dari tahap analisis, perencanaan, pengembangan, dan implementasi.

Subjek yang terlibat pada penelitian ini adalah seorang ahli media, seorang ahli materi, dan setidaknya 30 remaja. Kriteria subjek penelitian pada ahli materi yaitu lulusan sarjana minimal S1 gizi, bekerja sebagai dosen atau ahli gizi di puskesmas atau rumah sakit. Kriteria ahli media yaitu lulusan sarjana komunikasi atau sarjana komputer, berkompeten dalam bidang desain. Kriteria sasaran yaitu remaja dengan rentang usia 16-18 tahun. Objek pada penelitian ini adalah mengembangkan media audio visual dengan materi gizi seimbang pada usia remaja.

Prosedur penelitian ini mengadaptasi model pengembangan ADDIE yaitu model pengembangan yang terdiri dari lima tahapan yang terdiri dari

Analysis (Analisis), *Design* (Perencanaan), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi) dan *Evaluating* (Evaluasi), namun dalam penelitian ini peneliti hanya sampai tahap Implementasi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan angket dilakukan secara daring (dalam jaringan).

Analisis data didapatkan data kuantitatif dari hasil isian angket oleh ahli materi, ahli media, dan subjek yang diteliti. Analisis data validasi dilakukan dengan mengumpulkan hasil validasi oleh ahli materi, ahli media, dan sasaran. Penilaian menggunakan skor 1-5. Skor minimal adalah 1 dan skor maksimal adalah 5. Hasil skor tersebut kemudian dikonversikan menjadi nilai dalam 5 skala. Uji validasi konten dilakukan dengan menganalisis hasil validasi konten oleh para ahli dan sasaran dengan pendekatan rasio validitas isi *Content Validity Ratio* (CVR). Nilai rentang CVR mulai dari -1 hingga 1 pada setiap itemnya. Semakin tinggi skor yang pada setiap item menunjukkan validitas isi yang semakin baik (Lawshe, 1975). Analisa data pengetahuan gizi diukur dengan *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner tertutup yang memuat 15 soal dengan 2 pilihan jawaban benar atau salah. Skor total jawaban yang menjawab dengan benar maka dikali 2 dan dibagi 3. Berdasarkan nilai dari responden yang sudah terkumpul kemudian di rata-rata (*mean*) untuk mengetahui perbedaan nilai pengetahuan sebelum diberikan media audio visual dan sesudah diberikan media audio visual. Setelah diketahui rata-rata pada *pretest* dan *posttest*, kemudian dihitung persentase peningkatan nilai.

Hasil dan Pembahasan Pengembangan Media

Pengembangan media audio visual ini mengikuti model pengembangan ADDIE dengan tahapan *Analysis* (Analisis), *Design* (Perencanaan), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi) dan *Evaluating* (Evaluasi), namun

dalam penelitian ini peneliti hanya sampai tahap Implementasi.

Pada tahap analisis peneliti melakukan analisis kebutuhan menggunakan studi literatur dari jurnal dari penelitian terdahulu. Tahap ini dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan dalam pengembangan suatu media dan informasi yang dibutuhkan kelompok sasaran. Hasil dari beberapa studi literatur menunjukkan bahwa menurut Hardinsyah dan Supariasa (2016) permasalahan gizi yang banyak dijumpai pada remaja diantaranya adalah gangguan makan, obesitas, anemia, serta makan yang tidak teratur. Menurut data Riskesdas (2018) menyatakan remaja usia 16-18 tahun prevalensi gizi lebih dan obesitas sebesar 13,5% dan prevalensi gizi kurang sebesar 8,1%. Proporsi konsumsi kurang makan buah/sayur per hari dalam seminggu pada kelompok umur usia 15-19 tahun adalah 96,4% yang masih tergolong cukup tinggi. Menurut penelitian Hermina (2016) sebanyak 97,1% penduduk Indonesia kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah. Dilihat dari kelompok umur, remaja merupakan kelompok umur tertinggi yang kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebanyak 98,4%. Menurut penelitian Oktaviani (2012) remaja lebih menyukai konsumsi jajanan *fast food* dengan frekuensi lebih dari 7 kali per minggu. Menurut Sulistyoningstih (2012) pengetahuan mengenai pangan dan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pendidikan gizi secara formal dan non formal.

Pada tahap perencanaan peneliti melakukan pembuatan desain skenario dan penetapan isi materi. Pembuatan desain skenario sebagai panduan untuk memudahkan proses pembuatan media yang berisi alur untuk dimuat dalam media sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Skenario Media

Topik	Narasi	Musik	Adegan	Durasi
Opening	Judul	Musik Keras	Animasi : - Judul	6 detik
Isi Materi	- Pengertian gizi seimbang	Mengalir lambut	Animasi : - Pengertian gizi seimbang	4,5 menit
	- Sejarah gizi seimbang		- Sejarah gizi seimbang	
	- 4 pilar gizi seimbang		- 4 pilar gizi seimbang	
	- Triguna Makanan		- Triguna Makanan	
	- Isi piringku		- Isi piringku	
- Anjuran konsumsi gula, garam, minyak	- Anjuran konsumsi gula, garam, minyak			
- Anjuran konsumsi air per hari	- Anjuran konsumsi air per hari			
- 10 pesan gizi seimbang	- 10 pesan gizi seimbang			
Closing	Slogan	Musik keras	Animasi: Slogan	15 detik

Penetapan isi materi yang dimuat dalam media audio visual adalah gizi seimbang yang meliputi pengertian gizi seimbang, sejarah gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, Triguna Makanan, Isi piringku, Anjuran konsumsi gula, garam, dan minyak, Anjuran konsumsi air per hari serta 10 pesan gizi seimbang.

Pada tahap pengembangan peneliti membuat produk media audio visual dan validasi media. Media dibuat dengan menggunakan *Adobe After Effect dan VN* dengan durasi video 6 menit. Media ini dibuat berdasarkan desain skenario, materi yang ditetapkan, dan format media yang telah disusun. Setelah tahap pengembangan, media memasuki tahap selanjutnya yaitu tahap validasi media.

Validator menilai melalui angket dan memberikan 5 alternatif jawaban (1= sangat kurang layak, 2= kurang layak, 3= cukup, 4= layak, 5= sangat layak).

Kelayakan Media

Data hasil uji validasi dari ahli materi, ahli media, dan sasaran memperlihatkan kualitas media yang diperoleh berdasarkan hasil akhir setelah melalui rangkaian revisi berdasarkan saran dan masukan. Menentukan rentang nilai perlu diketahui terlebih dahulu rata-rata ideal (*Mi*) dengan menggunakan rumus $[1/2 \times (\text{skor ideal maksimum} + \text{skor minimum ideal})]$, selanjutnya dengan mencari simpangan baku (*S*Bi**) dengan menggunakan rumus $[1/6 \times (\text{skor maksimum} - \text{skor minimal})]$. Hasil validasi tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2. Data Uji Validasi Ahli Materi

Pertanyaan	Validator			Rata-rata	Keterangan	CVR
	1	2	3			
Relevansi materi 4 sehat 5 sempurna diganti pedoman gizi seimbang pada tahun 1992	5	4	4	4,3	Sangat layak	1,00
Relevansi materi Peraturan Menteri Kesehatan RI no. 41 2014 tentang Gizi Seimbang	5	4	5	4,6	Sangat layak	1,00
Relevansi materi 4 Pilar Gizi Seimbang	5	4	5	4,6	Sangat layak	1,00
Relevansi materi Triguna Makanan (sumber zat tenaga, zat pengatur, zat pembangun)	5	4	4	4,3	Sangat layak	1,00
Relevansi materi Isi Piringku	5	4	5	4,6	Sangat layak	1,00
Relevansi materi anjuran konsumsi gula, garam, dan minyak per hari	5	4	5	4,6	Sangat layak	1,00
Relevansi materi anjuran konsumsi air per hari	5	4	5	4,6	Sangat layak	1,00
Rata- rata keseluruhan				4,5	Sangat Layak	$\Sigma\text{CVR} = 7$

Hasil uji validasi ahli materi secara keseluruhan mencapai nilai rata-rata 4,5 dengan kategori “Sangat Layak”. Hasil nilai CVR yang diperoleh pada setiap pertanyaan adalah 1,00 dengan jumlah keseluruhan CVR yaitu 7. Selanjutnya perhitungan hasil nilai CVI

diperoleh nilai CVI 1 yang termasuk dalam kategori sangat sesuai. Sehingga dapat disimpulkan bahwa isi materi dalam bentuk video ini “sangat layak dan sangat sesuai” untuk digunakan sebagai media informatif terkait materi gizi seimbang.

Tabel 3. Data Uji Validasi Ahli Media

Pertanyaan	Validator			Rata-rata	Keterangan
	1	2	3		
Kesesuaian tampilan dengan background	4	3	4	3,6	Layak
Kombinasi warna yang menarik	4	4	4	4	Layak
Kesesuaian setting gambar dan animasi	4	3	4	3,6	Layak
Kesesuaian penyajian gambar dengan materi yang dibahas	4	5	4	4,3	Sangat layak
Animasi tulisan yang ditampilkan jelas dan menarik	4	3	4	3,6	Layak
Ilustrasi mudah dipahami dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari	4	4	4	4	Layak
Kesesuaian musik pengiring dengan narasi	4	3	4	3,6	Layak
Suara yang disajikan jelas	4	3	3	3,3	Layak
Antara suara dengan animasi sesuai	4	2	5	3,6	Layak
Kualitas video bagus	3	4	4	3,6	Layak
Rata-rata keseluruhan				3,7	Layak

Audio visual menggunakan animasi yang terbukti menarik perhatian, meningkatkan retensi, dan memungkinkan visualisasi dari konsep imajinasi, objek, dan hubungan-hubungannya (Puspita, 2017), video memiliki suara berupa alunan musik, ilustrasi penjelasa, serta suara yang diambil

dari kondisi nyata (Sujarwo, 2012). Hasil uji validasi dari ketiga ahli media secara keseluruhan mencapai nilai rata-rata 3,7 dengan kategori “Layak”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media audio visual ini “layak” untuk digunakan sebagai media informatif terkait materi gizi seimbang.

Tabel 4. Data Uji Validasi Sasaran

Pertanyaan	Validator			Rata-rata	Keterangan
	1	2	3		
Saya tertarik dengan pemaparan materi dalam video ini	4	5	5	4,6	Sangat layak
Cara penyampaian materi sederhana	5	4	5	4,6	Sangat layak
Materi yang disampaikan mudah dipahami	5	5	4	4,6	Sangat layak
Saya mendapat pengetahuan lebih melalui media video ini	5	5	5	5	Sangat layak
Tata letak informasi yang terdapat pada media video terlihat jelas	5	5	5	5	Sangat layak
Tampilan video menarik	4	4	5	4,3	Sangat layak
Suara, gambar, animasi, dan teks dalam video jelas	4	4	5	4,3	Sangat layak
Saya suka dengan tampilan video semacam ini	4	4	5	4,3	Sangat Layak
Penyampaian materi seperti ini lebih meningkatkan motivasi dalam belajar	5	5	5	5	Sangat layak
Secara keseluruhan saya puas dengan media video ini	5	5	5	5	Sangat layak

Hasil uji validasi dari ketiga sasaran secara keseluruhan mencapai nilai rata-rata 4,6 dengan kategori “Sangat layak”. Sehingga dapat disimpulkan bahwa media audio visual ini “sangat layak” untuk digunakan sebagai media informatif terkait gizi seimbang karena telah memenuhi aspek sasaran

pengguna. Hal ini sejalan dengan penelitian Mahmud, dkk (2017) yang menyatakan bahwa media audio visual dapat digunakan dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang.

Hasil uji validasi keseluruhan ahli materi, ahli media, dan sasaran pengguna dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Data Hasil Pengujian Produk

Pengujian	Rataan Nilai	Kategori	CVI
Uji Validasi Materi	4,5	Sangat Layak	1
Uji Validasi Media	3,7	Layak	-
Uji Validasi Sasaran	4,6	Sangat Layak	-

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat media audio visual gizi seimbang memiliki hasil rata-rata uji validasi materi mendapatkan nilai 4,5 yang tergolong dalam kategori sangat layak. Hasil rata-rata uji validasi media mendapatkan nilai 3,7 yang tergolong dalam kategori layak. Hasil rata-rata uji kelayakan pada sasaran mendapatkan nilai 4,6 yang tergolong dalam kategori sangat layak, sehingga dapat dinyatakan sangat layak untuk sasaran pengguna. Uji validasi menggunakan CVI dari ahli materi, mempunyai nilai 1 yang termasuk dalam kategori sangat sesuai. Berdasarkan data yang didapat disimpulkan bahwa media audio visual dalam upaya

meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja sangat layak dan sudah sangat sesuai untuk digunakan sebagai media informatif tentang gizi seimbang.

Hasil Penerapan Media

Pada tahap penerapan media ini dilakukan pada 30 remaja usia 16-18 tahun dengan memberikan kuesioner *pretest* dan *posttest* secara daring (dalam jaringan) dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan media audio visual gizi seimbang.

Tabel 6. Hasil Penerapan Media

Rata-rata <i>pretest</i>	6,7
Rata-rata <i>posttest</i>	9,7
Persentase peningkatan pengetahuan	44,7%

Berdasarkan hasil penerapan media didapatkan hasil nilai rata-rata *pretest* sebesar 6,7 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 9,7. Berdasarkan data yang didapat diketahui terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan media audio visual gizi seimbang sebesar 44,7%. Berdasarkan data yang didapat disimpulkan bahwa media audio visual berupa video gizi seimbang yang telah dibuat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada usia remaja. Hasil ini sejalan dengan penelitian Tisa Br H, dkk (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan gizi seimbang.

Menjaga kesehatan tubuh dan asupan gizi yang seimbang merupakan suatu hal yang sangat penting. Islam telah mengajarkan akan hal ini. Islam mewajibkan bagi setiap muslim untuk mengkonsumsi makanan yang halal dan *thayyib*. Halal artinya terbebas dari zat-zat yang diharamkan oleh islam seperti bangkai, darah, daging babi, dan

binatang yang disembelih tidak menyebut nama Allah (QS. Al-Maidah, 5: 3). Sedangkan *thayyib* artinya baik dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh serta tidak menimbulkan masalah jika dikonsumsi baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, sesuai dengan firman Allah “*Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi*” (QS. Al Baqarah, 2: 168).

Allah SWT juga menganjurkan umatnya untuk mencari ilmu supaya dapat menjaga dirinya sendiri dan terhindar dari keburukan. Seseorang yang memiliki ilmu maka dia dapat membedakan mana yang salah dan benar, sehingga dapat menghindari hal-hal yang dilarang Allah SWT seperti firman Allah “Dan katakanlah Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu” (QS At Thaha, 20:114).

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan media pembelajaran ini, maka dapat disimpulkan bahwa analisis kebutuhan informasi

dalam pengembangan media audio visual berdasarkan studi *literature* didapatkan materi mengenai definisi gizi seimbang, zat gizi makro dan zat gizi mikro, sejarah gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang, isi piringku, dan 10 pesan gizi seimbang. Pembuatan media berupa audio visual telah dilakukan tahapan analisis kebutuhan, perencanaan, hingga pengembangan media. Dari seluruh tahapan yang dilakukan maka dihasilkan sebuah produk media informatif berupa audio visual sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja dengan komponen *opening*, penyampaian materi, dan *closing* dengan durasi video 5 menit. Pengembangan berupa audio visual telah memenuhi kriteria kelayakan dengan hasil rata-rata penilaian dari ahli materi sebesar 4,5, ahli media sebesar 3,7, dan sasaran sebesar 4,6. Nilai CVI dari ahli materi sebesar 1. Sehingga media yang dikembangkan layak dan sangat sesuai untuk digunakan sebagai media informatif dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada usia remaja. Hasil penerapan media audio visual didapatkan hasil rata-rata nilai *pretest* sebesar 6,7 dan hasil rata-rata nilai *posttest* sebesar 9,7. Dari data tersebut dapat diketahui terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang setelah diberikan media audio visual sebesar 44,7%.

Berdasarkan kualitas media, dan kesimpulan yang telah dibahas sebelumnya, peneliti dapat memberikan beberapa saran bahwa media informatif berupa audio visual ini dapat disebarluaskan kepada sasaran yang lebih banyak lagi dalam upaya meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh media audio visual pada pemberian edukasi gizi dengan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan remaja di Karangtaruna Kabupaten Kebumen yang telah memberikan izin dan berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

Adha, A., Wulandari D., Himawan, A. 2016. Perbedaan Efektivitas Pemberian Penyuluhan dengan Video Dan Simulasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Tb Paru (Studi kasus di MA Husnul Khatimah Kelurahan Rowosari Kecamatan Tembalang Kota Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol 5 (4).

Eryanto, Bambang. 2019. Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Video Untuk Meningkatkan Pengetahuan Caregiver Dalam Merawat Klien Halusinasi. *Jurnal*

Media Komunikasi Ilmu Kesehatan. Vol 11(2): 10-16.

Hardinsyah dan Supriasa, I. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: ECG.

Herminda dan S, Prihatini. 2016. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Jurnal Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol. 44 (3): 205 – 218.

Intan G. 2018. Penerapan Aplikasi Berbasis Android “Status Gizi Balita Terhadap Pengetahuan Ibu Dalam Pemantauan Status Gizi Anak”. *Jurnal Kesehatan Akademi Kebidanan Jember*. Jember Vol. 2 no. 1 hal. 8 – 14.

Mahmud, M. R., Ria A., Sri N. M., Setyo P., Jaelani. 2017. Efektifitas Edukasi Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Poltekkes Semarang*. Vol 5(1): 22-24.

Oktaviani, WD., Saraswati, LD., Rahfiludin, M. Zen. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 1 (2).

Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 41. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*.

Puspita, I. 2017. Skripsi Efektivitas Penggunaan Media Video Animasi Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 9 Tangerang Selatan.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI*.

Sari, E., Rafiony, A., & Rapina. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. Vol 3 (1): 1–5.

Siregar, M.H., dan Koerniawati, R. 2021. Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp Pada Siswa Madrasah Aliyah Di Kabupaten Bogor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Vol.1(1):16-19.

Sulistyoningih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sujarwo. 2012. *Model-model Pembelajaran: Suatu*

Strategi Mengajar. Yogyakarta: Tiara Wacana.

Tarwoto, Aryani R, Nuraeni A, Miradwiyanti B,
Nurbayani S. 2010. *Kesehatan Remaja,
Problem, dan Solusinya*. Jakarta: Salemba
Medika.