

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN
REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG
DI SMPN 2 TABANAN**



Oleh :

PANDE PUTU ITA FRITALIA
NIM. P07131220017

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2024**

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN
REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG
DI SMPN 2 TABANAN**

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

Oleh :

**PANDE PUTU ITA FRITALIA
NIM. P07131220017**

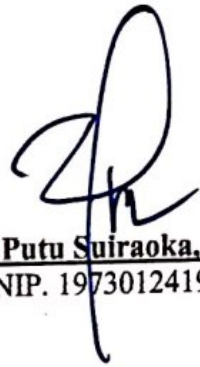
**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DI SMPN 2 TABANAN

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



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

Pembimbing Pendamping,



I Wawan Ambartana, SKM, M.Fis
NIP. 196708141991031002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL
PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN
REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG
DI SMPN 2 TABANAN

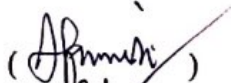
Oleh

PANDE PUTU ITA FRITALIA
NIM. P07131220017

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN
TANGGAL : 29 APRIL 2024

TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------------------------------|-----------------|---|
| 1. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes | (Ketua Penguji) | () |
| 2. Ida Ayu Eka Padmiari, SKM, M.Kes | (Anggota I) | () |
| 3. Dr. I Putu Suraoka, SST, M.Kes | (Anggota II) | () |

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar


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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pande Putu Ita Fritalia
NIM : P07131220017
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023/2024
Alamat : Br.Jadi Pisah, Desa Banjar-Anyar, Kediri-Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMPN 2 Tabanan adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 29 April 2024

Yang membuat pernyataan



Pande Putu Ita Fritalia

NIM.P07131220017

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DI SMPN 2 TABANAN

ABSTRAK

Pola makan pada remaja belum proporsional dan belum menerapkan gizi seimbang sehingga meningkatkan resiko kegemukan, overweight, dan obesitas. Menurut beberapa penelitian, kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi, sikap dan kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang menyebabkan pola makan yang tidak seimbang pada remaja. Untuk mengatasi permasalahan ini diperlukan intervensi inovasi salah satunya edukasi dengan media video. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang gizi seimbang di SMPN 2 Tabanan sebelum dan sesudah edukasi dengan media video. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest* dengan besar sampel sejumlah 43 sampel. Data dikumpulkan dengan mengisi kuisioner kemudian dianalisis dengan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 40,61 menjadi 68,16. Skor rata-rata sikap sebelum dan sesudah intervensi sebesar 76,49 menjadi 79,86. Skor rata-rata tindakan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 61,54 menjadi 70,30. Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* menyatakan terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan dengan nilai *p-value* <0,05. Saran yang dapat dilakukan yaitu penggunaan media video sebagai media pembelajaran siswa dan media edukasi gizi.

Kata Kunci : edukasi gizi, media video, gizi seimbang, pengetahuan, sikap, tindakan

The Influence Of Nutrition Education Using Video Media On The
Knowledge, Attitudes And Actions Of Adolescents Regarding
Balanced Nutrition
At Smpn 2 Tabanan

ABSTRACT

The diet of teenagers are not proportional and does not implement balanced nutrition, thereby increasing the risk of being overweight, overweight and obese. According to several studies, teenagers' lack of knowledge about nutrition, attitudes and eating habits that are not in accordance with balanced nutrition cause unbalanced eating patterns in teenagers. To overcome this problem, innovative interventions are needed, one of which is education using video media. The aim of this research is to determine the differences in knowledge, attitudes and actions of teenagers regarding balanced nutrition at SMPN 2 Tabanan before and after education using video media. This type of research is quasi-experimental with a One Group Pretest-Posttest design with a sample size of 43 samples. Data was collected by filling out a questionnaire and then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the average knowledge score before and after the intervention was 40.61 to 68.16. The average attitude score before and after the intervention was 76.49 to 79.86. The average action score before and after intervention was 61.54 to 70.30. Based on the results of the Wilcoxon test, it is stated that there is an influence of nutrition education using video media on knowledge, attitudes and actions with a p-value <0.05 . Suggestions that can be made are the use of video media as a student learning media and nutrition education media.

Keywords: nutrition education, video media, balanced nutrition, knowledge, attitudes, actions

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DI SMPN 2 TABANAN

Oleh : Pande Putu Ita Fritalia (P07131220017)

Remaja adalah harapan masa depan negara, keadaan gizi remaja saat ini menentukan masa depan negara. Masa pertumbuhan dan perkembangan yang sedang terjadi pada remaja, harus dibarengi dengan konsumsi makanan yang cukup dan gizi seimbang. Sebuah survei baseline yang dilakukan oleh UNICEF pada tahun 2017 menunjukkan bahwa remaja mengalami perubahan dalam diet mereka dan tingkat aktivitas fisik mereka. Sebagian besar waktu luang remaja dihabiskan untuk kegiatan tidak aktif. Sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya secara teratur makan kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk.

Pola makan pada remaja belum proporsional dan belum menerapkan gizi seimbang sehingga meningkatkan resiko kegemukan, overweight, dan obesitas. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar 2018 di Provinsi Bali, remaja usia 10-14 tahun mengonsumsi buah dan sayur setiap minggu dengan proporsi 1-2 porsi 68,87%, 3-4 porsi 13,23%, lebih dari 5 porsi 3,06%, dan tidak mengonsumsi 14,83%. Hasil penelitian oleh Emi Tariandini (2018) didapatkan hasil sebanyak 79 sampel (88,8 %) konsumsi *fast food* sering, dan sebanyak 10 sampel (11,2 %) frekuensi konsumsi fast food tergolong jarang.

Menurut beberapa penelitian, kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi menyebabkan pola makan yang tidak seimbang pada remaja. Salah satu penyebab tidak langsung kekurangan gizi pada remaja adalah kurangnya pengetahuan mereka tentang gizi seimbang.. Namun dengan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat mencegah kekurangan gizi dan memenuhi kebutuhan gizi. Salah satu cara untuk mencegah masalah gizi pada remaja adalah dengan memberikan edukasi gizi. Dengan bantuan media, edukasi gizi dapat

mempermudah dan memperjelas pemahaman audiens tentang apa yang disampaikan. Ini juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan, sikap dan tindakan remaja tentang gizi seimbang di SMPN 2 Tabanan. Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimen dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari – Maret 2024, dengan jumlah sampel sebanyak 43 sampel. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling*, yang dimana semua anggota populasi mempunyai peluang sama untuk dipilih menjadi sampel. Variabel pengetahuan, sikap dan tindakan dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner kemudian disajikan dan dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian, pada data pengetahuan sampel mendapatkan hasil bahwa pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan intervensi yakni sebanyak 2 sampel (5%) dengan tingkat pengetahuan cukup baik, sebanyak 18 sampel (42%) dengan tingkat pengetahuan kurang baik dan sebanyak 23 sampel (53%) dengan tingkat pengetahuan tidak baik. Sesudah diberikan intervensi yakni sebanyak 14 sampel (33%) dengan tingkat pengetahuan baik, sebanyak 21 sampel (49%) dengan tingkat pengetahuan cukup baik dan sebanyak 8 sampel (19%) dengan tingkat pengetahuan kurang baik serta tidak ada sampel dengan tingkat pengetahuan tidak baik. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 40,61 menjadi 68,16. Didapatkan analisis nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan memakai uji *wilcoxon* yang menunjukkan hipotesis diterima dan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang dengan media video yang berarti edukasi gizi dengan media video berpengaruh terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian data sikap tentang gizi seimbang sebelum diberikan intervensi yakni sebanyak 30 sampel (70%) dengan sikap baik, sebanyak 13 sampel (30%) dengan sikap cukup baik, tidak ada sampel dengan sikap kurang baik dan tidak baik. Sesudah diberikan intervensi yakni sebanyak 37 sampel (86%) dengan sikap baik, sebanyak 6 sampel (14%) dengan sikap cukup baik, tidak ada sampel dengan sikap kurang baik dan tidak baik. Nilai rata-rata sikap sebelum dan sesudah intervensi sebesar 76,49 menjadi 79,86. Didapatkan analisis nilai *p-value*

sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan memakai uji *wilcoxon* yang menunjukkan hipotesis diterima dan terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang dengan media video yang berarti edukasi gizi dengan media video berpengaruh terhadap sikap remaja tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian data tindakan sebelum diberikan intervensi mendapatkan hasil yakni sebanyak 8 sampel (19%) dengan tindakan baik, sebanyak 19 sampel (44%) dengan tindakan cukup baik, sebanyak 11 sampel (26%) dengan tindakan kurang baik dan sebanyak 5 sampel (12%) dengan tindakan tidak baik.. Sesudah diberikan intervensi mendapatkan hasil yakni sebanyak 20 sampel (47%) dengan tindakan baik, sebanyak 13 sampel (30%) dengan tindakan cukup baik, sebanyak 10 sampel (23%) dengan tindakan kurang baik, tidak ada sampel dengan tindakan tidak baik. Nilai rata-rata tindakan sebelum dan sesudah intervensi sebesar 61,54 menjadi 80,30. Didapatkan analisis nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan memakai uji *wilcoxon* yang menunjukkan hipotesis diterima dan terdapat perbedaan tindakan sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang dengan media video yang berarti edukasi gizi dengan media video berpengaruh terhadap tindakan remaja tentang gizi seimbang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang Di SMPN 2 Tabanan” dapat disusun tepat pada waktunya.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak memperoleh bantuan serta dukungan dari berbagai pihak, dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. I Putu Suiroaka, SST, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan serta Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
4. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi. ini
5. Kepala SMPN 2 Tabanan, Guru dan Siswa yang telah membantu dalam kelancaran proses penelitian ini
6. Orang tua yang telah mendoakan, memberikan semangat dan membantu secara finansial maupun non-finansial dalam kelancaran penyusunan skripsi ini.
7. Teman-teman yang telah mendukung dan membantu dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Walau demikian,penulis berharap agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Denpasar, 29 April 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Pengetahuan	7
B. Sikap.....	10
C. Tindakan.....	14
D. Edukasi Gizi	15
E. Media Video.....	18
F. Gizi Seimbang.....	20

G. Remaja.....	31
BAB III KERANGKA KONSEP	35
A. Kerangka Konsep	35
B. Variabel dan Definisi Operasional	35
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Alur Penelitian.....	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	40
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	42
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	46
G. Etika Penelitian	49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil	51
B. Pembahasan.....	58
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	63
A. Simpulan.....	63
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	22
2. Isi Piringku	23
3. Kerangka Konsep	35
4. Alur Penelitian.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. AKG Remaja Laki-laki dan Perempuan.....	32
2. Definisi Operasional.....	36
3. Karakteristik Sampel	52
4. Sebaran Perubahan Nilai Deskriptif Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	53
5. Sebaran Perubahan Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi...	54
6. Sebaran Perubahan Nilai Deskriptif Sikap Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi	54
7. Sebaran Perubahan Sikap Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi	55
8. Sebaran Perubahan Nilai Deskriptif Tindakan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	55
9. Sebaran Perubahan Tindakan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi	56
10. Hasil Uji Normalitas Data	56
11. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	57
12. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi	57
13. Perbedaan Tindakan Sebelum dan Sesudah Intervensi	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Dokumen Pendukung	68
2. Surat Ijin Penelitian	70
3. Lembar Validasi Ahli	74
4. Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent).....	83
5. Kuisioner Penelitian	88
6. Satuan Acara Penyuluhan.....	95
7. Video Edukasi Gizi	96
8. Analisis Data	97
9. Materi Edukasi	99
10. Dokumentasi.....	108
11. Hasil Turnitin	109
12. Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi <i>Repository</i>	111
13. Bimbingan Skripsi.....	112