

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA
VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
TENTANG GULA, GARAM, DAN LEMAK
PADA SISWA SMPN 11 PADANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat
Memperoleh *Gelar Sarjana Gizi*



Oleh:

MIFTAHUL JANNAH
NIM : 2120272086

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
2025**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

SKRIPSI, September 2025

MIFTAHUL JANNAH

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA SISWA SMPN 11 PADANG

(x + 60 hal + 13 Tabel + 8 lampiran)

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat pola konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak (GGL). SMPN 11 Padang tercatat memiliki kasus gizi lebih tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan, sehingga diperlukan intervensi edukasi gizi yang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa mengenai konsumsi GGL.

Desain penelitian menggunakan quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 35 siswa yang dipilih dengan teknik simple random sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dan sikap yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi edukasi menggunakan video berdurasi sekitar 10 menit.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan siswa dari 54,43 menjadi 92,14, serta peningkatan sikap dari 66,69 menjadi 92,14 setelah diberikan intervensi. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon membuktikan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik ($p<0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa media video mampu memberikan pemahaman yang lebih baik dan mendorong perubahan sikap siswa terkait konsumsi GGL.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media video berpengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL). Media video efektif digunakan sebagai sarana edukasi yang menarik bagi remaja untuk mendukung pencegahan gizi lebih dan pembentukan perilaku konsumsi sehat.

Kata Kunci : Media Video, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Sikap

Daftar Bacaan : (2017 – 2025)

**BACHELOR'S PROGRAM IN NUTRITION
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

THESIS, September 2025

MIFTAHUL JANNAH

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING VIDEO MEDIA ON
CHANGES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT SUGAR, SALT,
AND FAT AMONG STUDENTS OF SMPN 11 PADANG**

(x + 60 pages + 13 Tables + 8 Appendices)

ABSTRACT

Adolescents are a vulnerable group to nutritional problems due to high sugar, salt, and fat (GGL) consumption patterns. SMPN 11 Padang has the highest rate of overnutrition in the Lubuk Kilangan Community Health Center (Puskesmas) coverage area, necessitating appropriate nutrition education interventions. This study aimed to determine the effect of nutrition education through video media on students' knowledge and attitudes regarding GGL consumption.

The study design used a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 35 students selected using a simple random sampling technique. The instrument used was a knowledge and attitude questionnaire administered before and after the educational intervention using a 10-minute video.

The results showed an average increase in students' knowledge from 54.43 to 92.14, and an increase in attitudes from 66.69 to 92.14 after the intervention. Bivariate analysis using the Wilcoxon test demonstrated that these differences were statistically significant ($p<0.05$). This indicates that video media can provide better understanding and encourage changes in students' attitudes regarding GGL consumption.

Thus, it can be concluded that nutrition education through video media has a positive effect on improving students' knowledge and attitudes about sugar, salt, and fat (GGL) consumption. Video media is an effective and engaging educational tool for adolescents to support the prevention of overnutrition and the development of healthy consumption behaviors.

Keywords: Video Media, Nutrition Education, Knowledge, Attitude

References: (2017–2025)

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Salah satu bentuk masalah gizi yang sering terjadi adalah tingginya konsumsi makanan mengandung gula, garam, dan lemak. Konsumsi berlebihan makanan tinggi gula, garam, dan lemak dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas, yang beresiko terhadap kesehatan jangka panjang seperti diabetes, hipertensi, dan gangguan metabolismik (Wigati & Nisak, 2022). Kondisi ini umumnya disebabkan oleh konsumsi energi berlebih yang tersimpan dalam bentuk lemak (Ladiba *et al.*, 2021).

Masalah konsumsi gula, garam, dan lemak disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor yang berkontribusi adalah kurangnya pengetahuan dan sikap kurang baik dalam memilih makanan sehat (Aulia, 2021). Remaja seringkali memilih makanan berdasarkan selera dan tanpa mempertimbangkan nilai gizi (Kemenkes, 2024). Oleh karena itu, edukasi gizi menjadi salah satu upaya penting dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja dalam memilih makanan sehat. Edukasi gizi kesehatan merupakan bentuk pendidikan yang bertujuan untuk memberikan informasi yang diperlukan guna meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menjaga kesehatan, baik secara individu maupun dalam lingkungan masyarakat.

Di Indonesia, kebiasaan mengonsumsi makanan manis, asin, dan berlemak di kalangan remaja tergolong cukup tinggi. Data menunjukkan, 40,1% orang mengonsumsi makanan manis lebih dari sekali sehari, 61,27% orang mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari, 29,7% orang mengonsumsi makanan asin

lebih dari sekali sehari, 41,7% orang mengonsumsi makanan berlemak lebih dari sekali sehari. Pada kelompok usia 10-14 tahun, persentasenya bahkan lebih tinggi. Sebanyak 50,4% mengonsumsi makanan manis lebih dari sekali sehari, 61,86% orang mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari, 31,4% orang mengonsumsi makanan asin lebih dari sekali sehari, 44,2% orang mengonsumsi makanan berlemak lebih dari sekali sehari (Rskesdas, 2018).

Prevalensi gemuk (*overweight*) pada remaja 13-15 tahun secara nasional adalah 16% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas), Sedangkan di Sumatera Barat sebesar 14,6% (10,3% gemuk dan 4,3% obesitas) (Rskesdas, 2018). Berdasarkan data dari dinas kesehatan kota padang, Hasil penjaringan kesehatan SMP Kelas 7 Tahun Ajaran 2023/2024 di Puskesmas Lubuk Kilangan menunjukkan bahwa dari 3.120 siswa, terdapat 268 siswa mengalami gizi lebih dan 133 obesitas. Di SMPN 11 Padang, dari 685 siswa (325 laki-laki, 360 perempuan), terdapat 95 siswa (13,9%) mengalami gizi lebih dan 55 siswa (8,0%) obesitas, menjadikannya sekolah dengan kasus gizi lebih dan obesitas tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2023). Dari hasil survey awal yang telah dilakukan di SMPN 11 Padang terhadap 20 orang siswa/i dengan melakukan pengukuran penimbangan berat badan tinggi terdapat 13 (75%) siswa/i yang berstatus gizi lebih, 6 (30%) siswa/i yang berstatus gizi baik dan siswa/i yang berstatus obesitas 1 (5%).

Berbagai upaya edukasi gizi telah dilakukan, salah satunya melalui media leaflet. Namun media ini memiliki kelemahan seperti mudah diabaikan, tidak dibaca secara menyeluruh, menimbulkan kebosanan apabila desain kurang menarik, serta terbatasnya ruang untuk memuat informasi. Berdasarkan penelitian

yang dilakukan di Dusun Pringgolayan, penggunaan leaflet untuk edukasi mengenai 4T dan metode kontrasepsi tidak memberikan perubahan signifikan terhadap pengetahuan ($p=0,346$) maupun sikap ($p=0,100$) pasangan usia subur, sehingga tujuan edukasi tidak tercapai secara optimal (Ayu & Widjani, 2022).

Agar edukasi gizi lebih efektif, diperlukan media yang menarik dan interaktif salah satunya adalah video. Media video adalah salah satu media audio-visual yang menggabungkan gambar dan suara, sehingga bisa dilihat dan didengar secara langsung oleh audiens. Media ini dibuat untuk menarik perhatian dengan menggunakan kombinasi gambar, suara, teks, dan animasi, sehingga informasi yang disampaikan lebih mudah dimengerti dan diingat. Karena sifatnya yang menarik dan interaktif, media video lebih efektif dibandingkan media cetak dalam meningkatkan pengetahuan, karena bisa menyampaikan materi dengan jelas dan lebih mudah dipahami (Maulina et al., 2023). Berdasarkan hasil penelitian Mulyani & Nisa (2024) Pemberian edukasi gizi melalui video terbukti berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang obesitas (Mulyani & Nisa, 2024).

Berdasarkan data dan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ‘‘Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gula, Garam, Dan Lemak Pada Siswa SMPN 11 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 Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gula, Garam, Dan Lemak Pada Siswa SMPN 11 Padang’’.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gula, Garam, Dan Lemak Pada Siswa SMPN 11 Padang Tahun 2025.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui rata-rata skor pengetahuan tentang gula, garam, dan lemak sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video.
- b. Diketahui rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video.
- c. Diketahui perbedaan rata-rata skor pengetahuan tentang gula, garam, dan lemak sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video.
- d. Diketahui perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Sekolah Menengah Pertama

Meningkatkan pemanfaatan media video sebagai sarana edukasi kesehatan mengenai makanan tinggi gula, garam, dan lemak dengan konsep belajar sambil menonton.

1.4.2 Bagi Peneliti

Dengan dilaksanakannya pelaksanaan penelitian ini memungkinkan peneliti untuk mengembangkan ilmu serta teori yang telah dipelajari selama perkuliahan.

Selain itu, penelitian ini juga menjadi sarana bagi peneliti untuk memperluas wawasan dan menambah pengalaman dalam bidang penelitian.

1.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi bagi institusi, khususnya Program Studi Ilmu Gizi Universitas Perintis Indonesia, dalam mengembangkan ilmu gizi di bidang masyarakat melalui edukasi gizi.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan pada siswa di SMPN 11 Padang untuk melihat Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang gula, garam, dan lemak.

BAB V

PEMBAHASAN

1.1 Pembahasan Univariat

1.1.1 Rata-rata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 35 siswa/i sebagai responden di SMP Negeri 11 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang “gula, garam, dan lemak” pada remaja sebelum dilakukan edukasi menggunakan media video mempunyai hasil skor rerata 54,43 dengan skor terendah 30 dan skor tertinggi 85, dengan standar deviasi 12,992, dan setelah diberikan edukasi gizi “gula, garam, dan lemak” menggunakan media video didapatkan hasil skor rerata responden mengalami peningkatan yaitu dengan jumlah skor 92,14 dengan skor terendah 80 dan skor tertinggi 100 dengan standar deviasi 6,674.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohman (2025) dimana hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pengetahuan responden, sebelum edukasi diberikan, rata-rata skor pengetahuan 87 responden tercatat sebesar 9,21, namun setelah mengikuti edukasi rata-rata skor pengetahuan menjadi 15,85 (Rohman et al., 2025).

Begini pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur oktaviani & Karjatin (2023) dimana hasil menunjukkan rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan media video animasi 61,15, dan rata – rata skor pengetahuan sesudah diberikan media video animasi sebesar 78,08. Persentase peningkatan pengetahuan sebesar 27,68% (Nur oktaviani & Karjatin, 2023).

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Faijurahman (2022) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan manusia terhadap suatu objek dengan menggunakan pancaindera. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran, sehingga semakin baik kesiapan individu dalam proses belajar maka semakin tinggi pula pengetahuan yang dapat dicapai. Media pembelajaran audio visual, seperti video, mampu mengoptimalkan kedua indera tersebut karena menghadirkan suara dan gambar yang bergerak, sehingga materi lebih mudah dipahami, menarik, dapat diulang kembali, dan penyajiannya dapat dikendalikan (Faijurahman & Ramdani, 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat setelah mendapatkan edukasi gizi. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata pengetahuan setelah edukasi yang lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi. Artinya, responden mampu memahami isi materi yang disampaikan melalui media video, sehingga informasi gizi yang diberikan dapat diterima dengan baik.

Jika dibandingkan, peningkatan pengetahuan pada penelitian ini lebih tinggi daripada kedua penelitian terdahulu. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan karakteristik responden, materi yang diberikan, serta penyajian media video yang digunakan. Meskipun demikian, ketiga penelitian menunjukkan pola yang sama, yaitu media video terbukti efektif sebagai sarana edukasi kesehatan karena mampu menarik perhatian, memudahkan pemahaman, serta meningkatkan daya ingat responden terhadap materi yang disampaikan.

1.1.2 Rata – Rata Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 35 siswa/i sebagai responden di SMP Negeri 11 menunjukkan bahwa pengetahuan tentang “gula, garam, dan lemak” pada remaja sebelum dilakukan edukasi menggunakan media video mempunyai hasil skor rerata 66,69 dengan skor terendah 40 dan skor tertinggi 87, dengan standar deviasi 10,808, dan setelah diberikan edukasi gizi “gula, garam, dan lemak” menggunakan media video didapatkan hasil skor rerata responden mengalami peningkatan yaitu dengan jumlah skor 92,14 dengan skor terendah 73 dan skor tertinggi 100, dengan standar deviasi 7,088.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyani & Nisa (2024) dimana hasil menunjukkan rata- rata skor sikap sebelum dilakukan intervensi yaitu 60,39 dan rata-rata skor sikap setelah dilakukan intervensi yaitu 64,66 yang berarti adanya peningkatan sikap pada responden sesudah intervensi dengan selisih nilai 4,27 (Mulyani & Nisa, 2024).

Jika dibandingkan, peningkatan sikap pada penelitian ini lebih besar dibandingkan dengan penelitian Mulyani & Nisa (2024) yang hanya menunjukkan selisih nilai 4,27. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh faktor karakteristik responden, jenis materi yang diberikan, serta frekuensi intervensi yang dilakukan. Meskipun demikian, kedua penelitian menunjukkan pola yang sama, yaitu media video terbukti efektif sebagai sarana edukasi kesehatan karena mampu menyajikan informasi dengan bahasa yang mudah dipahami, visual yang menarik, dan mampu menumbuhkan kesadaran sehingga mendorong perubahan sikap responden menjadi lebih positif terhadap kesehatan.

Sikap adalah respons atau reaksi seseorang terhadap suatu stimulus atau objek, meskipun masih bersifat tertutup. Sikap mencerminkan kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu, yang dalam kehidupan sehari-hari biasanya berupa respons emosional terhadap stimulus sosial. Sikap belum merupakan tindakan nyata, melainkan merupakan kecenderungan atau predisposisi untuk bertindak (Notoatmodjo, 2015).

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Anggraini (2022) bahwa sikap responden meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan. Peningkatan ini terjadi karena informasi positif yang disampaikan melalui media audiovisual membantu responden memahami materi dengan lebih baik, sehingga sikap yang sebelumnya kurang mendukung dapat berubah menjadi lebih positif, khususnya terkait kesehatan (Anggraini et al., 2022).

Penelitian ini hanya memberikan dua kali intervensi karena keterbatasan waktu. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi gizi, sikap responden menjadi lebih positif. Hal ini terlihat dari peningkatan nilai rata-rata setelah edukasi dibandingkan dengan sebelum edukasi melalui media video.

Perubahan sikap ini dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan yang diperoleh responden. Edukasi gizi menggunakan media video efektif meningkatkan sikap siswa terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak, karena materi disampaikan dengan bahasa yang mudah dipahami serta visual yang menarik, sehingga mendorong perubahan sikap secara positif.

1.2 Pembahasan Bivariat

1.2.1 Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Gula, Garam, dan Lemak Pada Siswa SMPN 11 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan mengenai edukasi gizi gula, garam, dan lemak dengan menggunakan media video terhadap peningkatan pengetahuan responden siswa di SMP Negeri 11 Padang dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi adalah 54,43 dengan standar deviasi 12,992 dan mengalami peningkatan pada rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi yakni sebesar 90,67 dengan standar deviasi 6,904 dan memiliki hasil $p\ value < 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farhan (2024) dimana hasil uji statistik juga membuktikan adanya perubahan rata-rata nilai pengetahuan antara sebelum dan sesudah edukasi, dinyatakan dengan nilai $p\ value$ 0,000 (Farhan et al., 2024). Jika dibandingkan dengan penelitian Farhan (2024), hasil penelitian yang dilakukan peneliti sama-sama menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden dengan nilai $p\ value < 0,05$. Hal ini membuktikan konsistensi efektivitas media audiovisual dalam mendukung peningkatan pengetahuan pada berbagai konteks kesehatan.

Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Darsini (2019), yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil upaya manusia dalam mencari kebenaran atau memecahkan masalah, yang didorong oleh keinginan dan usaha individu. Selain itu, Bloom (1956) menjelaskan bahwa pengetahuan dapat

diklasifikasikan ke dalam enam dimensi proses kognitif, yaitu pengetahuan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi (Darsini et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti, pengetahuan responden meningkat setelah diberikan edukasi gizi karena beberapa faktor. Pertama, media video yang digunakan lebih menarik, sehingga perhatian responden lebih fokus pada materi yang disampaikan. Kedua, media video melibatkan dua indera sekaligus, yaitu penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi dapat diterima dan diproses dengan lebih cepat dan efektif. Ketiga, video memungkinkan materi diputar ulang, memberi kesempatan bagi responden untuk memahami informasi secara berulang, sehingga memudahkan penyerapan pengetahuan.

Akibat kombinasi faktor-faktor tersebut, terlihat adanya pengaruh yang signifikan, di mana pengetahuan responden setelah edukasi menjadi lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan edukasi gizi. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ini tidak hanya dipengaruhi oleh materi yang diberikan, tetapi juga oleh cara penyampaian melalui media audio visual yang optimal dan kesiapan belajar responden.

1.2.2 Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Terhadap Sikap Tentang Gula, Garam, dan Lemak Pada Siswa SMPN 11 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat pengaruh yang signifikan mengenai edukasi gizi gula, garam, dan lemak dengan menggunakan media video terhadap peningkatan sikap responden siswa di SMP Negeri 11 Padang dengan rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi adalah 66,69 dengan standar deviasi 10,808 dan mengalami peningkatan pada rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi yakni sebesar 92,14 dengan standar deviasi 7,088 dan memiliki hasil *p value* < 0,05.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2022) dimana hasil analisis lanjut dengan uji *Wilcoxon* diperoleh *P value* (0,000) < (0,05) maka H_0 ditolak artinya ada pengaruh video edukasi terhadap sikap remaja awal tentang kesehatan reproduksi di SMP Bani Tamin Kabupaten Tangerang (Anggraini et al., 2022). Jika dibandingkan dengan penelitian Anggraini (2022), hasil penelitian ini menunjukkan kesamaan bahwa edukasi menggunakan media video berpengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap responden, ditunjukkan dengan nilai *p value* < 0,05 pada kedua penelitian. Hal ini membuktikan bahwa media audiovisual konsisten efektif dalam membentuk sikap positif siswa melalui penyajian materi yang jelas, menarik, dan mudah dipahami.

Hal ini sejalan dengan teori yang dipaparkan oleh Anggraini (2022) menyatakan bahwa kemampuan berpikir seseorang, yang berkaitan dengan kepercayaan dan pendapat tentang suatu objek, membentuk sikapnya. Pendidikan kesehatan menggunakan media video dapat menyampaikan pesan secara merata kepada siswa, menjelaskan suatu proses dengan jelas, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, serta dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan. Selain itu, media video juga memberikan kesan yang mendalam. Proses pemrosesan melalui indera dan kemampuan berpikir terhadap gambar atau objek yang ditampilkan dalam video mampu memengaruhi sikap siswa (Anggraini et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti, tingkat pengetahuan gizi seseorang cenderung memengaruhi sikapnya. Semakin tinggi pengetahuan gizi, semakin besar kemungkinan sikap yang ditunjukkan menjadi positif. Selain itu, media video yang menarik dan interaktif membuat pesan lebih mudah diterima, sehingga responden lebih termotivasi untuk mengubah sikapnya menjadi lebih baik.

Untuk perubahan sikap yang lebih maksimal, disarankan agar edukasi dilakukan lebih dari dua kali intervensi dan dalam jangka waktu yang lebih lama, agar pembelajaran lebih melekat dan konsisten. Dengan demikian, peningkatan sikap responden dalam penelitian ini disebabkan oleh kombinasi peningkatan pengetahuan, media pembelajaran audio visual yang efektif, dan kesiapan belajar siswa.