

SKRIPSI

**PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN
UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS
MENGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA SISWI
DI SMP WIDYA SAKTI DENPASAR**



Oleh:

NI MADE WINDY WARDANI
NIM. P07131222068

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS MENGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA SISWI DI SMP WIDYA SAKTI DENPASAR

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

Oleh:

**NI MADE WINDY WARDANI
NIM. P07131222068**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS MENGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA SISWI DI SMP WIDYA SAKTI DENPASAR

Oleh:

NI MADE WINDY WARDANI
NIM. P07131222068

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama:



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

Pembimbing Pendamping:



Ni Made Dewantari, SKM,M.FOr
NIP. 196505021989032001

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



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

SKRIPSI DENGAN JUDUL:

**PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN
UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS
MENGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA SISWI
DI SMP WIDYA SAKTI DENPASAR**

Oleh:

NI MADE WINDY WARDANI
NIM. P07131222068

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 23 APRIL 2026

TIM PENGUJI:

1. I Wayan Ambartana, SKM,M.Fis (Ketua) ()
2. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Anggota 1) ()
3. Ni Made Yuni Gumala, SKM,M.Kes (Anggota 2) ()

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Dr. T Putu Suirapoka, SST..M.Kes
NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Windy Wardani
NIM : P07131222068
Program Studi : Program Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2025/2026
Alamat : Br. Parekan Sibanggede

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Perubahan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis Menggunakan Video Edukasi Pada Siswi di SMP Widya Sakti Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini **bukan** hasil 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, 11 Mei 2026
Yang membuat pernyataan



Ni Made Windy Wardani
NIM. P07131222068

CHANGES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDES TOWARD BREAKFAST TO PREVENT CHRONIC ENERGY DEFICIENCY USING EDUCATIONAL VIDEO AMONG FEMALE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS AT SMP WIDYA SAKTI DENPASAR

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) among female students remains a nutritional problem related to skipping breakfast habits. Skipping breakfast can cause low energy intake in the morning, which may affect learning concentration, physical activity, and nutritional status if it occurs continuously. This condition can negatively impact students' health and academic achievement. One effort to overcome this problem is nutrition education using video media because it is more attractive, interactive, and easier to understand. This study aimed to determine changes in knowledge and attitudes toward breakfast as an effort to prevent Chronic Energy Deficiency through educational videos among female students at Widya Sakti Junior High School Denpasar. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 48 female students selected by cluster sampling. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the average knowledge score from 74.84 to 85.89 and attitude score from 76.54 to 87.75, with $p = 0.000$. It can be concluded that video-based education was effective in improving knowledge and developing positive attitudes toward the importance of breakfast to prevent CED.

Keywords: breakfast., video media., knowledge., attitude., chronic energy deficiency

PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS MENGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA SISWI DI SMP WIDYA SAKTI DENPASAR

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada siswi masih menjadi masalah gizi yang berkaitan dengan kebiasaan tidak sarapan. Melewatkan sarapan dapat menyebabkan rendahnya asupan energi di pagi hari sehingga berpotensi mengganggu konsentrasi belajar, aktivitas fisik, serta status gizi apabila terjadi secara terus-menerus. Kondisi ini apabila dibiarkan dapat berdampak pada kesehatan dan prestasi belajar siswi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah ini adalah melalui edukasi gizi menggunakan media video, karena lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap sarapan untuk mencegah kekurangan energi kronis menggunakan video edukasi pada siswi SMP Widya Sakti Denpasar. Jenis penelitian ini yaitu pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Besar sampel 48 siswi yang dipilih secara *cluster sampling*. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi, kemudian dianalisis untuk melihat perubahan skor pengetahuan dan sikap menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 74,84 menjadi 85,89 dan skor sikap dari 76,54 menjadi 87,75, dengan nilai $p = 0,000$. Hal ini menandakan terdapat perubahan yang signifikan setelah intervensi. Dapat disimpulkan bahwa edukasi melalui video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terkait pentingnya sarapan sebagai upaya pencegahan kekurangan energi kronis (KEK).

Kata kunci : sarapan., media video., pengetahuan., sikap., kekurangan energi kronis

RINGKASAN PENELITIAN

PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SARAPAN UNTUK MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIS MENGUNAKAN VIDEO EDUKASI PADA SISWI DI SMP WIDYA SAKTI DENPASAR

Oleh : Ni Made Windy Wardani (P07131222068)

Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada remaja putri masih menjadi salah satu masalah gizi yang dapat memengaruhi pertumbuhan, kesehatan reproduksi, serta konsentrasi belajar. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya KEK adalah kebiasaan melewatkan sarapan, yang menyebabkan kurangnya asupan energi pada pagi hari. Berdasarkan hasil observasi awal di SMP Widya Sakti Denpasar, sebagian besar siswi masih memiliki kebiasaan jarang sarapan, sehingga diperlukan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya sarapan. Salah satu media yang dinilai efektif adalah video edukasi, karena memadukan unsur audio dan visual yang lebih mudah diterima. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat perubahan pengetahuan dan sikap siswi sebelum dan setelah diberikan edukasi pentingnya sarapan untuk mencegah Kekurangan Energi Kronis menggunakan video edukasi di SMP Widya Sakti Denpasar. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap siswi setelah edukasi video.

Sarapan adalah salah satu perilaku gizi seimbang yang penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh setelah puasa malam, membantu meningkatkan konsentrasi belajar, dan menjaga status gizi remaja. Pengetahuan dan sikap mengenai sarapan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, pendidikan, kebiasaan keluarga, lingkungan sekolah, media informasi, dan pengalaman pribadi. Penggunaan video edukasi sebagai media pembelajaran dinilai mampu meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat siswi terhadap materi yang disampaikan.

Kerangka konsep penelitian menunjukkan bahwa edukasi menggunakan video berperan dalam memberikan informasi mengenai pentingnya sarapan untuk mencegah KEK sehingga memengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap siswi.

Variabel output dalam penelitian ini yaitu perubahan pengetahuan dan sikap siswi sebelum dan setelah edukasi, sedangkan variabel modifikasi berupa media edukasi video. Pengetahuan dan sikap diukur menggunakan kuesioner dengan sistem skor 0–100, dimana semakin tinggi skor menunjukkan pengetahuan dan sikap yang semakin baik.

Jenis penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental dengan menggunakan desain *one-group pretest-posttest*. Besar sampel pada penelitian ini adalah 48 siswi yang telah memenuhi kriteria inklusi. Data karakteristik sampel, pengetahuan, dan sikap dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan setelah edukasi video diberikan. Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan pengolahan meliputi editing, pemberian *scoring*, dan tabulasi data. Selanjutnya, data dianalisis untuk mengetahui perubahan skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah pemberian edukasi video menggunakan uji statistik *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan dan sikap siswi setelah diberikan edukasi melalui video. Pada variabel pengetahuan, rata-rata skor meningkat dari 74,84 menjadi 85,89, dengan skor terendah meningkat dari 46,15 menjadi 61,54 dan skor tertinggi dari 92,31 menjadi 100. Nilai standar deviasi menurun dari 11,84 menjadi 9,29. Pada variabel sikap, rata-rata skor meningkat dari 76,54 menjadi 87,75, dengan skor terendah meningkat dari 51,28 menjadi 74,36 dan skor tertinggi dari 92,31 menjadi 100. Nilai standar deviasi menurun dari 9,70 menjadi 7,08. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat perubahan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap siswi sebelum dan setelah edukasi diberikan.

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu edukasi melalui media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi SMP Widya Sakti Denpasar mengenai pentingnya sarapan untuk mencegah KEK. Adapun saran dari penelitian ini yaitu pihak sekolah perlu melaksanakan edukasi gizi secara berkelanjutan menggunakan media video. Orang tua diharapkan mendukung kebiasaan sarapan di rumah. dan peneliti selanjutnya disarankan meneliti perubahan perilaku sarapan dalam jangka panjang.

Daftar Bacaan : 54 (2014 – 2025)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nyalah penulis dapat Menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perubahan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis Menggunakan Video Edukasi Pada Siswi di SMP Widya Sakti Denpasar” dengan tepat waktu dan sesuai dengan rencana.

Skripsi ini dapat diselesaikan tidak hanya berkat usaha penulis sendiri, melainkan juga atas dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Ni Made Dewantari, SKM, M.FOr selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu, memberikan saran, perbaikan dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan, Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Gizi yang telah membantu dalam kelancaran selama penyusunan skripsi ini.
4. Kepala Sekolah SMP Widya Sakti Denpasar yang telah berkenan memberikan izin, dukungan, serta membantu kelancaran pelaksanaan penelitian sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik.

5. Siswi kelas VIII SMP Widya Sakti Denpasar yang telah bersedia menjadi sampel, meluangkan waktu, serta berpartisipasi dengan baik selama proses penelitian berlangsung.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta pengorbanan moral dan material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, I Komang Yudi Wahyudi. Yang telah menjadi bagian dalam proses penyusunan skripsi ini, serta senantiasa memberikan dukungan, semangat, perhatian, dan bantuan kepada penulis sehingga penulis dapat melewati setiap tahapan dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
8. Terakhir penulis ucapkan terimakasih kepada diri sendiri atas segala usaha, kesabaran serta ketekunan dalam menghadapi setiap proses dan hambatan selama menempuh pendidikan. Terimakasih karena tetap bertahan, percaya dan terus melangkah meski sering ragu hingga mencapai tahap ini, penulis mampu menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, April 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN... ..	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	vi
RINGKASAN PENELITIAN	viii
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	6
D. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Pengetahuan Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis.....	8
B. Sikap Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis	12
C. Remaja Putri.....	15
D. Pentingnya Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis	17
E. Edukasi Menggunakan Media Video	25
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel dan Definisi Operasional	30
C. Hipotesis Penelitian.....	31

BAB IV METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	32
B. Alur Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	39
G. Etika Penelitian	42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	43
A. Hasil	43
B. Pembahasan.....	49
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	66

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Variabel dan Definisi Operasional	31
2 Sarana dan Prasarana SMP Widya Sakti Denpasar.....	44
3 Sebaran Sampel Berdasarkan Karakteristik Penelitian	45
4 Sebaran Sampel Berdasarkan Nilai Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi Melalui Media Video	47
5 Sebaran Sampel Berdasarkan Nilai Sikap Sebelum dan Setelah Edukasi Melalui Media Video.....	48
6 Hasil Analisis Perubahan Pengetahuan dan Sikap Sarapan Untuk Mencegah Kekurangan Energi Kronis Menggunakan Video Edukasi	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
1	Isi Piringku	20
2	Kerangka Konsep Penelitian.....	29
3	Skema one grup pretest-posttest design.....	32
4	Bagan Alur Penelitian.....	33
5	Lokasi Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian	67
2 Etical Clearance	69
3 Persetujuan Setelah Penjelasan	71
4 Satuan Acara Penyuluhan	76
5 Sertifikat HKI.....	78
6 Kuesioner Penelitian	79
7 Naskah Video Edukasi	83
8 Lembar Penilaian Validasi Ahli	87
9 Hasil Turnitin	90
10 Dokumentasi	93
11 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	95