

**PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI
APLIKASI *TELEGRAM* TERHADAP CITRA TUBUH DAN
POLA MAKAN SISWI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**



Oleh :

KADEK SEPTINE MELINA DEWI
NIM. P07131219062

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

**PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI
APLIKASI *TELEGRAM* TERHADAP CITRA TUBUH DAN
POLA MAKAN SISWI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**KADEK SEPTINE MELINA DEWI
NIM. P07131219062**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI APLIKASI *TELEGRAM* TERHADAP CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN SISWI DI SMA NEGERI 2 TABANAN

Oleh :

KADEK SEPTINE MELINA DEWI
NIM. P07131219062

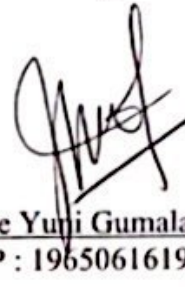
TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes
NIP : 197301241995031001

Pembimbing Pendamping :



Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes
NIP : 196506161988032001

MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.,M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI
APLIKASI *TELEGRAM* TERHADAP CITRA TUBUH DAN
POLA MAKAN SISWI DI SMA NEGERI 2 TABANAN**

Oleh :

KADEK SEPTINE MELINA DEWI
NIM. P07131219062

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA
TANGGAL : 18 APRIL 2023

TIM PENGUJI :

1. Dr. Ni Nengah Ariati, SST., M.Erg (Ketua Penguji) (.....)
2. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM., M.Kes (Anggota I) (.....)
3. Dr. I Putu Suiraoaka, SST., M.Kes (Anggota II) (.....)



MENGETAHUI:
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Septine Melina Dewi
NIM : P07131219062
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Br.Pagi, Desa Senganan, Kec.Penebel,
Kab.Tabanan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* Terhadap Citra Tubuh Dan Pola Makan Siswi Di SMA Negeri 2 Tabanan adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini, bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya menerima sanksi sesuai peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dengan ketentuan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini, saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,



Kadek Septine Melina Dewi
NIM. P07131219062

PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI APLIKASI
TELEGRAM TERHADAP CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN SISWI DI
SMA NEGERI 2 TABANAN

ABSTRAK

Citra tubuh adalah konsep subjektif seseorang tentang fisiknya sendiri. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu persepsi citra tubuh, pola makan dan faktor lainnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Jenis penelitian ini adalah *quasi experimental* dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Besar sampel dalam penelitian ini 69 sampel. Variabel dikumpulkan dengan metode wawancara dengan kuesioner citra tubuh dan pola makan formulir SQ-FFQ. Data disajikan dengan tabel frekuensi kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah intervensi terdapat 56 sampel (81,2%) dan 26 sampel (37,7%) memiliki citra tubuh negatif. Sebelum dan sesudah intervensi terdapat 36 sampel (52,2%) dan 49 sampel (71,0) dengan jenis makan yang baik. Sebelum dan sesudah intervensi terdapat 39 sampel (56,5%) dan 23 sampel (33,3%) dengan frekuensi makan kurang. Untuk jumlah asupan zat gizi makro, diperoleh hasil pengolahan data dalam kategori kurang/defisit. Hasil uji statistik menyatakan terdapat pengaruh pemberian video edukasi terhadap citra tubuh dengan nilai $p < 0,000$ ($< 0,05$). Berdasarkan pola makan (jenis, frekuensi dan jumlah) dengan semua nilai $p < 0,05$ menyatakan ada pengaruh pemberian video edukasi terhadap pola makan.

Kata kunci : Citra tubuh; Pola makan; Siswi

THE EFFECT OF PROVIDING NUTRITION EDUCATION VIDEOS
THROUGH THE TELEGRAM APPLICATION ON THE BODY IMAGE AND
EATING PATTERN OF FEMALE STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH
SCHOOL 2 TABANAN

ABSTRACT

Body image is a person's subjective concept of his own physique. The nutritional status of adolescents is influenced by various factors, namely the perception of body image, eating patterns and other factors. The purpose of this study was to determine the effect of providing nutritional education videos through the Telegram application on the body image and eating patterns of female students at state Senior High School 2 Tabanan. This type of research is quasi-experimental with a one group pretest-posttest design. The sample size in this study is 69 samples. Variables were collected by interview method with body image and eating pattern questionnaire form SQ-FFQ. Data is presented with a frequency table and then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that before and after the intervention there were 56 samples (81.2%) and 26 samples (37.7%) had negative body image. Before and after the intervention there were 36 samples (52.2%) and 49 samples (71.0) with good eating types. Before and after the intervention there were 39 samples (56.5%) and 23 samples (33.3%) with less eating frequency. For the total intake of macronutrients, the results of data processing were obtained in the less/deficit category. The statistical test results stated that there was an effect of providing educational videos on body image with a p value of 0.000 (<0.05). Based on diet (type, frequency and amount) with all p values (<0.05) it was stated that there was an effect of giving educational videos on eating patterns.

Keywords: Body image; Eating patterns; Female students

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI APLIKASI *TELEGRAM* TERHADAP CITRA TUBUH DAN POLA MAKAN SISWI DI SMA NEGERI 2 TABANAN

Oleh : Kadek Septine Melina Dewi (NIM. P07131219062)

Siswi pada tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk ke tahap perkembangan yang sering disebut dengan masa remaja atau pubertas. Adapun Siswi SMA berada pada tahapan masa remaja pertengahan yang dimulai dari usia 15-18 tahun Monks, dkk (dalam Johan, F. A. 2020). Penampilan menjadi masalah yang sangat penting bagi seorang remaja dalam mengembangkan citra tubuh seseorang yang berkaitan dengan gambaran tubuhnya sehingga sangat berpengaruh terhadap beberapa faktor yaitu pola makan, status gizi dan faktor lainnya. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar prevalensi status gizi remaja usia 16-18 pada tahun 2018 secara nasional adalah untuk status gizi sangat kurus 1,4%, status gizi kurus 6,7%, status gizi normal 78,3%, status gizi gemuk 9,5% sedangkan status gizi obesitas 4,0%. (Kemenkes RI, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi *Telegram* terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan.

Citra tubuh merupakan konsep subjektif seseorang terhadap penampilan fisik dirinya sendiri (Asriwati & Irawati, 2019). Cara berpikir yang positif maupun negatif merupakan hal yang penting dalam meningkatkan atau menurunkan citra tubuh individu. Serta pola makan merupakan bahan pangan maupun hasil olahannya yang tersusun beraneka ragam meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja (Afrilia & Festilia, 2018). Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Dengan adanya media edukasi dengan video ini diharapkan siswi akan dengan mudah menerima informasi terkait citra tubuh yang positif dan pola makan yang sehat kemudian mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari (Farikhah, 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* Terhadap Citra Tubuh Dan Pola Makan. Dimana persepsi citra tubuh tersebut akan memengaruhi pola makan yang nantinya akan berpengaruh terhadap status gizi siswi. Jadi sangat perlu adanya edukasi gizi

dengan media video melalui aplikasi *Telegram* dimana hampir semua remaja di masa sekarang ini memiliki aplikasi *Telegram* karena *Telegram* dirancang untuk memudahkan pengguna saling berkiriman pesan teks, audio, video, dan gambar dengan aman. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah video edukasi melalui aplikasi telegram dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah citra tubuh dan pola makan (Ramadhan, A. C.,dkk 2019).

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasi experimental* dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2022, penentuan besar sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Berdasarkan hasil perhitungan sampel diperoleh 69 sampel dari 247 siswi kelas XI IPA dan IPS di SMA Negeri 2 Tabanan. Variabel dikumpulkan dengan metode wawancara dengan alat bantu kuesioner persepsi citra tubuh dan pola makan dengan form SQ-FFQ dalam kurun waktu 1 bulan terakhir. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 69 sampel, sebelum intervensi didapatkan sampel yang memiliki persepsi citra tubuh positif sebanyak 13 sampel (18,8 %) dan sampel yang memiliki citra tubuh negatif sebanyak 56 sampel (81,2 %). Sedangkan sesudah intervensi didapatkan sampel memiliki persepsi citra tubuh positif sebanyak 43 sampel (62,3%) dan sampel yang memiliki persepsi citra tubuh negatif sebanyak 26 sampel (37,7%). Jika dilihat pada jenis makan sebelum intervensi yang baik dalam mengonsumsi jenis bahan makanan bervariasi sebanyak 36 sampel (52,2%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 49 sampel (71,0). Untuk frekuensi makan didapatkan sebagian besar dengan frekuensi makan yang kurang sebanyak 39 sampel (56,5%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 23 sampel (33,3%). Untuk asupan energi sebagian besar sampel dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 40 sampel (58,0%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 16 sampel (23,2%). Untuk asupan protein sebagian besar sampel dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 28 sampel (40,6%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 14 sampel (20,3%). Untuk asupan lemak sebagian besar sampel dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 35 sampel (50,7%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 12 sampel (17,4%). Untuk asupan karbohidrat

sebagian besar sampel dalam kategori kurang/defisit yaitu sebanyak 45 sampel (65,2%) dan sesudah diberikan edukasi sebanyak 15 sampel (21,7%). Berdasarkan uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menyatakan bahwa adanya Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Citra Tubuh di Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan dengan nilai *p value* 0,000 ($<0,05$). Serta adanya Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* terhadap Pola Makan Siswi di SMA Negeri 2 Tabanan. Dimana diperoleh nilai *p value* 0,003 ($<0,05$) dari jenis bahan makanan sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,010 ($<0,05$) dari frekuensi makan sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) dari jumlah asupan energi sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,035 ($<0,05$) dari jumlah asupan protein sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, diperoleh nilai *p value* 0,041 ($<0,05$) dari jumlah asupan lemak sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi, serta diperoleh nilai *p value* 0,000 ($<0,05$) dari jumlah asupan karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi.

Berdasarkan penelitian ini sebagian besar siswi tidak puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya karena tidak sesuai dengan ukuran tubuh yang diinginkannya dan ada juga yang puas dengan bentuk dan ukuran tubuhnya karena sesuai dengan keinginannya (Ramadhan, A. C., dkk 2019). Serta pada pola makan yang terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah zat gizi, dimana ada kecendrungan pola makan yang salah sehingga dapat memengaruhi status gizi remaja hal ini dapat meningkatkan persepsi citra tubuh negatif pada siswi (Sari, A. N., dkk 2022). Pemberian video edukasi gizi ini diberikan selama 1 bulan yang dikirimkan setiap minggunya sebanyak 4 video. Berdasarkan penelitian ini disarankan agar siswi di SMA Negeri 2 Tabanan dapat diberikan bimbingan konseling dan edukasi-edukasi mengenai persepsi citra tubuh dan pola makan yang benar supaya siswi menyadari bahwa akan pentingnya memiliki persepsi citra tubuh yang positif terhadap kepuasan bentuk dan ukuran tubuhnya dan pentingnya asupan zat gizi dalam makanan untuk proses pertumbuhan dan perkembangannya, melalui pemberian video edukasi gizi.

Daftar bacaan : 42 (2010-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi *Telegram* Terhadap Citra Tubuh Dan Pola Makan Siswi Di SMA Negeri 2 Tabanan”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST., M.Kes selaku Pembimbing Utama dan Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan banyak koreksi, saran, dorongan, semangat dan penuntun penulisan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Dr. Ni Nengah Ariati, SST.M.Erg selaku Ketua Penguji dan Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM.M.Kes selaku Penguji Anggota 1 yang telah memberikan banyak koreksi, saran, dorongan, semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
5. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.
6. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini, masih belum sempurna, untuk itu dengan hati terbuka, penulis menerima kritikan dan saran yang sifatnya konstruktif untuk kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Denpasar, 27 Maret 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Pola Makan	9
B. Citra Tubuh (<i>Body Image</i>)	17
C. Media Edukasi Gizi.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP	31
A. Kerangka Konsep Penelitian	31
B. Variabel dan Definisi Operasional	32
C. Hipotesis.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	35
B. Alur Penelitian	36
C. Tempat dan Waktu Penelitian	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	37
E. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	43
G. Etika Penelitian	46
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan.....	60
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	71
A. Simpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi IMT menurut Kemenkes RI, 2018.....	23
2. Definisi Operasional Variabel.....	33
3. Sebaran Sampel Menurut Usia.....	51
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Pola Makan Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi.	56
5. Uji Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi Telegram Terhadap Persepsi Citra Tubuh.	58
6. Uji Pengaruh Pemberian Video Edukasi Gizi Melalui Aplikasi Telegram Terhadap Pola.....	59
7. KUESIONER SQ-FFQ.	87

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep Penelitian	31
2. Skema <i>one group pretest-posttest design</i>	35
3. Alur Penelitian	36
4. Persepsi Citra Tubuh	43
5. Sebaran Sampel Menurut Indeks Massa Tubuh Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi.	52
6. Sebaran Sampel Menurut Persepsi Citra Tubuh Sebelum dan Sesudah Pemberian Video Edukasi Gizi.	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.....	78
2 Surat Izin Persetujuan Etik/ <i>Ethical Approval</i>	79
3 Persetujuan Setelah Penjelasan Sebagai Peserta Penelitian	80
4 Kuesioner Penelitian	84
5 Perhitungan Besar Sampel	93
6 Sertifikat HAKI.....	95
7 Dokumentasi Penelitian	96
8 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	98
9 Hasil Turnitin Skripsi.....	99