

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK
TERHADAP PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD DAN PRILAKU SEDENTARI REMAJA
DI SMAN 1 KUTA UTARA**



Oleh :

I KADEK NUGI PRASETYA

NIM. P07131221023

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

SKRIPSI

PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN PRILAKU SEDENTARI REMAJA DI SMAN 1 KUTA UTARA

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

Oleh :

**I KADEK NUGI PRASETYA
NIM. P07131221023**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI
PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK
TERHADAP PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI
***JUNK FOOD* DAN PRILAKU SEDENTARI REMAJA**
DI SMAN 1 KUTA UTARA

Oleh:

I KADEK NUGI PRASETYA

NIM. P07131221023

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



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

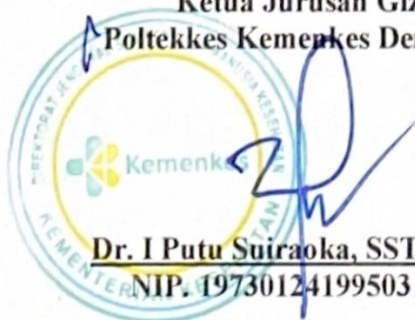
Pembimbing Pendamping,



Ida Ayu Eka Padmiari, SKM,M.Kes
NIP.196404171986032023

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Denpasar



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK
TERHADAP PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD DAN PRILAKU SEDENTARI REMAJA
DI SMAN 1 KUTA UTARA**

Oleh:

I KADEK NUGI PRASETYA

NIM. P07131221023

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 26 MEI 2025

TIM PENGUJI :

Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes	(Ketua Penguji)	(.....)
I Made Suarjana, SKM., M.Kes	(Anggota I)	(.....)
Dr. I Putu Suiroaka, SST,M.Kes	(Anggota II)	(.....)

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

Dr. I Putu Suiroaka, SST,M.Kes

NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : I Kadek Nugi Prasetya
NIM : P07131221023
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2024/2025
Alamat : Br. Menesa, Desa Darmasaba, Kec. Abiansemal, Badung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan, Kebiasaan konsumsi *Junk Food* Dan Prilaku Sedentari Remaja di SMAN 1 Kuta Utara adalah **benar karya sendiri atau bukan hasil 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, 23 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



I Kadek Nugi Prasetya

NIM. P07131221023

**THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION VIDEOS VIA TIKTOK
ON KNOWLEDGE, JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS,
AND SEDENTARY BEHAVIOR OF ADOLESCENTS
AT SMAN 1 KUTA UTARA**

ABSTRACT

Consumption of junk food and a sedentary lifestyle are major contributing factors to Non-Communicable Diseases (NCDs) such as obesity among adolescents. Studies have shown a significant relationship between excessive sedentary behavior and the incidence of obesity in this age group. Knowledge, junk food consumption habits, and sedentary behavior greatly influence the nutritional status of adolescents. TikTok is currently a trending application that allows the creation of short videos, making it a suitable medium for nutrition education. This study aims to determine the effect of educational videos on knowledge, junk food consumption habits, and sedentary behavior among students at SMAN 1 Kuta Utara, using a Pretest-Posttest With Control Group design. The sample consisted of 32 students in the intervention group and 32 in the control group. Data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. Results showed an increase in average knowledge scores in the intervention group from 74.59 to 90.12 and in the control group from 72.2 to 85.2. There was a decrease in junk food consumption and a significant improvement in sedentary behavior. Before the intervention, 43.7% of students had high sedentary behavior, which decreased to 3.1% after the intervention. The educational videos had a significant effect on all three variables (p -value <0.05). The use of video media is recommended as an effective tool for student education and learning.

Keywords: knowledge, junk food, sedentary behavior, nutritional education

**PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK
TERHADAP PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD DAN PRILAKU SEDENTARI REMAJA
DI SMAN 1 KUTA UTARA**

ABSTRAK

Konsumsi *junk food* dan gaya hidup sedentari merupakan faktor penyebab utama Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti obesitas pada remaja. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku sedentari berlebih dan kejadian obesitas pada remaja. Pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food*, serta perilaku sedentari sangat mempengaruhi status gizi remaja. Aplikasi Tiktok saat ini merupakan aplikasi yang trend dengan membuat video pendek dan dijadikan sebagai media edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan perilaku sedentari pada siswa SMAN 1 Kuta Utara dengan desain *Pretest-Posttest With Control Group*. Sampel terdiri dari 32 siswa kelompok perlakuan dan 32 kelompok kontrol. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan pada kelompok perlakuan dari 74,59 menjadi 90,12 dan kelompok kontrol dari 72,2 menjadi 85,2. Terjadi penurunan konsumsi *junk food* dan perbaikan signifikan dalam perilaku sedentari. Sebelum intervensi perilaku sedentari tinggi sebesar 43,7% menurun menjadi 3,1% setelah intervensi. Terdapat pengaruh signifikan video edukasi terhadap ketiga variabel ($p\text{-value} < 0,05$). Disarankan penggunaan media video sebagai sarana edukasi dan pembelajaran siswa.

Kata kunci : pengetahuan, *junk food*, perilaku sedentari, edukasi gizi

RINGKASAN PENELITIAN

PENGARUH VIDEO EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN, KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN PRILAKU SEDENTARI REMAJA DI SMAN 1 KUTA UTARA

Oleh : I Kadek Nugi Prasetya (P07131221023)

Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (2023), remaja usia 16–18 tahun tercatat 8,8% mengalami overweight dan 3,3% obesitas. Faktor penyebab kegemukan pada remaja antara lain kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu, kurangnya pengetahuan remaja tentang kesehatan turut berkontribusi terhadap risiko obesitas. Menurut beberapa penelitian Media edukasi dapat membantu dalam menyediakan konten pendidikan. Tiktok merupakan aplikasi media sosial yang paling banyak diunduh pada tahun 2018 dan 2019 dengan 45,8 juta unduhan. TikTok dapat menguntungkan bagi pengguna media sosial karena menawarkan berbagai macam konten. Salah satu jenis konten tersebut adalah edukasi pengetahuan yang sangat baik untuk mendapatkan pengetahuan dan diubah menjadi konten video.

Pengetahuan gizi mencakup informasi tentang makanan dan nutrisi, pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, sumber data, sosial, budaya dan ekonomi. Kebiasaan yang sering terjadi dikalangan remaja yaitu konsumsi *junk food*. jenis-jenis junk food yaitu makanan yang digoreng, buah-buahan dan makanan yang terbuat dari daging olahan. Prilaku sedentari merupakan prilaku pengeluaran energi kurang dari 1,5 MET seperti duduk, berbaring dalam waktu yang cukup lama. Video edukasi gizi yaitu upaya untuk meningkatkan pengetahuan serta mengurangi kebiasaan konsumsi junk food dan prilaku sedentari remaja dengan media menggunakan tiktok sebagai sarana penyebaran informasi.

Variabel independen dari penelitian ini yaitu video edukasi gizi dan variabel dependen yaitu pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan prilaku sedentari. Hipotesis dari penelitian ini terdapat 3 yaitu Ada pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi Tiktok terhadap pengetahuan, Ada pengaruh pemberian video

edukasi gizi melalui aplikasi Tiktok terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* dan pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi Tiktok terhadap perilaku sedentari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan, Kebiasaan konsumsi *Junk Food* Dan Perilaku Sedentari Remaja di SMAN 1 Kuta Utara. Jenis penelitian ini adalah eksperimen murni dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *“Pretest-Posttest With Control Group Design”* yang merupakan penelitian yang dilakukan pada dua kelompok dengan pretest dan posttest sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah intervensi. ini dilaksanakan pada bulan september – oktober 2024, dengan jumlah sampel sebesar 64 orang dengan 32 orang untuk kelompok perlakuan dan 32 orang untuk kelompok kontrol. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *alokasi random sampling*, kelas yang mempunyai karakteristik yang hampir sama (Homogen). Variabel pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari dikumpulkan dengan menggunakan kuisioner kemudian disajikan dan dianalisis menggunakan uji *wilcoxon*. dan *Uji Man-Whitney*.

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video, platform TikTok, berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang konsumsi junk food dan perilaku sedentari di SMAN 1 Kuta Utara. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki pengetahuan cukup (56,2%) dan baik (40,6%). Setelah intervensi, kategori pengetahuan baik meningkat drastis menjadi 90,6%. Uji Wilcoxon menunjukkan p-value 0,001 ($<0,05$), menandakan terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah edukasi. Hasil ini didukung oleh penelitian lain yang menyatakan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan berbagai kelompok sasaran. Dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mendapat edukasi melalui leaflet, kelompok perlakuan menunjukkan skor pengetahuan yang lebih tinggi dan perbedaan signifikan berdasarkan uji Mann-Whitney (p-value 0,021). Kebiasaan konsumsi junk food, edukasi video berhasil menurunkan jenis konsumsi yang beragam serta frekuensi dan jumlah zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat). Sebelum intervensi, konsumsi tinggi mendominasi, namun setelah edukasi, sebagian besar sampel menunjukkan penurunan. Hasil uji statistik menunjukkan p-value 0,000 pada kedua kelompok, menandakan adanya pengaruh signifikan baik dari media video

maupun leaflet, namun pada jumlah konsumsi menunjukkan perbedaan signifikan yaitu kelompok kontrol tidak mengalami penurunan konsumsi *junk food*. Sedangkan pada perilaku sedentari, kelompok perlakuan mengalami peningkatan signifikan pada kategori rendah (dari 15,6% menjadi 78,1%) dan penurunan drastis pada kategori tinggi. Hasil *uji Wilcoxon* dan *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kelompok perlakuan dan kontrol (p-value 0,04), menunjukkan bahwa media video lebih efektif dalam mengubah perilaku sedentari remaja.

Tingkat pengetahuan mengenai konsumsi *junk food* dan perilaku sedentari mengalami peningkatan. Tingkat pengetahuan mengalami peningkatan sebelum intervensi 56,2% yang memiliki pengetahuan cukup, 40,6% memiliki pengetahuan baik dan 3,1 % kurang. Sesudah dilakukan intervensi kategori baik 90,6%, kategori cukup 9,3%. Pada konsumsi *Junk food* Intervensi edukasi melalui video terbukti efektif dalam mengubah kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja. Pada kelompok perlakuan, terjadi penurunan signifikan dalam jenis konsumsi *junk food* yang beragam, peningkatan frekuensi konsumsi yang jarang, serta penurunan jumlah asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat setelah intervensi. Perilaku sedentari siswa setelah intervensi edukasi melalui video pada kelompok perlakuan berhasil menurunkan perilaku sedentari secara signifikan, dengan peningkatan persentase perilaku sedentari rendah dari 15,6% menjadi 78,1% dan penurunan perilaku sedentari tinggi dari 43,7% menjadi hanya 3,1%.

Daftar Bacaan : 54 (Tahun 2018 – 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Video Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan, Kebiasaan konsumsi *Junk Food* Dan Prilaku Sedentari Remaja di SMAN 1 Kuta Utara ”. 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 Suiroaka, SST., M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan bimbingan serta masukan dan Ibu Ida Ayu Eka Padmiari, SKM,M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan bimbingan 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 penyelesaian skripsi ini
3. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
4. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian skripsi ini.
5. 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, penulis menerima kritikan dan saran untuk skripsi ini. Akhir kata penulis mengharapkan

penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak. Akhir kata penulis ucapkan
terimakasih

Denpasar, 23 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRACT.....	v
ABSTRAK.....	vi
RINGKASAN PENELITIAN.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
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. Pengetahuan.....	7
B. Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	11
C. Prilaku Sedentari.....	19
D. Video Edukasi Gizi	24
BAB III KERANGKA KONSEP	28
A. Kerangka konsep.....	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29

C. Hipotesis	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Alur Penelitian	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel	35
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Pengolahan dan Analisis Data	40
G. Etika Penelitian	43
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Pembahasan.....	60
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	66
A. Simpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional	30
2. Sebaran Karakteristik sampel.....	46
3. Sebaran Nilai Deskriptif Pengetahuan kelompok perlakuan.....	47
4. Sebaran Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi	47
5. Sebaran Nilai Deskriptif Pengetahuan kelompok kontrol.....	48
6. Sebaran Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah Intervensi	48
7. Sebaran jenis, jumlah Frekuensi konsumsi, Asupan zat gizi junk food	49
8. Sebaran prilaku sedentari sebelum dan setelah Intervensi	52
9. Hasil Uji Normalitas	53
10. Distribusi pengaruh pengetahuan konsumsi <i>junk food</i> dan prilaku sedentari	54
11. Distribusi perbedaan nilai pengetahuan	55
12. Sebaran Kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	55
13. Distribusi perbedaan nilai konsumsi <i>junk food</i>	58
14. Distribusi pengaruh Prilaku Sedentari	59
15. Distribusi perbedaan nilai prilaku sedentari.....	60
16. ASAQ Prilaku Sedentari	87
17. Kuesioner SQ-FFQ Modifikasi.....	88

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konsep	28
2. Rancangan penelitian skema One Grup Pretest-Posttest.....	33
3. Bagan Alur Kerangka Kerja Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Pendukung	75
2. Persetujuan Setelah Penjelasan	77
3. Kuisioner Penelitian	82
4. Perhitungan Besar Sampel	91
5. Lembar Validasi Ahli	93
6. Satuan Acara Penyuluhan	102
7. Video Edukasi Gizi	105
8. Materi edukasi Gizi	107
9. Hasil Turnitin Skripsi	111
10. Sertifikat HAKI	115
11. Dokumentasi	116
12. Surat Persetujuan Publikasi Repository	117
13. Lembar Bimbingan	118