

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO  
ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN ANEMIA DAN  
POLA SARAPAN PAGI SEBAGAI UPAYA  
PENCEGAHAN ANEMIA PADA  
REMAJA PUTRI DI SMP  
NEGERI 16 PADANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Memperoleh *Gelar Sarjana Gizi*



Oleh :

**AINUR RAHMAH SURYA KUSUMA**  
NIM : 2020272004

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2024**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

**SKRIPSI, Agustus 2024**

**AINUR RAHMAH SURYA KUSUMA**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN ANEMIA DAN POLA SARAPAN PAGI SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 16 PADANG**

**ABSTRAK**

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan ditandai oleh kadar hemoglobin dalam darah dibawah normal yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah atau kehilangan darah yang berlebihan. Tujuan penelitian dilakukan untuk menganalisis dan mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan anemia dan pola sarapan pagi.

Desain penelitian adalah *quasi-experiment, one group pretest dan posttest design*. Teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, sampel sebanyak 36 responden. Intervensi dilakukan menggunakan media video animasi, instrument pada penelitian ini adalah kuesioner *pretest dan posttest*.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata pengetahuan anemia sebelum diberikan edukasi dengan video animasi adalah (48,88) dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan sebesar (82,03). Pola sarapan sebelum diberikan edukasi (22,41) dan setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan sebesar (25,97). Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh pengetahuan dan pola sarapan ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ), yang berarti adanya pengaruh pengetahuan anemia dan pola sarapan pagi menggunakan media video animasi di SMP Negeri 16 Padang. Peningkatan pengetahuan setelah intervensi meningkat sebesar 33%. Dan peningkatan pola sarapan setelah intervensi sebesar 4%.

Dengan adanya media video animasi ini dapat menjadi referensi yang efektif untuk memberikan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan siswi tentang anemia sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

**Kata Kunci : Sarapan pagi, Pengetahuan, Anemia, Remaja, video animasi**

**Daftar Bacaan : 26 (2019-2024)**

**BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM****UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA**

*THESIS, August 2024*

**AINUR RAHMAH SURYA KUSUMA**

***THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING ANIMATED VIDEO MEDIA ON ANEMIA KNOWLEDGE AND BREAKFAST PATTERNS AS AN EFFORT TO PREVENT ANEMIA IN ADOLESCENT GIRLS AT PUBLIC HIGH SCHOOL 16 PADANG***

**ABSTRACT**

*Anemia is a health problem characterized by below-normal hemoglobin levels in the blood caused by low red blood cell production or excessive blood loss. The purpose of the study was to analyze and determine the effect of nutrition education using animated video media on anemia knowledge and breakfast patterns.*

*The research design is quasi-experiment, one group pretest and posttest design. Simple random sampling technique, a sample of 36 respondents. . The intervention was carried out using animated video media, the instruments in this study were pretest and posttest questionnaires.*

*The results showed that the average knowledge of anemia before being given education with animated videos was (48.88) and after being given education there was an increase of (82.03). Breakfast patterns before education (22.41) and after education there was an increase of (25.97). The results of the Wilcoxon test obtained knowledge and breakfast patterns ( $p$  value  $\leq 0.05$ ), which means that there is an influence on anemia knowledge and breakfast patterns using animated video media at SMP Negeri 16 Padang. The increase in knowledge after the intervention increased by 33%. And the increase in breakfast patterns after the intervention was 4%.*

*With this animated video media, it can be an effective reference to provide education in increasing students' knowledge about anemia so that it can prevent anemia in adolescent girls.*

***Keywords: Breakfast, Knowledge, Anemia, Adolescents, animated video***

***Reading List: 26 (2019-2024)***

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dengan rentang usia dari 10 -19 tahun. Remaja dibagi menjadi tiga, yaitu remaja awal 10-13 tahun, remaja tengah 14-16 tahun dan remaja akhir 17-19 tahun (Aswanto, 2023). Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap permasalahan gizi, perubahan dan perkembangan fisik yang pesat karena pada masa ini membuat remaja membutuhkan asupan makan yang lebih tinggi, salah satunya seperti sarapan pagi.

Sarapan pagi merupakan waktu makan yang sering diabaikan. Kebiasaan sarapan untuk kesehatan anak sekolah berkontribusi besar dalam menutrisi tubuh terlebih otak (Badiri & Istanul, 2021). Setelah tidur malam selama 8 sampai 10 jam. Sarapan dapat mengisi kembali sekitar 25% dari total asupan gizi sehari (Badiri & Istanul, 2021). Sarapan juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi belajar sehingga memudahkan menyerap pelajaran dan dapat meningkatkan prestasi remaja di sekolah.

Sarapan pagi merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga berdampak pada berkurangnya zat besi dalam darah yang mengakibatkan anemia (Basuki, 2019). Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang berhubungan dengan masalah gizi. Anemia ditandai oleh rendahnya konsentrasi Hb yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah atau kehilangan darah yang berlebihan. Seseorang dinyatakan anemia jika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dibawah normal, yaitu kurang dari 13,0 g/dL pada laki-laki dewasa, dan kurang dari 12,0 g/dL pada wanita dewasa, sedangkan pada wanita hamil kurang dari 11,0 g/dL (Kesehatan, 2020)

Penderita anemia biasanya menunjukkan gejala 5 L (lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai), disertai dengan mata berkunang-kunang, mudah mengantuk, cepat capek,

dan kesulitan konsentrasi. "Pucat" pada muka, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan adalah tanda klinis anemia (Kemenkes, 2018).

Dampak anemia pada masa pertumbuhan dapat mengakibatkan penurunan produktifitas kerja, kemampuan belajar, daya tahan tubuh dan kesehatan reproduksi. Jika anemia tidak ditangani dengan baik maka kasus ini akan berlanjut sampai dewasa dan pada saat kehamilan pun akan berdampak terhadap angka kematian ibu, bayi lahir premature dan bayi dengan berat lahir rendah.

Laporan Data Survey Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 proporsi anemia pada perempuan 27,2% lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki 20,3%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5- 14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0% (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018). Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi anemia diatas rata-rata dengan prevalensi nasional 14,8% menurut acuan SK Menkes prevalensi anemia yaitu sebesar 29,8% perempuan dan 27,6% untuk laki-laki. Menurut rekapitulasi hasil penjangkaran kesehatan pemeriksaan peserta didik di kota padang ta 2021-2022 di Puskesmas Air Dingin terdapat resiko anemia pada remaja putri sebesar 13,5 %.

Beberapa faktor dapat mempengaruhi status anemia pada remaja diantaranya adalah pengetahuan remaja tentang anemia. Penggunaan media yang digunakan dalam menyampaikan pesan atau informasi mempengaruhi peningkatan pengetahuan pada saat edukasi. Salah satu media atau alat bantu pengajar adalah alat bantu yang bisa didengar, yaitu sebuah alat yang dapat membantu untuk menstimulasikan indera mata dan indera pendengar pada proses penyampaian materi. Alat bantu ini dikenal dengan Audio Visual contohnya seperti video animasi (Restuti, 2023).

Dari hasil survey awal yang telah dilakukan peneliti di SMP Negeri 16 Padang sebanyak 10 orang siswi berupa pengetahuan tentang anemia dan pola sarapan pagi dengan kuesioner, menunjukkan bahwa sebanyak 4 orang (40%) mempunyai pengetahuan baik, dan sebanyak 6 orang (60%) pengetahuan kurang baik. Kemudian, untuk pola sarapan pagi menunjukkan bahwa sebanyak 5 orang (50%)

mempunyai pola sarapan kurang baik dan sebanyak 5 orang (50%) mempunyai pola sarapan baik.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Pola Sarapan Pagi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMP 16 Padang

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Ada Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Pola Sarapan Pagi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 16 Padang?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengatahui Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Anemia Dan Pola Sarapan Pagi Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 16 Padang

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus pada penelitian ini sebagai berikut :

- 1.3.2.1 Diketuainya nilai rata-rata pengetahuan remaja putri SMP Negeri 16 padang tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan video animasi.
- 1.3.2.2 Diketuainya nilai rata-rata pola sarapan pagi remaja putri SMP Negeri 16 padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan video animasi.

1.3.2.3 Diketuainya pengaruh pengetahuan remaja putri SMP Negeri 16 padang tentang anemia sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan video animasi.

1.3.2.4 Diketuainya pengaruh pola sarapan pagi remaja putri SMP Negeri 16 padang sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan video animasi.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Responden**

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan menambah pengetahuan mengenai anemia serta diharapkan kepada siswi dapat menerapkan ilmu yang diperoleh selama pemberian edukasi.

### **1.4.2 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi bahan masukan dalam pengembangan ilmu pengetahuan tentang anemia

### **1.4.3 Bagi Peneliti**

Peneliti dapat menambah wawasan dan pengetahuan untuk mengembangkan penelitian di lapangan dan menambah pengalaman sekaligus mengaplikasikan ilmu yang didapat selama perkuliahan

### **1.4.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh media video animasi terhadap pengetahuan dan pola sarapan pagi sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja di SMP Negeri 16 Padang.

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *Quasi-Experiment*, dengan menggunakan jenis perancangan *One Group, Pretest dan Posttest design*.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Keterbatasan Peneliti**

Dalam penelitian ini, peneliti mempunyai keterbatasan waktu dalam penelitian. Dengan terbatasnya waktu penelitian yang disediakan oleh sekolah, timbul kekhawatiran terhadap kehadiran siswi dikelas. Dikarenakan waktu penelitian dilakukan pada jam pelajaran, sehingga waktu penelitian hanya dilakukan 3 hari dengan jarak waktu 4 hari. Sehingga penelitian ini menjadi kurang maksimal.

#### **5.2 Pembahasan Univariat**

##### **5.2.1 Nilai Rata-Rata Pengetahuan Anemia Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi**

Hasil penelitian terhadap 36 siswi di SMP Negeri 16 Padang menunjukkan bahwa hasil rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan video animasi adalah 48,33 dan setelah diberikan edukasi gizi diberikan melalui video animasi adalah 82,03. Terdapat peningkatan pada pengetahuan anemia responden setelah diberikan intervensi yaitu sebesar 33%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Asrianna, 2022) dengan judul Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Pernikahan Usia Dini pada Remaja Putri di SMPN 1 Bungku Selatan. Peneliti menggunakan pre-post design dengan tidak adanya kelompok perbandingan (control). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan tentang pernikahan dini yang disampaikan melalui video animasi berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri di SMPN 1 Bungku Selatan. Didapatkan hasil nilai rata-rata sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui video animasi adalah 14,39 dan sesudah diberikan edukasi adalah 22,22 (Asrianna, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi, ini dapat dilihat dari nilai rata-rata setelah



diberikan edukasi gizi lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Dapat disimpulkan bahwa responden telah memahami materi edukasi yang diberikan melalui video animasi. Dikarenakan materi yang disampaikan dalam video animasi menggunakan bahasa yang mudah dipahami, adanya unsur suara dan gambar menarik yang dapat dilihat sehingga memudahkan responden untuk memahami materi yang disampaikan.

### **5.2.2 Nilai Rata-Rata Pola Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi**

Hasil penelitian terhadap 36 siswi di SMP Negeri 16 Padang menunjukkan bahwa hasil rata-rata pola sarapan remaja putri sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan video animasi adalah 22,41 dan setelah diberikan edukasi gizi diberikan melalui video animasi adalah 25,97. Terdapat peningkatan pada pola sarapan responden setelah diberikan intervensi yaitu sebesar 4%.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Ridha (2019) dengan judul Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar Dengan Media Animasi Motion Graphic. Peneliti menggunakan rancangan pretest and posttest with one group, dengan pemberian intervensi sebanyak 3 kali dengan rentang waktu 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media video animasi motion graphic terhadap pengetahuan dan perilaku sarapan siswa SD. Didapatkan hasil rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 5,83 menjadi 12,17 dan hasil rata-rata perilaku sebelum diberikan edukasi adalah 8,7 menjadi 12,33 (Ridha et al., 2019).

Media edukasi yang dapat diberikan meningkatkan sikap dan pola kebiasaan satunya media video animasi yang dapat memberikan pengalaman, memudahkan menerapkan materi, dan mengefektifkan waktu penyampaian materi. Media video memberikan informasi dengan mengandalkan mata dan telinga responden disaat video berlangsung. Media ini dianggap lebih baik dan lebih menarik karena melibatkan dua unsur penglihatan dan pendengaran.

### **5.3 Pembahasan Bivariate**

#### **5.3.1 Pengaruh Nilai Rata-Rata Pengetahuan Anemia Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 36 responden di SMP Negeri 16 Padang didapatkan hasil nilai P value sebesar 0,000 ( $p \text{ value} < 0,005$ ). Maka  $H_a$  diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pada pengetahuan anemia responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video animasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugiyanto (2024) tentang “Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Animasi Jajanan Sehat terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah di Kota Palangka Raya” dimana didapatkan hasil terdapat pengaruh pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui video animasi. Dimana sebelum diberikan edukasi melalui video mayoritas responden memiliki pengetahuan kurang sebesar 51,3% dan pengetahuan baik sebesar 48,7%. Namun, setelah diberikan edukasi melalui media video animasi didapatkan pengetahuan responden terjadi peningkatan menjadi 100%. Dan terdapat perbedaan persentase responden sebelum diberikan edukasi dengan sikap positif sebesar 46,2% dan responden dengan sikap negative sebesar 53,8%. Setelah diberikan edukasi dengan media video animasi didapatkan peningkatan sikap responden menunjukkan sikap positif sebesar 100%.

Sugiyanto (2024) mengatakan dengan memanfaatkan media animasi, siswa tidak hanya membaca materi edukasi, tetapi juga dapat mendengarkan informasi melalui media video animasi yang berisi materi edukatif. Hal ini membantu siswa tetap tertarik dan tidak merasa bosan dalam mengikuti proses edukasi. Media video dapat menjadi salah satu alternative yang menarik bagi anak usia sekolah dalam memberikan edukasi (Sugiyanto et al., 2024).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Arunisa (2022) tentang Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya

Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan media leaflet dan video animasi, terdapat peningkatan pengetahuan terhadap kedua media baik leaflet maupun video animasi. Namun, hasil edukasi menggunakan video animasi lebih tinggi dibandingkan dengan media leaflet pada siswa dan siswi MTs Al-Khairiyah. Didapatkan hasil rata-rata pengetahuan pada kelompok leaflet sebelum diberikan intervensi sebesar 11,60 menjadi 13,95. Pada kelompok video animasi sebelum diberikan intervensi sebesar 10,80 adanya peningkatan setelah diberikan edukasi menjadi 14,25 (Arunisa,dkk, 2022).

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa meskipun seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, mengikuti penyuluhan dan promosi kesehatan lainnya dapat membantu belajar lebih banyak. Dengan sering terpapar dengan informasi mengenai kesehatan, terutama tentang gizi. Mereka akan cenderung menjalani gaya hidup sehat.

### **5.3.2 Pengaruh Nilai Rata-Rata Pola Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi**

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 36 responden di SMP Negeri 16 Padang didapatkan hasil nilai P value sebesar 0,000 ( $p$  value  $< 0,005$ ). Maka  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan pada pola makan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video animasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ekayati (2023) tentang “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Makan Remaja Overweight di SMPN 2 Samarinda” dimana didapatkan hasil pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang dan pola makan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui video animasi. Sebelum diberikan edukasi mayoritas responden memiliki pengetahuan tidak baik sebanyak 17 orang (94,4%) dan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan memiliki pengetahuan baik sebanyak 11 orang (61,1%) ( Ekayati, 2023.)

Dalam penelitian Kusika (2024) tentang Edukasi Menggunakan Media Booklet Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pola Makan Sehat, didapatkan adanya pengaruh edukasi menggunakan media booklet yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pola makan sehat (Kusika et al., 2024).

Sarapan pagi merupakan salah satu perilaku penting untuk mencapai gizi seimbang sebelum memulai aktivitas di pagi hari. Sarapan sangat berpengaruh untuk meningkatkan prestasi anak. Jika tidak sarapan menjadikan tubuh anak cepat lelah, menurunkan semangat belajar dan kurangnya konsentrasi dalam belajar.

Sikap yang semakin baik terhadap pentingnya sarapan pagi dipengaruhi oleh kepercayaan yang didapatkan dari penginderaan terhadap gambar atau objek pada edukasi gizi menggunakan video yang telah dikenalkan selama pemberian edukasi gizi. Sehingga hal ini membuat siswa lebih memahami pesan yang disampaikan dan mengetahui dan memahami akibat dari tidak mengonsumsi sarapan di pagi hari.