

## EFEKTIVITAS MEDIA KOMUNIKASI GIZI TERHADAP *BODY IMAGE* DAN RISIKO *EATING DISORDER* PADA REMAJA PUTRI

Delisa Sari Damayanti Sigalingging<sup>1✉</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup>

(<sup>1,2</sup>)Program Studi Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Artikel history :

Submitted : 2026-05-25

Accepted : 2026-06-29

Publish : 2026-06-30

#### Kata kunci :

Body\_image,  
eating\_disorder,  
flipbook\_digital,  
media\_komunikasi\_giz  
i, remaja\_putri.

#### Keywords:

Body\_image,  
eating\_disorders,  
digital\_flipbook,  
nutrition\_communicati  
on\_media,  
adolescent\_girls.

### ABSTRAK

*Body image* negatif dan risiko *eating disorder* merupakan masalah yang banyak dialami remaja putri dan dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental mereka. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah dengan edukasi gizi melalui media komunikasi yang sesuai dengan karakteristik remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media komunikasi gizi berupa infografis, *flipbook* digital, dan video terhadap *body image* dan risiko *eating disorder* pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri kelas XI dan XII di SMAN 1 Telukjambe Karawang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi ke dalam tiga kelompok intervensi. *Body image* diukur menggunakan *Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16)* dan risiko *eating disorder* diukur menggunakan *Eating Attitudes Test-26 (EAT-26)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada 30 responden, media *flipbook* digital berpengaruh signifikan terhadap *body image* ( $p=0,035$ ) dan risiko *eating disorder* ( $p=0,005$ ). Media video berpengaruh signifikan terhadap *body image* ( $p=0,038$ ), tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap risiko *eating disorder* ( $p=0,445$ ). Sementara itu, media infografis tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *body image* ( $p=0,553$ ) maupun risiko *eating disorder* ( $p=0,333$ ). Kesimpulannya, *flipbook* digital merupakan media komunikasi gizi yang paling efektif dalam memperbaiki *body image* dan menurunkan risiko *eating disorder* pada remaja putri. Oleh karena itu, penggunaan *flipbook* digital direkomendasikan sebagai media edukasi gizi dalam program promosi kesehatan remaja.

### ABSTRACT

*Negative body image and the risk of eating disorders are issues frequently experienced by adolescent girls, potentially impacting their physical and mental health. One approach to addressing these issues is through nutrition education using communication media tailored to the characteristics of adolescents. This study aimed to analyze the effectiveness of nutrition communication media specifically infographics, digital flipbooks, and videos on body image and eating disorder risk among adolescent girls. A quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach was employed. The study sample consisted of 30 adolescent girls in grades XI and XII at SMAN 1 Telukjambe Karawang, selected via purposive sampling and divided into three intervention groups. Body image was assessed using the Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16), and eating disorder risk was measured using the Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicate that among the 30 respondents, the digital flipbook had a significant effect on both body image ( $p=0.035$ ) and eating disorder risk ( $p=0.005$ ). The video medium significantly influenced body image ( $p=0.038$ ) but did not have a significant effect on eating disorder risk ( $p=0.445$ ). Meanwhile, the infographic medium showed no significant effect on either body image ( $p=0.553$ ) or eating disorder risk ( $p=0.333$ ). In conclusion, the digital flipbook is the most effective nutrition communication medium for improving body image and reducing the risk of eating disorders among adolescent girls. Therefore, the use of digital flipbooks is recommended as a nutrition education tool within adolescent health promotion programs.*

#### ✉Corresponding Author:

Delisa Sari Damayanti Sigalingging  
Universitas Singaperbangsa Karawang, Karawang, Indonesia  
Telp: 082361352051  
Email: [delisasigalingging@gmail.com](mailto:delisasigalingging@gmail.com)

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa penting dalam pembentukan identitas diri, yang mencakup pemahaman tentang bentuk dan penampilan tubuh. Pada fase ini, remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik dan lebih sensitif terhadap penilaian sosial dari lingkungan sekitarnya. Perkembangan teknologi informasi dan media sosial yang pesat meningkatkan paparan remaja terhadap berbagai standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Paparan tersebut dapat memengaruhi cara remaja melihat diri mereka sendiri, yang meningkatkan citra tubuh yang negatif dan gangguan makan. Berbagai penelitian mengindikasikan bahwa paparan media sosial berkontribusi terhadap meningkatnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, tekanan terkait penampilan, serta gejala *eating disorder* pada remaja (Dahlgren et al., 2024).

*Eating disorder* adalah masalah kesehatan yang menjadi perhatian berbagai negara karena berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis. Gangguan ini ditandai oleh pola makan yang tidak normal dan dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi, gangguan pertumbuhan, penurunan kualitas hidup, serta peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas. Analisis *Global Burden of Disease* menunjukkan bahwa prevalensi *eating disorder* pada kelompok usia 10–24 tahun mengalami peningkatan dari 300,73 per 100.000 penduduk tahun 1990 menjadi 357,10 per 100.000 penduduk tahun 2021, dengan angka lebih banyak wanita daripada pria (Liu et al., 2025). Paparan media digital yang semakin tinggi pada remaja turut meningkatkan risiko munculnya perilaku makan menyimpang. Penelitian terhadap siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa prevalensi *screen-based disordered eating* mencapai 19,7% secara global (Ghazzawi et al., 2023). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain berkontribusi terhadap peningkatan risiko perilaku makan menyimpang pada remaja. Selain itu, perhatian yang berlebihan terhadap penampilan diri di media sosial berkaitan dengan meningkatnya gejala *disordered eating* pada kelompok usia remaja (Suhag & Rauniyar, 2024).

Permasalahan *body image* pada remaja putri di Indonesia juga menjadi perhatian. Ketidakpuasan fisik dikaitkan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, keinginan untuk melakukan perubahan fisik drastis, dan sejumlah masalah psikososial lainnya (Garbett et al., 2023). Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *body image* negatif tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *eating disorder*. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif yang mampu meningkatkan pemahaman remaja mengenai citra tubuh yang sehat serta mencegah munculnya perilaku makan yang berisiko.

Edukasi gizi merupakan salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat dengan meningkatkan pengetahuan, menanamkan sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku kesehatan (Sukraniti et al., 2018). Studi terdahulu melaporkan edukasi kesehatan memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap yang lebih baik terhadap penerapan prinsip gizi seimbang, sehingga menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam membentuk perilaku hidup sehat (Devi, 2024). Keberhasilan edukasi ditentukan oleh media yang digunakan dalam penyampaian informasi. Media edukasi yang disusun menggunakan prinsip komunikasi kesehatan dan disesuaikan dengan karakteristik sasaran akan mempermudah penerimaan pesan serta meningkatkan efektivitas promosi gizi (Hapsari et al., 2018). Seiring dengan perkembangan teknologi digital, penggunaan media seperti infografis, *flipbook* digital, dan video semakin banyak dimanfaatkan dalam

kegiatan edukasi kesehatan karena memiliki akses yang mudah dan sesuai dengan kebiasaan belajar remaja.

Beberapa penelitian telah mengindikasikan bahwa media edukasi digital mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap kesehatan remaja. Namun, penelitian yang membandingkan efektivitas berbagai media komunikasi gizi terhadap *body image* dan risiko *eating disorder* masih terbatas, terutama pada remaja putri di Indonesia. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi atau perilaku kesehatan secara umum, sedangkan penelitian yang secara khusus mengevaluasi pengaruh media komunikasi gizi terhadap *body image* dan risiko *eating disorder* masih relatif sedikit. Keterbatasan tersebut menunjukkan bahwa penelitian lanjutan diperlukan untuk menentukan media komunikasi gizi yang paling sesuai untuk menyampaikan pesan terkait *body image* dan *eating disorder*.

Secara konseptual, media komunikasi gizi berperan sebagai sarana penyampaian informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai citra tubuh yang sehat serta pencegahan *eating disorder*. Peningkatan pengetahuan tersebut diharapkan dapat membentuk persepsi yang lebih positif terhadap citra tubuh (*body image*) serta menurunkan kecenderungan perilaku makan yang berisiko sehingga risiko *eating disorder* dapat dicegah. Perbedaan karakteristik media komunikasi gizi, seperti infografis, *flipbook* digital, dan video, diperkirakan menghasilkan efektivitas yang berbeda dalam memengaruhi *body image* serta risiko *eating disorder* pada remaja putri.

Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan di SMAN 1 Telukjambe Karawang, diketahui bahwa siswa belum pernah memperoleh edukasi mengenai *body image* dan *eating disorder*. Kondisi tersebut menguatkan pentingnya penggunaan media edukasi yang efektif dalam peningkatan pemahaman remaja mengenai citra tubuh yang sehat dan pencegahan *eating disorder*. Berdasarkan uraian tersebut, hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan efektivitas media komunikasi gizi berupa infografis, *flipbook* digital, dan video terhadap *body image* serta risiko *eating disorder* pada remaja putri. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas media komunikasi gizi terhadap *body image* serta risiko *eating disorder* pada remaja putri sehingga dapat diketahui media yang paling efektif sebagai sarana edukasi gizi bagi kelompok sasaran tersebut.

## **METODE**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *quasi experimental* menggunakan rancangan *pre-test post-test* pada tiga kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol, yaitu kelompok infografis, kelompok *flipbook* digital, dan kelompok video.

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober tahun 2024 di SMAN 1 Telukjambe Karawang.

### **Populasi dan Sampel**

Penelitian dilakukan pada siswi SMA kelas 11 dan 12 di SMAN 1 Telukjambe Karawang. Pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti. Kriteria inklusi penelitian meliputi remaja putri yang berada dalam kondisi sehat, aktif mengikuti kegiatan penelitian, mampu membaca, bersedia berpartisipasi, serta tidak sedang mempersiapkan ujian. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah responden yang tidak mengikuti seluruh rangkaian penelitian, tidak mengisi *pre-test* atau *post-test* secara lengkap dan mengundurkan diri selama penelitian berlangsung. Sebanyak 30 responden

terpilih yang memenuhi kriteria penelitian kemudian dibagi menjadi tiga kelompok intervensi, masing-masing terdiri atas 10 responden. Setiap kelompok memperoleh satu jenis media komunikasi gizi, yaitu infografis, *flipbook* digital, atau video. Pembagian responden ke dalam tiga kelompok dilakukan untuk membandingkan efektivitas masing-masing media komunikasi gizi terhadap *body image* dan risiko *eating disorder*, sehingga setiap kelompok hanya menerima satu jenis media dan pengaruh dari masing-masing media dapat diamati secara lebih objektif.

### **Pengumpulan Data**

Proses pengumpulan data dilakukan secara langsung oleh peneliti di lokasi penelitian dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Variabel independen dalam penelitian ini adalah media komunikasi gizi yang terdiri atas media infografis, *flipbook* digital, dan video, sedangkan variabel dependen adalah *body image* dan risiko *eating disorder* pada remaja putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *body image* adalah *Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16)*, sedangkan risiko *eating disorder* diukur menggunakan *Eating Attitudes Test-26 (EAT-26)*. Alat yang digunakan meliputi media edukasi yaitu infografis, *flipbook* digital, dan video edukasi, laptop, *handphone*, formulir absensi dan formulir persetujuan partisipasi (*informed consent*) serta perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25.

Pengukuran *body image* dilakukan menggunakan kuesioner *Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16)* karena merupakan bentuk singkat dari BSQ-34 yang tetap memiliki kemampuan pengukuran *body image* yang baik dengan jumlah item yang lebih sedikit sehingga lebih efisien digunakan dalam penelitian, terdiri atas 16 butir pernyataan untuk mengukur tingkat ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan kekhawatiran terhadap penampilan fisik responden (Purwanti & Marlina, 2022). Pengukuran risiko *eating disorder* dilakukan menggunakan kuesioner *Eating Attitudes Test-26 (EAT-26)*, terdiri atas 26 butir pernyataan untuk mengidentifikasi kecenderungan perilaku makan yang tidak sehat serta risiko terjadinya *eating disorder* (Mandiri, 2015). Sebelum pelaksanaan *pre-test*, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian diminta mengisi formulir persetujuan menjadi responden (*informed consent*) dan daftar hadir. Penelitian ini menerapkan prinsip etika penelitian melalui pemberian *informed consent*, menjaga kerahasiaan identitas responden, serta memastikan partisipasi responden dilakukan secara sukarela.

Data *pre-test* dikumpulkan menggunakan kuesioner berbasis Google Form yang dikerjakan selama kurang lebih 30 menit. Setelah *pre-test* selesai, masing-masing kelompok memperoleh intervensi berupa media edukasi gizi sesuai dengan kelompok intervensi. Materi yang diberikan pada ketiga kelompok memiliki isi, tujuan intervensi, dan pokok bahasan yang sama, sedangkan perbedaannya hanya terletak pada media komunikasi gizi yang digunakan. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara terpisah pada hari yang sama untuk meminimalkan pertukaran informasi antarkelompok. Pengukuran *post-test* dilakukan tujuh hari setelah pelaksanaan *pre-test* menggunakan instrumen yang sama. Karakteristik responden dikumpulkan melalui kuesioner identitas yang mencakup usia, berat badan, dan tinggi badan.

### **Analisis Data**

Data yang telah diperoleh terlebih dahulu dilakukan proses *editing*, *coding*, *entry* data, dan *cleaning* sebelum dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 25. Uji normalitas data dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Selanjutnya, analisis bivariat dilakukan dengan uji *Paired Sample t-test* pada data yang berdistribusi normal, sedangkan

data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Tingkat signifikansi penelitian ditetapkan pada nilai  $p < 0,05$ .

**HASIL**

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	30	100
<b>Usia</b>		
17 Tahun	26	86,7
18 Tahun	4	13,3
<b>Status Gizi</b>		
<i>Underweight</i>	7	23,3
Normal	21	70,0
<i>Overweight</i>	2	6,7

Berdasarkan tabel 1, seluruh responden berjenis kelamin perempuan (100%). Berdasarkan kelompok usia, mayoritas responden berusia 17 tahun (86,7%). Berdasarkan karakteristik status gizi, mayoritas responden berada pada kategori gizi normal (70,0%).

Hasil analisis perubahan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok media komunikasi gizi disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 2. Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	n	Pre-test	Post-test	p-value
		Mean ± SD	Mean ± SD	
Infografis	10	43,30 ± 21,7	39,10 ± 22,9	0,553
<i>Flipbook</i> digital	10	38,80 ± 14,8	33,30 ± 14,3	0,035*
Video	10	35,80 ± 12,4	29,10 ± 7,5	0,038*

\*signifikan pada  $p\text{-value} < 0,05$

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa media *flipbook* digital ( $p=0,035$ ) dan video ( $p=0,038$ ) mengalami perubahan sikap yang signifikan setelah diberikan intervensi ( $p < 0,05$ ). Sebaliknya, media infografis tidak mengalami perubahan sikap yang signifikan ( $p=0,553$ ;  $p > 0,05$ ).

Hasil analisis perubahan perilaku sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok media komunikasi gizi disajikan pada Tabel 3.

**Tabel 3. Skor Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi**

Variabel	n	Pre-test	Post-test	p-value
		Mean ± SD	Mean ± SD	
Infografis	10	107,00 ± 26,3	111,30 ± 16,8	0,333
<i>Flipbook</i> digital	10	92,60 ± 32,8	33,30 ± 14,3	0,005*
Video	10	114,90 ± 19,8	120,10 ± 13,6	0,445

\*signifikan pada  $p\text{-value} < 0,05$

Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* yang disajikan pada Tabel 3 menunjukkan bahwa media *flipbook* digital menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan setelah intervensi ( $p=0,005$ ;  $p<0,05$ ). Sebaliknya, media infografis ( $p=0,333$ ) dan video ( $p=0,445$ ) tidak menunjukkan perubahan perilaku yang signifikan ( $p>0,05$ ).

## PEMBAHASAN

Remaja putri rentan mengalami permasalahan citra tubuh karena mereka berada pada masa perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Remaja mulai membangun identitas diri dan pemahaman tentang bentuk tubuhnya pada fase ini. *Body dissatisfaction* disebabkan oleh persepsi negatif terhadap tubuh yang selanjutnya meningkatkan risiko *eating disorder*. Penelitian oleh Zahirah & Wirjatmadi, (2024) menyatakan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh berkaitan dengan meningkatnya risiko *eating disorder* pada remaja putri sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi sejak dini. Hasil penelitian pada remaja putri menemukan bahwa *body image* memiliki keterkaitan dengan pola makan remaja. Individu yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung menerapkan kebiasaan makan yang kurang sehat untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap ideal (Rakhman et al., 2022).

Selain itu, *body image* negatif berkaitan dengan perilaku makan dan status gizi remaja, sehingga dapat memengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis mereka (Rania et al., 2023). Paparan media sosial turut memperkuat persepsi mengenai standar tubuh ideal dan meningkatkan risiko ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja putri (Purwati et al., 2023). Kondisi tersebut dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk melakukan perilaku makan yang berisiko dan berpotensi mengarah pada gangguan makan (*eating disorders*).

Berdasarkan tabel 2 dan tabel 3, penurunan skor BSQ-16 dan EAT-26 setelah intervensi menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku responden terkait *body image* dan risiko *eating disorders*. Semakin rendah skor BSQ-16 menunjukkan semakin positif *body image* seseorang, sedangkan semakin rendah skor EAT-26 menunjukkan semakin rendah kecenderungan terjadinya risiko *eating disorder*. Oleh karena itu, perubahan skor pada kedua instrumen tersebut dapat digunakan untuk menggambarkan efektivitas media komunikasi gizi dalam meningkatkan *body image* dan menurunkan risiko *eating disorders* pada remaja putri walaupun tidak semua berpengaruh signifikan terhadap perubahan sikap dan perilaku.

Media infografis belum memberikan pengaruh signifikan terhadap perubahan skor sikap maupun skor perilaku responden terkait *body image* dan risiko *eating disorders*. Hasil ini menunjukkan bahwa infografis belum mampu mendorong perubahan skor sikap dan skor perilaku secara optimal karena keterbatasan interaktivitas media yang menyebabkan keterlibatan responden dalam proses pembelajaran menjadi lebih rendah. Penelitian oleh Sidik & Kurniasari, (2022) menjelaskan bahwa keberhasilan media edukasi kesehatan dalam meningkatkan sikap remaja dipengaruhi oleh daya tarik media dan kemampuan media dalam menyampaikan pesan secara efektif. Oleh karena itu, media yang kurang mampu mempertahankan perhatian sasaran cenderung menghasilkan perubahan yang lebih rendah dibandingkan media yang lebih interaktif. Penelitian ini sejalan dengan hasil kajian literatur oleh Andita & Kurniasari, (2025) yang menyatakan media visual seperti *leaflet*, *booklet*, dan poster mampu meningkatkan pengetahuan sasaran, tetapi perubahan perilaku yang dihasilkan cenderung masih terbatas karena dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar media edukasi, seperti motivasi individu,

lingkungan, dan ketersediaan dukungan untuk menerapkan perilaku yang diharapkan. Oleh karena itu, meskipun infografis mampu menyampaikan informasi dengan baik, media ini belum tentu efektif dalam menghasilkan perubahan skor perilaku apabila tidak disertai strategi edukasi yang lebih interaktif.

Media *flipbook* digital menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan skor sikap maupun skor perilaku responden setelah intervensi. Penelitian ini menunjukkan bahwa media *flipbook* digital memberikan perubahan yang signifikan terhadap skor sikap dan skor perilaku responden setelah intervensi. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *flipbook* digital berpotensi meningkatkan penerimaan informasi mengenai *body image* dan risiko *eating disorder*.

Namun, perubahan perilaku yang diamati pada penelitian ini masih terbatas pada periode pengamatan setelah intervensi sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku yang bersifat menetap. Efektivitas *flipbook* digital diduga berkaitan dengan kemampuannya mengintegrasikan teks, gambar, ilustrasi, serta navigasi digital yang memberikan kesempatan kepada pengguna untuk berinteraksi secara aktif dengan materi yang disampaikan. Penelitian serupa oleh Gustina & Wibowo, (2020) menjelaskan bahwa penyajian informasi dalam format digital yang menarik mampu meningkatkan keterlibatan pengguna selama proses pembelajaran sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat sehingga penggunaan media *flipbook* digital berpengaruh signifikan terhadap perubahan sikap remaja ( $p=0,009$ ).

Penelitian serupa oleh Wibowo et al., (2023) menyatakan bahwa *flipbook* berbasis internet terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap remaja mengenai bahaya merokok. Hasil ini semakin diperkuat oleh penelitian Zahtira & Sofianita, (2022) yang menyatakan bahwa media edukasi digital berupa video dan *e-booklet* efektif meningkatkan pengetahuan gizi siswa karena materi disajikan dengan tampilan yang lebih menarik dan mudah dipahami dibandingkan dengan media konvensional. Selain itu, edukasi berbasis *flipbook* digital juga dilaporkan efektif sebagai media promosi kesehatan untuk mencegah perilaku berisiko pada remaja karena mampu meningkatkan keterlibatan pengguna terhadap materi edukasi yang diberikan (Wati et al., 2025).

Keunggulan *flipbook* digital dibandingkan media infografis dan video dapat dijelaskan melalui *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang menyatakan bahwa pembelajaran menjadi lebih efektif ketika informasi disajikan melalui kombinasi teks dan visual yang diproses secara aktif oleh pengguna. Selain itu, *flipbook* digital memberikan keleluasaan kepada pengguna untuk mengatur kecepatan membaca, mengulang materi, serta mempelajari informasi sesuai kebutuhan, sehingga meningkatkan keterlibatan selama proses pembelajaran. Sebaliknya, infografis menyajikan informasi secara ringkas dengan interaksi yang terbatas, sedangkan video memiliki alur penyampaian yang bersifat linear sehingga kontrol pengguna terhadap materi relatif lebih rendah. Karakteristik tersebut memungkinkan *flipbook* digital memberikan efektivitas yang lebih baik dalam memengaruhi *body image* dan risiko *eating disorder* pada remaja putri (Mayer, 2024).

Intervensi menggunakan media video menghasilkan perubahan skor sikap responden yang signifikan, tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap perubahan skor perilaku. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk persepsi positif responden terkait *body image* dan risiko *eating disorders*, namun belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan perilaku secara langsung. Kemampuan media video dalam memengaruhi skor sikap diduga berasal kombinasi elemen visual, audio, dan narasi yang saling melengkapi sehingga informasi

disampaikan secara lebih menarik, mudah dipahami, serta lebih mudah diingat oleh responden. Hal tersebut didukung oleh penelitian Isrohmaniar & Susanti, (2023) yang menyatakan media audiovisual berperan dalam meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap positif pada remaja. Temuan tersebut juga diperkuat oleh Harahap et al., (2023) yang menunjukkan bahwa media video edukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta karena penyampaian pesan melalui kombinasi visual dan audio lebih mudah diterima. Namun, terjadinya perubahan perilaku tidak hanya bergantung pada tingkat pemahaman terhadap informasi, melainkan juga motivasi individu, pengalaman pribadi, dukungan sosial, serta kesempatan untuk menerapkan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diperkuat oleh kajian Andita & Kurniasari, (2025) yang menunjukkan bahwa berbagai media edukasi, termasuk media audiovisual, umumnya lebih mudah meningkatkan pengetahuan dan sikap dibandingkan menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan.

Perubahan perilaku kesehatan pada dasarnya merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi individu, dukungan keluarga, lingkungan sosial, serta penguatan yang berkelanjutan. Oleh karena itu, perubahan skor perilaku yang diperoleh pada penelitian ini belum dapat diinterpretasikan sebagai perubahan perilaku jangka panjang. Hasil penelitian lebih menunjukkan adanya respons awal responden setelah memperoleh intervensi media komunikasi gizi, sehingga diperlukan penelitian dengan waktu tindak lanjut yang lebih panjang untuk mengevaluasi keberlanjutan perubahan perilaku tersebut. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah responden relatif sedikit dan hanya berasal dari satu sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Selain itu, penelitian menggunakan desain *quasi experimental* tanpa kelompok kontrol serta waktu pengamatan yang relatif singkat, sehingga efektivitas media komunikasi gizi yang diamati masih terbatas pada perubahan setelah intervensi dan belum dapat menggambarkan perubahan perilaku dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, serta melakukan tindak lanjut dalam periode yang lebih panjang.

## **SIMPULAN**

Media komunikasi gizi memiliki efektivitas yang berbeda terhadap *body image* dan risiko *eating disorder* pada remaja putri. *Flipbook* digital merupakan media yang paling efektif karena mampu memberikan perubahan signifikan terhadap *body image* dan risiko *eating disorder*. Video efektif dalam memperbaiki *body image*, tetapi belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap risiko *eating disorder*. Sementara itu, infografis belum efektif dalam memengaruhi *body image* maupun risiko *eating disorder*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Andita, P. D., & Kurniasari, R. (2025). Efektivitas Media Edukasi Gizi Terhadap Keamanan Makanan Ditinjau Dari Perilaku dan Pengetahuan Higiene Dan Sanitasi Penjamah Makanan Usaha Katering: Literatur Review. *Jurnal Riset Gizi*, 13(1), 6–11.
- Dahlgren, C. L., Borgen, C. S., Kvaalem, I. L., Wenersberg, A., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: a cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(34), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>

- Devi, E. K. (2024). Efektivitas Edukasi Kesehatan dalam Meningkatkan Kesadaran Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 01(01), 26–31.
- Garbett, K. M., Craddock, N., Saraswati, L. A., & Diedrichs, P. C. (2023). Body Image among Girls in Indonesia : Associations with Disordered Eating Behaviors , Life Engagement , Desire for Cosmetic Surgery and Psychosocial Influences. *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 20(6394), 1–13.
- Ghazzawi, H. A., Nimer, L. S., Sweidan, D. H., Alhaj, O. A., Abulawi, D., Amawi, A. T., Levine, M. P., & Jahrami, H. (2023). The global prevalence of screen - based disordered eating and associated risk factors among high school students : systematic review , meta - analysis , and meta - regression. *Journal of Eating Disorders*, 11(128), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00849-1>
- Gustina, E., & Wibowo, M. (2020). Improving Knowledge and Changing Health Attitude among Teenagers through Digital Media Flipbook. *Journal of Educational Science and Technology*, 6(1), 15–22.
- Hapsari, P. W., Khusun, H., & Februhartanty, J. (2018). *Pesan Gizi Seimbang pada Buku Ajar: Sebuah Upaya Promosi Gizi dan Kesehatan* (pp. 1–33). SEAMEO RECFON.
- Harahap, R., Masitah, R., & Purnama, R. (2023). Pengaruh Video Edukasi terhadap Pengetahuan Konsumsi Makanan dan Minuman Jajanan Kekinian pada Remaja Putri di SMA PGRI 2 Palembang. *JHAST (Journal Health Applied Science and Technolgy)*, 1(2), 41–44.
- Isrohmaniar, D. R., & Susanti, D. (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pernikahan Dini dengan Media Audiovisual. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 114–121.
- Liu, K., Gao, R., Kuang, H., Ranbo, E., & Zhang, C. (2025). Global, regional, and national burdens of eating disorder in adolescents and young adults aged 10-24 years from 1990 to 2021 : A trend analysis. *Journal of Affective Disorders*, 388, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119596>
- Mandiri, A. D. (2015). *Uji Validitas Konstruk Pada Alat Ukur Eating Attitudes Test (EAT-26)*. 1–13.
- Mayer, R. E. (2024). The Past, Present, and Future of the Cognitive Theory of Multimedia Learning. *Educational Psychology Review*, 36(1), 1–25. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09842-1>
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *JURNAL KESEHATAN KOMUNITAS*, 8(2), 257–267.
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 14(3), 553–568.
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Khasanah, U. (2022). Hubungan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika : Multidisciplinary Journal*, 1(1), 106–113.
- Rania, K., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2023). Analisis Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 7(1), 1–8.
- Sidik, S. M., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja : Literature Review. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1581–1587.

- Suhag, K., & Rauniyar, S. (2024). Social Media Effects Regarding Eating Disorders and Body Image in Young Adolescents. *Cureus*, *16*(4), 1–11. <https://doi.org/10.7759/cureus.58674>
- Sukraniti, D. P., Taufiqurrahman, & S, S. I. (2018). *Konseling Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., Lisnawati, K., Sanjiwani, A. . S., & Sudarma, N. (2025). Edukasi Melalui Flipbook Berbasis Digital Sebagai Upaya Pencegahan Resiko Penyalahgunaan Narkoba Pada Remaja. *Jurnal Abdi Kesehatan Dan Kedokteran (JAKK)*, *4*(2), 108–115.
- Wibowo, M., Mudayana, A. A., & Priandini, N. (2023). Internet-Based Flipbook as A Health Education Medium on The Dangers of Smoking for Teenagers. *GASTER JURNAL KESEHATAN*, *21*(2), 196–206.
- Zahirah, F., & Wirjatmadi, B. (2024). Hubungan Body Image dan Eating Disorder dengan Status Gizi pada Remaja Perempuan Usia 15-18 Tahun. *Media Gizi Kesmas*, *13*(1), 397–403.
- Zahtira, R. I., & Sofianita, N. I. (2022). The Effect of Nutrition Education Using Videos and E-booklets on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in High School Students in Jakarta. *Journal of Global Nutrition (JGN)*, *2*(2), 176–183.