

jangka panjang menjadi lebih tinggi. Proses ini membantu siswa memahami konsep-konsep penting seperti fungsi zat gizi, perbandingan porsi makanan, serta bahaya konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan.

Salah satu alasan mengapa media audio visual semakin populer dalam pendidikan, termasuk di kalangan remaja, ialah karena generasi muda kini tumbuh dalam lingkungan digital yang sangat visual (McKinsey dan Company, 2024). Generasi Z digambarkan sebagai kelompok yang terbiasa dengan kecepatan informasi serta bentuk komunikasi yang padat visual. Karena itu, penyampaian informasi melalui video, animasi, atau infografik interaktif menjadi lebih sesuai dengan gaya belajar mereka. Ketika siswa diberikan video pendek yang menarik dan disertai dengan ilustrasi nyata tentang makanan bergizi, mereka cenderung lebih fokus dan tertarik membahas isi materi dibanding jika hanya membaca teks panjang.

Penyampaian materi gizi melalui video edukasi menghasilkan peningkatan skor pengetahuan yang lebih besar dibandingkan penggunaan media cetak seperti booklet (Putri *et al.*, 2024). Video yang ditayangkan secara rutin terbukti lebih efektif karena siswa tidak hanya membaca, melainkan ikut menonton, mendengar, serta mengamati contoh visual yang dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari. Video yang menampilkan contoh makanan lokal dan animasi tentang kandungan gizi mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya makanan bergizi (Rusfianti *et al.*, 2025). Dengan demikian, media audio visual memiliki keunggulan dibanding metode tradisional karena menyentuh aspek kognitif sekaligus afektif siswa, sehingga pesan yang disampaikan menjadi lebih melekat.

Selain membantu proses kognitif, media audio visual juga berperan dalam menumbuhkan sikap positif terhadap topik yang dipelajari. Dalam konteks edukasi gizi, misalnya, ketika siswa melihat visualisasi menarik tentang pola makan sehat, mereka bisa merasa termotivasi untuk mencoba menerapkannya. Proses ini memperlihatkan bahwa media audio visual bukan hanya alat bantu belajar, tetapi juga sarana untuk membentuk perilaku yang lebih sehat. Dengan pemanfaatan yang tepat, media semacam ini dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta membangun kesadaran pentingnya konsumsi makanan bergizi di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan (Ernawati *et al.*, 2021).

2.2 Efektivitas

Efektivitas dalam konteks pendidikan menggambarkan sejauh mana suatu metode atau media mampu mencapai tujuan pembelajaran yang telah direncanakan. Media pembelajaran dikatakan efektif apabila mampu meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, maupun memunculkan perilaku positif pada peserta didik. Dalam hal ini, efektivitas media audio visual dapat dilihat dari peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan bergizi setelah diberikan intervensi pembelajaran berbasis video edukatif. Efektivitas media ini dengan menggunakan desain penelitian kuasi-eksperimental berbasis *pretest* dan *posttest* untuk membandingkan hasil pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian video edukasi. Hasilnya menunjukkan bahwa kelompok yang mendapatkan perlakuan dengan media audio visual mengalami peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan dibandingkan kelompok control (Mansyah dan Rahmawati, 2021).

Efektivitas aplikasi berbasis web yang menggunakan media audio visual dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penelitian tersebut menemukan bahwa peserta yang menggunakan aplikasi dengan fitur video edukatif mengalami peningkatan skor pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya membaca materi dalam bentuk teks (Ernawati *et al.*, 2021). Temuan ini memperlihatkan bahwa efektivitas media audio visual tidak hanya muncul karena kontennya menarik, tetapi juga karena bentuk penyajian yang lebih interaktif. Ketika pengguna dapat berinteraksi dengan materi, seperti menonton video, mengulang bagian tertentu, atau mengikuti instruksi visual, pemahaman yang terbentuk menjadi lebih kuat.

Namun efektivitas media audio visual tidak selalu bersifat mutlak. Faktor lain seperti motivasi siswa, dukungan guru, dan kualitas media turut berpengaruh terhadap hasil belajar. Perbedaan signifikan antara media video dan booklet juga bergantung pada keterlibatan aktif peserta. Jika siswa menonton dengan sungguh-sungguh dan memahami isi video, hasilnya akan jauh lebih baik dibandingkan jika mereka menonton secara pasif (Putri *et al.*, 2024). Konteks pendidikan di SMK, hal ini berarti guru harus berperan aktif dalam mengarahkan siswa untuk fokus pada pesan yang terkandung dalam video serta memberikan penjelasan lanjutan agar pesan gizi yang diterima benar-benar dipahami.

Efektivitas juga berkaitan dengan durasi dan kualitas produksi media. Video yang terlalu panjang atau berisi istilah teknis yang sulit dimengerti justru bisa mengurangi efektivitas pembelajaran. Video edukasi yang efektif umumnya berdurasi pendek sekitar tiga hingga lima menit dengan tampilan visual yang

sederhana dan narasi yang komunikatif (Rusfianti *et al.*, 2025). Hal ini sesuai dengan karakteristik Gen Z yang lebih menyukai konten singkat dan langsung pada inti pesan (McKinsey dan Company, 2024). Dengan demikian, efektivitas media audio visual dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi sangat bergantung pada bagaimana media tersebut dirancang dan digunakan dalam proses pembelajaran.

Secara umum, berbagai penelitian membuktikan bahwa media audio visual memiliki tingkat efektivitas tinggi dalam meningkatkan pengetahuan gizi, namun dampaknya terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan sehat sering kali memerlukan waktu yang lebih panjang. Meskipun pengetahuan siswa meningkat setelah menonton video edukasi, perilaku nyata dalam memilih makanan masih belum banyak berubah. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas kognitif tidak otomatis diikuti oleh efektivitas perilaku, sehingga perlu ada strategi lanjutan seperti pendampingan, monitoring, atau penguatan lingkungan sekolah untuk mendukung perubahan kebiasaan makan yang lebih baik (Rusfianti *et al.*, 2025).

2.3 Makanan Bergizi

Makanan bergizi merupakan makanan yang mengandung zat-zat gizi penting yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan menjaga fungsi organ. Prinsip makanan bergizi tidak hanya menekankan pada jumlah, tetapi juga keseimbangan antar kelompok makanan yang dikonsumsi. Berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), komposisi makanan bergizi harus memenuhi empat pilar utama yaitu konsumsi makanan beraneka ragam, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik yang cukup, serta pemantauan berat

badan secara berkala. Pedoman ini disusun untuk mendorong masyarakat, termasuk remaja, agar terbiasa mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang sesuai dengan kebutuhan harian mereka.

Keseimbangan gizi menjadi penting karena remaja, termasuk siswa SMK, berada pada masa pertumbuhan aktif sehingga membutuhkan energi dan nutrisi dalam jumlah yang cukup. Ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti anemia, kelelahan, hingga obesitas. Rendahnya konsumsi sayur dan buah di kalangan remaja Indonesia berbanding lurus dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Kondisi tersebut menandakan bahwa pengetahuan tentang makanan bergizi belum sepenuhnya dipahami dan diimplementasikan oleh remaja. Karena itu, peningkatan literasi gizi menjadi salah satu cara penting untuk membentuk pola makan yang lebih baik di kalangan siswa sekolah menengah (Briawan *et al.*, 2023).

Makanan bergizi tidak cukup hanya diberikan melalui teori di kelas, tetapi juga harus dikaitkan dengan konteks kehidupan sehari-hari. Misalnya, siswa dapat diajak untuk menilai kandungan gizi dari menu yang mereka beli di kantin sekolah atau warung sekitar (Putri *et al.*, 2024). Aktivitas semacam ini akan membantu mereka menyadari pentingnya memilih makanan bergizi setiap hari. Selain itu, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) juga menekankan bahwa penyampaian informasi gizi harus dilakukan dengan cara yang menarik agar mudah diterima oleh remaja. Salah satu strategi yang bisa digunakan adalah media audio visual yang menampilkan contoh makanan sehat, cara mengatur porsi makan, serta tips praktis dalam memilih makanan yang baik.

Video edukatif yang menampilkan makanan lokal bergizi dapat meningkatkan rasa kedekatan siswa terhadap materi yang dipelajari. Siswa akan lebih mudah mengingat informasi jika contoh yang digunakan dekat dengan kehidupan mereka, misalnya menu makan siang sederhana yang bisa dibuat di rumah dengan bahan lokal. Strategi ini juga membantu mengubah persepsi bahwa makanan bergizi selalu mahal. Dengan pemahaman yang baik tentang makanan bergizi, diharapkan siswa dapat lebih bijak dalam memilih makanan serta menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat (Rusfianti *et al.*, 2025).

2.4 Hubungan Media Audio Visual dengan Pengetahuan Makanan Bergizi

Keterkaitan antara media audio visual dan peningkatan pengetahuan tentang makanan bergizi terlihat jelas dalam berbagai penelitian sebelumnya. Media audio visual dapat membantu menyampaikan pesan tentang gizi dengan cara yang lebih efektif dibandingkan media konvensional. Melalui kombinasi suara, gambar, dan animasi, siswa dapat memahami hubungan antara makanan yang dikonsumsi dan dampaknya terhadap kesehatan. Misalnya, video yang menampilkan visualisasi tubuh manusia setelah mengonsumsi makanan tinggi lemak atau gula dapat memberikan gambaran konkret yang sulit diperoleh hanya melalui teks (Mansyah dan Rahmawati, 2021).

Penggunaan aplikasi berbasis audio visual dalam pembelajaran gizi meningkatkan pemahaman siswa terhadap informasi yang disampaikan. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pengetahuan gizi yang diperoleh melalui media visual lebih mudah diingat karena melibatkan dua indera sekaligus. Ketika

siswa menonton video tentang gizi seimbang, mereka tidak hanya menerima informasi kognitif, tetapi juga mengalami pengalaman belajar yang menyenangkan (Ernawati *et al.*, 2021). Efek ini berdampak positif pada motivasi dan minat belajar mereka terhadap topik kesehatan.

Perbandingan dua bentuk media edukasi, yaitu video dan booklet, dan hasilnya menunjukkan bahwa kelompok siswa yang mendapatkan materi melalui video memiliki peningkatan pengetahuan lebih signifikan. Hal ini memperlihatkan bahwa media audio visual mampu membantu siswa memahami isi materi secara lebih menyeluruh (Putri *et al.*, 2024). Video edukasi tentang gizi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mulai membentuk kesadaran siswa untuk memperhatikan apa yang mereka makan setiap hari. Meski demikian, perubahan perilaku makan masih memerlukan intervensi berkelanjutan serta dukungan dari lingkungan sekitar, seperti guru, teman, dan keluarga (Rusfianti *et al.*, 2025).

Dalam konteks generasi Z, hubungan antara media audio visual dan pengetahuan makanan bergizi menjadi semakin kuat karena karakteristik generasi ini yang sangat dekat dengan dunia digital (McKinsey dan Company, 2024). Gen Z lebih mudah menerima pesan edukasi yang disampaikan melalui format visual seperti video singkat atau konten interaktif di media sosial (Kristia *et al.*, 2024). Karena itu, edukasi tentang makanan bergizi yang dikemas dengan gaya visual modern berpotensi besar menarik perhatian mereka (Patwardhan *et al.*, 2024) juga menyoroti bahwa pengaruh konten visual di media sosial dapat membentuk pola konsumsi generasi muda. Jika media edukasi gizi dapat menggunakan strategi visual yang serupa, maka penyampaian pesan akan lebih mudah diterima.

Secara keseluruhan, hubungan antara media audio visual dan pengetahuan makanan bergizi bersifat positif dan saling mendukung. Media ini tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu belajar, tetapi juga menjadi sarana komunikasi efektif untuk memperkenalkan gaya hidup sehat kepada generasi muda. Kombinasi antara visual menarik, narasi informatif, serta konteks kehidupan sehari-hari menjadikan media audio visual sebagai pilihan ideal dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa SMK Garuda Nusantara.

2.5 Makanan Cepat Saji

Makanan cepat saji atau *fast food* telah menjadi bagian tidak terpisahkan dari gaya hidup masyarakat modern, terutama di kalangan remaja. Ketersediaan yang melimpah, rasa yang gurih, serta kemudahan dalam penyajian membuat makanan jenis ini sangat digemari. Konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja meningkat tajam dalam sepuluh tahun terakhir, sejalan dengan bertambahnya jumlah gerai makanan modern di berbagai kota. Meskipun praktis, makanan cepat saji umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium, tetapi rendah vitamin, mineral, serta serat. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam jangka panjang dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, kolesterol tinggi, hingga penyakit jantung.

Remaja sering kali tidak memperhatikan kandungan gizi dalam makanan yang mereka konsumsi. Banyak di antara mereka memilih makanan berdasarkan rasa dan harga, bukan berdasarkan nilai gizinya. Fenomena ini diperkuat oleh pengaruh lingkungan, seperti teman sebaya dan media sosial yang sering

menampilkan makanan cepat saji sebagai gaya hidup modern. Hal ini menyebabkan banyak remaja menganggap konsumsi fast food sebagai hal yang biasa dan tidak berbahaya. Padahal, jika dilakukan secara rutin, kebiasaan tersebut dapat mengganggu keseimbangan gizi yang seharusnya diperoleh dari makanan sehari-hari (Briawan *et al.*, 2023).

Salah satu penyebab rendahnya pengetahuan gizi pada remaja adalah kurangnya paparan terhadap informasi yang menarik dan mudah dipahami. Banyak siswa tidak tahu bahwa satu porsi makanan cepat saji bisa mengandung kadar garam dan lemak yang jauh melebihi kebutuhan harian mereka. Ketidaktahuan ini membuat mereka tidak merasa perlu mengubah kebiasaan makan (Putri *et al.*, 2024). Dalam kondisi seperti ini, media audio visual bisa berperan penting dalam memberikan informasi yang mudah diterima. Misalnya, dengan menampilkan animasi perbandingan antara kandungan gizi fast food dan makanan rumah, siswa dapat langsung melihat perbedaan nyata antara keduanya. Visualisasi semacam ini mampu menumbuhkan kesadaran bahwa makanan cepat saji sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah terbatas.

Salah satu cara efektif untuk mengurangi ketergantungan pada makanan cepat saji ialah melalui edukasi berbasis media yang menarik dan relevan (Ernawati *et al.*, 2021). Jika remaja disuguhkan video pendek yang menunjukkan dampak jangka panjang konsumsi fast food terhadap tubuh, mereka bisa lebih termotivasi untuk mengurangi kebiasaan tersebut. Edukasi tentang gizi dikaitkan dengan kebiasaan aktual siswa. Dalam penelitian mereka, penggunaan video yang menggambarkan perubahan gaya hidup remaja yang beralih dari fast food ke makanan bergizi

berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan seimbang. Dengan demikian, pembelajaran gizi berbasis audio visual dapat menjadi solusi untuk menyeimbangkan kembali kebiasaan makan yang telah terpengaruh budaya konsumtif makanan cepat saji (Rusfianti *et al.*, 2025).

Selain itu, Kementerian Kesehatan RI tahun 2022 menegaskan bahwa perubahan perilaku makan tidak dapat terjadi secara instan. Edukasi gizi perlu dilakukan secara berulang, konsisten, dan disertai contoh nyata. Media audio visual bisa menjadi alat yang sangat membantu dalam proses ini karena pesan yang disampaikan melalui gambar bergerak cenderung lebih mudah diingat. Dengan pendekatan yang kreatif, informasi mengenai bahaya fast food dan pentingnya makanan bergizi dapat tertanam dalam pikiran remaja, sehingga perlahan mereka mampu membuat pilihan makanan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2.6 Gen Z

Generasi Z atau Gen Z adalah kelompok masyarakat yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012. Berdasarkan laporan McKinsey dan Company (2024), generasi ini tumbuh di era digital yang penuh dengan teknologi, media sosial, serta akses informasi yang sangat cepat. Ciri khas utama Gen Z adalah ketergantungan pada perangkat digital dalam hampir semua aspek kehidupan, mulai dari komunikasi, hiburan, hingga proses belajar. Mereka lebih terbiasa dengan format visual interaktif seperti video pendek, infografik, dan konten berbasis gambar dibandingkan dengan teks panjang. Karena itu, strategi komunikasi yang efektif untuk Gen Z harus mengutamakan visualisasi menarik dan pesan yang ringkas.

Gen Z memiliki karakteristik unik dalam cara mereka memproses informasi. Mereka cenderung cepat menangkap inti pesan, tetapi juga cepat kehilangan fokus apabila materi yang disajikan tidak menarik secara visual. Hal ini menjadikan media audio visual sebagai salah satu alat komunikasi paling relevan untuk menjangkau kelompok ini (Kristia *et al.*, 2024). Dalam konteks pendidikan, terutama pendidikan gizi, penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik Gen Z dapat membantu memperkuat pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat. Ketika pesan disampaikan melalui bentuk video dengan gaya modern, seperti vlog, animasi singkat, atau simulasi, siswa cenderung lebih tertarik untuk menyimak.

Media sosial memiliki pengaruh besar terhadap perilaku dan keputusan konsumsi Gen Z. Konten visual yang menampilkan makanan sering kali menjadi inspirasi bagi mereka dalam memilih makanan sehari-hari (Patwardhan *et al.*, 2024). Sayangnya, sebagian besar konten tersebut justru lebih menonjolkan makanan cepat saji dan minuman manis yang tidak sehat. Kondisi ini menunjukkan bahwa media digital berperan ganda: bisa menjadi sumber informasi positif, tetapi juga berpotensi memperkuat kebiasaan makan yang tidak baik. Karena itu, penting bagi pendidik dan lembaga pendidikan untuk memanfaatkan media audio visual secara strategis agar pesan tentang makanan bergizi dapat bersaing dengan konten hiburan yang lebih dominan di dunia digital.

Pendekatan edukasi berbasis audio visual yang disesuaikan dengan karakteristik Gen Z akan lebih efektif dibanding metode konvensional. Ketika siswa SMK diberikan video edukatif dengan gaya penyampaian yang mirip dengan

konten media sosial favorit mereka, mereka lebih mudah menerima pesan dan memahami isinya. Gen Z juga cenderung memiliki keingintahuan tinggi terhadap hal-hal baru, sehingga konten yang bersifat interaktif dan inovatif lebih mampu menarik perhatian mereka. Dalam konteks pendidikan gizi, hal ini bisa dimanfaatkan untuk membuat video edukatif yang memadukan animasi ringan, musik, serta ilustrasi menarik agar pesan tentang makanan bergizi terasa lebih dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari (Rusfianti *et al.*, 2025).

Peran guru dan sekolah juga penting dalam mengarahkan penggunaan media audio visual bagi Gen Z. Meskipun generasi ini sangat mahir menggunakan teknologi, mereka tetap memerlukan bimbingan agar dapat membedakan antara informasi yang valid dan yang tidak. Sekolah dapat berperan sebagai tempat untuk menyalurkan minat digital Gen Z ke arah yang positif, misalnya dengan mendorong siswa membuat proyek video edukatif tentang makanan bergizi (Ginting *et al.*, 2024). Aktivitas semacam ini bukan hanya meningkatkan pengetahuan gizi, tetapi juga menumbuhkan keterampilan literasi digital. Dengan demikian, karakteristik Gen Z yang sangat visual dan digital sebenarnya bisa menjadi potensi besar untuk mendukung edukasi gizi yang efektif jika diarahkan dengan benar.

2.7 Penelitian Terdahulu

Berikut adalah beberapa penelitian yang relevan dengan topik pengaruh media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan gizi, khususnya di kalangan remaja dan siswa sekolah menengah:

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil
1	Mansyah & Rahmawati (2021)	<i>The Effectiveness of Audio-Visual Health Education Media on Diet on The Level of Knowledge and Attitude of Adolescent in the Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus</i>	Quasi-eksperimental pretest-posttest with control group	Kelompok intervensi yang menerima edukasi audio visual menunjukkan peningkatan skor pengetahuan dan sikap signifikan dibanding kontrol ($p < 0.05$).
2	Siti et al. (2021)	<i>The effectiveness of web-based audiovisual media applications in monitoring children's growth to prevent stunting</i>	Eksperimen quasi (web app vs baca buku) dengan analisis Wilcoxon	Intervensi web-based audio visual meningkatkan skor pengetahuan secara signifikan sedangkan kelompok baca buku tidak menunjukkan perubahan ($p = 0.000$).
3	Briawan et al. (2023)	<i>Preference for and consumption of traditional and fast foods among adolescents in Indonesia</i>	Survei cross-sectional online, $n = 4.500$	Preferensi fast food lebih tinggi di Jawa-Bali; faktor sosioekonomi dan kebiasaan belanja online memengaruhi konsumsi fast food.
4	Putri et al. (2024)	<i>The Difference in Effectiveness of Booklet and Video Media Education on Balanced Nutrition Knowledge</i>	Quasi-eksperimental two-group pretest-posttest (video vs booklet)	Video lebih efektif meningkatkan pengetahuan gizi dibanding booklet (mean video > booklet; $p = 0.003$).

Tabel 1. (Lanjutan)

No	Nama Peneliti	Judul	Metode	Hasil
5	Rusfianti & Widyarningsih (2025)	<i>The impact of video nutrition education on adolescent nutrition knowledge and ultra-processed food consumption</i>	Intervensi edukasi video dalam sekolah menengah, analisis <i>pre-post</i> , n = 174	Pengetahuan nutrisi meningkat signifikan pada kelompok intervensi ($p = 0.001$). Perubahan frekuensi konsumsi UPF tidak signifikan dalam jangka pendek.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan konsistensi hasil bahwa media audio visual memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran tentang gizi. Temuan-temuan ini memberikan dasar teoritis yang kuat bagi penelitian tentang siswa SMK Garuda Nusantara. Melalui pembelajaran yang disampaikan dengan cara visual dan menarik, siswa lebih mudah memahami informasi mengenai makanan bergizi, sehingga diharapkan mampu mengubah pola pikir serta perilaku konsumsi mereka. Selain itu, hasil penelitian terdahulu menegaskan bahwa media audio visual juga mampu menumbuhkan motivasi belajar dan sikap positif terhadap gaya hidup sehat.