

Efektivitas Media Edukasi “Eduteen Meal” Berbasis Canva terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap terkait Makanan Sehat pada Remaja di SMA Negeri 20 Surabaya

Shannaz Shafa Aurora¹, Anindya Mar’atus Sholikhah¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode perkembangan yang disertai perubahan pola makan sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi. Konsumsi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi serta kurangnya pemahaman dalam memilih makanan sehat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut. Penggunaan media edukasi berbasis digital dapat menjadi pendekatan alternatif untuk menyampaikan informasi gizi yang lebih menarik bagi remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media edukasi *Eduteen Meal* berbasis Canva terhadap perubahan tingkat pengetahuan dan sikap mengenai makanan sehat pada siswa SMA Negeri 20 Surabaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *quasi experiment* melalui desain *pretest-posttest with control group*. Sebanyak 66 siswa dilibatkan sebagai responden dan dibagi menjadi kelompok eksperimen serta kelompok kontrol dengan jumlah masing-masing 33 siswa. Pemilihan responden dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen pengetahuan dan sikap yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, *Mann-Whitney U Test*, serta perhitungan *N-Gain Score*. **Hasil:** Pemberian edukasi menggunakan media *Website* Interaktif maupun *PowerPoint* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$). Nilai *N-Gain* pada kelompok *Website* Interaktif mencapai 0,756 dengan kategori tinggi, sedangkan kelompok *PowerPoint* memperoleh nilai 0,582 dengan kategori sedang. Perbedaan peningkatan antara kedua kelompok sebesar 17,39%. **Kesimpulan:** Media edukasi *Eduteen Meal* berbasis Canva yang disajikan melalui *Website* Interaktif menunjukkan efektivitas lebih tinggi dibandingkan *PowerPoint* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan sehat. **Kata kunci:** Canva, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Sikap, *Website* Interaktif

Abstract

Background: Adolescence is a developmental stage associated with changes in eating patterns that may increase the risk of nutritional problems. High consumption of foods containing sugar, salt, and fat, along with limited understanding of healthy food choices, can contribute to this condition. Digital-based educational media may provide an engaging approach to deliver nutrition information among adolescents. **Purpose:** This study aimed to evaluate the effectiveness of Canva-based *Eduteen Meal* educational media on knowledge and attitudes regarding healthy food among students at SMA Negeri 20 Surabaya. **Methods:** A quantitative approach with a quasi-experimental design using a pretest-posttest with control group design was applied. The study involved 66 students divided equally into an experimental group and a control group, with 33 respondents in each group. Participants were selected through purposive sampling. Data were collected using validated and reliable knowledge and attitude instruments. Statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test, Mann-Whitney U Test, and N-Gain Score analysis. **Result:** Nutrition education using both Interactive Website and PowerPoint media significantly improved students' knowledge and attitudes ($p < 0.05$). The Interactive Website group obtained an average N-Gain score of 0.756, categorized as high, while the PowerPoint group achieved 0.582, categorized as moderate. The difference in improvement between groups was 17.39%. **Conclusion:** The Canva-based *Eduteen Meal* educational media delivered through an Interactive Website demonstrated greater effectiveness than PowerPoint in improving adolescents' knowledge and attitudes regarding healthy food. **Keywords :** Attitudes, Canva, Interactive Website, Knowledge, Nutrition Education

PENDAHULUAN

Asupan makanan yang berkualitas menjadi komponen penting dalam menunjang kesehatan dan proses perkembangan remaja. Pada fase ini, kebutuhan zat gizi meningkat karena terjadi perubahan fisik, psikologis, dan kognitif yang berlangsung secara cepat. (Najdah *et al.*, 2024). Menurut WHO, remaja berada pada rentang usia 10–19 tahun dan mengalami berbagai perubahan biologis maupun psikososial yang membutuhkan dukungan asupan gizi seimbang agar proses pertumbuhan berjalan optimal (Faridi *et al.*, 2022). Seiring meningkatnya kemandirian dalam menentukan pilihan makanan, remaja mulai dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal seperti lingkungan sosial, teman sebaya, paparan media digital, serta kemudahan memperoleh makanan cepat saji dan jajanan dengan kandungan gula, garam, serta lemak tinggi (Das *et al.*, 2017). Perubahan pola makan tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya gangguan status gizi pada remaja, mulai dari kekurangan zat gizi hingga masalah kelebihan gizi (Whitfield *et al.*, 2023).

Permasalahan status gizi pada kelompok remaja menjadi isu kesehatan yang masih mendapatkan perhatian, baik pada tingkat global maupun di Indonesia. Data *World Health Organization* (WHO) 2025 menunjukkan bahwa jumlah anak dan remaja usia 5–19 tahun dengan kelebihan berat badan telah mencapai lebih dari 390 juta kasus pada tahun 2022. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan tahun 1990, yaitu dari 8% menjadi 20%. Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia, di mana prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun tercatat sebesar 13,5% berdasarkan Risesdas (2018) dan mengalami perubahan menjadi 12,1% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023. Sementara itu, Provinsi Jawa Timur memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja sebesar 18,3%, yang menunjukkan angka lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional (Kementerian Kesehatan, 2023).

Penerapan prinsip Gizi Seimbang pada remaja masih menghadapi berbagai tantangan. Penelitian Nuryani & Paramata (2018) menunjukkan bahwa praktik penerapan gizi

seimbang pada kelompok remaja belum optimal. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat pemahaman mengenai gizi, sikap terhadap makanan sehat, pengaruh lingkungan sosial, paparan promosi makanan melalui media digital, serta akses yang mudah terhadap makanan dengan kandungan gizi kurang baik (Nurhayani *et al.*, 2025). Akibatnya, risiko terjadinya obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit tidak menular lainnya meningkat sejak usia remaja (Atmarita *et al.*, 2016).

Pemberian Intervensi edukasi gizi diperlukan untuk membantu remaja memahami prinsip pemilihan makanan sehat serta membangun sikap yang mendukung penerapan pola makan yang lebih baik. Pengetahuan yang baik mengenai gizi akan memengaruhi cara individu dalam memahami manfaat makanan sehat sehingga mendorong terbentuknya sikap yang lebih baik dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari (Tarawan *et al.*, 2020). Agar proses edukasi berjalan optimal, media pembelajaran yang digunakan perlu disesuaikan dengan karakteristik remaja sebagai generasi digital yang lebih tertarik pada media visual, interaktif, dan mudah diakses melalui perangkat elektronik. (Safitri & Fitranti, 2016).

Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Negeri 20 Surabaya menunjukkan adanya kebiasaan konsumsi jajanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak tinggi serta masih rendahnya perhatian terhadap informasi nilai gizi pada produk pangan. Selain itu, hasil pengukuran status gizi menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden mengalami permasalahan, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Di sisi lain, mayoritas siswa menyatakan lebih menyukai media pembelajaran berbasis digital, khususnya *website* interaktif dan video animasi, karena dinilai lebih menarik, mudah diakses, dan memudahkan pemahaman materi. Temuan tersebut menunjukkan perlunya pengembangan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja sehingga penyampaian materi gizi menjadi lebih efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*). Efektivitas media edukasi dinilai melalui perbandingan hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi pada kelompok yang memperoleh media *Website* Interaktif dan kelompok yang memperoleh media *pembandingan*. Pelaksanaan penelitian dilakukan secara daring pada Juli 2026 dengan memanfaatkan platform *Google Meeting* sebagai sarana pemberian intervensi edukasi.

Materi edukasi yang diberikan mencakup tiga pokok bahasan utama, yaitu penerapan Isi Piringku, pemahaman mengenai batas konsumsi gula, garam, dan lemak serta pembacaan label informasi nilai gizi, serta penerapan aktivitas fisik, hidrasi, dan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). Masing-masing materi disampaikan dalam tiga kali pertemuan dengan durasi sekitar 50 menit setiap pertemuan. Responden pada kelompok eksperimen diberikan intervensi menggunakan media *Eduteen Meal* berbasis Canva dalam bentuk *Website* Interaktif, sedangkan kelompok kontrol menerima materi edukasi yang sama melalui media *PowerPoint*.

Penelitian melibatkan 66 siswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Responden kemudian dialokasikan ke dalam dua kelompok dengan jumlah yang sama, yaitu 33 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 33 siswa sebagai kelompok kontrol.

Pemilihan responden dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Responden yang dapat mengikuti penelitian adalah siswa aktif SMA Negeri 20 Surabaya kelas X–XI dengan rentang usia 15–18 tahun, bersedia mengikuti penelitian melalui pengisian *informed consent*, mengikuti seluruh tahapan intervensi, serta memiliki perangkat yang mendukung akses media edukasi digital. Responden yang tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian, memberikan jawaban kuesioner tidak lengkap, atau mengundurkan diri selama penelitian berlangsung tidak diikutsertakan dalam analisis.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa instrumen, yaitu media

edukasi *Eduteen Meal* berbasis Canva, instrumen pengukuran pengetahuan, serta angket sikap. Media *Eduteen Meal* dikembangkan dalam format *Website* Interaktif, sedangkan pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan 30 soal pilihan ganda yang mengacu pada sembilan indikator materi makanan sehat. Pengukuran sikap dilakukan menggunakan angket berisi 15 pernyataan dengan skala Likert empat tingkat. Pernyataan tersebut mencakup tiga aspek perubahan sikap, yaitu menerima (*receiving*), memberikan respons (*responding*), dan menghargai (*valuing*).

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen terlebih dahulu melalui tahap uji coba terhadap 44 responden yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian. Berdasarkan hasil pengujian, seluruh item pertanyaan memenuhi kriteria validitas (r hitung $> 0,297$; $p < 0,05$). Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,860 pada instrumen pengetahuan dan 0,863 pada instrumen sikap, sehingga kedua instrumen dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik.

Data penelitian dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik untuk memperoleh gambaran karakteristik responden serta perubahan skor pengetahuan dan sikap setelah pemberian edukasi.

Tahap awal analisis dilakukan melalui uji normalitas *Shapiro-Wilk* untuk menentukan jenis analisis lanjutan. Perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok diuji menggunakan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Sementara itu, perbandingan peningkatan hasil antara kelompok *Website* Interaktif dan kelompok *PowerPoint* dianalisis menggunakan *Mann-Whitney U Test* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Tingkat efektivitas media edukasi selanjutnya diketahui melalui perhitungan *N-Gain Score*. Nilai yang diperoleh kemudian diklasifikasikan menjadi tiga kategori, yaitu rendah ($< 0,30$), sedang ($0,30 - < 0,70$), dan tinggi ($\geq 0,70$).

Pelaksanaan penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Negeri

Surabaya dengan nomor No.054/UN38.16/KEP/EC/2026. Sebelum mengikuti penelitian, seluruh responden diberikan penjelasan terkait prosedur penelitian dan menyatakan kesediaannya melalui pengisian *informed consent*.

HASIL

Uji Hedonik Kue Lumpur Labu Kuning

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	n	(%)	n	(%)
Laki-laki	15	45,5	13	39,4
Perempuan	18	54,5	20	60,6
Total	33	100	33	100

Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin pada kedua kelompok penelitian disajikan pada Tabel 1. Kelompok eksperimen terdiri atas 15 siswa laki-laki (45,5%) dan 18 siswa perempuan (54,5%), sedangkan kelompok kontrol terdiri atas 13 siswa laki-laki (39,4%) dan 20 siswa perempuan (60,6%). Berdasarkan distribusi tersebut, proporsi responden perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol.

Gambaran Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Tabel 2. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan

Kategori	Eksperimen		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Baik	9 (27,3%)	33 (100%)	16 (48,5%)	32 (97%)
Cukup	20 (60,6%)	0 (0%)	13 (39,4%)	1 (3%)
Kurang	4 (12,1%)	0 (0%)	4 (12,1%)	0 (0%)

Berdasarkan distribusi tingkat pengetahuan sebelum intervensi, sebagian besar responden pada kelompok *Website Interaktif* berada pada kategori cukup sebanyak 20 siswa (60,6%). Sebanyak 9 siswa (27,3%) termasuk kategori baik dan 4 siswa (12,1%) berada pada kategori kurang. Setelah memperoleh edukasi melalui media *Website Interaktif*, seluruh

responden mengalami peningkatan hingga mencapai kategori pengetahuan baik (100%).

Pada kelompok kontrol, kondisi awal menunjukkan bahwa kategori pengetahuan baik merupakan kategori yang paling banyak ditemukan, yaitu 16 siswa (48,5%), diikuti kategori cukup sebanyak 13 siswa (39,4%) dan kategori kurang sebanyak 4 siswa (12,1%). Setelah pemberian edukasi menggunakan *PowerPoint*, jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 32 siswa (97,0%), sedangkan satu siswa (3,0%) masih berada pada kategori cukup.

Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Sikap

Kategori	Eksperimen		Kontrol	
	Pre	Post	Pre	Post
Baik	28 (84,8%)	33 (100%)	26 (78,8%)	33 (100%)
Cukup	4 (12,1%)	0 (0%)	6 (18,2%)	0 (0%)
Kurang	1 (3,1%)	0 (0%)	1 (3,0%)	0 (0%)

Distribusi sikap responden sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 3. Pada kelompok eksperimen, kondisi awal menunjukkan bahwa mayoritas responden telah berada pada kategori sikap baik sebanyak 28 siswa (84,8%). Selain itu, terdapat 4 siswa (12,1%) dengan kategori cukup dan 1 siswa (3,1%) dengan kategori kurang. Setelah memperoleh edukasi melalui *Website Interaktif*, seluruh responden mengalami peningkatan sehingga seluruhnya berada pada kategori sikap baik (33 siswa; 100%).

Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden juga telah memiliki sikap kategori baik sebelum intervensi, yaitu sebanyak 26 siswa (78,8%). Responden dengan kategori cukup berjumlah 6 siswa (18,2%), sedangkan kategori kurang hanya ditemukan pada 1 siswa (3,0%). Setelah dilakukan edukasi menggunakan media *PowerPoint*, jumlah responden pada kategori sikap baik meningkat hingga mencapai seluruh responden (33 siswa; 100%).

Perbedaan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Tabel 4. Uji *Wilcoxon* Pengetahuan dan Sikap

Media	Neg.	Pos.	Ties	p
Pengetahuan				
<i>Website</i> Interaktif	0	33	0	<0,001*
<i>Power Point</i>	0	33	0	<0,001*
Sikap				
<i>Website</i> Interaktif	0	31	2	<0,001*
<i>Power Point</i>	0	28	5	<0,001*

Hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 4 menunjukkan adanya perubahan skor pengetahuan dan sikap setelah pemberian edukasi pada kedua kelompok penelitian. Nilai signifikansi yang diperoleh pada seluruh variabel menunjukkan $p < 0,001$, sehingga terdapat perbedaan yang bermakna antara hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi, baik menggunakan *Website* Interaktif maupun *PowerPoint*, memberikan perubahan terhadap tingkat pengetahuan dan sikap responden.

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap

Tabel 5. Uji *Mann Whitney* Pengetahuan dan Sikap

Ket.	Eksperimen	Kontrol	p
Pengetahuan			
Mean $\pm$ SD	93,43 $\pm$ 5,50	89,90 $\pm$ 6,95	0,036
Sikap			
Mean $\pm$ SD	99,65 $\pm$ 0,91	96,41 $\pm$ 3,82	<0,001

Perbandingan skor pengetahuan setelah intervensi antara kedua kelompok disajikan pada Tabel 5. Kelompok eksperimen memperoleh nilai rata-rata pengetahuan sebesar $93,43 \pm 5,50$, sedangkan kelompok kontrol memperoleh nilai $89,90 \pm 6,95$. Hasil analisis menggunakan *Mann Whitney U Test* menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kedua kelompok dengan nilai $p = 0,036$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi berbeda antara kelompok yang menggunakan

Website Interaktif dan kelompok yang menggunakan *PowerPoint*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan edukasi melalui *Website* Interaktif memiliki nilai rata-rata pengetahuan dan sikap yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang memperoleh edukasi melalui media *PowerPoint*. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya variasi peningkatan hasil edukasi berdasarkan jenis media yang digunakan.

Efektivitas media edukasi dalam meningkatkan skor pengetahuan dianalisis melalui perhitungan *N-Gain Score*. Analisis ini digunakan untuk melihat besarnya perubahan skor yang terjadi setelah responden memperoleh intervensi edukasi. Hasil perhitungan *N-Gain Score* pada masing-masing kelompok ditampilkan pada Tabel 6.

Tabel 6. Hasil *N-Gain Score*

Keterangan	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Rata-rata <i>N-Gain</i>	75.57	58.18
Nilai Minimum	49.96	20.04
Nilai Maksimum	100.00	100.00
Kategori	Tinggi (High)	Sedang (Medium)

Berdasarkan hasil perhitungan *N-Gain* pada Tabel 6, kelompok eksperimen memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 75,57% dengan rentang nilai 49,96% hingga 100,00%. Nilai tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Sementara itu, kelompok kontrol yang menggunakan media *PowerPoint* memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 58,18% dengan nilai minimum 20,04% dan maksimum 100,00%, yang termasuk dalam kategori sedang.

Kelompok eksperimen menunjukkan nilai *N-Gain* yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol dengan perbedaan sebesar 17,39%. Selain itu, batas nilai terendah pada kelompok eksperimen juga lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, sedangkan nilai maksimum pada kedua kelompok mencapai hasil yang sama, yaitu 100%.

PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 66 responden yang terbagi sama banyak pada kelompok *Website* Interaktif dan *PowerPoint*. Kedua kelompok didominasi oleh responden perempuan sehingga distribusi karakteristik responden relatif seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perbedaan hasil penelitian lebih mungkin dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan dibandingkan karakteristik dasar responden. Karakteristik jenis kelamin diketahui dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat pengetahuan maupun perilaku kesehatan seseorang. Namun, dalam penelitian ini jenis kelamin tidak dikaji sebagai faktor yang memengaruhi efektivitas penggunaan media edukasi (Pakpahan *et al.*, 2021). Hasil tersebut mendukung penelitian Azka & Undarwati (2025) yang menyebutkan bahwa keterlibatan responden perempuan dalam penelitian terkait edukasi gizi sering kali lebih dominan karena adanya perhatian yang lebih tinggi terhadap aspek kesehatan dan kebiasaan makan.

Pemberian edukasi melalui kedua media pembelajaran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi. Namun, kelompok yang memperoleh edukasi menggunakan *Website* Interaktif mengalami peningkatan skor pengetahuan yang lebih besar dibandingkan kelompok yang menggunakan *PowerPoint*. Perbedaan hasil antara kedua kelompok menunjukkan bahwa karakteristik media pembelajaran berperan dalam mendukung proses penerimaan informasi. Media digital dengan fitur interaktif memberikan kesempatan kepada siswa untuk berinteraksi lebih aktif dengan materi dibandingkan penyampaian informasi melalui media konvensional.

Keunggulan *Website* Interaktif dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan penyajian materi yang menggabungkan berbagai elemen digital, seperti teks, gambar, animasi, video, serta aktivitas latihan. Kombinasi tersebut dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih melibatkan siswa sehingga membantu mempertahankan perhatian dan memahami

informasi yang diberikan. Temuan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *Cone of Experience* Edgar Dale, yaitu pembelajaran yang melibatkan keterlibatan aktif peserta didik dan penggunaan berbagai pengalaman belajar cenderung menghasilkan pemahaman yang lebih bermakna dibandingkan proses belajar yang hanya bersifat pasif (Khasanah *et al.*, 2024).

Peningkatan skor pengetahuan setelah edukasi juga dapat dikaitkan dengan tingkatan kognitif dalam Taksonomi Bloom. Proses pembelajaran yang diberikan tidak hanya mendukung kemampuan siswa dalam mengingat informasi dasar (C1), tetapi juga membantu pemahaman konsep (C2) hingga penerapan pengetahuan mengenai gizi seimbang (C3) (Nafiati, 2021). Temuan pada penelitian ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nasrum *et al.* (2025), Perdana *et al.* (2017), dan E. Safitri *et al.* (2025). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemanfaatan media edukasi berbasis digital dapat mendukung peningkatan pengetahuan peserta didik dibandingkan penggunaan media pembelajaran yang bersifat konvensional.

Berdasarkan hasil pengukuran sikap setelah intervensi, kedua kelompok mengalami perubahan ke arah yang lebih baik terkait pemilihan makanan sehat. Namun, peningkatan skor sikap pada kelompok yang memperoleh edukasi melalui *Website* Interaktif lebih besar dibandingkan kelompok *PowerPoint*. Perbedaan hasil antar kelompok mengindikasikan bahwa karakteristik media pembelajaran tidak hanya berpengaruh terhadap pemahaman informasi, tetapi juga berpotensi mendukung perubahan aspek sikap peserta didik. Penyampaian materi melalui berbagai komponen digital seperti ilustrasi, video, aktivitas interaktif, serta evaluasi dapat membantu siswa terlibat lebih aktif dalam proses pembelajaran. Keterlibatan tersebut dapat mendukung proses penerimaan informasi hingga terbentuknya respons dan penilaian positif terhadap perilaku memilih makanan sehat.

Proses perubahan sikap dapat dipahami melalui tahapan yang dijelaskan Nafiati (2021), yaitu dimulai dari kemampuan individu dalam

menerima informasi (receiving), memberikan tanggapan terhadap informasi tersebut (responding), hingga menganggap informasi tersebut sebagai suatu nilai yang penting (valuing). Penggunaan media yang mampu menarik perhatian siswa dapat meningkatkan keterlibatan selama pembelajaran, sehingga proses penerimaan dan penghayatan terhadap pesan edukasi dapat berlangsung secara lebih optimal. Hasil penelitian ini juga diperkuat oleh penelitian Perdana *et al.* (2017) dan Muhajir *et al.* (2024), yang menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis website maupun media interaktif dapat membantu meningkatkan sikap positif remaja terhadap penerapan perilaku gizi seimbang.

Berdasarkan hasil perhitungan *N-Gain*, kelompok yang menggunakan *Website* Interaktif menunjukkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar dibandingkan kelompok yang memperoleh edukasi melalui *PowerPoint*. Perbedaan hasil antar kelompok dapat dikaitkan dengan karakteristik *Website* Interaktif yang menggabungkan berbagai elemen digital dalam penyampaian materi. Penyajian informasi melalui kombinasi visual, teks, dan komponen interaktif memungkinkan siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih beragam dibandingkan penyampaian materi satu arah melalui slide presentasi. Selain menyajikan informasi secara lebih variatif, media interaktif juga memungkinkan siswa mengakses kembali materi sesuai kebutuhan pembelajaran. Fitur tersebut memberikan ruang bagi siswa untuk melakukan pembelajaran mandiri serta memperoleh kesempatan memperkuat pemahaman melalui pengulangan materi. Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Yenny *et al.* (2026), yang menunjukkan bahwa penggunaan media edukasi berbasis *website* dapat memberikan peningkatan pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi yang lebih baik dibandingkan media pembelajaran konvensional.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pelaksanaan penelitian yang hanya melibatkan

satu sekolah dengan jumlah responden yang terbatas menyebabkan hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi remaja secara lebih luas. Selain itu, durasi pemberian intervensi yang relatif singkat belum memungkinkan dilakukannya evaluasi terhadap keberlanjutan perubahan pengetahuan dan sikap dalam jangka panjang. Penelitian ini juga masih berfokus pada pengukuran aspek pengetahuan dan sikap mengenai makanan sehat, sehingga belum mengevaluasi perubahan perilaku konsumsi makanan sehat secara langsung. Oleh karena itu, penelitian berikutnya diharapkan dapat melibatkan jumlah responden dan lokasi penelitian yang lebih beragam, melakukan pemantauan dalam periode yang lebih panjang, serta mempertimbangkan pengukuran aspek perilaku makan sebagai variabel tambahan.

PENUTUP

Simpulan

Penggunaan media *Eduteen Meal* berbasis Canva melalui *Website* Interaktif menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait makanan sehat di SMA Negeri 20 Surabaya. Dibandingkan media *PowerPoint*, *Website* Interaktif memberikan peningkatan hasil edukasi yang lebih tinggi, baik pada aspek pengetahuan maupun sikap. Dengan demikian, media ini dapat menjadi salah satu pilihan dalam pelaksanaan edukasi gizi yang memanfaatkan pendekatan digital sesuai dengan karakteristik pembelajaran remaja.

Saran

Media *Eduteen Meal* berbasis Canva berpotensi digunakan sebagai pendukung kegiatan edukasi gizi di lingkungan sekolah, khususnya dalam menyampaikan informasi mengenai makanan sehat kepada remaja. Penelitian berikutnya dapat memperluas jumlah dan karakteristik responden dengan melibatkan lebih dari satu lokasi penelitian. Selain itu, pengamatan dalam periode yang lebih panjang diperlukan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan pengetahuan, sikap, serta kemungkinan perubahan perilaku konsumsi makanan sehat. Selain pengembangan media

digital, pelaksanaan edukasi secara tatap muka (*offline*) juga dapat dipertimbangkan sebagai pendekatan pendukung. Pengembangan media selanjutnya dapat dilakukan dengan memperluas materi, terutama terkait Pedoman Isi Piringku serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmarita, Jahari, A. B., Sudikno, & Soekatri, M. (2016). Intake of Sugar, Salt and Fat in Indonesia: The Analysis of Individual Food Consumption Survey 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1–14. <http://ejournal.persagi.org/go/>
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). Pengaruh Jenis Kelamin dalam Pengetahuan Gizi dan Gaya Makan Eksternal terhadap Pilihan Makanan Sehat pada Mahasiswa. *Amerta Nutrition*, 9(1), 26–33. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33>
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). *Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs*. 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- Faridi, A., Putri, N. R., Hutomo, C. S., Rahmaniah, Angkat, A. H., Rasmaniar, Nasution, E., Maghfiroh, K., & Rahmi, U. (2022). *Gizi dalam Daur Kehidupan* (Issue Cetakan 1, Desember 2022). YAYASAN KITA MENULIS. <https://kitamenulis.id/2022/12/05/gizi-dalam-daur-kehidupan/>
- Kementerian Kesehatan. (2023). Suvei Kesehatan Indonesia (SKI). *Laporan Tematik SKI 2023*, 902–905. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/laporan-tematik-ski/>
- Khasanah, A., Fahmi, M., & Rohman, F. (2024). Efektivitas Teori Kerucut Pengalaman terhadap Peningkatan Hasil Belajar Pendidikan Agama Islam. In *Annual Islamic Conference for Learning and Management (AICLeMa): Transformasi Pembelajaran dan Pengelolaan Pendidikan Islam Prospektif Sustainable Development Goals* (pp. 150–170). UIN Sunan Ampel Surabaya. <https://proceeding.uinsa.ac.id/>
- Muhajir, M., Sarwendah, A., & Ibrahim, A. bin. (2024). Utilization of Canva for Education to Improve Learning Effectiveness of Vocational Students. *Research and Development in Education (RaDeN)*, 4(1), 698–708. <https://doi.org/10.22219/raden.v4i1.32808>
- Nafati, D. A. (2021). Revisi Taksonomi Bloom: Kognitif, Afektif, dan Psikomotorik. *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Najdah, Nurbaya, & Irwan, Z. (2024). Kebiasaan Makan dan Status Gizi pada Remaja di Mamuju Menggunakan Adolescents’ Food Habits Checklist. *SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 5(2), 540–546. <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
- Nasrum, N., Adnin, N., Razak, R., & Nurbaya. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Video dan PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa Kelas 7 di SMP Negeri 20 Makassar. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 9(9), 65–78. <https://doi.org/10.69965/jkug.v9i9.1328>
- Nurhayani, S., Jannah, R., & Febrianti, A. (2025). Pengaruh Hubungan Penerapan Gizi Seimbang dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 3 Awayan. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 70–79. <https://doi.org/10.65369/2p2cvn73>
- Nuryani, & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTSN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96–112. <https://ijhn.ub.ac.id>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & Maisyarah, M. (2021). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (R. Watrionthos (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.1>

69-178

Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 123–130).
[https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)

Safitri, E., Handayani, S., Fitriyah, H., Ervyanna, E. R., Sukma, B. D., Mahmudah, A. N., Anannda, E. D., & Zaeni, M. A. K. (2025). Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja melalui Media Interaktif. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 452–459.
<https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v6i2.861>

Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
<http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>

Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi Dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 57–59.

Whitfield, H., Hargreaves, D., Nicholls, D., Watt, H. C., & Creese, H. (2023). Risk factors of persistent adolescent thinness: findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMC Public Health*, 1–12.
<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15850-1>

WHO. (2025). *Obesity and Overweight*. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Yenny, Masmuri, & Hidayah, N. (2026). *Edukasi Gizi Berbasis Website terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Remaja Putri*.