

Efektivitas Penayangan Video Pendek Terhadap Perubahan Tahap Adopsi Tentang Isi Piringku Pada Siswi Di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember

Lintang Fiorelliu Susanto¹, Syaiful Bachri²

¹Poltekkes Kemenkes Malang, fiorelliulintang@gmail.com

²Poltekkes Kemenkes Malang, bachrisyaiful501@gmail.com

Correspondence Author : bachrisyaiful501@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Salah satu faktor penyebab anemia pada remaja yaitu kurangnya asupan zat besi. Berdasarkan data sebanyak 10 atau 100% siswi belum tahu cara menyusun menu sesuai dengan isi piringku. Hal ini disebabkan karena siswi belum terpapar informasi mengenai konsep isi piringku yang telah disesuaikan dengan kebutuhan zat besi. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah siswa MTs Sunan Giri yang belum makan sesuai dengan isi piringku adalah melalui penayangan video pendek. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas video pendek dalam merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember. **Metode:** Desain penelitian ini menggunakan quasy experiment dengan jenis pre-post test without control design. Teknik pengambilan sampel menggunakan probability sampling dengan jenis proportionate stratified random sampling dengan jumlah 37 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil :** Hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil p-value $0.000 < \alpha 0,05$ yang artinya video pendek efektif merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember. **Kesimpulan :** Penayangan video pendek efektif merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri. Siswi dapat mengadopsi konsep isi piringku untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas makan sehari – hari.

Kata Kunci : Isi piringku, penayangan video pendek, tahap adopsi

ABSTRACT

Introduction: Anemia among adolescent girls can reduce their concentration in learning. One of the contributing factors to anemia is inadequate iron intake. Based on the data, 100% (10 students) did not know how to compose a balanced meal according to the "Isi Piringku" (My Plate) concept. This lack of knowledge is due to the students not being exposed to information tailored to iron nutritional needs. One effort to address this issue at MTs Sunan Giri is through the use of short video presentations. This study aims to analyze the effectiveness of short videos in changing the adoption stage of the "Isi Piringku" concept among female students at MTs Sunan Giri, Jember Regency. **Methods:** This research used a quasi-experimental design with a pre-post test without control group. The sampling technique was proportionate stratified random sampling, with a total of 37 respondents. A questionnaire was used as the research instrument. Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** The Wilcoxon test showed a p-value of $0.000 (< \alpha 0.05)$, indicating that short video presentations were effective in changing the adoption stage of the "Isi Piringku" concept among the students. **Conclusion:** Short video presentations are effective in enhancing students' adoption of the "Isi Piringku" concept. Students can apply this concept to improve the quality and quantity of their daily meals.

Keywords: Isi Piringku, short video presentation, adoption stage

PENDAHULUAN

Anemia adalah kondisi medis yang ditandai oleh kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang lebih rendah dari nilai normal. Kekurangan hemoglobin dapat menyebabkan berkurangnya suplai oksigen ke jaringan dan organ tubuh. Masalah anemia bukan hanya berlaku pada kelompok usia tertentu, tetapi juga mempengaruhi remaja yang sedang berada di fase pertumbuhan dan perkembangan penting. Pada wanita lebih rentan dan beresiko terkena anemia karena kebutuhan zat besinya 3 kali lipat, mereka banyak keluar darah saat menstruasi, tak sedikit wanita melakukan diet yang keliru untuk menurunkan berat badan dengan mengurangi asupan protein hewani, padahal protein hewani dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah.

Menurut WHO kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni $>12,0$ g/dl ($>7,5$ mmol). Anemia pada wanita berdampak menghambat pada masa pertumbuhan, mudah terinfeksi yang berakibat pada kebugaran/kesegaran tubuh berkurang, dan juga berdampak pada prestasi belajar karena anemia pada wanita dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar. Wanita yang menderita anemia berisiko menjadi wanita usia subur yang anemia selanjutnya menjadi ibu hamil anemia, bahkan juga mengalami kurang energi protein. Ini meningkatkan kemungkinan komplikasi saat melahirkan serta beberapa risiko terkait kehamilan lainnya.

Bedasarkan hasil data Dinkes Provinsi Jawa Timur, 2020 (dalam Cover, 2020) remaja putri yang mengalami anemia di Jawa Timur sebesar 42%. Selanjutnya prevalensi anemia pada remaja putri di Kabupaten Jember relative tinggi yaitu mencapai 41% dari 76 ribu remaja (Dinkes Kabupaten Jember, 2023). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2023 prevalensi anemia Kecamatan Pakusari menempati urutan ke-2 setelah kecamatan Kalisat. Selanjutnya pada tahun 2024 berdasarkan data dari Puskesmas Pakusari tahun 2024 dari 7 Sekolah Menengah Pertama yang ada di Kecamatan Pakusari, MTs Sunan Giri menempati urutan prevalensi anemia tertinggi.

Belajar menggunakan video termasuk dalam kategori "Pengalaman yang Diamati" (*Observed Experience*), berdasarkan piramida belajar *Edgar Dale*, pengalaman yang

diminati memiliki tingkat retensi sekitar 70%. Artinya, jika seseorang menggunakan video, maka mereka memiliki kemungkinan untuk mengingat dan memahami informasi sekitar 70%. Ini menunjukkan bahwa video dapat menjadi alat pembelajaran yang efektif, terutama jika digunakan dalam kombinasi dengan metode pembelajaran lainnya.

METODE

Desain penelitian merupakan suatu rancangan, pola atau suatu kerangka yang akan digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Jenis penelitian yang digunakan menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimental* yang diukur menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi eksperimental* yang diukur menggunakan rancangan *pre-post test without control design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MTs Sunan Giri sebanyak 41 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan rumus *Slovin* sebanyak 37 orang. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan jumlah anggota dalam setiap strata yaitu: Kelas VII 12 siswi, Kelas VIII 13 siswi, dan Kelas XI 13 siswi. Selanjutnya, responden tersebut dilakukan randomisasi untuk memastikan bahwa sampel yang diambil representatif dan bebas dari bias.

HASIL

Tabel 4. 1. Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan usia siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember Tahun 2025

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13 Tahun	8	22,00
14 Tahun	17	46,00
15 Tahun	12	32,00
Total	37	100,00

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan hampir setengahnya berusia 14 tahun sebanyak 17 (46,00%) orang. Diikuti usia 13 tahun sebanyak 12 (32,00%) orang dan usia 15 tahun sebanyak 8 (22,00%) orang.

Tabel 4.2. Distribusi frekuensi dan persentase responden berdasarkan jenjang

Jenjang kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kelas 7	11	30,00
Kelas 8	16	43,00
Kelas 9	10	27,00
Total	37	100,00

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan hampir setengahnya siswa pada jenjang kelas 8 sebanyak 16 (43,00%) orang. Diikuti jenjang kelas 7 sebanyak 11 (30,00%) orang dan jenjang kelas 9 sebanyak 10 (27,00%) orang.

Tabel 4.3. distribusi frekuensi dan presentase responden berdasarkan keberadaan siswa di MTS Sunan Giri Kabupaten Jember Tahun 2025

Keberadaan Siswi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tinggal di pondok	31	84,00
Tinggal di rumah	6	16,00
Total	37	100,00

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hampir seluruhnya siswi yang berada didalam pondok sebanyak 31 (84,00 %) orang dan yang berada diluar pondok sebanyak 6 (16,00 %) orang.

Tabel 4.4. Tahap adopsi tentang isi piringku sebelum diberikan penayangan video pendek pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember Tahun 2025

Mean	Standar Deviasi	Median	Min	Max
0.08	0.277	0.00	0	1

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tahap adopsi sebelum diberikan penayangan video pendek pada siswi di MTs Sunan Giri memiliki hasil *mean* 0.08 atau pada rentang belum *Awareness*, nilai *standar deviasi* 0.277, nilai *median* 0.00, nilai *minimal* 0, dan nilai *maximal* 1.

Tabel 4.5. Tahap adopsi tentang isi piringku sesudah diberikan penayangan video pendek pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember Tahun 2025

Mean	Standar Deviasi	Median	Min	Max
6.81	1.101	6.00	4	8

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa tahap adopsi sesudah diberikan penayangan video pendek pada siswi di MTs Sunan Giri memiliki hasil *mean* 6.81 atau pada rentang tahap *Evaluation*, nilai *standar deviasi* 1.101, nilai *median* 6.00, nilai *minimal* 4, dan nilai *maximal* 8.

Tabel 4.6. Komparasi tahap adopsi sebelum dan sesudah penayangan video pendek tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember Tahun 2025

Tahap adopsi tentang isi piringku sebelum diberikan penayangan video pendek	Tahap adopsi tentang isi piringku sesudah diberikan penayangan video pendek	P-value								
Mean	SD	Me	M	M	Me	SD	Med	Mi	Ma	n
0.08	0.277	0.00	0	1	6.81	1.101	6.00	4	8	0.00

Berdasarkan tabel komparasi 4.6 tahap adopsi sesudah diberikan penayangan video pendek didapatkan nilai *mean* dari 0.08 atau pada tahap belum *Awareness* meningkat menjadi *mean*

6.81 atau pada tahap *Evaluation*, *standart deviasi* dari 0.277 menjadi 0.250, *median* dari 0.00 meningkat menjadi 6.00, *minimum* dari 0 meningkat menjadi 4, dan *maximal* dari 1 meningkat menjadi 8.

Hasil uji Wilcoxon didapatkan hasil *p-value* $0.000 < \alpha 0,05$ maka H1 diterima dan H0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan penayangan video pendek efektif merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember

PEMBAHASAN

- Tahap adopsi tentang isi piringku sebelum diberikan penayangan video pendek tentang isi piringku pada siswi
Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap adopsi sebelum diberikan

penayangan video pendek pada siswi di MTs Sunan Giri memiliki hasil nilai *mean* 0.08 atau pada rentang belum *Awareness*, nilai *standar deviasi* 0.277, nilai *median* 0.00, nilai *minimal* 0, dan nilai *maximal* 1. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Levita Sari, 2023) dengan judul “ Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar “ didapatkan bahwa Sebelum intervensi, pengetahuan siswa tentang gizi seimbang masih rendah. Setelah diberikan pendidikan gizi melalui media video, terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan dan sikap siswa.

Menurut Abdillah Hanafi tahun 1981 dalam salah satu bukunya yang berjudul “Memasyarakatkan Ide-Ide Baru” terjemahan dari teori *Diffusion of Inovations* karya Everett M. Rogers tahun 1962 menjelaskan bahwa ada 5 tahap adopsi informasi yaitu: *Awareness* tahap ini merupakan tahap awal yang mempunyai arti bahwa dalam mengadakan perubahan di perlukan adanya kesadaran untuk berubah. *Interest* tahap yang kedua dalam mengadakan perubahan harus timbul perasaan minat terhadap perubahan yang dikenal, *Evaluation* pada tahap ini terjadi penilaian terhadap suatu yang baru agar tidak terjadi hambatan yang akan ditemukan selama mengadakan perubahan, *Trial* tahap ini merupakan tahap uji coba terhadap suatu yang baru atau hasil perubahan dengan harapan suatu yang baru dapat diketahui, dan *Adoption* tahap ini merupakan tahap terakhir dari perubahan yaitu proses penerimaan terhadap suatu yang baru.

Adopsi media video pendek dipengaruhi oleh berbagai faktor beberapa faktor yaitu: motivasi belajar yang tinggi, persepsi positif terhadap manfaat, serta literasi digital yang memadai menjadi pendorong utama. Motivasi belajar merupakan faktor kunci dalam keberhasilan akademik siswi, terutama pada usia 12–13 tahun, yang umumnya berada di jenjang kelas VII Madrasah Tsanawiyah (MTs). Pada tahap perkembangan ini, siswi mulai mengembangkan motivasi intrinsik untuk belajar, terutama jika mereka merasa bahwa

materi yang dipelajari relevan dan menarik. Penggunaan media pembelajaran digital yang sesuai dengan minat dan kebutuhan mereka dapat meningkatkan motivasi belajar secara signifikan. Pada usia 12–13 tahun, siswi berada dalam tahap perkembangan kognitif operasional formal menurut teori *Piaget*, di mana mereka mulai mampu berpikir abstrak dan logis. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk memahami konsep-konsep kompleks dan mengaitkan informasi baru dengan pengetahuan yang sudah dimiliki. Persepsi positif terhadap media pembelajaran digital, seperti *audio - visual*, dapat meningkatkan minat dan keterlibatan siswi dalam proses belajar.

Siswa kelas VII yang baru memasuki jenjang MTs mungkin merasa lebih tertarik⁶ dengan metode pembelajaran yang interaktif dan visual. Serta Siswi MTs kelas VII yang umumnya berusia 12–13 tahun, berada pada tahap perkembangan kognitif yang memungkinkan mereka untuk mulai berpikir abstrak dan memahami konsep-konsep kompleks. Pada usia ini, mereka juga lebih terbuka terhadap penggunaan teknologi dalam pembelajaran. Kemampuan literasi digital yang memadai memungkinkan mereka untuk mengakses, memahami, dan memanfaatkan informasi digital secara efektif.

Peneliti berpendapat sebelum diberikan penayangan video pendek pada siswi memiliki hasil nilai *mean* 0.08 atau pada rentang belum *Awareness*, hal ini dikarenakan siswi belum pernah melihat, membaca, bahkan mendengar "Isi Piringku" baik itu dari media cetak seperti: booklet, leaflet, flyer, maupun poster dan media elektronik seperti: radio, TV, maupun video hal ini dapat diartikan bahwa jangankan untuk bisa menyusun menu yang sesuai, mereka belum mengerti manfaat bahkan tahu tentang apa itu isi piringku.

Namun demikian sebelum diberikan intervensi penayangan video pendek tentang isi piringku pada siswi ada yang tahapan adopsinya berada pada nilai *maximum* 1 atau pada rentang *Awareness* sebanyak 3 orang. Hal ini dimungkinkan karena siswi tersebut sudah pernah terpapar secara baik tentang pengertian, manfaat dan cara menyusun menu yang sesuai dengan isi piringku. Siswi yang tinggal di rumah akan

memiliki akses lebih luas terhadap berbagai informasi tentang isi piringku baik dari media cetak maupun elektronik, kemungkinan yang lain dipengaruhi oleh kemampuan pemahaman yang baik dari siswi tentang “isi piringku”, hal ini juga ada kaitannya dengan jenjang kelas dan usia siswi. Semakin tinggi jenjang kelas dan semakin dewasa usia siswi akan memungkinkan memiliki kemampuan pemahaman yang lebih baik, sebagaimana hasil penelitian siswi dengan jenjang kelas 9 sebanyak 10 (27 %) orang, sedangkan siswi usia 15 tahun sebanyak 12 (32 %) orang.

- b). Tahap adopsi tentang isi piringku sesudah diberikan penayangan video pendek tentang isi piringku pada siswi
- Bedasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tahap adopsi sesudah diberikan penayangan video pendek pada siswi di MTs Sunan Giri memiliki hasil nilai *mean* 6.81 atau pada rentang tahap *Evaluation*, nilai *standar deviasi* 1.101, nilai *median* 6.00, nilai *minimal* 4, dan nilai *maximal* 8. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dika, 2021) dengan judul “Peningkatan Motivasi Dalam Pembelajaran Melalui Media Audio Visual MTs Mu’Al limaat Yogyakarta”, pada penelitian tersebut menunjukkan hasil sesudah diberikan intervensi dengan media *Audio-Visual* terjadi peningkatan motivasi belajar dan tingkat pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran karena memberikan pengalaman konkret bagi hal yang bersifat abstrak. Hal ini terlihat ketika proses edukasi berlangsung, siswa dapat termotivasi dan pembelajaran menjadi efektif karena banyak siswa yang bertanya dan menjawab pertanyaan.
- Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Sukmawati dkk, 2024) dengan judul “Efektifitas Video Pendek dalam Meningkatkan Pemahaman Konsep pada Siswa MTs.N 4 Bulukumba ” pada penelitian tersebut menunjukkan hasil video pendek efektif mendukung pembelajaran mandiri yang fleksibel. Media yang tepat dan menarik secara visual/auditif akan membantu proses penerimaan dan pemahaman informasi, yang pada akhirnya meningkatkan penyerapan informasi oleh peserta didik.

Media audio visual merupakan jenis media yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran kesehatan dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan. Pesan dan informasi yang disalurkan melalui media ini dapat berupa pesan verbal dan non verbal yang mengandalkan baik penglihatan maupun pendengaran. Video pendek yang menarik dapat dengan cepat memperkenalkan inovasi kepada audiens. Visualisasi yang kuat dan pesan yang ringkas membantu individu menyadari keberadaan inovasi tersebut. Setelah kesadaran terbentuk, individu mulai menunjukkan minat terhadap inovasi. Video yang menyajikan manfaat, keunikan, atau solusi yang ditawarkan oleh inovasi dapat meningkatkan ketertarikan. Pada tahap ini individu aktif mencari informasi lebih lanjut untuk memahami inovasi secara mendalam, penggunaan warna cerah dan desain visual yang menarik dapat meningkatkan perhatian dan minat siswi terhadap materi yang dipelajari, dengan rancangan elemen audio dan visual secara optimal, dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan motivasi dan pemahaman belajar siswi.

Keberhasilan tahap adopsi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, baik dari karakteristik inovasi itu sendiri maupun dari aspek individu dan sosial. Menurut teori *Diffusion of Innovations* yang dikembangkan oleh Everett Rogers, terdapat lima karakteristik utama inovasi yang memengaruhi tingkat adopsinya: faktor individu seperti sikap terhadap risiko, kesiapan untuk perubahan, tingkat pendidikan dan pengalaman, serta saluran komunikasi juga memainkan peran penting dalam proses adopsi inovasi. Sikap individu terhadap risiko memengaruhi keputusan untuk mengadopsi inovasi, sementara kesiapan untuk perubahan mencerminkan kemampuan individu atau organisasi untuk beradaptasi dengan perubahan. Tingkat pendidikan dan pengalaman seseorang memengaruhi pemahaman dan penerimaan terhadap inovasi, sedangkan saluran komunikasi menentukan bagaimana informasi tentang inovasi disebarkan dan diterima oleh individu.

Norma sosial dan pengaruh sosial juga

berperan dalam proses adopsi inovasi. Pendapat dan perilaku orang lain dalam lingkungan sosial dapat memengaruhi keputusan individu untuk mengadopsi inovasi. Jika inovasi dianggap diterima secara sosial, individu lebih cenderung untuk mengadopsinya. Dengan memahami dan mengelola faktor-faktor ini, proses adopsi inovasi dapat dipercepat dan keberhasilannya dapat ditingkatkan.

Peneliti berpendapat tahap adopsi sesudah diberikan penayangan video pendek tentang isi piringku berada dalam nilai *mean* 6.81 atau pada rentang tahap *evaluation*. Kondisi tersebut terjadi karena melalui intervensi penayangan video pendek dengan durasi hanya 2 menit, sebanyak 2 kali penayangan, maka siswi tersebut akan lebih banyak informasi tentang isi piringku yang bisa diingat dan diketahui. Dengan pengalaman belajar yang diketahui tersebut maka siswi akan tertarik pada isi piringku yang selanjutnya akan menjadi pilihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas makanan sehari – hari.

Namun demikian sesudah diberikan intervensi penayangan video pendek tentang isi piringku ternyata masih ada siswi yang berada dalam nilai *minimum* 4 atau pada rentang tahap *Awareness dan Interest*. Kondisi tersebut dimungkinkan karena siswi yang belum ada minat terhadap topik tentang isi piringku, belum adanya minat tersebut diakibatkan karena siswi belum mampu secara objektif dalam menilai dan membuat keputusan untuk menggunakan isi piringku. Kondisi tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh tinggi rendahnya jenjang kelas dari siswi, semakin rendah jenjang kelas maka semakin tidak objektif dalam menilai dan membuat keputusan. Sebagaimana hasil penelitian siswi dengan jenjang kelas rendah atau kelas 7 sebanyak 11 (30 %) orang.

- c). Efektivitas penayangan video pendek dalam merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi
Sebagaimana hasil penelitian, penayangan video pendek efektif merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri Kabupaten Jember. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh Muhammad Rizal Hasan (2022) dengan judul “Implementasi Penggunaan Media Video Animasi dalam Pembelajaran IPS Siswa Kelas VII MTs Nurul Ulum Welahan” pada penelitian tersebut menunjukkan hasil penggunaan media video animasi dalam pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) di kelas VII MTs Nurul Ulum Welaha terbukti berjalan dengan baik dan efektif. Media ini tidak hanya meningkatkan pemahaman materi, tetapi juga memicu minat belajar siswa secara signifikan.

Kerucut pengalaman atau *cone of experience* teori Edgar Dale 1946, dalam bukunya yang berjudul *Audiovisual Methods in Teaching*, Dale menjelaskan bahwa proses belajar yang paling efektif adalah melalui pengalaman langsung. Namun, pengalaman langsung tidak selalu memungkinkan. Oleh karena itu, media audio visual seperti film, video, dan gambar dapat menjadi alternatif yang efektif untuk memfasilitasi proses belajar. Pengalaman yang diamati memiliki tingkat retensi sekitar 70%. Artinya, jika seseorang belajar menggunakan video, maka mereka memiliki kemungkinan untuk mengingat dan memahami informasi sekitar 70%.

Keunggulan video pendek dalam pembelajaran antara lain adalah kemampuannya untuk mempermudah pemahaman materi, meningkatkan daya tarik dan motivasi belajar, serta meningkatkan retensi informasi. Video pembelajaran dapat menyajikan informasi secara visual dan auditori, memadukan elemen seperti animasi, diagram, dan grafik, yang membantu siswa memahami materi, terutama yang bersifat abstrak atau kompleks. Peneliti berpendapat penayangan video pendek efektif merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri. Hal ini dikarenakan siswi belum pernah melihat, membaca, bahkan mendengar "Isi Piringku" baik itu dari media cetak maupun elektronik, yang kemudian melalui intervensi video pendek tentang isi piringku dengan durasi 2 menit, sebanyak 2 kali penayangan tersebut, maka siswi akan lebih banyak informasi tentang isi piringku yang bisa diingat dan diketahui. Dengan pengalaman belajar yang diketahui tersebut maka siswi akan tertarik pada isi piringku yang selanjutnya akan menjadi

pilihan yang digunakan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas makanan sehari – hari.

PENUTUP

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat diuraikan, maka dapat diambil Kesimpulan:

- 1) Tahap adopsi tentang isi piringku sebelum diberikan penayangan video pendek tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri memiliki hasil nilai *mean* pada rentang belum *Awariness*.
- 2) Tahap adopsi tentang isi piringku sesudah diberikan penayangan video pendek tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri memiliki hasil nilai *mean* pada rentang tahap *Evaluation*.
- 3) Penayangan video pendek efektif merubah tahap adopsi tentang isi piringku pada siswi di MTs Sunan Giri.

DAFTAR PUSTAKA

Pertama), hellosehat. Available

<https://hellosehat.com/parenting/remaja/kesehatan-remaja/menarche-menstruasi-pertama/> (Accessed: 17 January 2023)

Afifaturrohma, E., & Purnasari, G. (2020). Pengaruh Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Pelajar mengenai Jajanan Sehat di SDN Pancakarya 01 Jember.

Agustin, S. (2023) 5 Jenis Gangguan Menstruasi yang Perlu Diwaspadai. Available at: <https://www.alodokter.com/5-jenis-gangguan-menstruasi-yang-perlu-anda-ketahui> (Accessed: 17 January 2023).

Aidina, D. F. S. R. S. (2022) 'Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Saat Menstruasi di Wilayah Kerja PMB Suratmi', Zona Kebidanan.

Aisyiah, Nurani, I. S., & Asanah, N.

(2023). Pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak sekolah. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 221-226.

Al-Gahtani, S. S. (2022). The Role of Social Media in the Diffusion of Innovations. *International Journal of Communication*, 16, 1-15.

Al Yusra, Rizki, 2019. "Media Audio Visual dalam Pembelajaran PAI" *Jurnal Pendidikan Islam-Murabby*, Vol. 2 No. 1, 110.

Atik, N. S., & Susilowati, E. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Kesehatan Reproduksi Remaja pada Siswa SMK Kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*

Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasigizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*.

Dianita, E. M et al. (2024). Kenali Lebih Jauh Anemia Pada Remaja. Tahta Media Group.

Dinas Kesehatan Kota Surakarta, "Hasil Deteksi Dini Skrining Anemia Remaja Putri," Surakarta, 2023.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2023). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2023

D. Mentari and G. Nugraha, Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi dan Diagnosis, no. 112. Jakarta: Penerbit BRIN, 2023.

D. R. Sunuwar et al., "Factors Associated With Anemia Among Children in South and Southeast Asia: a Multilevel Analysis," *BMC Public Health*, vol. 23, no. 1

- Fadilla, Z., Muhammad, P., Zaini, M., & Lawang, K. A. (2023). Metodologi Penelitian Kuantitatif.
- Fitriani, R., & Sutopo, B. (2024). Efektivitas Penggunaan Video Pendek sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Isi Piringku. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(2), 123-132.
- Fitripancari, A. D. 2023. Hubungan Asupan Zat Besi dan Vitamjin C, Frekuensi Konsumsi Minuman Berisiko, dan Perilaku Diet dengan Anemia Defisiensi Besi Remaja Putri SMAN 6 Depok. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Janabelia, A. T. (2023). Pembuatan Video Pendek Strawberry Generation pada Reels Instagram UPT-LBK UNJ Dengan Metode MDLC Luther-Sutopo. Jakarta: Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta.
- Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 2020 Pengaruh Penayangan Video Edukasi terhadap Perubahan Perilaku Makan Seimbang pada Anak Sekolah Dasar.
- Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, Volume 4 No 4, November 2022 Hal 1377-1386 Global Health Science Group.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Gizi Seimbang.
- Kementerian Kesehatan. (2023). Poster A2 Isi Piringku untuk Balita 2-5 Tahun.
- Kusumaningrum, R. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Berdasarkan Teori Belajar Edgar Dale terhadap Peningkatan Hasil Belajar Fikih di MTs Negeri 2 Bulukumba. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 9(1), 1-10.
- Kusumaningrum, R. (2020). Efektivitas Video Pendek sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(1), 1-10.
- Margareta Noviani Ayu, D. 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Melania I Mangga Besar Jakarta Barat Tahun 2023. Skripsi. Universitas Nasional.
- Noorfajria, H. N. 2022. Perbedaan Efektivitas Edukasi Gizi dengan Media Video dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia pada Remaja Putri di MAN 4 Jakarta Tahun 2022. Sripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- Rogers, E. M. (2022). Diffusion of Innovations: A 50-Year Retrospective. *Journal of Health Communication*, 27(1), 1-9.
- Rogers, E. M. (1962). Diffusion of Innovations. New York: Free Press.
- Soelistijono, H., Yudyarto, K., Ardani., Handarisasi., Wahyuningsih, R., Indriasari, S., et al. (2023). Profil Kesehatan Jember.
- Rahmawati, Intan. (2021, September 29). Pentingnya Teori Kerucut Pengalaman Edgare Dale dalam memilih Media Pembelajaran bagi Guru Sekolah Dasar. Kompasiana.
- Riskesdas, "Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar," Jakarta, 2018.
- World Health Organization, World health statistics 2022: Monitoring health of the SDGs. World Health Organization, 2022.
- Universitas Negeri Jakarta, 2023. Efektivitas Penggunaan Video Pendek sebagai Media Pembelajaran untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Universitas Negeri Jakarta, 2023. Pola Makan dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Siswi.

