

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI *INSTAGRAM*
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN *ONLINE*
DAN STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR**



Oleh :
BAGUSTINUS DWIKI SATRIA
NIM. P07131219036

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI *INSTAGRAM*
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN *ONLINE*
DAN STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR**

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

**Oleh :
BAGUSTINUS DWIKI SATRIA
NIM. P07131219036**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI *INSTAGRAM*
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN *ONLINE*
DAN STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR**

OLEH

BAGUSTINUS DWIKI SATRIA
NIM. P07131219036

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pembimbing :



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



Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP. 196308191986031004

MENGETAHUI

**KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL :
PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI *INSTAGRAM*
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN *ONLINE*
DAN STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR

Oleh :




BAGUSTINUS DWIKI SATRIA
NIM. P07131219036

TELAH DISEMINARKAN DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Rabu

TANGGAL : 03 Mei 2023

TIM PENGUJI :

- | | | |
|-----------------------------------|----------------------|---|
| 1. I Wayan Ambartana,SKM.M.Fis | (Ketua Penguji) | () |
| 2. Ida Ayu Eka Padmiari,SKM.M.Kes | (Anggota Penguji I) | () |
| 3. Dr. I Putu Suraoka,SST.M.Kes | (Anggota Penguji 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 dibawah ini :

Nama : Bagustinus Dwiki Satria
NIM : P07131219036
Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Jalan Mataram gang Sakura buntu, Kuta, Badung, Bali

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui *Instagram* Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan *Online* dan Status Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar 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, 20 Juni 2023 -
Yang membuat pernyataan,



Bagustinus Dwiki Satria
NIM. P07131219036

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION VIDEOS VIA *INSTAGRAM*
ON *ONLINE* FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR
AND OBESITY STATUS IN STUDENTS
UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR**

ABSTRACT

Based on the results of the 2018 Basic Health Research, the prevalence of obesity in adults aged 18 years and over in Indonesia is 21.8%, the prevalence of obesity in Bali is 23.3%, while the highest prevalence of obesity is in Denpasar City of 27.8%. Data on *online* food consumption behavior were obtained by filling out a Google form using several questionnaires, namely: knowledge, attitudes and actions. The purpose of this study was to determine the effect of providing nutrition education videos via *Instagram* on *online* food consumption behavior and the obesity status of Denpasar Open University students. This type of research is a quasi experiment with a one group pretest-posttest design. Large in this study 77 samples. Using a nonparametric test, namely the Wilcoxon test. The results showed that before and after the intervention there was an average score of 86.8 to 89.7 knowledge. The average score of attitudes before and after the intervention from 81.4 to 85.6. And the average score before and after the intervention from 87.2 to 89.9. The results of the Wilcoxon test stated that there was an effect of providing nutrition education videos on knowledge, attitudes and actions with a p value <0.05 . And for the obesity status variable, the average value before and after giving the intervention decreased from 24.8 to 24.6. The results of the Wilcoxon test stated that there was an effect of providing nutritional education videos on obesity status with a p value <0.05 .

Keywords: Knowledge; Attitudes; Actions; Obesity Status; Nutrition Education Videos

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI *INSTAGRAM*
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN *ONLINE*
DAN STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA
UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR**

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi obesitas pada orang dewasa usia 18 tahun keatas di Indonesia sebesar 21,8%, prevalensi obesitas di Bali sebesar 23,3% sedangkan prevalensi obesitas tertinggi di Kota Denpasar, yaitu sebesar 27,8%. Data perilaku konsumsi makanan *online* diperoleh melalui pengisian google formulir menggunakan beberapa kuesioner, yaitu : pengetahuan, sikap dan tindakan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui *instagram* terhadap perilaku konsumsi makanan *online* dan status obesitas mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Besar pada penelitian ini 77 sampel. Menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah intervensi terdapat bahwa skor rata-rata pengetahuan 86,8 menjadi 89,7. Skor rata-rata sikap sebelum dan sesudah intervensi dari 81,4 menjadi 85,6. Dan skor rata-rata tindakan sebelum dan sesudah intervensi dari 87,2 menjadi 89,9. Hasil uji *Wilcoxon* menyatakan terdapat pengaruh pemberian video edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan dengan nilai *p value* <0,05. Dan pada variabel status obesitas nilai rata-rata sebelum dan sesudah pemberian intervensi mengalami penurunan dari 24,8 menjadi 24,6. Hasil uji *Wilcoxon* menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian video edukasi gizi terhadap status obesitas dengan nilai *p value* <0,05.

Kata kunci : Pengetahuan; Sikap; Tindakan; Status Obesitas; Video Edukasi Gizi

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI *INSTAGRAM* TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN *ONLINE* DAN STATUS OBESITAS PADA MAHASISWA UNIVERSITAS TERBUKA DENPASAR

Oleh : Bagustinus Dwiki Satria (P07131219036)

Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas (39%) mengalami *overweight*, lebih dari 600 juta (13%) di antaranya mengalami obesitas pada tahun 2014 (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi obesitas meningkat yaitu pada tahun 2007 (10,5%), tahun 2013 (14,8%), dan tahun 2018 (21,8%) (Kementrian Kesehatan RI, 2018). Prevalensi obesitas tertinggi terdapat di provinsi Sulawesi Utara (30,2%) dan prevalensi obesitas terendah di provinsi NTT (10,3%). Sedangkan prevalensi obesitas di provinsi Bali sebesar 23,3%, Bali sendiri memiliki 9 Kabupaten/Kota, dimana prevalensi obesitas tertinggi berada di Kota Denpasar yaitu sebesar 27,82% dan prevalensi obesitas terendah pada Kabupaten Karangasem sebesar 16,30%. Obesitas terjadi paling banyak pada perempuan (26,37%) sedangkan pada laki-laki (20,30%).

Peningkatan obesitas pada penduduk Indonesia selain dari faktor genetik, diikuti juga dengan gaya hidup (*life style*) tidak sehat yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia khususnya pada pola makan. Kegemukan dan obesitas disebabkan oleh pola makan yang salah seperti terlalu banyak makan dalam waktu singkat (terburu-buru), tidak sarapan pagi, makan gorengan, berlemak, dan manis, serta kurang mengonsumsi sayur dan buah. Menurut BPS, dalam Pola Konsumsi dan Distribusi Pendapatan Provinsi Bali bahwa ragam atau jenis makanan yang dikonsumsi masyarakat Bali pada kelompok makanan dan minuman jadi (roti tawar, roti manis, kue basah, nasi campur, soto, gule dan minuman bersoda) yaitu sebesar 38,92% pada tahun 2020. Konsumsi jenis padi-padian (11,53%), sumber protein hewani (17,97%) dan konsumsi kelompok sayuran dan buah-buahan sebesar (14,34%).

Banyaknya konsumsi makanan siap saji dan minuman ringan diyakini sebagai akibat dari *life style* masyarakat masa kini yang lebih menyukai sesuatu

yang cepat dan praktis. Makanan siap saji yang siap santap saat ini menjadi pilihan karena relatif lebih hemat waktu dan biaya dibanding memasaknya sendiri, terutama untuk rumah tangga yang anggotanya sedikit. Pemakai aplikasi dapat memilih jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dimakan, mulai dari sembako, lauk pauk, sayur, buah, jajanan, hingga minuman yang mudah dibeli, menu aplikasi *online* menawarkan berbagai pilihan. Dalam survei yang dilangsungkan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) rata-rata waktu dalam penggunaan internet masyarakat Indonesia yaitu, >8 jam (19,5%). Dan persentase pengguna internet di Provinsi Bali sebesar 78,2% pada tahun 2019. Dari daftar media sosial yang sering digunakan masyarakat Indonesia *instagram* menempati posisi kedua dari daftar media sosial yang sering digunakan yaitu sebesar 42,3%, dan konten hiburan di internet yang sering dikunjungi yaitu menonton video *online* sebesar 49,3%.

Jenis penelitian yang diterapkan adalah penelitian quasi eksperimen, penelitian yang akan dilaksanakan ini untuk mencari seberapa besar pengaruh video edukasi gizi melalui *instagram* terhadap perilaku konsumsi makanan *online* pada mahasiswa UT Denpasar. Dengan menggunakan desain metode “*One Group Pretest-Posttest*”, Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari – Maret 2023, dengan jumlah sampel sebesar 77 sampel. Dengan teknik pengambilan sampel nonprobability sampling dengan sistem sampling aksidental. Variabel perilaku konsumsi makanan *online* dikumpulkan dengan alat bantu kuesioner dan untuk variabel tinggi badan dan berat badan menggunakan alat bantu *microtoise* dan timbangan digital. Data disajikan dengan tabel frekuensi dan tabel silang kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap perilaku konsumsi makanan *online*, pada data pengetahuan yang didapatkan sebelum pemberian video edukasi gizi diperoleh bahwa sebanyak 4 sampel memiliki tingkat pengetahuan tidak baik. Setelah pemberian video edukasi gizi terdapat perubahan tingkat pengetahuan dari yang sebelumnya terdapat 4 sampel memiliki tingkat pengetahuan tidak baik menjadi baik. Dengan selisih skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,9 dari rata-rata skor pengetahuan sebelum 86,8 menjadi rata-rata skor pengetahuan sesudah 89,7. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$) pada penelitian ini

membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi terhadap pengetahuan.

Berdasarkan hasil data sikap yang didapatkan sebelum pemberian video edukasi gizi diperoleh bahwa sebanyak 29 sampel memiliki sikap yang baik terhadap konsumsi makanan *online*. Setelah pemberian video edukasi gizi terdapat perubahan sikap dari yang sebelumnya terdapat 29 sampel memiliki sikap baik menjadi 16 sampel dan sisanya memiliki sikap yang sangat baik. Dengan selisih skor rata-rata sikap sebesar 4,2 dari rata-rata skor sikap sebelum 81,4 menjadi rata-rata skor sikap sesudah 85,6. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) pada penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi terhadap sikap.

Berdasarkan hasil data tindakan yang didapatkan sebelum pemberian video edukasi gizi diperoleh bahwa sebanyak 20 sampel memiliki tindakan yang baik. Setelah pemberian video edukasi gizi terdapat perubahan tindakan baik menjadi 9 sampel dan sisanya memiliki tindakan yang sangat baik. Dengan selisih skor rata-rata tindakan sebesar 2,7 dari rata-rata skor tindakan sebelum 87,2 menjadi rata-rata skor tindakan sesudah 89,9. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) pada penelitian ini membuktikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi terhadap tindakan.

Berdasarkan hasil data status obesitas yang didapatkan pada penelitian ini sebelum diberikan video edukasi gizi yaitu sebanyak 23 sampel mengalami obesitas dan sampel yang tidak mengalami obesitas dengan kategori gemuk sebanyak 7 sampel, kategori kurus dan sangat kurus masing-masing sebanyak 1 sampel. Sedangkan sesudah diberikan video edukasi gizi didapatkan bahwa sampel yang mengalami obesitas tetap sebanyak 23 sampel, namun sampel yang tidak mengalami obesitas ada perubahan dengan kategori gemuk menjadi 5 sampel dan kategori kurus menjadi 2 sampel. Hasil uji Wilcoxon didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$), hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian video edukasi gizi terhadap status obesitas.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya Skripsi “Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui *Instagram* Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan *Online* Dan Status Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Terbuka Denpasar” ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Tujuan penulisan skripsi ini untuk menambah pengetahuan dan informasi mengenai pentingnya edukasi gizi terhadap perilaku Konsumsi makanan *online*.

Skripsi ini tidak mungkin diselesaikan tepat waktu jika tidak ada bantuan dari pihak terkait. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dosen Pembimbing Utama dan Pembimbing Pendamping Skripsi, Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST.M.Kes. dan Bapak Ir.Hertog Nursanyoto, M.Kes. yang sudah selalu memberi semangat dan masukan kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika beserta Dosen dan tenaga kependidikan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah membantu penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
3. Seluruh pihak yang selalu memberikan motivasi, dorongan dan dukungan bagi penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penyusun menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna, baik dari penyajian, bahasan, maupun wawasan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif demi kemajuan penulis dalam penulisan selanjutnya. Di dunia ini tidak ada kata sempurna, seperti pepatah tiada gading yang tak retak. Oleh karena itu penulis mengharapkan permakluman pembaca apabila ada kata-kata yang tidak berkenan di hati. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membaca. Atas perhatiannya, terimakasih.

Denpasar, 20 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRACT	v
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Obesitas	7
B. Perilaku Konsumsi Makanan <i>Online</i>	11
C. Video Edukasi Gizi	19
BAB III KERANGKA KONSEP	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	24
C. Hipotesis	26
BAB IV METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian	27
B. Alur Penelitian	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian	28
D. Unit Analisis dan Responden	29
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	33
G. Etika Penelitian	36
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil	38
B. Pembahasan	47

BAB VI	SIMPULAN DAN SARAN	52
A.	Simpulan	52
B.	Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Klasifikasi IMT untuk orang dewasa di Indonesia.....	7
2 Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi	14
3 Definisi Operasional.....	25
4 Sebaran Karakteristik Sampel	39
5 Sebaran Sampel Menurut Pengetahuan Sebelum Intervensi	40
6 Sebaran Sampel Menurut Sikap Sebelum Intervensi	41
7 Sebaran Sampel Menurut Tindakan Sebelum Intervensi	41
8 Sebaran Sampel Menurut Pengetahuan Sesudah Intervensi.....	42
9 Sebaran Sampel Menurut Sikap Sesudah Intervensi	42
10 Sebaran Sampel Menurut Tindakan Sesudah Intervensi	43
11 Sebaran Sampel Menurut Status Obesitas Sebelum Intervensi	43
12 Sebaran Sampel Menurut Status Obesitas Sesudah Intervensi.....	44
13 Pengaruh Video Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Konsumsi Makanan <i>Online</i>	45
14 Pengaruh Video Edukasi Gizi Terhadap Sikap Konsumsi Makanan <i>Online</i>	45
15 Pengaruh Video Edukasi Gizi Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan <i>Online</i>	46
16 Pengaruh Video Edukasi Gizi Terhadap Status Obesitas.....	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konsep	24
2 Bagan Rancangan Penelitian	27
3 Alur Penelitian.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Ijin Penelitian.....	60
2 Ethical Approval	61
3 Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent)	62
4 Sertifikat HAKI.....	65
5 Kuesioner Penelitian	66
6 Naskah Video Edukasi Gizi	72
7 Uji Normalitas.....	77
8 Hasil Survey Pendahuluan	78
9 Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	79
10 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	80
11 Hasil Turnitin	81