

Efektivitas Edukasi Dengan Lembar Balik Dan Video Animasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Menopause

Khamidah Lu'Lua Fitriyah¹⁾; Siti Mudlikah²⁾; Endah Mulyani³⁾; Diani Octaviyanti Handajani⁴⁾

^{1,2,4)}Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

³⁾Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Gresik 61111, Indonesia

Corresponding Author: Khamidah Lu'lua Fitriyah

E-mail: khamidahluluafitriyah@gmail.com

INFORMASI ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Submit : 18/07/2025

Revisi : 24/07/2025

Diterima : 18/08/2025

Publikasi : 01/11/2025

DOI : 10.30587/ijmt.v5i1.10350

Keywords:

Keyword 1; Education

Keyword 2; Flip sheet

Keyword 3; Animated videos

Keyword 4; Balanced nutrition

Keyword 5; Menopause

Kata Kunci:

Kata kunci 1; Edukasi

Kata kunci 2; Lembar balik

Kata kunci 3; Video animasi

Kata kunci 4; Gizi seimbang

Kata kunci 5; Menopause

ABSTRACT

Background: Menopause is vulnerable to health issues, such as malnutrition and degenerative diseases such as diabetes, hypertension, and cholesterol. Menopausal women's lack of understanding of balanced nutrition is a contributing factor to these health problems. The purpose of this study was to analyze the effectiveness of educational materials using flipcharts and animated videos about balanced nutrition for menopausal women in Gredek Village.

Methods: The method used was a quasi-experimental with a pretest-posttest group design. The sample in this study was 30 menopausal women. The sampling technique was simple random sampling. It consisted of 2 groups of 15 people each, namely the flipchart group and the animated video group. Instruments: questionnaires, flipcharts, and animated videos. Data analysis used was the Man Whitney U test.

Results: It is known that the flipchart group had an increase in knowledge from an average score of 28.51 to 68.38. In the animated video group there was a significant increase in knowledge from an average score of 26.70 to 82.60. The results of the Man Whitney U test obtained a p value of 0.000 <0.05, which means that providing counseling with both media can increase mothers' knowledge, and animated videos are the most effective media.

Conclusion: Animated videos are more effective than flipcharts in providing balanced nutrition education to menopausal women. It is hoped that animated videos will increase knowledge because they are memorable, understandable, engaging, and accessible.

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa menopause rentan terhadap kesehatan. Seperti malnutrisi dan penyakit degeneratif yaitu diabetes, hipertensi dan kolesterol. Kurangnya pemahaman ibu menopause tentang gizi seimbang menjadi faktor pencetus gangguan kesehatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas edukasi dengan lembar balik dan video animasi tentang gizi seimbang pada Ibu menopause di Desa Gredek.

Metode Penelitian: Metode yang digunakan quasi eksperiment dengan desain pretest-posttest group design. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 30 Ibu menopause. Teknik sampling dengan simple random sampling. Terdiri dari 2 kelompok masing-masing kelompok 15 orang yaitu kelompok lembar balik dan kelompok video animasi. Instrumen: kuesioner, lembar balik dan video animasi. Analisa data yang digunakan adalah uji Man Whitney U.

Hasil Penelitian: Diketahui kelompok lembar balik terdapat peningkatan pengetahuan dari rata-rata skor sebesar 28,51 menjadi 68,38. Pada kelompok video animasi terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari rata-rata skor sebesar 26,70 menjadi 82,60. Hasil dari uji Man Whitney U diperoleh nilai p value $0,000 < 0,05$ yang artinya pemberian penyuluhan dengan kedua media dapat meningkatkan pengetahuan ibu, dan video animasi adalah media yang paling efektif.

Kesimpulan : Video animasi lebih efektif dibandingkan dengan lembar balik dalam pemberian edukasi gizi seimbang pada ibu menopause. Diharapkan edukasi dengan video animasi dapat meningkatkan pengetahuan karena mudah diingat, dimengerti, menarik dan mudah di akses.

PENDAHULUAN

Menopause adalah suatu fase alami yang tidak dapat dihindari oleh setiap wanita seiring proses penuaan. Kondisi ini merupakan peristiwa fisiologis yang ditandai dengan berhentinya siklus reproduksi akibat menurunnya produksi hormon. Gejala utamanya Adalah berhentinya menstruasi secara bertahap. Biasanya menopause terjadi pada rentang usia 45-55 tahun. Peristiwa ini berawal dari penurunan fungsi ovarium karena proses penuaan (*senescence*) yang menyebabkan kadar hormon seks, terutama estrogen dan progesterone yang berangsur-angsur menurun (Kartini, 2020) (Munisah et al., 2023).

Ibu menopause akan beresiko mengalami masalah kesehatan, karena ketidakmampuan seorang wanita dalam melepaskan sel telur karena telah habis tereduksi, sehingga menstruasi yang tadinya teratur akan menjadi tidak teratur setiap bulannya, sampai kemudian terhenti sama sekali (Akbar & Hidayani, 2021). Masalah kesehatan yang sering kali terjadi pada ibu menopause adalah malnutrisi.

Malnutrisi merupakan keadaan akibat

dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan gizi serta kekurangan gizi atau kelebihan gizi serta suatu keadaan atau kondisi yang menunjukkan kondisi tubuh seseorang berdasarkan asupan makan yang dikonsumsinya, sehingga dapat berpengaruh secara langsung melalui asupan makanan dan infeksi. Konsumsi makanan sendiri dipengaruhi oleh pendapatan, makanan dan tersedianya bahan makanan (Dian Y, 2021)(Siti Mudlikah et al., 2021).

Prevalensi masalah gizi menopause dari usia 45 -55 tahun berdasarkan hasil riset kesehatan dasar Indonesia yaitu gizi kurang <11,7%, gizi lebih sebesar 12,9%, dan obesitas sebesar 19,3%. Sedangkan di Jawa Timur Ibu menopause yang memiliki gizi kurang dengan berat badan kurang mengalami kenaikan sebesar 28,3% berat badan lebih sebesar 6,7% dan obesitas sebesar 3,4% (BPS, 2021).

Penyebab dari tingginya masalah kesehatan ibu menopause terdapat beberapa faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi metabolisme ibu dan turunnya estrogen. Sedangkan faktor eksternal berasal dari tingkat pengetahuan ibu yang masih

rendah mengenai dasar gizi seimbang (Agustina, 2021). Ibu yang memiliki tingkat pengetahuan rendah akan menyebabkan ibu mengonsumsi makanan yang tidak tepat sehingga berisiko menyebabkan malnutrisi seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kekurangan gizi akan mengalami berat badan kurang sehingga berisiko terjadi osteoporosis, sedangkan kelebihan gizi (obesitas) dapat berisiko terjadi penyakit degeneratif seperti hipertensi, dan kolesterol (Pane S. W, 2022)(Mudlikah et al., 2021).

Perhatian terhadap ibu manopause dan penanggulangan untuk masalah kesehatan pada masa menopause dari pemerintah sangat kurang, hal ini ditandai dengan masih rendahnya program untuk pemberian edukasi pada ibu menopause terkait gizi seimbang. Sedangkan gizi seimbang sangat penting sekali bagi ibu menopause dan sangat dibutuhkan (Nurchandra, 2019). Upaya yang dilakukan untuk menanggulangi masalah tersebut yaitu dengan memberikan edukasi pada ibu menopause mengenai gizi seimbang. Edukasi yaitu memberikan informasi tentang hal tertentu sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman masyarakat (Umasugi, 2021).

Pemberian edukasi memiliki beberapa cara dalam hal sebagai strategi baik untuk meningkatkan pemahaman pengetahuan kesehatan. Media merupakan penambahan pengetahuan dalam hal masalah kesehatan, beberapa media yang biasa digunakan dalam kegiatan edukasi diantaranya lembar balik dan video animasi. Lembar Balik merupakan media yang berbentuk Kumpulan lembaran yang mirip album atau kalender. Dimana biasanya pada bagian depan terdapat gambar, sedangkan dibagian belakang atau sebaliknya memuat penjelasan atau informasi kesehatan yang sesuai dengan gambar tersebut (Uliyanti & Anggraini, 2022).

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Adinda dkk (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media lembar balik berpengaruh untuk meningkatkan tingkat pengetahuan gizi seimbang. Video animasi adalah media yang menggabungkan aspek visual dan audio dalam

bentuk animasi untuk menyampaikan ide atau cerita dengan desain, gambar, ilustrasi, atau efek buatan komputer yang dibuat bergerak (Azhari & Adhila, 2020). Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Farah Luqyana (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi lebih efektif untuk meningkatkan tingkat pengetahuan Ibu dengan pengetahuan yang rendah. Kedua media tersebut dinilai sama-sama efektif untuk digunakan dalam kegiatan edukasi. Namun, peneliti memandang penting untuk membandingkan keduanya guna mengetahui media mana yang lebih optimal dalam menyampaikan edukasi, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan ibu menopause tentang gizi seimbang (Yunita et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Juni 2024 di Desa Gredek pada saat Posbindu PTM dilakukan wawancara dan pemeriksaan langsung kepada 15 ibu menopause yang berusia 45-55 tahun didapatkan hasil dari 15 Ibu menopause 11 Ibu menopause mengalami gizi kurang dan 4 Ibu menopause dengan gizi baik. Dari hasil wawancara langsung pada Ibu menopause didapatkan hasil dari 15 Ibu menopause seluruhnya tidak pernah mendapatkan edukasi gizi seimbang pada masa menopause.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan memanfaatkan media berupa lembar balik dan video animasi yang berjudul “Efektifitas edukasi dengan lembar balik dan video animasi tentang gizi seimbang pada ibu menopause di Desa Gredek”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, desain yang digunakan adalah *quasi experiment*. Penelitian ini menggunakan rancangan *pretest-posttest group design*, dimana pada penelitian ini terdapat kelompok pemberian edukasi dengan menggunakan lembar balik serta kelompok pemberian edukasi dengan alat peraga video animasi yang dipilih dengan cara random.

Peneliti memberikan *pretest* dan *posttest* berupa kuesioner pada responden.

Populasi dalam penelitian ini mencakup semua ibu yang mengalami menopause dengan rentang usia antara 45-55 tahun di Desa Gredek dengan jumlah 50 ibu menopause. Sampel dalam penelitian ini yaitu 30 ibu menopause. Ibu menopause dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 ibu menopause yang diberikan edukasi menggunakan lembar balik dan 15 ibu menopause untuk video animasi, namun untuk berjaga-jaga menghindari ibu menopause yang sakit maka ditambah 2 ibu menopause disetiap kelompoknya. Jumlah replikasi dihitung menggunakan rumus Federer.

Penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling sebagai cara pemilihan sampel. Instrument pengumpulan data menggunakan data primer dengan lembar kuesioner untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang ibu menopause. Instrumen lembar kuesioner terdiri dari 15 item pernyataan tentang tingkat pengetahuan gizi seimbang ibu menopause yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi menggunakan lembar balik dan media video animasi.

Analisa data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji statistika *Mann Whitney U* dengan nilai signifikan sebesar $<0,05$.

HASIL PENELITIAN

Desa Gredek adalah sebuah desa dari 23 desa yang ada di Kecamatan Dudusampeyan, Kabupaten Gresik, Provinsi Jawa Timur. Terletak pada posisi $112^{\circ} 5222$ Bujur Timur dan $7^{\circ} 1854$ Lintang Selatan dengan memiliki luas wilayah sebesar 320 Ha atau sekitar 4,31%. Terbagi menjadi 2 dusun, 3 RW, dan 12 RT. Dusun Kedungbanteng ada 4 RT (RW 01), dan dusun Gredek ada 8 RT (RW 02 dan RW 03). Sumber mata pencarian masyarakat sebagai petani padi di sawah.

Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 1. Karakteristik Ibu Menopause Berdasarkan Umur

Umur	F	%
45-49 tahun	17	56,7
50-55 tahun	13	33,3
Tota	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar ibu menopause berumur 45-49 tahun berjumlah 17 orang (56,7%), dan sebagian kecil berumur 50-55 tahun berjumlah 13 orang (33,3%).

Karakteristik Ibu Menopause Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Karakteristik Ibu Menopause Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	F	%
SD	18	60
SMP	10	33,3
SMA	1	3,3
Tidak Sekolah	1	3,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar ibu menopause berpendidikan SD berjumlah 18 orang (60%), dan sebagian kecil memiliki pendidikan SMA 1 orang (3,3%), tidak sekolah 1 orang (3,3%).

Karakteristik Ibu Menopause Berdasarkan Pekerjaan

Tabel 3. Karakteristik Ibu Menopause Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	F	%
Petani	26	86,7
Wiraswasta	3	10,0
Tidak Bekerja	1	3,3
Total	30	100

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5.3 diketahui sebagian besar ibu menopause bekerja sebagai petani

berjumlah 26 orang (86,7%), dan sebagian kecil tidak bekerja berjumlah 1 orang (3,3%).

Data Khusus

Rata-rata pengetahuan gizi seimbang ibu menopause sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan lembar balik

Tabel 4. Rata-rata Pengetahuan Gizi Seimbang Ibu Menopause Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Menggunakan Lembar Balik

Variabel Pengetahuan	N	Rata-rata Skor	Rata-rata Selisih Skor
Sebelum edukasi menggunakan Lembar Balik	15	28,51	15,80
Sesudah edukasi menggunakan Lembar Balik	15	68,38	17,53

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa dari 15 Ibu menopause sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang menggunakan lembar balik, diperoleh pengetahuan rata-rata memiliki skor sebesar 28,51 dan setelah diberikan edukasi menggunakan lembar balik meningkat menjadi 68,38. Sedangkan hasil dari rata-rata selisih skor sebelum pemberian lembar balik adalah 15,80 dan setelah pemberian lembar balik rata-rata selisih skor menjadi 17,53.

Rata-rata Pengetahuan Gizi Seimbang Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Menggunakan Video Animasi

Tabel 5. Rata-rata Pengetahuan Gizi Seimbang Ibu Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Menggunakan Video Animasi

Variabel Pengetahaun	N	Rata-rata Skor	Rata-rata Selisih Skor
Sebelum edukasi menggunakan Video Animasi	15	26,70	15,20
Sesudah edukasi menggunakan Video Animasi	15	82,60	21,47

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa dari 15 Ibu menopause, rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui video animasi adalah 26,70, setelah mendapatkan edukasi dengan media video animasi, rata-rata skor meningkat menjadi

82,60. Adapun rata-rata selisih skor sebelum intervensi dengan video animasi adalah 15,20 dan setelah pemberian video animasi rata-rata selisih skor menjadi 21,47.

Analisa Data

Efektivitas Edukasi dengan Lembar Balik dan Video Animasi tentang Gizi Seimbang pada Ibu Menopause

Tabel 6. Efektivitas Edukasi dengan Lembar Balik Dan Video Animasi Tentang Gizi Seimbang Pada Ibu Menopause Di Desa Gredek

Media	Rata-rata Selisih Skor Sebelum dan Sesudah	P-value
Edukasi menggunakan Lembar Balik	8,63	0,00
Edukasi Menggunakan Video Animasi	22,37	

Sumber: Data SPSS, 2024

Tabel 6 menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media video animasi tentang gizi seimbang diperoleh pengetahuan rata-rata selisih skor 22,37 lebih efektif dibandingkan dengan edukasi menggunakan media lembar balik rata-rata selisih skor 8,63. Analisis hasil uji SPSS Main Whitney U diperoleh nilai p value = 0,00. Maka H1 diterima dan H0 ditolak. Terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang antara pemberian edukasi menggunakan lembar balik dengan menggunakan video animasi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Ibu Menopause Pasca Menggunakan Media Lembar Balik

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa tingkat pengetahuan ibu menopause mengenai gizi seimbang sebelum diberikan edukasi menggunakan lembar balik sebesar 28,51 dengan kategori kurang dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan lembar balik rata-rata tingkat pengetahuan meningkat menjadi 68,38 dengan kategori cukup. Hasil dari rata-rata selisih skor sebelum pemberian lembar balik adalah 15,80 dan setelah pemberian

lembar balik rata-rata selisih skor menjadi 17,53. Penelitian ini membuktikan adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menopause dari pengetahuan kurang menjadi pengetahuan cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah (2019) bahwa pendidikan kesehatan menggunakan lembar balik berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan tentang pendidikan kesehatan menopause pada Ibu di BPM Sugiyati. Pendapat lain mengemukakan bahwa rata-rata tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang balita pada kader posyandu sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media lembar balik adalah kurang dan sesudah diberikan edukasi dengan lembar balik meningkat menjadi cukup (Sulistiyani & Asep, 2021). Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya pada penggunaan media ada 2 jenis dalam pengukuran pengetahuan yaitu media lembar balik dan media video animasi.

Media lembar balik adalah sarana edukasi berbentuk lembaran mirip album atau kalender, dimana pada bagian depan terdapat gambar dan pada bagian belakangnya memuat penjelasan atau informasi kesehatan terkait gambar tersebut (Yazmi, 2019). Media ini tergolong praktis dan mudah dipahami oleh sasaran, sehingga dapat membantu meningkatkan pengetahuan mereka (Nugrahaeni, 2019). Media lembar balik dalam penelitian ini berisi tentang informasi kebutuhan gizi seimbang pada ibu menopause berbentuk lembaran-lembaran yang digunakan sebagai media edukasi dalam upaya untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan pemahaman individu, jika seseorang memiliki pemahaman yang baik, maka pola pikir yang terbentuk juga akan positif. Keberhasilan suatu edukasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya metode yang digunakan, media yang dipakai, serta sasaran yang dituju (Tomayahu & Setyaningrum, 2023).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi usia dan pengalaman. Sedangkan faktor eksternal

meliputi pendidikan, pekerjaan, sosial dan budaya, lingkungan, dan edukasi (Putri, 2019). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*over behavior*) (Notoatmodjo, 2018). Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa pengetahuan ibu menopause mayoritas dipengaruhi oleh faktor umur 45-49 sejumlah 17 orang (56,7%), berpendidikan SD sejumlah 18 orang (60%), dan Pekerjaan petani sejumlah 26 orang (86,7%).

Kebutuhan gizi ibu menopause dapat dipengaruhi oleh umur meliputi: kebutuhan gizi umur 45-49 tahun yaitu jumlah kalori sebesar 2150 dan kebutuhan gizi umur 50-55 tahun yaitu jumlah kalori sebesar 1800. Faktor pendidikan ibu menopause berpengaruh pada pengetahuan yaitu semakin tinggi pendidikan seseorang akan memiliki pengetahuan lebih baik dibanding pendidikan rendah. Faktor pekerjaan mempengaruhi pendapatan dalam keluarga dimana pengalaman yang diperoleh dapat mempengaruhi pengetahuan baik langsung maupun tidak langsung dari interaksi dengan orang lain.

Penelitian ini membuktikan bahwa pengetahuan ibu menopause tentang gizi seimbang mengalami peningkatan ke arah lebih baik karena pengetahuan sebelumnya yang tergolong kurang telah berubah menjadi pengetahuan cukup setelah pemberian edukasi menggunakan media lembar baik. Informasi penting terkait gizi seimbang ibu menopause untuk umur 45-55 tahun meliputi energi sebesar 1975 kkal, karbohidrat sebesar 310 gr, protein sebesar 60 gr, dan lemak sebesar 55 gr.

Pengetahuan Ibu Menopause Pasca Menggunakan Media Video Animasi

Temuan penelitian menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan tentang gizi seimbang pada Ibu menopause sebelum diberikan edukasi menggunakan video animasi sebesar 26,70 dengan kategori kurang dan sesudah diberikan edukasi dengan menggunakan video animasi rata-rata tingkat pengetahuan meningkat menjadi 82,60 dengan kategori baik. Hasil dari

rata-rata selisih skor sebelum pemberian 15,20 dan setelah pemberian menjadi 21,47. Penelitian ini membuktikan adanya peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada ibu menopause dari pengetahuan kurang menjadi pengetahuan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prihantini (2022) bahwa edukasi menggunakan video animasi berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada wanita menopause dikelompokkan paguyuban kader posyandu Kelurahan Jombor. Pendapat lain mengemukakan rata-rata tingkat pengetahuan kurang tentang gizi seimbang pada siswa SD umur 10-12 tahun sebelum diberikan edukasi dengan media video animasi dan sesudah diberi edukasi menjadi pengetahuan baik (Pratiwi & Natasha, 2023). Perbedaan dari penelitian ini terletak pada umur sampel sehingga media video animasi ini bisa digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dengan berbagai umur.

Sebagai media audio-visual, video animasi menampilkan kombinasi gambar bergerak dan suara, yang dilengkapi dengan perubahan warna serta bentuk sehingga memberikan kesan nyata. Video animasi dapat dimanfaatkan untuk menyampaikan pesan dalam proses pembelajaran, baik yang bersifat informatif, edukatif, maupun instruksional (Sumarno, 2020). Media ini relatif sederhana untuk digunakan serta mudah dipahami oleh sasaran. Dengan demikian, media ini dapat meningkatkan pengetahuan, konsentrasi, dan imajinasi, serta diharapkan mampu membantu penerapan pengetahuan yang telah dipelajari (Agustin, 2020). Media video animasi dalam penelitian ini berisi informasi tentang kebutuhan gizi seimbang pada ibu menopause dalam bentuk audio visual, yang menampilkan gambar bergerak dan suara. Media ini digunakan sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan individu mengenai pentingnya gizi seimbang selama menopause. Apabila seseorang memiliki pemahaman yang baik, maka pola pikir yang positif juga akan terbentuk,

sehingga dapat mendorong penerapan gaya hidup sehat yang lebih optimal. Keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh beberapa faktor yang saling berkaitan antara lain metode penyampaian, media yang digunakan, karakteristik sasaran, kualitas materi (Santriani, 2021).

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya pengalaman dan informasi. Semakin kaya pengalaman yang dimiliki individu, semakin tinggi pula Tingkat pengetahuan yang diperoleh. Individu yang memiliki akses ke sumber informasi yang beragam umumnya memiliki wawasan lebih luas. Kemudahan dalam memperoleh informasi akan mempercepat proses perolehan pengetahuan baru (Mubarok, 2017).

Penelitian ini mengindikasikan bahwa sebelum penyampaian edukasi menggunakan media video animasi, ibu menopause memiliki tingkat pengetahuan yang kurang tentang gizi seimbang. Dan setelah diberikan edukasi video animasi ada peningkatan pengetahuan menjadi baik. Penggunaan video animasi sebagai media edukasi terbukti efektif meningkatkan pemahaman ibu menopause, dengan penyampaian materi melalui video berdurasi 4 menit. Dari penelitian ini diperoleh mayoritas Ibu menopause memahami pengetahuan tentang gizi seimbang seperti pengetahuan tentang menopause, tujuan dari memenuhi gizi seimbang, dan kandungan serta dosis yang dibutuhkan Ibu menopause. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas ibu menopause dapat mengenali unsur gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, tetapi banyak di antaranya yang belum memahami teknik pengolahan makanan dengan benar. Ibu menopause mengatakan penggunaan video animasi lebih mudah difahami, dimengerti, serta menarik sehingga mudah diingat oleh Ibu menopause .

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa edukasi yang disampaikan dengan media video animasi tentang gizi seimbang diperoleh pengetahuan rata-rata selisih skor 22,37 lebih efektif dibandingkan dengan edukasi

menggunakan media lembar balik rata-rata selisih skor 8,63. Analisis hasil uji SPSS Main Whitney U diperoleh nilai p value = 0,00. Dengan demikian, H1 diterima dan H0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan antara edukasi menggunakan lembar balik dan video animasi mengenai gizi seimbang pada ibu menopause.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Farah Luqyana, (2024) yang menunjukkan bahwa pengetahuan ibu balita meningkat dalam penanganan kejang demam lebih efektif menggunakan video animasi dibandingkan dengan media Flipchart. Pendapat lain mengemukakan bahwa nilai mean pengetahuan menggunakan media video animasi lebih tinggi dibandingkan dengan media lembar balik, yang artinya penggunaan media video animasi lebih efektif dibanding dengan media lembar balik terhadap ibu primigravida dalam pengetahuan primigravida tentang persiapan persalinan (Yuni dkk, 2021). peningkatkan pengetahuan pada ibu balita dan ibu primigravida pada persalinan sama-sama mengukur tingkat pengetahuan yang lebih efektif menggunakan media video animasi.

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengenal atau memahami yang diperoleh melalui penginderaan, terutama lewat penglihatan dan pendengaran. Oleh karena itu, informasi memegang peranan penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Penyampaian informasi dapat dilakukan melalui berbagai media, salah satunya media video animasi. Media ini menampilkan visual bergerak yang dipadukan dengan suara sehingga tampak nyata, menarik perhatian, dan membantu pesan atau informasi tersampaikan dengan lebih baik (Constantika et al., 2022).

Metode video animasi merupakan salah satu strategi pembelajaran yang menggunakan media video untuk menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran. Keunggulan dari media ini adalah lebih efisien dalam penggunaan waktu serta dapat diputar berulang sesuai kebutuhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indra penglihatan berperan paling besar

dalam menyampaikan pengetahuan ke otak, yaitu sekitar 75%-87%, sementara sisanya 13%-25% ditransfer melalui indra lainnya. Menurut Yuni (2021), video animasi merupakan kombinasi antara penglihatan, pendengaran, dan penyampaian lisan. Materi yang ditampilkan berupa gambar, teks, dan informasi disusun secara menarik, sehingga kelompok yang memperoleh edukasi dengan media video animasi menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih baik dibandingkan kelompok yang menggunakan media lembar balik (Yuni, 2021).

Lembar balik adalah media penyampaian informasi kesehatan yang berbentuk lembaran. Pada setiap halamannya biasanya terdapat gambar peragaan, sementara di baliknya disertai tulisan berisi pesan atau penjelasan terkait gambar tersebut. Penggunaan media ini memudahkan proses penyampaian materi serta membantu menjelaskan informasi secara bertahap dengan dukungan gambar (Azmi, 2021).

Asumsi peneliti dari kelompok video animasi setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang rata-rata memiliki jawaban yang benar sebanyak 12 pertanyaan dari 15 pertanyaan, sedangkan pada kelompok lembar balik rata-rata jawaban yang benar adalah sebanyak 8 pertanyaan dari 15 pertanyaan. Pemberian edukasi tentang gizi seimbang menggunakan video animasi pada Ibu menopause lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan lembar balik karena dapat menampilkan video yang lebih bervariasi dengan tampilan gambar berwarna dan menarik sehingga dapat meningkatkan ketertarikan Ibu menopause, sehingga lebih mudah diingat, dimengerti, tidak monoton, dan dapat pula menumbuhkan minat Ibu menopause dalam memberikan hubungan antara isi dari edukasi dengan dunia nyata, selain itu video animasi juga dapat dishare lewat handphone sehingga dapat ditonton berulang-kali. Sedangkan pemberian edukasi menggunakan lembar balik hanya menggunakan indra penglihatan saja dan hanya sekali dilihat, selain itu kurang menarik

sehingga tidak mudah diingat dan kurang difahami oleh Ibu menopause.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa penggunaan video animasi sebagai media edukasi memberikan efektivitas yang lebih tinggi dibandingkan lembar balik. Pada video animasi rata-rata selisih skor 22,37 dan rata-rata selisih skor lembar balik 8,63.

Sehingga disarankan agar media video animasi dapat digunakan sebagai edukasi gizi seimbang pada masyarakat dan dapat dikembangkan lagi video animasi itu lebih bervariasi sehingga mudah dimengerti, difahami dengan teori selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinda, I. S. P. 2024. Pengaruh Edukasi Isi Piringku Dengan Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V Tentang Gizi Seimbang Di Mi Tarbiyatul Huda Kota Malang. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Malang.
- AGUSTINA, F. D. (2021). Evaluasi Uji Perbandingan Ketelitian Pada Ortofoto Berdasarkan Standar Asprs. *Elipsoida : Jurnal Geodesi Dan Geomatika*, 4(01), 16-26.
<https://doi.org/10.14710/elipsoida.2021.11015>
- Akbar, H., Qusim, M., Handayani, W. R., Ariantini, N. S., Ramli, Gustirini, R., Simamora, J. P., Alang, H., Handayani, F., & Paulus, A. 2021. *Teori Kesehatan Reproduksi (H. Marlina (ed.); 1st ed.)*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aulia, A. A. 2021. *Edukasi dan Produktivitas Masyarakat di Masa Pandemi*. In Google Books, LP2M UIN SGD Bandung. Hal 3.
- Azmi, E. H. 2021. Pengaruh Media Lembar Balik Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Karang Tinggi. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. Bengkulu.
- Constantika, L., Dewi, R. K., & Wardani, I. K. (2022). Efektivitas Media Video Animasi Dalam Pembelajaran Dental Health Education Pada Anak Tunagrahita (Literature Review). *Dentin*, 6(1), 30-34.
- Fakhriyah, M., S. Noor., M. I. Setiawan., A. O. Putri., H. Lasari, R. Qadrinnisa., M. Ilham., S. Y. L.S. Nur., Z. D. Lestari., dan M. H. Abdurrahman. 2021. *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik*. CV Mine. Yogyakarta. 52 hal.
- Farah, Z. S., dan Anung, A. D. 2023. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat tentang Pengabaian Lansia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 14(2), 341-347.
- Fateha R. A. 2020. Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Dengan Video Animasi. *Artikel*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Giannea, N., Dionisi, S., Cassar, M., Trapani, J., Renzi, E., Di Simone, E., & DiMuzio, M. 2020. Measuring knowledge, attitudes and behavior of nurses in medical management: cross-cultural comparisons in Italy and Malta. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 24(9), 5167-5175.
- Intan Sueno Putri, Adinda, dkk. 2024. Pengaruh edukasi isi piringku dengan menggunakan media lembar balik terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang. *Jurnal of Health Research Science*. Malang.
- Kartini, K. 2020. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Usia Menopause Di Puskesmas Mekar Kota Kendari. *Health Information : Jurnal Penelitian*. 12(1), 86-98.
- Luqyana, F. 2024. Efektivitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Animasi Dan Flipchart Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Dalam Penanganan Kejang Demam Di Rumah. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 59-66.
- Mudlikah, S., Suprapti, S., Agnesia, D., Arifah, D. F., & Shoiyah, K. (2021). Health education and nutritional diet-based mentoring in an effort to control excess fat intake. *Community Empowerment*, 6(7), 1255-1260.
<https://doi.org/10.31603/CE.4985>
- Munisah, Handajani, D. O., Sukarsih, R. I., & Yuliati, L. (2023). Pendidikan Kesehatan Tentang Perubahan Fisik dan Psikologis Pada Masa Klimakterium. *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, 3(02), 49-53.
<https://doi.org/10.30587/IJCDH.V3I02.54>

- Siti Mudlikah, K., Shoihah, K., & Kesehatan, F. (2021). The Effect of Fat Consumption Intake, Obesity and Cholesterol Level On Fertility Of Women. *Jurnal Midpro*, 13(2), 147-153.
<https://doi.org/10.30736/MD.V13I2.303>
- Yanti, A. K, Putu A.P, dan Putu A.S. 2022. Hubungan Antara Perubahan Fisik dengan Kecemasan Pada Wanita Menopause di Desa Pupuan. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*. 1 (2), 1-6.
- Yunita, N., Mulyani, E., & Handajani, D. O. (2019). *Psikologi Daur Hidup Wanita*. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK46258/psikologi-daur-hidup-wanita>