

**SKRIPSI**  
**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI**  
**MELALUI *WHATSAPP* DENGAN MEDIA VIDEO**  
**PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN**



**Oleh:**

**NI PUTU INTEN WICAKSANI**  
**NIM. P07131218002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA**  
**PROGRAM SARJANA TERAPAN**  
**DENPASAR**  
**2022**

**SKRIPSI**  
**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI**  
**MELALUI *WHATSAPP* DENGAN MEDIA VIDEO**  
**PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN**

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

**Oleh :**

**NI PUTU INTEN WICAKSANI**  
**NIM. P07131218002**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR**  
**JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA**  
**PROGRAM SARJANA TERAPAN**  
**DENPASAR**  
**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN  
SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI  
MELALUI WHATSAPP DENGAN MEDIA VIDEO  
PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN**

**OLEH**

**NI PUTU INTEN WICAKSANI**  
**NIM. P07131218002**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

**Pembimbing Utama,**



**Ir. Desak Putu Sukraniti, M., Kes**

**NIP. 195912111982012001**

**Pembimbing Pendamping,**



**Dr. I Putu Suiraoaka, SST., M. Kes**

**NIP. 197301241995031001**

**MENGETAHUI:**

**KETUA JURUSAN GIZI**

**~~POLTEKKES KEMENKES DENPASAR~~**



**Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.**

**NIP. 196703161990032002**

**SKRIPSI DENGAN JUDUL:**  
**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN**  
**SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI**  
**MELALUI WHATSAPP DENGAN MEDIA VIDEO**  
**PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN**

**Oleh :**


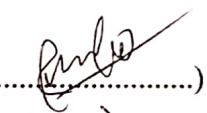
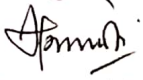
**NI PUTU INTEN WICAKSANI**  
**NIM. P07131218002**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : SELASA**

**TANGGAL : 5 APRIL 2022**

**TIM PEMBIMBING SEMINAR:**

- |   |           |  |
|---|-----------|--|
| 1. Dr. I Wayan Juniarsana, SST., M.Fis. | (Ketua)   | (.....  ) |
| 2. I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.         | (Anggota) | (.....  ) |
| 3. Ir. Desak Putu Sukraniti, M., Kes.   | (Anggota) | (.....  ) |

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 : Ni Putu Inten Wicaksani  
NIM : P07131218002  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2021/2022  
Alamat : Br Pangkung Nyuling, Abiantuwung, Kediri, Tabanan

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul: “Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Sarapan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui *WhatsApp* Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 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, April 2022



Membuat Pernyataan

Ni Putu Inten Wicaksani  
NIM.P07131218002

**PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN  
SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI  
MELALUI WHATSAPP DENGAN MEDIA VIDEO  
PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN**

**ABSTRAK**

Masa remaja merupakan masa dimana seseorang cenderung mengalami perubahan kemudian akan timbul berbagai permasalahan dan perilaku di dalam kehidupan remaja baik dari perilaku makan sampai kebiasaan sarapan. Perubahan perilaku serta kebiasaan diakibatkan oleh rendahnya pengetahuan, sikap dan praktik remaja. Salah satu upaya untuk mengurangi masalah gizi pada remaja yakni melalui pemberian edukasi. Edukasi gizi menggunakan media video melalui aplikasi *WhatsApp*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design* yang diterapkan pada 81 sampel. Teknik sampel menggunakan *proporsional random sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Tabanan pada bulan Desember 2021 – Januari 2022. Instrument pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan, sikap dan praktik sarapan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang sarapan sebelum edukasi sebagian besar kategori cukup 61,7%. Sesudah edukasi pengetahuan sebagian besar kategori baik 77,8%. Sikap tentang sarapan sebelum edukasi sebagian besar kategori cukup 66,7%. Sesudah edukasi sikap sebagian besar kategori baik 75,3%. Praktik tentang sarapan sebelum edukasi lebih banyak kategori kurang 34,6%. Sesudah edukasi praktik sebagian besar kategori baik 75,3%. Skor pengetahuan tentang sarapan sebelum edukasi terendah 60,00, tertinggi 90,00, serta rata – rata 72,22. Sesudah edukasi terendah 70,00, tertinggi 100,00, serta rata-rata 83,95. Skor sikap tentang sarapan sebelum edukasi terendah 55,00, tertinggi 97,50, serta rata-rata 73,70. Sesudah edukasi terendah 60,00, tertinggi 100,00, serta rata – rata 80,61. Skor praktik tentang sarapan sebelum edukasi terendah 50,00, tertinggi 80,00, serta rata – rata 65,43. Sesudah edukasi terendah 50,00, tertinggi 100,00, serta rata – rata 83,03. Uji *Wilcoxon* menunjukkan ada perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video.

**Kata Kunci:** Edukasi, Perilaku, Sarapan, *WhatsApp*, Media Video

**KNOWLADGE, ATTITUDE, AND PRACTICE  
OF BREAKFAST BEFORE AND AFTER NUTRITIONAL  
EDUCATION THROUGH *WHATSAPP* WITH VIDEO MEDIA  
IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT  
AT SMP NEGERI 1 TABANAN**

**ABSTRACT**

Adolescent trend to experience changes and then will appear various problems and behaviors in their lives, both from eating behavior, breakfast habits. Changes in behavior and habits are caused by the knowledge, attitudes and practices of adolescents. Efforts to reduce of nutritional problems in adolescents is through nutritional education. Nutritional education using video through the *WhatsApp* application. The purpose this study to determine the differences in knowledge, attitude and practice of breakfast before and after nutritional education through *WhatsApp* with video media. This study is a *pre-experimental* with a *one-group pretest-posttest design* which was applied to 81 respondents using *proportional random sampling*. This study research was conducted at SMP Negeri 1 Tabanan in December 2021 – January 2022. Data be gathered used instrument a questionnaire of knowledge, attitudes and breakfast practices. The results of breakfast knowledge before given education have a categories sufficient 61.7%. After knowledge education, most of the categories good 77.8%. Attitudes about breakfast before education in most of the categories sufficient 66.7%. After education, most of the attitudes were in the good category, 75.3%. The practice of breakfast before education is more in the less category of 34.6%. After practical education, most of the good categories were 75.3%. Breakfast knowledge value before given education have a lowest score 60,00, highest score 90,00, mean score 72,22. Breakfast knowledge after given education have a lowest score 70,00, highest score 100,00, mean score 83,95. The results of breakfast attitude before given education have a lowest score 55,00, highest score 97,50, mean score 73,70. Breakfast attitude after given education have a lowest score 60,00, highest score 100,00, mean score 80,61. And then the results of breakfast practice before given education have a lowest score 50,00, highest score 80,00, mean score 65,43. Breakfast practice after given education have a lowest score 50,00, highest score 100,00, mean score 83,03. From the *Wilcoxon* test, it is known to there are differences in knowledge, attitude and practice of breakfast before and after nutritional education through *WhatsApp* with video media.

**Keywords: Education, Behavior, Breakfast, *WhatsApp*, Video Media**

## **RINGKASAN PENELITIAN**

# **PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK SARAPAN SEBELUM DAN SESUDAH EDUKASI GIZI MELALUI *WHATSAPP* DENGAN MEDIA VIDEO PADA SISWA SMP NEGERI 1 TABANAN**

Oleh: Ni Putu Inten Wicaksana (P07131218002)

WHO mengungkapkan bahwa kelompok remaja di dunia berjumlah 1.2 milyar atau sekitar 18% dari populasi manusia. Remaja (usia 11-21 tahun) merupakan aset bangsa yang menentukan masa depan bangsa. Remaja cenderung mengalami perubahan fisik, mental dan emosional. Timbul berbagai permasalahan makan pada remaja mulai dari diit yang keliru, bulemia, tidak mau sarapan dan banyak remaja yang tidak melakukan sarapan karena takut gemuk. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah gizi pada remaja yakni melalui pemberian edukasi gizi melalui *whatsapp* dengan media video untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik remaja tentang sarapan. jumlah pengguna dan kemudahan akses informasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *whatsapp* dengan media video pada siswa SMP Negeri 1 Tabanan. Sedangkan secara khusus bertujuan untuk mengukur pengetahuan, sikap dan praktik siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi serta menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui WhatsApp dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan.

Jenis Penelitian adalah *pre-experimental* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Tabanan, sedangkan populasi target pada penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tabanan. Total seluruh populasi target yaitu 434 orang dan 81 orang yang diambil sebagai sampel penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *Proporsional random sampling*. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Tabanan pada bulan Desember 2021 – Januari 2022. Pengumpulan data



menggunakan kuesioner *pretest posttest* terkait pengetahuan, sikap dan praktik sarapan yang diisi oleh sampel.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat sebagian besar sampel berumur 15 tahun yaitu 76,5 %. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 56,8 %. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang sarapan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui *WhatsApp* dengan media video. Hasil ini dilihat dari persentase pengetahuan sebelum edukasi sebagian besar kategori cukup 61,7% dan sesudah edukasi mengalami peningkatan yaitu sebagian besar kategori baik 77,8%. Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi yaitu 72,22 sedangkan rata-rata skor sesudah edukasi 83,95. Terdapat peningkatan sikap tentang sarapan hasil ini dilihat dari persentase sikap sebelum edukasi sebagian besar kategori cukup 66,7% dan sesudah edukasi mengalami peningkatan yaitu sebagian besar kategori baik 75,3%. Rata-rata skor sikap sebelum edukasi yaitu 73,70 sedangkan sesudah edukasi rata – rata skor 80,61. Serta terdapat peningkatan praktik tentang sarapan hasil ini dilihat dari persentase praktik sebelum edukasi lebih banyak memiliki kategori kurang 34,6% sedangkan sesudah edukasi sebagian besar kategori baik 74,1%. Rata–rata skor praktik sebelum edukasi yaitu 65,43 sedangkan sesudah edukasi rata – rata skor 83,03.

Hasil uji *Wilcoxon* dalam penelitian ini diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 ( $p\text{-value} < \alpha, \alpha=0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yang artinya ada perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan.

Pengetahuan merupakan dasar perubahan perilaku. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan yang baik akan dapat mewujudkan perilaku yang baik pula dan pengetahuan merupakan awal dari terjadinya sebuah perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Terbentuknya suatu praktik / tindakan yang baru yaitu dimulai dari domain pengetahuan yang artinya seseorang tahu terlebih dahulu terhadap stimulus yang ada yaitu berupa materi baru sehingga

muncul pengetahuan baru yang selanjutnya dapat menimbulkan respon dalam bentuk sikap baru pada seseorang, kemudian respon itu akan menghasilkan sikap yang baik. Hal tersebut secara langsung akan menimbulkan praktik baru yang baik.

Diharapkan kepada pihak guru atau petugas UKS dapat memanfaatkan aplikasi *WhatsApp* yang dibantu dengan media video untuk memberikan edukasi gizi atau edukasi kesehatan lainnya dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik siswa sehingga nantinya dapat memotivasi siswa untuk berperilaku yang baik terhadap kesehatan di usia remaja. Kepada peneliti selanjutnya disarankan agar lebih efektif lagi jika pada metode menggunakan kelompok kontrol serta melakukan pengembangan instrument penelitian agar hasil yang diharapkan lebih maksimal.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa atau Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan tuntunan dan anugrahnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengetahuan, Sikap dan Praktik Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui *WhatsApp* Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan”. Penulisan ini banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari semua pihak sehingga skripsi ini bisa diselesaikan tepat pada waktunya. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M, Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST.,M. Kes selaku pembimbing pendamping yang memberikan saran , perbaikan dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Gizi, Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Bapak/Ibu dosen dan staff jurusan gizi yang telah membantu dalam kelancaran selama penyusunan skripsi ini.
4. Keluarga, sahabat dan teman tercinta, serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan dan perhatian selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam skripsi ini masih belum sempurna. Penulis menerima kritik dan saran yang sifatnya membangun sehingga kedepannya dalam penulisan skripsi ini lebih baik dari sebelumnya. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Denpasar, April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
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.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Sarapan.....	7
B. Pengetahuan Sarapan dan Cara Penilaiannya.....	15
C. Sikap Sarapan dan Cara Penilaiannya.....	19
D. Praktik Sarapan dan Cara Penilaiannya.....	23
E. Media Edukasi Gizi Tentang Sarapan.....	26
F. Edukasi Gizi Tentang Sarapan.....	32
BAB III KERANGKA KONSEP.....	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel.....	35

C.	Hipotesis Penelitian.....	36
BAB IV METODE PENELITIAN.....		37
A.	Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	37
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C.	Populasi dan Sampel.....	38
D.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	41
E.	Pengolahan dan Analisis Data.....	46
F.	Etika Penelitian.....	50
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		52
A.	Hasil Penelitian.....	52
1.	Gambaran umum lokasi penelitian.....	52
2.	Karakteristik sampel penelitian.....	53
3.	Hasil pengamatan terhadap objek penelitian berdasarkan variabel penelitian.....	53
B.	Pembahasan Hasil Penelitian.....	60
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		71
A.	Kesimpulan.....	71
B.	Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA.....		73
LAMPIRAN.....		77

## DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1.	Variabel dan Definisi Operasional.....	35
2.	Distribusi Sampel Menurut Umur dan Jenis Kelamin.....	53
3.	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	54
4.	Sebaran Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	55
5.	Distribusi Frekuensi Sikap Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	55
6.	Sebaran Nilai Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	56
7.	Distribusi Frekuensi Praktik Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	57
8.	Sebaran Nilai Praktik Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	57
9.	Hasil Analisis Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui <i>WhatsApp</i> Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan.....	59

## DAFTAR GAMBAR

Nomor		Halaman
1.	Isi Piringku.....	10
2.	Kerangka Konsep.....	34
3.	Rancangan Penelitian.....	37
4.	Bagan Alur Penelitian.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor		Halaman
1.	Etical Clearance.....	78
2.	Surat Rekomendasi Penelitian Provinsi Bali.....	79
3.	Surat Rekomendasi Penelitian Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik Kabupaten Tabanan.....	80
4.	Surat Rekomendasi Penelitian Dinas Pendidikan Pemerintah Kabupaten Tabanan.....	81
5.	Informed Conccent.....	82
6.	Kuesioner Penelitian.....	87
7.	Dokumentasi Kegiatan Penelitian.....	91