

Pengaruh Media Edukasi Video Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin di KUA Kabupaten Sleman, Yogyakarta

The Effect of Balanced Nutrition Educational Video Media on Knowledge and Attitudes of Prospective Brides at the Office of Religious Affairs (KUA) in Sleman, Yogyakarta

Febri Sufriani^{1,2}, Tri Siswati^{1*}, Nugraheni Tri Lestari¹, Waluyo¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

²Puskesmas Drien Rampak, Arongan Lambalek, Jl. Meulaboh – Banda Aceh KM 30, Aceh Barat

Korespondensi: Tri Siswati, e-mail: tri.siswati@poltekkesjogja.ac.id

ABSTRAK

Indonesia terus menghadapi tantangan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada wanita usia reproduksi, terutama karena terbatasnya pemahaman tentang gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh video edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin. Penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan desain *pretest posttest with control group design*. Penelitian dilakukan di Kantor Urusan Agama (KUA) Godean (intervensi) dan KUA Depok (kontrol), Yogyakarta pada bulan Maret hingga Mei 2025. Empat puluh enam peserta (23 per kelompok) dipilih menggunakan *purposive sampling*. Kelompok intervensi menerima edukasi gizi seimbang melalui video, sedangkan kelompok kontrol menerima edukasi dengan leaflet. Pengetahuan dan sikap responden diukur pada awal, segera setelah intervensi (*posttest-1*), dan tujuh hari setelah intervensi (*posttest-2*) menggunakan kuesioner yang telah divalidasi. Data dianalisis menggunakan t-test atau wilcoxon, serta *independent sampel t-test* atau *Man Whitney* tergantung jenis datanya untuk mengetahui efektivitas perbedaan intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor pengetahuan rata-rata kelompok intervensi meningkat secara signifikan dari 74,13±12,89 menjadi 87,39±10,38 ($\Delta=13,26$; $pvalue <0,001$) dan tetap tinggi pada *posttest-2* (86,09±12,45; $pvalue = 0,001$). Skor sikap juga meningkat dari 67,17±15,10 menjadi 80,87±9,69 ($\Delta=13,70$; $pvalue <0,001$). Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang lebih kecil. Perbandingan antar kelompok mengungkapkan perbedaan yang signifikan dalam peningkatan pengetahuan pada *posttest-1* ($pvalue=0,040$), sedangkan perbedaan sikap tidak signifikan. Kesimpulannya, edukasi berbasis video lebih efektif daripada media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi. Media video sebaiknya diintegrasikan ke dalam program konseling pranikah sebagai media praktis untuk meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang.

Kata Kunci: Gizi seimbang, video edukatif, pengetahuan, sikap, kekurangan energi kronis

ABSTRACT

Indonesia continues to face challenges related to chronic energy deficiency (CED) among women of reproductive age, largely due to limited understanding of balanced nutrition. This study aimed to analyze the effect of educational videos on balanced nutrition on the knowledge and attitudes of prospective brides. A quasi-experimental study with a pretest–posttest control group design was conducted at the Office of Religious Affairs (KUA) Godean (intervention group) and KUA Depok (control group), Yogyakarta, from March to May 2025. A total of 46 participants (23 per group) were selected using purposive sampling. The intervention group received balanced nutrition education through video media, while the control group received education using leaflets. Participants' knowledge and attitudes were measured at baseline, immediately after the intervention (*posttest-1*), and seven days after the intervention (*posttest-2*) using a validated questionnaire. Data were analyzed to assess differences between the intervention and control groups. The results showed that the mean knowledge score in the intervention group increased significantly from 74.13±12.89 at baseline to 87.39±10.38 at *posttest-1* ($\Delta = 13.26$; $pvalue <0.001$) and remained high at *posttest-2* (86.09±12.45; $pvalue = 0.001$). Attitude scores also increased significantly from 67.17±15.10 to 80.87±9.69 ($\Delta = 13.70$; $pvalue <0.001$). In contrast, the control group showed smaller improvements. Between-group comparisons revealed a significant difference in knowledge improvement at *posttest-1* ($pvalue=0.040$), while differences in attitude scores were not statistically significant. In conclusion, video-based nutrition education was more effective than leaflet-based education in improving knowledge and attitudes toward balanced nutrition. Video media should be integrated into premarital counseling programs to enhance understanding of balanced nutrition.

Keywords: Balanced nutrition, educational video, knowledge, attitude, chronic energy deficiency

Riwayat Artikel

Diterima : 8 November 2025

Ditelaah : 10 Desember 2025

Dipublikasi : 19 Desember 2025

PENDAHULUAN

Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) telah ditetapkan sebagai prioritas strategi nasional dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) 2025–2029 (1), dengan fokus pada transformasi layanan kesehatan melalui penguatan layanan primer dan peningkatan literasi gizi masyarakat. Meskipun berbagai upaya telah dilakukan, Indonesia masih menghadapi tantangan beban gizi ganda, terutama masalah KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) (2). Kondisi ini berdampak terhadap meningkatnya risiko Bayi Lahir dengan Berat Badan Rendah (BBLR) dan kejadian stunting, yang berpengaruh jangka panjang terhadap tumbuh kembang serta kualitas generasi mendatang (3, 4). Selain itu, masalah KEK juga mencerminkan tantangan sistemik dalam penyediaan informasi gizi yang mudah dipahami oleh masyarakat, khususnya bagi perempuan yang memasuki masa pranikah.

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa di Daerah Istimewa Yogyakarta, sebanyak 21,2% WUS tidak hamil dan 21,4% ibu hamil mengalami KEK (5). Sementara di Kabupaten Sleman, prevalensi KEK mengalami peningkatan dari 11,3% pada tahun 2022 menjadi 11,62% (5). Fakta tersebut menegaskan perlunya upaya pencegahan sejak masa pra-konsepsi, khususnya pada calon pengantin perempuan sebagai kelompok strategis dalam mempersiapkan kehamilan sehat. Dalam Perpres no 72 tahun 2021, tentang percepatan penurunan stunting, skrining status gizi dan edukasi gizi pranikah merupakan langkah preventif penting untuk mencegah KEK dan dampak jangka panjangnya (6).

Namun demikian, pendekatan edukasi gizi yang selama ini digunakan masih didominasi oleh metode konvensional seperti leaflet dan booklet. Metode tersebut terbukti kurang efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap gizi seimbang. Penelitian Krisdayani tahun 2023 (7) melaporkan bahwa 81,8% calon pengantin di Indonesia memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang. Berdasarkan teori kerucut

pengalaman yang dikemukakan Edgar Dale, media audiovisual seperti video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap karena menggabungkan unsur visual, audio, dan teks yang memperkuat daya ingat dan pemahaman peserta (8, 9). Beberapa studi juga menunjukkan bahwa video edukasi lebih menarik, mudah diingat, serta mampu mempengaruhi perubahan perilaku gizi secara lebih cepat dibandingkan media cetak (10–14).

Edukasi gizi pranikah memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pemahaman yang baik, kesiapan calon pengantin menuju keluarga sehat dan generasi bebas stunting (3). Masa pra-konsepsi merupakan jendela waktu yang kritis karena status gizi dan perilaku kesehatan perempuan sebelum hamil akan mempengaruhi hasil kehamilan dan pertumbuhan janin (15). Oleh sebab itu, penyuluhan gizi yang efektif perlu dikemas dalam bentuk media edukatif yang sesuai dengan karakteristik sasaran muda, mudah diakses, dan menarik secara visual. Pemanfaatan teknologi digital seperti video edukasi menjadi alternatif inovatif yang tidak hanya meningkatkan keterlibatan peserta, tetapi juga memfasilitasi pembelajaran aktif dan berkelanjutan. Hal ini telah dibuktikan pada beberapa riset sebelumnya bahwa video efektif untuk meningkatkan pemahaman responden (11, 14, 16). Selain itu, integrasi media video dalam program Bimbingan Perkawinan (Bimwin) di KUA akan memperkuat literasi gizi calon pengantin serta menjadi bagian dari strategi nasional pencegahan stunting sejak hulu.

Namun hingga kini, bukti ilmiah mengenai efektivitas media video edukasi gizi seimbang bagi calon pengantin masih terbatas, terutama di lingkungan KUA sebagai pintu masuk utama pelaksanaan bimbingan pranikah di masyarakat. Oleh karena itu, perlu mengembangkan pendekatan edukatif yang inovatif, interaktif, dan kontekstual agar pesan gizi seimbang dapat lebih mudah dipahami serta diimplementasikan oleh calon pengantin.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media edukasi video gizi seimbang

terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin di KUA Kabupaten Sleman. Penelitian ini memberikan kontribusi pada peningkatan kesehatan WUS dan mendukung upaya preventif promotif pada pilar 1 transformasi layanan kesehatan.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian dilaksanakan di KUA Godean (kelompok intervensi) dan KUA Depok (kelompok kontrol), pada bulan Maret hingga Mei 2025.

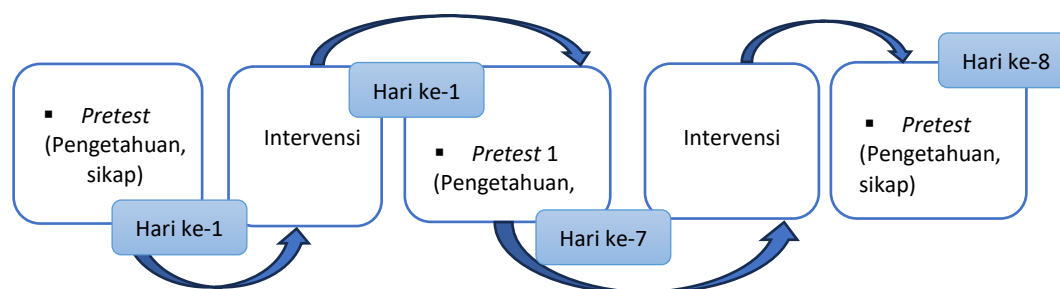
Subyek penelitian

Subyek penelitian dipilih dengan metode *purposive sampling*. Besar sampel setiap kelompok sebanyak 23 orang (kelompok intervensi) dan 23 orang (kelompok kontrol) dengan menggunakan rumus perbedaan rerata dari dua populasi menurut Lemeshow (17). Kriteria inklusi meliputi: 1) terdaftar sebagai calon pengantin di KUA terpilih pada periode penelitian; 2) memiliki telepon genggam dan

aplikasi *WhatsApp* aktif; 3) bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian serta menandatangani *informed consent*. Sedangkan kriteria eksklusinya adalah calon pengantin yang tidak hadir selama kegiatan intervensi atau tidak melengkapi pengisian kuesioner dengan lengkap.

Prosedur penelitian

Penelitian diawali dengan pengukuran pengetahuan dan sikap sebelum intervensi. Intervensi dilakukan sebanyak satu kali, berupa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media video (perlakuan) dan *leaflet* (kontrol). Pengetahuan dan sikap diukur kembali setelah penyuluhan dan 7 hari setelah intervensi (18) untuk memberi waktu bagi responden dalam memahami dan menginternalisasi materi yang disampaikan serta mengetahui kemampuan responden dalam menyimpan dan mengingat kembali informasi yang telah diberikan dalam jangka pendek. Alur penelitian seperti Gambar 1. Selama periode penelitian, seluruh responden tergabung dalam *WhatsApp group*, media praktis untuk komunikasi antar responden pada masing-masing grup tersebut.



Gambar 1. Diagram alur penelitian

Pengumpulan data

Pengetahuan dan sikap responden diperoleh dari *pretest* dan *posttest*, masing-masing berjumlah 15 soal. Kuesioner pengetahuan dan sikap ini mempunyai pilihan a, b, c, d, dan merupakan kuesioner terstruktur yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya masing-masing 0,691 (*valid*) dan 0,890 (*reliable*). Setelah diberi penjelasan, kuesioner diisi secara mandiri oleh responden, dengan skor nilai 1 jika benar dan 0 jika salah.

Lalu skor pengetahuan dan sikap dikelompokkan menjadi baik (>80%), cukup (60-79%), dan kurang (<60%) (19).

Analisis data

Data karakteristik responden disajikan secara deskriptif. Sedangkan perbedaan pengetahuan dan sikap responden sebelum dan setelah intervensi akan dianalisis secara statistik menggunakan uji *paired* sampel t-test atau

Wilcoxon. Adapun perbedaan antar kelompok akan dianalisis dengan uji *independent* sampel t-test atau *Man Whitney*.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah disetujui oleh KEPK Poltekkes Kemenkes Yogyakarta No DP. 04.03/e-KPK.1/328/2025 tanggal 25 Februari 2025. Semua responden telah mendapatkan penjelasan dan menandatangani *informed consent* sebelum penelitian dilakukan.

HASIL

Karakteristik Responden

Tabel 1 menunjukkan tidak ada perbedaan usia, pekerjaan, dan riwayat pengetahuan tentang gizi antara kelompok intervensi dan kontrol. Sebagian besar responden adalah wanita usia reproduksi ideal (20-35 tahun), bekerja sebagai non tenaga kesehatan, dan sudah pernah menerima informasi terkait gizi sebelumnya. Namun, terdapat perbedaan tingkat pendidikan, di mana kelompok intervensi mayoritas merupakan lulusan SMA sedangkan kelompok kontrol lulusan S1/D4. Perbedaan tersebut berpotensi memengaruhi kemampuan responden menerima dan memahami informasi yang diberikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Intervensi		Kontrol		pvalue
	n	%	n	%	
Usia					
Usia reproduksi ideal	23	100	22	95,7	1,00 ^b
Usia reproduksi lanjut	0	0	1	4,3	
Pendidikan					
Pendidikan menengah	14	60,9	8	34,8	0,07 ^{*a}
Pendidikan tinggi	9	39,1	15	65,2	
Pekerjaan					
Non Medis	20	87,0	18	78,3	0,69 ^b
Medis	3	13,0	5	21,7	
Riwayat informasi gizi sebelumnya					
Ya	21	91,3	21	91,3	1,000 ^b
Tidak	2	8,7	2	8,7	
Keterangan :	^a Uji <i>Chi-square</i> ^b Uji <i>Fisher Exact (two-sided)</i>				

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap responden sebelum intervensi menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan, dengan *pvalue* masing-masing 0,157

dan 0,610. Dengan demikian, perubahan yang terjadi setelah intervensi dapat dianggap sebagai hasil dari intervensi yang diberikan, secara detail dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbedaan skor pengetahuan dan sikap sebelum perlakuan pada kedua kelompok perlakuan

Variabel	Intervensi	Kontrol	Δ Mean	pvalue
	Mean $\pm$ SD			
Pretest				
Pengetahuan	74,13 $\pm$ 12,89	77,13 $\pm$ 18,30	3,00	0,157
Sikap	67,17 $\pm$ 15,10	73,26 $\pm$ 8,80	6,09	0,610

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



Perubahan pengetahuan dan sikap pada *pretest*, *posttest-1*, dan *posttest-2*

Secara umum, rata-rata skor *post-1* dan *post-2* menunjukkan adanya peningkatan jika dibandingkan dari skor *pretest*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan pada *posttest-1* dan *posttest-2*. Sedangkan pada kelompok kontrol, perbedaan

pengetahuan dan sikap yang signifikan ditemukan pada *posttest-2*. Temuan tersebut mengindikasikan penggunaan video edukasi meningkatkan pengetahuan dan sikap lebih cepat dibandingkan *leaflet*. Di samping itu, terdapat penurunan pada aspek pengetahuan di kelompok intervensi dan aspek sikap di kelompok kontrol pada *post-2*, secara detail disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perbedaan pengetahuan dan sikap kedua kelompok perlakuan sebelum dan setelah perlakuan

Variabel	Pre-test	Post-test 1	Post-test 2	Post-test 1 vs Pretest		Post-test 2 vs. Pretest		
				Δ	pvalue	Δ	pvalue	
								Mean
Kelompok Intervensi								
Pengetahuan	74,13±12,89	87,39±10,38	86,09 ±12,45	13,26	<0,001 ^{a*}	11,96	<0,001 ^{a*}	
Sikap	67,17±15,10	74,57±18,28	80,87±9,69	7,4	0,018 ^{a*}	13,70	<0,001 ^{a*}	
Kelompok Kontrol								
Pengetahuan	77,13±18,30	84,09±8,88	87,70±12,26	6,96	0,210 ^a	10,57	0,038 ^{a*}	
Sikap	73,26±8,80	79,30±9,01	78,96±7,75	6,04	0,051 ^b	5,70	0,026 ^{b*}	

^aUji statistic data non parametrik menggunakan Wilcoxon

^bUji statistic data parametrik menggunakan Paired Sample t-test

Keterangan:

*Signifikansi <0,05

Perubahan pengetahuan dan sikap antar kelompok perlakuan

Tabel 4 menyajikan perbandingan nilai selisih (Δ) skor pengetahuan dan sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Nilai selisih dihitung sebagai perbedaan antara skor *post-test* dan *pre-test*, sehingga mencerminkan besarnya perubahan skor yang terjadi setelah intervensi dibandingkan dengan kondisi awal. Analisis dilakukan untuk dua interval pengukuran, yaitu

perubahan skor dari *pretest* ke *posttest-1* dan dari *pre-test* ke *posttest-2*. Hasil analisis menunjukkan bahwa perubahan skor pengetahuan pada interval *pretest* – *posttest-1* berbeda secara bermakna antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol, sedangkan perubahan skor sikap dan perubahan pada interval pengukuran berikutnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Tabel 4. Perbedaan pengetahuan dan sikap

Variabel	Intervensi	Kontrol	Δ Mean	pvalue
Mean $\pm$ SD				
Pengetahuan				
Pre-test vs Post-test 1	13,00 $\pm$ 11,53	6,87 $\pm$ 20,69	6,13	0,040*
Pre-test vs Post-test 2	11,91 $\pm$ 11,98	10,74 $\pm$ 23,63	1,17	0,833 ^b
Sikap				
Pre-test vs Post-test 1	7,43 $\pm$ 26,10	6,26 $\pm$ 14,07	1,17	0,676 ^a
Pre-test vs Post-test 2	13,83 $\pm$ 18,51	6,00 $\pm$ 11,57	7,83	0,194 ^a

^aUji statistic data non parametrik menggunakan Mann-whitney

Keterangan: ^bUji statistic data parametrik menggunakan Independent Sample t-test

*Signifikansi <0,05

DISKUSI

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil analisis, karakteristik responden pada kelompok intervensi dan kontrol relatif homogen dalam hal usia, pekerjaan, dan riwayat penerimaan informasi gizi sebelumnya. Sebagian besar responden termasuk usia reproduksi ideal dan bekerja di sektor non-medis. Namun terdapat perbedaan tingkat pendidikan, di mana kelompok intervensi mayoritas lulusan SMA sedangkan kelompok kontrol lebih banyak lulusan perguruan tinggi. Perbedaan ini berpotensi memengaruhi cara responden menerima dan memahami informasi gizi yang diberikan.

Faktor-faktor demografis seperti usia, pendidikan, dan pengalaman sebelumnya berpengaruh terhadap efektivitas intervensi pendidikan kesehatan. Berdasarkan teori *PRECEDE-PROCEED* oleh Green dan Kreuter 1980, keberhasilan perubahan perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu *predisposing factors* (pengetahuan, sikap, nilai), *enabling factors* (dukungan dan sarana), dan *reinforcing factors* (penguatan sosial dan lingkungan) (20). Pendidikan yang lebih tinggi biasanya diikuti dengan pengetahuan yang lebih baik dan keterampilan berpikir kritis dalam menafsirkan informasi kesehatan (21). Namun, dalam konteks penelitian ini, meskipun kelompok intervensi memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah, peningkatan pengetahuan dan sikap justru lebih tinggi setelah intervensi video. Hal ini menegaskan bahwa media video dapat menjembatani perbedaan tingkat pendidikan dengan memperkuat pemahaman visual dan audio yang lebih mudah dicerna oleh berbagai lapisan masyarakat.

Pengaruh Video Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa media edukasi video gizi seimbang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap calon pengantin. Peningkatan tertinggi terjadi pada *posttest-1* dan tetap tinggi pada *posttest-2*, menunjukkan efek retensi yang baik.

Sebaliknya, kelompok kontrol yang hanya menerima leaflet menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang lebih lambat dan tidak konsisten antar waktu pengukuran.

Temuan ini sejalan dengan teori *Taksonomi Bloom* tahun 2022, yang menyatakan bahwa pengetahuan adalah dasar utama dalam proses pembentukan sikap dan perilaku (22). Pengetahuan yang diperoleh melalui media audiovisual lebih mudah dipahami karena melibatkan *dual channel processing*, yaitu integrasi antara indera penglihatan dan pendengaran (teori *Multimedia Learning* oleh Mayer, tahun 2002) (23, 24). Bentuk penyampaian informasi yang menarik dan kontekstual, seperti narasi, animasi, dan contoh kehidupan nyata dalam video, mempercepat pemrosesan kognitif dan memperkuat memori jangka panjang (11, 14, 16, 25).

Peningkatan yang signifikan pada *post-test-1* menunjukkan keunggulan video untuk memberikan efek pembelajaran cepat (*immediate learning effect*), sementara tetap tingginya skor pada *posttest-2* menggambarkan retensi informasi (*knowledge retention*) yang baik. Namun, terdapat sedikit penurunan nilai pengetahuan di kelompok intervensi dan sikap di kelompok kontrol pada pengukuran *posttest-2*. Hal ini sejalan dengan teori *Forgetting Curve* dari Hermann Ebbinghaus tahun 1985 yang menyebutkan bahwa tanpa penguatan berulang, informasi baru akan mengalami penurunan retensi dalam waktu singkat (26, 27). Oleh karena itu, intervensi edukasi tunggal sebaiknya disertai dengan sesi penguatan (*booster session*) atau *reinforcement* melalui media sosial dan pendampingan rutin.

Hasil penelitian ini memperkuat berbagai temuan terdahulu yang menunjukkan bahwa media video lebih efektif dibandingkan media cetak dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi. Penelitian Tarigan dan Rosyada tahun 2019 (28) pada remaja perempuan menunjukkan bahwa video edukasi meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang kesehatan reproduksi secara signifikan. Penelitian Fadhillah dan Noerfitri tahun 2022 (29) juga melaporkan peningkatan

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



pengetahuan sebesar 30,8% dan sikap sebesar 19,2% pada wanita usia subur (WUS) setelah menonton video edukasi gizi.

Penelitian Nurlinda dan Putri tahun 2021 pada calon pengantin juga menunjukkan hasil serupa, di mana media audiovisual memberikan penguatan efektif meningkatkan pemahaman tentang gizi seimbang dan pencegahan stunting lebih baik (30, 31). Sementara itu studi Torkian tahun 2021 di Iran juga menunjukkan bahwa edukasi pranikah berbasis aplikasi visual meningkatkan *knowledge*, *attitude*, dan *practice* responden tentang kesehatan pernikahan secara signifikan (32). Konsistensi dengan hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan audiovisual menjadi pilihan strategis dalam promosi kesehatan, khususnya pada kelompok usia muda dan calon pengantin yang terbiasa menggunakan media digital.

Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Edukasi

Perbedaan hasil antar kelompok tidak hanya dipengaruhi oleh media yang digunakan, tetapi juga oleh faktor internal, seperti motivasi belajar, minat terhadap topik gizi, dan pengalaman sebelumnya. Pada penelitian ini perubahan sikap responden memerlukan waktu, tidak secepat perubahan pengetahuan. Hal ini sesuai dengan teori *Behavior Change* yang menjelaskan bahwa pembentukan sikap memerlukan proses internalisasi nilai yang lebih kompleks, dipengaruhi oleh keyakinan, pengalaman pribadi, dan dukungan lingkungan (33, 34). Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang penting, yakni media video edukasi terbukti efektif untuk meningkatkan literasi gizi calon pengantin, sehingga dapat diintegrasikan dalam modul Bimwin di KUA bekerja sama dengan Kementerian Agama, Dinas Kesehatan, dan BKKBN. Penggunaan media audiovisual yang menarik, mudah diakses, dan berbahasa sederhana memungkinkan perluasan jangkauan edukasi ke daerah dengan keterbatasan tenaga penyuluh.

Penelitian ini juga mempunyai kontribusi dalam mendukung kebijakan nasional pencegahan stunting sejak pranikah melalui

penguatan edukasi gizi berbasis teknologi digital pada calon pengantin, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan model intervensi edukasi yang terintegrasi dengan layanan kesehatan primer dan program pendampingan pranikah, serta mendukung optimalisasi pemanfaatan media digital sebagai sarana peningkatan literasi gizi yang efektif, berkelanjutan, dan mudah direplikasi pada berbagai konteks wilayah. Implementasi hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkuat kesiapan gizi wanita sebelum kehamilan, menurunkan risiko kekurangan energi kronis dan anemia pada wanita usia subur, serta berkontribusi terhadap upaya percepatan penurunan stunting melalui pendekatan promotif dan preventif yang sejalan dengan arah transformasi layanan kesehatan nasional.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, pertama, jumlah sampel relatif kecil, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas perlu dilakukan dengan hati-hati, kedua, terdapat perbedaan tingkat pendidikan antara kelompok intervensi dan kontrol yang berpotensi menjadi faktor perancu dalam analisis, ketiga, intervensi hanya dilakukan satu kali tanpa penguatan berkelanjutan, sehingga belum dapat menilai efek jangka panjang terhadap perilaku nyata, keempat, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-report* yang berisiko menimbulkan *response bias*, kelima, lokasi penelitian terbatas di dua KUA di Kabupaten Sleman yang memiliki karakteristik sosial-budaya tertentu, sehingga hasilnya belum tentu merepresentasikan wilayah lain.

Namun demikian, desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol memberikan kekuatan dalam membedakan efek intervensi secara nyata. Nilai validitas dan reliabilitas instrumen yang tinggi juga memperkuat kredibilitas hasil penelitian.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi video gizi seimbang lebih efektif dibandingkan *leaflet* dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap calon pengantin tentang gizi seimbang. Terdapat peningkatan skor pengetahuan dan sikap yang signifikan pada kelompok intervensi segera setelah penyuluhan (*posttest-1*) dan tetap tinggi pada pengukuran lanjutan (*posttest-2*), menunjukkan bahwa media video mampu memperkuat retensi informasi dan mendorong perubahan sikap positif terhadap perilaku gizi. Meskipun demikian, pengaruh tersebut cenderung menurun tanpa penguatan berkelanjutan, sehingga perlu adanya upaya sistematis untuk mempertahankan hasil intervensi jangka panjang.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar media video edukasi gizi seimbang diintegrasikan ke dalam program Bimwin yang dilaksanakan oleh KUA bekerja sama dengan Dinas Kesehatan dan BKKBN. Implementasi media audiovisual interaktif diharapkan dapat memperkuat literasi gizi pranikah, menumbuhkan perilaku konsumsi pangan bergizi seimbang, serta berkontribusi terhadap pencegahan KEK dan stunting sejak hulu. Selanjutnya, pengembangan media edukasi berbasis digital yang berkelanjutan dan disesuaikan dengan karakteristik calon pengantin di berbagai daerah menjadi penting sebagai strategi nasional menuju keluarga sehat dan generasi bebas stunting.

DAFTAR PUSTAKA

1. JDIH. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2025 tentang Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional Tahun 2025–2029. 2025. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/314638/perpres-no-12-tahun-2025>
2. Kiosia A, Dagbasi A, Berkley JA, Wilding JPH, Prendergast AJ, Li JV, et al. The double burden of malnutrition in individuals: identifying key challenges and re-thinking research focus. *Nutr Bull.* 2024;49(2):132–145. <https://doi.org/10.1111/nbu.12645>
3. Wati EK, Murwani R, Kartasurya MI, Sulistiyan S. Determinants of chronic energy deficiency incidence in pregnant women: a cross-sectional study in Banyumas, Indonesia. *Narra J.* 2024;4(1):e742. <https://doi.org/10.52225/narra.v4i1.742>
4. Marwah S, Maeka A. Impact of maternal chronic energy deficiency on newborns in developing countries: a scoping review. 2025;12(2):315–325.
5. Kementerian Kesehatan RI. Survei Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2023. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id>
6. Presiden Republik Indonesia. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 72 Tahun 2021 tentang Percepatan Penurunan Stunting. 2021. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/174964/perpres-no-72-tahun-2021>
7. Krisdayani DD, Agustina A, Hanifah L. Hubungan pola makan, pengetahuan gizi seimbang, dan sosial budaya dengan status gizi calon pengantin. *J Gizi Indones.* 2023;46(1). <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jgi>
8. Lee SJ, Reeves TC. Edgar Dale: a significant contributor to the field of educational technology. *Educ Technol.* 2007;47(6):56–60. <https://www.jstor.org/stable/44429559>
9. Masters K. Edgar Dale's pyramid of learning in medical education: a literature review. *Med Teach.* 2013;35(11):e1584–e1593. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2013.800636>
10. Abdulrahman MD, Faruk N, Oloyede AA, Surajudeen-Bakinde NT, Olawoyin LA, Mejabi OV, et al. Multimedia tools in the teaching and learning processes: a systematic review. *Heliyon.* 2020;6(11):e05312. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e05312>
11. Tuong W, Larsen ER, Armstrong AW. Videos to influence: a systematic review of effectiveness of video-based education in modifying health behaviors. *J Behav Med.* 2014;37(2):218–233. <https://doi.org/10.1007/s10865-012-9480-7>
12. Sutrio S, Yudianto AE. Pengaruh edukasi gizi melalui media video piring makanku

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



- terhadap pengetahuan dan sikap siswa. *J Gizi Prima*. 2021;6(1):1–7.
13. Afifaturrohma E, Purnasari G. Pengaruh media video terhadap tingkat pengetahuan pelajar mengenai jajanan sehat. *Gizi Kerja dan Produkt*. 2020;1(2):34–45.
 14. Morgado M, Botelho J, Machado V, Mendes JJ, Adesope O, Proença L. Video-based approaches in health education: a systematic review and meta-analysis. *Sci Rep*. 2024;14(1):23651. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-73671-7>
 15. Bundy DAP, de Silva N, Horton S, Patton GC, Schultz L, Jamison DT, et al. Investment in child and adolescent health and development. *Lancet*. 2018;391(10121):687–699. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30305-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30305-7)
 16. Xiao X, Wong RM, Yang W. Effectiveness of video-based health promotion: a systematic review and meta-analysis. *Patient Educ Couns*. 2024;119:108095. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2023.108095>
 17. Lemeshow S, Hosmer DW Jr, Klar J. Adequacy of sample size in health studies. Chichester: John Wiley & Sons; 1990.
 18. Siswati T, Iskandar S, Pramestuti N, Raharjo J. Effect of a short course on improving cadres' knowledge in reducing stunting through home visits. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(16):9843. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169843>
 19. Wibisono H, Putra HMS. Pengaruh teori belajar Skinner melalui model picture and picture terhadap kemampuan pemahaman matematis. *J Teknol Pendidik*. 2021;10(2):161–176.
 20. Green L. Health education: a diagnostic approach. Palo Alto: Mayfield Publishing; 1980.
 21. Egerter S, Braveman P, Sadegh-Nobari T, Grossman-Kahn R, Dekker M. Education matters for health. 2009. <https://www.rwjf.org>
 22. Chaeruman UA, Saputra SD. Prinsip multimedia menurut Richard E. Mayer dalam cognitive theory of multimedia learning. 2021.
 23. Mayer RE. Multimedia learning. Cambridge: Cambridge University Press; 2001. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511811678>
 24. Murre JMJ, Dros J. Replication and analysis of Ebbinghaus' forgetting curve. *PLoS One*. 2015;10(7):e0120644. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0120644>
 25. Yadav RK. Modeling memory retention with Ebbinghaus' forgetting curve and interpretable machine learning. 2025.
 26. Popy T, Amrina R. Efektivitas video edukasi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja perempuan. *J Kesehat Indones*. 2019;12(1):40–46. <https://doi.org/10.20885/jki.vol12.iss1.art7>
 27. Fadhilah TM, Noerfitri N. Pengaruh video pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap penerapan gizi seimbang pada wanita usia subur. *Ilmu Gizi Indones*. 2022;6(2). <https://eresources.poltekkes-smg.ac.id>
 28. Nurlinda N, Zarkasyi R, Sari RW. Pengaruh penyuluhan dengan media animasi pencegahan stunting terhadap pengetahuan dan sikap calon pengantin. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2021;4(3):372–376. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i3.1606>
 29. Putri HP, Andara F, Sufyan DL. Pengaruh edukasi gizi berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di Jakarta Timur. *J Bakti Masy Indones*. 2021;4(2).
 30. Torkian S, Mostafavi F, Pirzadeh A. The effect of mobile application intervention on knowledge, attitude, and practice related to healthy marriage. *J Educ Health Promot*. 2020;9:312. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_444_20
 31. Widuri YW. Efektivitas media video dan e-booklet dalam pendidikan kesehatan ibu hamil. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes

- Yogyakarta; 2021. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/6118>
32. Espinosa-Curiel IE, Pozas-Bogarin EE, Lozano-Salas JL, Martínez-Miranda J, Delgado-Pérez EE, Estrada-Zamarron LS. Nutritional education and promotion of healthy eating behaviors through video games. *JMIR Serious Games*. 2020;8(2):e16431. <https://doi.org/10.2196/16431>
 33. Giansanti D. WhatsApp in mHealth: potentialities and opportunities. *mHealth*. 2020;6:19. <https://doi.org/10.21037/mhealth.2019.09.06>
 34. Siswati T, Widyawati HE, Pertiwi QC, Afianti WD, Rialihanto MP, Tjaronosari T, et al. Literasi stunting pada masa pandemi Covid-19. *J Abdinas*. 2021;4(2):407–416. <http://ojs.unpkediri.ac.id>
 35. Siswati T, Widyawati HE, Khoirunissa S, Kasjono HS, et al. Pelatihan penggunaan aplikasi android untuk monitoring pertumbuhan dan perkembangan balita. *J Inov Pengabd Masy Indones*. 2023;2(2):46–50.
 36. Elsharkawy NB, Abdelaziz EM, Ouda MM, Oraby FA. Effectiveness of health information package program on knowledge and compliance among pregnant women with anemia. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph19052819>
 37. Mason P, Butler C. Health behaviour change. 2010.
 38. Box-Steffensmeier JM, Burgess J, Corbetta M, Crawford K, Duflo E, Fogarty L, et al. The future of human behaviour research. *Nat Hum Behav*. 2022;6(1):15–24. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01275-6>