

**PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SEBELUM DAN
SESUDAH PEMBERIAN PENDIDIKAN GIZI MELALUI MEDIA VIDEO
ANIMASI PADA SISWA SMP DI KARANGANYAR**

SKRIPSI



Disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
ijazah S1 Ilmu Gizi

Oleh :

Alisa Oktovira Nabella Sari

J 310 170 149

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2022

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

Pendahuluan: Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang berperan penting dalam memilih dan mengkonsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka pemilihan makanan semakin baik pula. Pendidikan gizi diberikan dengan tujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap serta mengarahkan perilaku individu dalam asupan makanan ke arah yang lebih baik. Temuan data RISKESDAS Jawa Tengah pada tahun 2018 yang menyatakan status gizi remaja berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur memiliki prevalensi kekurusan pada anak laki-laki 11,8% dan pada anak perempuan 4,7%, sedangkan prevalensi kegemukan pada anak laki-laki 14,9% dan anak perempuan 14,5%. Salah satu kabupaten dengan masalah gizi kronis terdapat pada Kabupaten Karanganyar. Tujuan dari pendidikan gizi ini dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan status gizi dan derajat kesehatan remaja dengan menyampaikan informasi tentang gizi menggunakan video animasi sebagai salah satu media yang efektif.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan *one group pretest posttest* dengan pengambilan sampel jenuh sejumlah 43 dari total populasi siswa kelas 7 SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar. Metode pendidikan gizi melalui media video animasi dilakukan secara daring selama 15 menit melalui *zoom meeting* dengan pengulangan sebanyak 3 kali melalui *WhatsApp group*. Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden melalui kuesioner secara langsung, serta materi pengetahuan gizi yang diambil dari *YouTube* dengan channel Kejar Cita berjudul "Gizi Seimbang" selama 8 menit. Data diolah dengan cara *scoring*, jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Data dianalisis univariat untuk melihat karakteristik responden dan bivariat untuk melihat peningkatan pengetahuan gizi seimbang responden.

Hasil Penelitian: Hasil pretest didapatkan rata-rata 59.72 dan siswa dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 13.95% dan posttest didapatkan rata-rata 72.09 dan siswa yang mendapatkan kategori baik sebanyak 51.16%. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa dengan *p-value*=0.000. Banyak siswa yang meningkat pengetahuannya sebanyak 44.18%.

Kesimpulan: Ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi melalui media video animasi pada siswa SMP di Karanganyar. Dengan adanya penelitian ini siswa dapat mengaplikasikan pengetahuan gizi seimbang pada kehidupan dalam konsumsi pangan sehari-hari.

Kata kunci: Pengetahuan gizi, Gizi Seimbang, Pendidikan gizi, Media Video Animasi.

**DEPARTMENT OF NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

Introduction: Adolescent knowledge regards to balanced nutrition plays an important role in choosing and consuming food. The better a person's nutritional knowledge, the better food selection will be. Nutrition education is given to change knowledge, attitudes and direct individual behavior to better food intake. RISKESDAS data in 2018 which stated that the nutritional status of adolescents based on body mass index by age had a prevalence of thinness in boys 11.8% and in girls 4.7%, while the prevalence of obesity in boys is 14.9% and in girls is 14.5%. Furthermore, it was found that chronic nutritional problems were found in 21 regencies/cities, one of which was in Karanganyar. The aim of this nutrition education is that it can be a solution in order to improve the nutritional status and health status of adolescents by conveying information about nutrition by using animated videos as one of the effective media.

Research Methodology: This study used a quasi-experimental research design with one group pretest posttest with a saturated sample of 43 from the total population of all seventh-grade students of SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar. Moreover, the nutrition education method through animated video media was conducted online for 15 minutes via Zoom Meeting with 3 repetitions of the material via WhatsApp Group. The data which were collected included data on the characteristics of respondents through a direct questionnaire as many as 19 questions; besides, nutrition knowledge materials which were taken from YouTube channel entitled "Balanced Nutrition" for 8 minutes. The data was processed by scoring, the correct answer was given a score of 0. The data was analyzed with univariate to see characteristics of respondents and bivariate to see the increase knowledge of balanced nutrition of the respondents.

Research Results: The results of the pretest showed that an average of 59.72 and students with good knowledge category were 13.95%. Meanwhile, the results of posttest showed that an average of 72.09 and students with category were 51.16%. Based on Wilcoxon test results there was an increase in students' knowledge of balanced nutrition with $p\text{-value} = 0.000$. Many students experienced an increase in knowledge as much as 44.18%.

Conclusion: There was an increase in knowledge of balanced nutrition before and after the provision of nutrition education through animated video media for junior high school students in Karanganyar. Thus, with this research student can implement their knowledge of balanced nutrition in their daily food consumption; besides, they can improve health status.

Keywords: Knowledge of nutrition, Balanced Nutrition, Nutrition education, Animated Video Media.

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa di dalam skripsi yang peneliti buat tidak terdapat sebuah karya yang digunakan untuk diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan di perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya disebutkan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 9 Februari 2022

Penulis



ALISA OKTOVIRA NABELLA SARI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang
Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Gizi
melalui Media Video Animasi pada Siswa SMP di
Karanganyar

Nama mahasiswa : Alisa Oktovira Nabella Sari

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 170 149

Telah Disetujui untuk diuji dalam ujian proposal oleh Tim penguji Proposal
Program Studi Ilmu Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
pada tanggal 09 Februari 2022

Surakarta, 09 Februari 2022

Menyetujui,

Pembimbing



Muwakhidah, SKM, MKes
NIK/NIDN: 865/ 06-2701-7302

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi Berjudul:

Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Gizi Melalui Media Video Animasi pada Siswa SMP di Karanganyar

Oleh:

ALISA OKTOVIRA NABELLA SARI
J 310 170 149

Telah Dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi
Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 9 Februari 2022
Dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Pembimbing



Muwahhidah, SKM., MKes

Penguji:

1. Muwahhidah, SKM., MKes (.....)
2. Luluk Ria Rakhma, S.Gz, M.Gizi (.....)
3. Siti Zulaekhah, A, M.Si (.....)

Menyetujui,
Kaprosdi Ilmu Gizi



Pramodya Kurnia, STP., M.Agr
NIK/NIDN :959/06-1901-7801

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Umi Budi Rahayu, S.Fis., Ftr., M.Kes.
NIK/NIDN: 750/0620117301

RIWAYAT HIDUP

Nama : Alisa Oktovira Nabella Sari
Tempat, Tanggal Lahir : Karanganyar, 12 Oktober 1999
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Pokoh Baru Gang Melati No. 1 RT 09 RW 06,
Kecamatan Tasikmadu, Kabupaten Karanganyar

Riwayat Pendidikan

1. Lulus TK Pembina Tanjung tahun 2005
2. Lulus SDN 02 Ngijo tahun 2011
3. Lulus SMP Islam Al-Azhar 21 Solo Baru tahun 2014
4. Lulus SMA Islam Al-Azhar 7 Solo Baru tahun 2017
5. Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2017

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum, Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi dengan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa SMP di Karanganyar”.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Umi Budi Rahayu S.Fis.,Ftr.,M.Kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Pramudya Kurnia, STP., MAgr selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Muwakhidah, SKM., M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Segenap Dosen Gizi yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama belajar di Universitas dan semoga dapat bermanfaat untuk kedepannya.
5. Orang tua yang selalu memberikan dukungan, materi, cinta dan kasih sayang kepada penulis.

6. Kepala Sekolah, Guru, dan Staf Karyawan SMP Muhammadiyah 2 Karanganyar yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian, serta siswa-siswi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan S1 Ilmu Gizi angkatan 2017 terimakasih atas motivasi, kerjasama, dan kebersamaannya.
8. Semua pihak yang langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun. Besar harapan penulis semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Aamiin yarrobal alamin

Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN SKRIPSI.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis.....	6
B. Kerangka Teori	32
C. Kerangka Konsep.....	33
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
B. Kode Etik Penelitian	35
C. Waktu dan Tempat	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Variabel Penelitian.....	37

F. Definisi Operasional.....	37
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	38
H. Prosedur Penelitian	40
I. Pengolahan Data	44
J. Analisis Data	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	47
A. Gambaran Umum	47
B. Hasil Penelitian.....	48
1. Hasil Uji Tingkat Kelayakan Media Video Animasi	48
2. Karakteristik Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah 2	
Karanganyar.....	48
C. Hasil Analisis Data	52
1. Analisis Univariat.....	52
2. Analisis Bivariat	54
D. Pembahasan	55
E. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	37
Tabel 3.2 Kisi- Kisi Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	40
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas	41
Tabel 4.1 Hasil Uji Tingkat Kelayakan Media Video Animasi	48
Tabel 4.2 Distribusi Siswa berdasarkan Jenis Kelamin	49
Tabel 4.3 Distribusi Siswa berdasarkan Umur.....	49
Tabel 4.4 Distribusi Keterpaparan Siswa dalam Mendapat Informasi tentang Gizi Seimbang.....	50
Tabel 4.5 Distribusi Sumber Keterpaparan Siswa dalam Mendapat Informasi tentang Gizi Seimbang	50
Tabel 4.6 Distribusi Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang Sebelum Pendidikan Gizi melalui Media Video Animasi	51
Tabel 4.7 Distribusi Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang Setelah Pendidikan Gizi melalui Media Video Animasi	51
Tabel 4.8 Distribusi Frekuensi Jawaban Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang.....	52
Tabel 4.9 Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Gizi melalui Media Video Animasi tentang Gizi Seimbang.....	53
Tabel 4.10 Peningkatan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Pendidikan Gizi melalui Media Video Animasi tentang Gizi Seimbang.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerucut Pengalaman	24
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	32
Gambar 2.3 Kerangka Konsep	33
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent Wali Kelas	71
Lampiran 2. Informed Consent Siswa.....	72
Lampiran 3. Lembar Data Responden	73
Lampiran 4. Lembar Kuesioner	74
Lampiran 5. Lembar Kuesioner Daya Terima	76
Lampiran 6. Satuan Acara Pendidikan Gizi.....	78
Lampiran 7. Tabulasi Data Demografi.....	80
Lampiran 8. Master Tabel Pretest	83
Lampiran 9. Mater Tabel Posttest	85
Lampiran 10. Mater Tabel Daya Terima Media Video Animasi.....	87
Lampiran 11. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa.....	89
Lampiran 12. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	91
Lampiran 13. Hasil Uji Data Variabel Pengetahuan.....	92
Lampiran 14. Surat Ethical Clearance	93
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 16. Surat Pernyataan Penelitian	95

DAFTAR SINGKATAN

IMT/U	: Indeks massa tubuh menurut umur
RISKESDAS	: Riset kesehatan dasar
AKG	: Angka kecukupan gizi