JURNAL GIZI ILMIAH
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/JGI
Volume…| Nomor …| Mei-Agustus| 2026
ISSN: 2407-5515, EISSN: 2745-990X

Efektivitas Edukasi Menggunakan *Motion Graphic* dan Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Ibu Rumah Tangga

Khulala 'Izziyah[1], Puji Lestari[2], Pradipta Kurniasanti[3]

[1,2,3] Prodi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

Kata Kunci : Education, balanced nutrition, knowledge, attitudes, motion graphics and leaflets.

Keywords *: Edukasi, gizi seimbang, pengetahuan, sikap, motion graphic, dan leaflet.*

Corespondensi Authors
Khulala 'Izziyah
Prodi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
Email: khulalaizziyah@gmail.com

Abstrak

Pengetahuan dan sikap ibu rumah tangga terkait gizi seimbang penting karena berperan dalam mendukung kualitas asupan gizi keluarga. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap tersebut adalah melalui edukasi gizi seimbang. Keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh pemilihan media yang tepat. *Motion graphic* dan leaflet menjadi media yang dapat digunakan dalam edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas edukasi gizi seimbang menggunakan media *motion graphic* dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang ibu rumah tangga. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan *pretest-posttest with comparison group*. Sampel terdiri atas 80 ibu rumah tangga yang dibagi menjadi kelompok *motion graphic* (n = 40) dan kelompok leaflet (n = 40). Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan Mann-Whitney U Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua media berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ($p < 0,05$). Media *motion graphic* lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan ($p = 0,026$), sedangkan tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan dalam meningkatkan sikap ($p = 0,291$).

Abstract

Housewives' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition are important because they play a role in supporting the quality of the family's nutritional intake. One approach that can be taken to improve this knowledge and these attitudes is through balanced nutrition education. The success of such education depends on the selection of appropriate media. Motion graphics and leaflets are media that can be used in nutrition education. This study aims to analyze the effectiveness of balanced nutrition education using motion graphics and leaflets on housewives' knowledge and attitudes toward balanced nutrition. The study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest design and a comparison group. The sample consisted of 80 housewives divided into a motion graphics group (n=40) and a leaflet group (n=40). Data analysis employed the Wilcoxon

Signed-Rank Test and the Mann-Whitney U Test. The results indicated that both media had a significant effect on improving knowledge and attitudes ($p<0.05$). Motion graphics were more effective than leaflets in improving knowledge ($p=0.026$), whereas there was no significant difference in effectiveness regarding the improvement of attitudes ($p=0.291$).

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi masih menjadi tantangan besar dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kualitas kesehatan di Indonesia. Indonesia saat ini sedang mengalami triple burden of malnutrition yang ditandai dengan kekurangan gizi (undernutrition), kelebihan gizi (overnutrition), dan defisiensi makronutrien, di mana prevalensi kelebihan berat badan meningkat, namun disaat yang bersamaan permasalahan kekurangan gizi masih belum teratasi (Rah et al., 2021). Selain masalah gizi, kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia juga masih banyak ditemukan. PTM menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang mengalami peningkatan setiap tahunnya serta menjadi penyebab kematian terbesar secara global (Wiguna et al., 2024). Masalah gizi dan PTM erat kaitannya dengan pola konsumsi yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang (Devi, 2024). Konsumsi makanan kaya akan karbohidrat dan lemak dalam jangka panjang tanpa melakukan pengendalian mengakibatkan peningkatan berat badan. Jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, hal tersebut dapat menyebabkan obesitas yang memicu munculnya PTM seperti hipertensi, diabetes mellitus, dll (Mahmudiono *et al*., 2022). Oleh karena itu, pengetahuan dan pemahaman terkait gizi seimbang sangat penting sebagai upaya pencegahan terjadinya masalah gizi dan PTM.

Dalam lingkup rumah tangga, Ibu Rumah Tangga (IRT) memiliki peran krusial terhadap pola makan keluarga. Pengetahuan ibu rumah tangga terkait gizi seimbang sangat penting karena dalam keluarga, ibu rumah tangga berperan dalam pengolahan makanan (Nadhiroh & Permatasari, 2022). Ibu rumah tangga memiliki peran penting sebagai garda terdepan yang menentukan kualitas asupan gizi keluarga, sehingga pengetahuan terkait gizi seimbang penting untuk dimiliki (Arindita *et al*., 2025). Pengetahuan gizi yang baik menjadikan seseorang lebih mampu membuat menu yang sehat dengan memperhatikan jenis dan porsi yang sesuai dengan kebutuhan (Amin *et al*., 2021).

Edukasi gizi seimbang merupakan kegiatan yang berpengaruh dalam menambah pengetahuan gizi, yang nantinya dapat membentuk kebiasaan hidup sehat dengan memperhatikan pola makan serta berbagai faktor yang dapat memengaruhinya (Rusdi *et al*., 2021). Dalam edukasi, pemilihan media yang tepat dalam penyampaian informasi menjadi salah satu faktor keberhasilan program edukasi (Larasati *et al*., 2023). Salah satu media yang dapat digunakan dalam edukasi yaitu *motion graphic*. *Motion graphic* merupakan media yang menggabungkan teks, gambar animasi, dan audio, serta termasuk ke dalam salah satu bentuk video animasi yang banyak tersebar di internet (Puspita & Syahida, 2020). Oleh karena itu, *motion graphic* dinilai sebagai media yang menarik karena menggabungkan unsur visual dan audio sehingga dapat mempermudah pemahaman informasi. Selain *motion graphic*, leaflet sebagai media cetak juga dapat digunakan sebagai media edukasi. Leaflet sebagai media edukasi memiliki kelebihan praktis, mudah dibawa, dapat disimpan dalam waktu yang lama, serta dapat menyajikan informasi secara menarik dan mudah dipahami (Safrudin *et al*., 2024).

Hasil penelitian oleh Puspita & Syahida (2020) menunjukkan bahwa media *motion graphic* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden dibandingkan dengan media leaflet. Sementara itu, penelitian oleh Utami (2024), menunjukkan bahwa baik media leaflet *maupun* video efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden, di mana antarmedia tidak menunjukkan perbedaan yang

signifikan. Perbedaan temuan antara kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa efektivitas media edukasi dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti metode, durasi intervensi, keterlibatan keluarga, dll (Susilawaty, 2026).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, diperlukan penelitian yang menganalisis mengenai efektivitas media edukasi gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang ibu rumah tangga. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk membandingkan efektivitas edukasi gizi seimbang menggunakan media edukasi, yaitu *motion graphic* dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang ibu rumah tangga.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan pretest-posttest with comparison group. Penelitian bertempat di Desa Karanganyar, Kecamatan Kragan, Kabupaten Rembang pada bulan April 2026. Sampel penelitian berjumlah 80 ibu rumah tangga yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok edukasi dengan menggunakan media motion graphic (n=40) dan kelompok edukasi menggunakan media leaflet (n=40). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap gizi seimbang yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Uji Wilcoxon Signed Rank Test digunakan untuk menganalisis perbedaan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok, sedangkan uji Mann-Whitney U Test digunakan untuk menganalisis perbedaan efektivitas kedua media.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang dengan Media *Motion Graphic*

Hasil analisis tingkat pengetahuan ibu rumah tangga sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan media motion graphic dapat disajikan pada Tabel 1.

Simpulan dan Saran

Ditulis secara ringkas tetapi menggambarkan substansi hasil pengabdian dan saran atau rekomendasi untuk penelitian selanjutnya. [*Times New Roman*, 11, normal].

Daftar Rujukan

Daftar pustaka minimal 10 ditulis berdasarkan model *APA*. Menggunakan *Reference manager (endnote, mendeley, zetero* dan sejenisnya) untuk memudahkan dalam editing dan review. Sumber-sumber yang dirujuk dan minimal 80% berupa pustaka terbitan 10 tahun terakhir. [*Times New Roman*, 11, normal] jurnal nasional dan internasional.

.