

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN
SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN
MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA
REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN**



KHOIRANI AMELIA

P01031221136

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN
SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN
MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA
REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN**

**Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**KHOIRANI AMELIA
P01031221136**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan
Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi
Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif
Body Image Pada Remaja Putri Di MAN 3
Medan

Nama Mahasiswa : Khoirani Amelia
NIM : P01031221136
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui:

dr. Ratna Zahara M.Kes

Dosen Pembimbing

Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Penguji I

Herly Nainggolan, SKM, M.KM

Penguji II

Mengetahui:

Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes

NIP. 196906231990032001

ABSTRAK

KHOIRANI AMELIA “(PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN)” (DIBAWAH BIMBINGAN RATNA ZAHARA).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan memiliki persepsi tubuh negatif akibat pengaruh media sosial, tekanan dari lingkungan, serta kurangnya pemahaman mengenai pola makan sehat. Masa remaja adalah periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan gizi seimbang sangat diperlukan untuk menunjang kesehatan dan kesiapan reproduksi. Oleh karena itu, edukasi gizi yang disampaikan secara menarik seperti melalui video animasi menjadi penting.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan citra tubuh (body image) pada remaja putri di MAN 3 Medan. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan model one group pretest-posttest pada 68 siswi kelas XI.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner FFQ, FRS, dan MBSRQ-AS. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemilihan makanan sehat (dari 57,4% menjadi 95,6%), serta peningkatan citra tubuh positif berdasarkan FRS (dari 47,1% menjadi 91,2%) dan MBSRQ-AS (dari 27% menjadi 58,8%).

Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Edukasi gizi melalui video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat dan citra tubuh positif pada remaja putri.

Kata kunci : Edukasi gizi, Video animasi, Remaja putri, *Body image*, Pola makan

ABSTRACT

KHOIRANI AMELIA "(THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON HEALTHY AND BALANCED DIETS USING ANIMATED VIDEOS ON FOOD CHOICES AND BODY IMAGE PERSPECTIVES IN TEENAGER GIRLS AT MAN 3 MEDAN)" (CONSULTANT : RATNA ZAHARA).

Teenager girls are a group vulnerable to nutritional problems and negative body perception due to the influence of social media, peer pressure, and a lack of understanding about healthy eating patterns. Teenager is a crucial period for growth and development, making a balanced nutritional intake essential to support health and reproductive readiness. Therefore, delivering nutrition education in an engaging way, such as through animated videos, is important.

This study aimed to determine the effect of animated video-based nutrition education on the food choices and body image of adolescent girls at MAN 3 Medan. The research used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model on 68 female students in grade XI.

Data was collected using the FFQ, FRS, and MBSRQ-AS questionnaires. The results showed a significant increase in healthy food choices (from 57.4% to 95.6%), as well as an improvement in positive body image based on the FRS (from 47.1% to 91.2%) and MBSRQ-AS (from 27% to 58.8%).

Analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect. Nutrition education through animated videos was proven to be effective in improving healthy eating behavior and positive body image in teenager girls.

Keywords: Nutrition education, Animated video, Teenager girls, Body image, Eating patterns



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Karena berkat Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif Body Image Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan”**.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku ketua prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Gizi Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu dr Ratna Zahara, M. Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam usulan skripsi ini.
5. Ibu Herly Nainggolan, SKM, MKM selaku penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam usulan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Suherman Siahaan dan Ibu Nurasih Sitorus Pane, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi terutama kelas C yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu terima kasih atas kerjasama dan dukungan selama tiga tahun ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih. Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	11
A. Latar Belakang	11
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Remaja Putri	17
1. Tumbuh Kembang Remaja Putri	17
2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri	17
3. Masalah Gizi Remaja Putri	18
B. Konsep Dasar Pola Makan Sehat dan Seimbang.....	19
1. Definisi Pola Makan Sehat dan Seimbang.....	19
2. Komponen Pola Makan Sehat	20
3. Manfaat Pola Makan Yang Sehat	21
C. Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri.....	21
1. Faktor – faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan.....	21
2. Peran edukasi gizi dalam pemilihan makanan	24
D. Perspektif <i>Body Image</i> Pada Remaja Putri	26
1. Definisi <i>Body Image</i>	26
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	27
3. Dampak <i>body image</i> terhadap Kesehatan mental dan fisik	30
4. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	31
E. Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi.....	34
1. Definisi Edukasi Gizi	34
2. Video Animasi Sebagai Media Edukasi	34

F. Hubungan Antara Edukasi Gizi, Pemilihan Makanan, dan <i>Body Image</i>	37
1. Pengaruh edukasi gizi terhadap pemilihan makanan	37
G. Kerangka Teori.....	40
H. Kerangka Konsep.....	41
I. Definisi Operasional	42
J. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	44
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	46
E. Intervensi	49
F. Pengolahan dan Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil.....	55
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
2. Karakteristik Sampel.....	55
3. Analisis Univariat.....	56
4. Analisis Bivariat	57
B. PEMBAHASAN	66
1. Karakteristik Responden	66
2. Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Perspektif Body Image 66	
3. Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan ...	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. KESIMPULAN.....	68
B. SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

NO	Halaman
1. Angka kecukupan gizi untuk remaja putri berdasarkan AKG 2019	18
2. Klasifikasi WHO	27
3. Klasifikasi Nasional	27
4. Sampel Kelas XI MAN 3 Medan.....	45
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	56
6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas.....	56
7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)	57
8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Figure Rating Scale (FRS) Body Image Dengan Status Gizi.....	58
9. Rekapitulasi Skala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS) Sebelum Diberikan Edukasi	59
10. Rekapitulasi Skala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS) Sesudah Diberikan Edukasi.....	60
11. Hasil Rekapitulasi Subjek Berdasarkan Subskala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)	61
12. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Perspektif Body Image Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)	63
13. Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Konsumsi.....	63
14. Distribusi Frekuensi Konsumsi Dengan Status Gizi.....	64
15. Distribusi Jumlah Konsumsi Dengan Status Gizi.....	64
16. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan.....	65

DAFTAR GAMBAR

NO	Halaman
1. Isi Piringku	20
2. Body Image	32
3. Kerangka Teori	40
4. Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	75
2. Informed Consent	76
3. Kuesioner Figure Rating Scale	77
4. Kuesioner Perspektif Body Image metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS).....	78
5. Kuesioner Survei Pendahuluan.....	81
6. Kuesioner Food Frequency Questionnair	82
7. Master Tabel.....	74
8. Output Spss	83
9. Dokumentasi	90
10. Lembar Bimbingan.....	92
11. Surat Balasan Penelitian.....	94
12. Surat Pernyataan	95
13. Persetujuan KEPK	96
14. Materi Video Animasi	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa, dimana pada masa ini seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik, menurut WHO masa remaja adalah antara 10 –24 tahun, sedangkan menurut BKKBN masa remaja berlangsung pada umur 10-24 tahun dan belum menikah, remaja yang mendapat konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi sejak masa anak-anak akan memiliki perkembangan tubuh yang baik, memiliki postur tubuh yang lurus, otot yang kuat dan cadangan lemak yang cukup (Margiyanti, 2021).

Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia, gizi lebih (*overweight*) dan gizi kurang (*underweight*), gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh, namun pada remaja putri, kejadian gizi kurang umumnya dikarenakan remaja putri membatasi jumlah makanan yang dimakannya, sedangkan kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) kedalam tubuh berlebih (yuningsih, 2023). Faktor lain yang menjadi penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja putri adalah kurangnya pengetahuan gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Karena kurangnya pengetahuan di bidang gizi, sehingga munculah body image negatif dan perilaku makan yang belum sesuai dengan gizi seimbang. Remaja putri yang sehat tercermin dari karakter gizi yang sehat. Salah satu yang utama adalah

karakter gizi yang meliputi body image, pengetahuan gizi, dan status gizi (Widya & Palu, 2019).

Persepsi tentang *body image* remaja di Indonesia dapat dilihat dari hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan di Indonesia bahwa 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurang tingkat ringan sampai tingkat berat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu terdapat 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Di Sumatera Utara sebesar 4,9% (1,4% sangat kurus dan 3,5% kurus). Sedangkan di Kabupaten Deli Serdang sebesar 5,6% (1,9% sangat kurus dan 3,7% kurus). Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya faktor ekonomi, tingkat pendidikan, faktor budaya seperti kebiasaan makan, body image dan lain sebagainya, oleh karena itu berdasarkan faktor-faktor tersebut akan dibahas lebih lanjut tentang pengetahuan gizi, *body image*, dan pola makan (Andini dkk., 2023).

Menurut *Mental Health Foundation* 2019 Ditemukan bahwa hampir sepertiga (31%) remaja merasa malu terkait dengan citra tubuh mereka. Empat dari sepuluh remaja (40%) mengatakan gambar-gambar di media sosial membuat mereka khawatir tentang citra tubuh. Lebih dari sepertiga remaja Inggris (35%) pernah berhenti makan di suatu titik atau membatasi pola makan mereka karena khawatir dengan citra tubuh mereka. Empat dari sepuluh remaja (40%) mengatakan bahwa hal-hal yang diucapkan teman-teman mereka membuat mereka khawatir tentang citra tubuh mereka. Tiga puluh lima persen remaja khawatir tentang citra tubuh mereka, sering atau setiap hari, dan 37% remaja merasa kesal dan malu tentang citra tubuh mereka (Health, 2019).

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, remaja juga

cenderung menerapkan pola sedentary life, sehingga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Hal-hal ini meningkatkan risiko seseorang menjadi gemuk, overweight, bahkan obesitas.(RI, 2018).

Pola makan sehat merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Kuantitas dan kualitas dari makanan yang dikonsumsi harus dapat memenuhi kebutuhan gizi sehingga dapat menjamin kesehatan setiap individu (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 41 Tahun 2014). Pola makan sehat terdiri dari pengaturan jumlah dan jenis makanan. Pada saat ini pola makan remaja mulai bergeser kepada pola makan yang tidak seimbang. Menurut Moehji (2013), kesukaan yang berlebihan remaja terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan kebutuhan gizi tidak terpenuhi, keadaan ini berkaitan dengan “mode” yang tengah marak di kalangan remaja seperti makanan siap saji dan mie instan. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau. Beberapa faktor dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, antara lain sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, agama, kepercayaan, dan citra diri (*body image*) (Hartini, 2020).

Body image merupakan istilah yang mengacu pada persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya *body image* sangat berperan penting bagi remaja dalam membentuk pola makan yang baik. *body image* dikategorikan sebagai positif dan *negative*. Remaja yang memiliki *body image* positif tidak memperlmasalahkan dalam pembatasan pola konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja. Hal tersebut bertolak belakang jika terdapat gambaran negatif seorang remaja atas citra diri (*body image*) yang mana artinya remaja tidak puas pada bentuk tubuh yang mereka miliki. Remaja dengan *body image* negatif beranggapan bahwa mereka telah mengalami kekurangan atau kelebihan berat badan diatas rata-rata. Banyak remaja mengharapkan berat badan yang turun dengan cepat melalui diet (Rakhman et al., 2023).

Kebiasaan makan tidak baik dapat dipengaruhi oleh *body image* (citra tubuh). *Body image* merupakan perasaan serta pandangan individu mengenai tingkat kepuasan terhadap tubuhnya. Banyak remaja melakukan pola makan yang buruk, seperti berpuasa, memuntahkan makanan yang telah dimakan, makan secara tidak teratur, dan diet berlebihan untuk mendapatkan bentuk tubuh Impian. Konsep *body image* negatif pada remaja membuat mereka melakukan diet tanpa wawasan gizi yang baik untuk mendapatkan penampilan fisik yang menarik. Perilaku kebiasaan makan juga dapat dipengaruhi oleh informasi yang terdapat pada media social (Hanum & Maulida, 2023).

Hal ini di dukung oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan *body image* dengan pola makan pada remaja putri. Dimana hasilnya yaitu lebih dari separuh responden memiliki *body image* negative karena tidak percaya diri dengan penampilan dan mengikuti pola makan untuk menurunkan berat badan sehingga berdampak pada pola makannya (Carlin Tan & Ibrahim, 2020). Berdasarkan penelitian Masitah tahun 2017, menyatakan ada pengaruh pendidikan gizi dengan video animasi dan media sosial terhadap pengetahuan, persepsi *body image* dan pola makan remaja (Masitah, 2017).

Penggunaan media sosial tersebut dapat merubah gaya hidup remaja, seperti perubahan pola konsumsi. Salah satu upaya pencegahan tersebut dengan melakukan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi. Pertimbangan penggunaan media dalam edukasi gizi bergantung pada beberapa hal termasuk kesukaan remaja masa kini dan tujuan akhir yang ingin dicapai. Penggunaan media video merupakan salah satu alternatif dalam menarik perhatian remaja masa kini yaitu melalui video animasi (Qatrunnada dkk., 2023). Media animasi dapat digunakan untuk menjelaskan materi yang secara nyata tidak dapat terlihat oleh mata. Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). Media ini dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi anak kemudian anak tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang

dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan dan sikap yang baik dalam menjalankan gizi seimbang (Cahyadi, 2021). Menurut Rahmayanti tahun 2024 menyatakan bahwa ada pengaruh video animasi dengan pengetahuan dan sikap siswa yang diberikan edukasi gizi, hal ini dikarenakan tampilan video animasi yang menarik dan bergerak yang menjadikan siswa lebih mudah tertarik dan fokus untuk memperhatikan pada saat diberikan edukasi dibandingkan video biasa (Rahmayanti, 2024).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di MAN 3 Medan di dapatkan 4 dari 20 siswi mengalami *underweight*, 9 siswi memiliki IMT normal, 1 siswi mengalami *overweight*, 5 siswi mengalami obesitas tingkat I dan 1 siswi mengalami obesitas tingkat II. Sedangkan berdasarkan gambaran pola makan siswi remaja MAN 3 Medan rata rata sering mengkonsumsi makanan yg berlemak, asin, gurih dan kurang serat, serta minuman manis. Hal ini dipengaruhi salah satunya dari makanan dan minuman yang di jajakan di kantin sekolah maupun diluar sekolah, dan hanya sebagian dari siswi siswi tersebut yang membawa bekal sehat dari rumah.

Melihat uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan”.

B. Rumusan Masalah

Adakah pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai pemilihan makanan remaja putri di MAN 3 Medan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi.
2. Menilai perspektif body image remaja putri di MAN 3 Medan sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi.
3. Menganalisis pengaruh antara pola makan sehat dan seimbang dengan pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan setelah mendapatkan edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Selama proses dan hasil yang didapat setelah melakukan penelitian dapat menjadi sebuah penambahan ilmu terkait gizi dan menjadi pengalaman bagi penulis.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan mahasiswa gizi terutama dalam hal yang berkaitan dengan pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri.

3. Bagi Remaja Putri di MAN 3 Medan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tambahan untuk pengembangan ilmu pengetahuan bagi para remaja putri, dan lainnya terutama dalam hal yang berkaitan dengan pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Putri

1. Tumbuh Kembang Remaja Putri

Masa remaja atau adolescent merupakan suatu masa peralihan dari masa kanak-kanan menuju masa dewasa, dimana pada masa ini seorang anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan untuk mencapai kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Masa remaja menurut WHO adalah antara 10–24 tahun, sedangkan menurut BKKBN masa remaja berlangsung pada umur 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Perubahan hormonal yang menyertai pubertas juga memengaruhi kebutuhan gizi pada remaja, termasuk absorpsi dan penggunaan zat gizi. Organ dan jaringan tubuh juga mengalami pembesaran yang cepat (Margiyanti, 2021).

2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri

Kebutuhan gizi pada remaja menjadi sangat penting karena terjadi pertumbuhan yang pesat dan perubahan fisiologis akibat pubertas. Seorang remaja putri memerlukan sekitar 2.000 kalori per hari untuk menjaga berat badan agar tetap seimbang. Vitamin B1, B2, dan B3 berperan dalam mengubah karbohidrat menjadi energi, sedangkan asam folat dan vitamin B12 penting untuk pembentukan sel darah merah. Vitamin A mendukung pertumbuhan jaringan tubuh, sementara kalsium dan vitamin D diperlukan untuk pertumbuhan tulang. Vitamin A, C, dan E juga berperan dalam menjaga kesehatan jaringan baru agar berfungsi optimal. Terakhir, zat besi sangat penting, terutama bagi perempuan, karena berperan dalam pembentukan sel darah merah (Zurrahmi, 2020).

Table 1. Angka kecukupan gizi untuk remaja putri berdasarkan AKG 2019

Kelompok umur	Berat badan	Tinggi badan	Energi (kkal)	Protein	Lemak	Kh	Serat
10-12 tahun	38	147	1900	55	65	280	27
13-15 tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16-18 tahun	52	159	2100	65	70	300	29
19-29 tahun	55	159	2250	60	65	360	32

(Sumber: (Kemenkes RI, 2019a)

3. Masalah Gizi Remaja Putri

Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degenerative. Data menunjukkan beberapa masalah gizi pada remaja yaitu terdapat 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% berusia 16-18 tahun mengalami status kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami berat badan lebih dan obesitas adalah 16,0% pada remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun. Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Kemenkes RI, 2019a).

Sedangkan kejadian gizi lebih pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi (*energy intake*) kedalam tubuh berlebih, dan kejadian anemia pada remaja dikarenakan rendahnya asupan zat besi. Sebelum masa remaja, kebutuhan nutrisi anak lelaki dan anak perempuan tidak dibedakan, tetapi pada masa remaja terjadi perubahan biologik dan fisiologik tubuh yang

spesifik sesuai gender (*gender specific*) sehingga kebutuhan nutrienpun menjadi berlainan. Seorang remaja putri membutuhkan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki karena mengalami menstruasi setiap bulan. Remaja putri lebih beresiko terkena anemia selain karena kebiasaan membatasi jumlah makanan yang dikonsumsi khususnya pada sumber pangan hewani juga dikarenakan menstruasi dan meningkatnya kebutuhan zat besi selama *growth spurt*. Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya faktor ekonomi, Tingkat pendidikan, faktor budaya seperti kebiasaan makan, body image dan lain sebagainya. Oleh karena itu berdasarkan faktor-faktor tersebut akan dibahas lebih lanjut tentang pengetahuan gizi, *body image*, pola makan dan status gizi (Margiyanti, 2021).

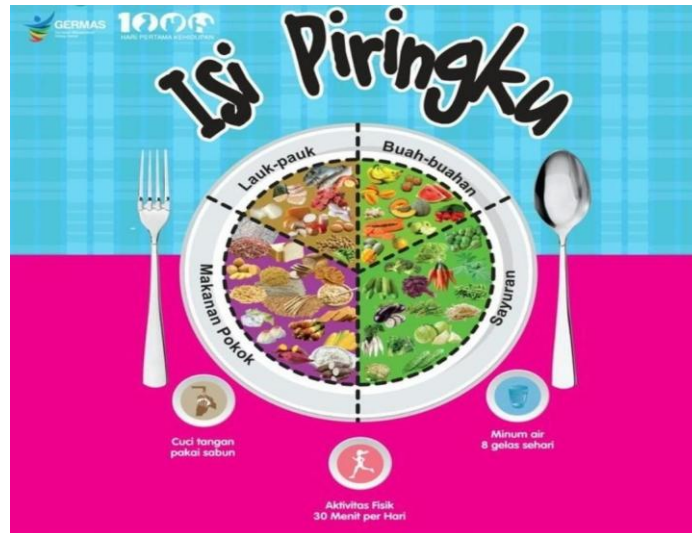
B. Konsep Dasar Pola Makan Sehat dan Seimbang

1. Definisi Pola Makan Sehat dan Seimbang

Pola makan yang sehat mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola makan tidak baik dari salah satu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan remaja belum mencukupi atau sesuai dengan ajuran pedoman gizi seimbang. Kebanyakan remaja tidak cukup jumlah atau porsi makanan dan jenis makanan yang belum beragam. Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah (Kemenkes RI, 2019a)).

Pemenuhan makanan bergizi sangat memengaruhi status gizi remaja. Beberapa penelitian menemukan bahwa banyak remaja yang melewatkan sarapan, dan konsumsi makanan (ngemil) yang tidak sehat masih menjadi praktik yang meluas di kalangan remaja Indonesia. Penting mengubah tidak hanya pengetahuan para remaja ini tetapi juga sikap dan

perilaku mereka terhadap pola makan yang lebih sehat. setiap program intervensi harus ditujukan pada remaja dan lingkungan sosial mereka. Misalnya, ketika seorang remaja ingin mengubah pola makannya ke pola makan yang lebih sehat.(Utami dkk., 2020).



Gambar 1. Isi Piringku

Isi Piringku adalah panduan konsumsi makanan sehari-hari yang dikeluarkan oleh pemerintah. Dalam kampanye Isi Piringku, Kementerian Kesehatan juga memperkenalkan 4 pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan beragam, menjaga pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan kebersihan dan kesehatan, serta menjaga berat badan ideal. Panduan Isi Piringku membagi piring menjadi tiga bagian dan mengisinya dengan makanan bergizi seimbang: 50% diisi dengan buah dan sayur, sementara 50% sisanya dibagi menjadi dua bagian, satu untuk lauk pauk kaya protein (baik hewani maupun nabati) dan satu lagi untuk karbohidrat (Atasasih dkk., 2022).

2. Komponen Pola Makan Sehat

Pola makan mempunyai 3 komponen karakteristik yaitu frekuensi makan, jenis makanan dan jumlah makan, dimana frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya 3 kali makanan utama atau 2 kali makanan utama dengan 1 kali makanan selingan, dan dinilai kurang bila frekuensi makan setiap harinya 2 kali makan utama

atau kurang. Pada frekuensi makan juga dipengaruhi oleh jenis makanan yang dimakan. Jenis makanan mempunyai 2 bagian yaitu makanan pokok dan makanan selingan, untuk pola makan sehat sedikitnya 2 kali sehari makan makanan pokok (Kemenkes RI, 2019a).

3. Manfaat Pola Makan Yang Sehat

Mengikuti pola makan yang sehat memiliki banyak manfaat bagi Kesehatan bagi kesehatan, termasuk membangun tulang yang kuat, menyehatkan jantung, mencegah penyakit, dan meningkatkan suasana hati (*mood*). Manfaat dari makan sehat lainnya (Nuramdani, 2021) :

- Mengurangi risiko kanker
- Meningkatkan Kesehatan tubuh
- Meningkatkan memori
- Menurunkan berat badan
- Mengontrol kadar gula darah
- Tidur merasa nyaman
- Menjaga Kesehatan remaja

C. Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri

1. Faktor – faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan individu maupun keluarga. Secara garis besar, dikelompokkan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan menjadi tiga determinan, yaitu karakteristik individu, makanan, dan lingkungan. Determinan karakteristik individu meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan kondisi psikologis. Faktor sifat organoleptik makanan, metode penyajian makanan, kemudahan untuk dicerna, dan ketersediaan merupakan determinan karakteristik makanan. Sedangkan suhu termasuk dalam karakteristik lingkungan. Selain itu, terdapat penelitian lain tentang pemilihan makanan. Dalam penelitiannya, terdapat berbagai faktor yang mendorong dalam pemilihan makanan, antara lain (Santoso dkk., 2019):

a. Kepedulian Terhadap Kesehatan (*Health*)

Ada berbagai alasan mengapa orang termotivasi dalam masalah kesehatan dalam pemilihan makanan. Alasan seorang dalam mempertimbangkan kesehatan dalam pemilihan makanan dapat berasal dari status kesehatan saat ini, kesadaran terhadap perilaku kesehatan, dan dampaknya di masa yang akan datang. Hal ini dibuktikan dengan adanya motivasi dalam mengkonsumsi makanan sehat adalah pengontrolan berat badan dan menjaga tubuh tetap ramping khususnya bagi kalangan Wanita.

b. Kemudahan/Kenyamanan (*Convenience*)

Kenyamanan merupakan faktor yang paling utama dalam pemilihan makanan dan pada saat yang sama, kenyamanan bagi responden juga dapat berarti kemudahan dalam mempersiapkan makanan. Sebagian besar masyarakat dalam pemilihan makanan agar terhindar dari resiko terkenanya penyakit di pengaruhi oleh kemudahan (*convenience*).

c. Keakraban (*Familiarity*)

Keakraban adalah kecenderungan seseorang untuk memilih makanan yang sudah biasa dimakan dibandingkan mencoba makanan baru. Hal ini di buktikan dengan adanya hasil penelitian yang dilakukan di Malaysia yang menyatakan bahwa keakraban (*familiarity*) dengan makanan lebih penting bagi orang Melayu dibandingkan dengan orang Cina.

d. Perasaan (*Mood*)

Faktor suasana hati merupakan mekanisme dan bagaimana seorang individu dapat merasa baik atau santai. Stres dan jadwal yang padat karena kondisi kerja dapat menjadi alasan mengapa makanan yang dipilih berdasarkan apakah makanan tersebut menenangkan dan menghibur.

e. Daya Tarik Sensorik (*Sensory Appeal*)

Aroma makanan yang menggugah selera dan disukai dapat memberi rangsangan pada indra penciuman seseorang sehingga akan mempengaruhinya untuk mengonsumsi makanan tersebut dan dilihat

dari persentase pemilihan makanan pokok berdasarkan karakteristik makanan, kebanyakan remaja di Kota Padang dalam memilih makanan mempertimbangkan rasa, warna, porsi, aroma, tekstur, dan harga makanan.

f. Harga (*Price*)

Harga memiliki pengaruh yang kuat dalam pemilihan makanan. Harga makanan merupakan elemen yang paling penting bagi masyarakat dengan pendapatan rendah dibanding faktor yang lain. Harga yang insentif dapat menjadi strategi intervensi yang efektif untuk mempengaruhi pembelian makanan individu. Penurunan harga memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola pembelian makanan yang di targetkan di tempat kerja dan kafe di sekolah bagi kalangan remaja.

g. Pengontrolan Berat Badan (*Weight Control*)

Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa di Taiwan, menunjukkan perhatian terhadap berat badan memiliki hubungan dengan perhatian terhadap kesehatan. obesitas memberikan kontribusi 30 persen lebih besar untuk anak-anak dan angka kematian remaja dibandingkan dengan angka kematian orang dewasa.

h. Keprihatinan Etis (*Ethical Concern*)

Pengertian etika merupakan keyakinan mengenai tindakan yang benar dan yang salah, atau tindakan yang baik dan yang buruk, yang mempengaruhi hal – hal lainnya. Masyarakat saat ini memperhatikan etika modifikasi genetik, label makanan dan efek kesehatan dalam pemilihan dan konsumsi makanan.

i. Komposisi Makanan (*Natural Content*)

Menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat *foodies* maupun *nonfoodies* dalam pemilihan makanan lebih memperhatikan terhadap komposisi makanan untuk menjalankan diet yang seimbang dan cenderung menerapkan konsumsi makan yang sehat.

j. Persepsi Resiko (*Risk Perception*)

Persepsi resiko terhadap makanan sangatlah penting bagi konsumen dalam pemilihan makanan. Terlebih lagi sejak tersebarnya

berita mengenai makanan yang berbahaya (Seperti: residu alar dalam apel, salmonella dalam telur, dan *Bovine Spongiform Encephalopathy (BSE)* dalam daging sapi yang membuat manusia semakin kritis dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Oleh karena itu persepsi muncul untuk berinteraksi satu sama lain dalam mempengaruhi pilihan makanan sehari-hari. Beberapa asosiasi menunjukkan bahwa persepsi risiko mendominasi penentu dalam pilihan makanan dan isu yang terkait dengan efek buruk pada kesehatan yang harus diamati oleh pemasok dalam sistem pangan.

k. *Agama (Religion)*

Dalam penelitian yang dilakukan pada orang dewasa di Malaysia, faktor agama merupakan faktor yang paling penting dalam pemilihan makanan. Agama menjadi faktor yang lebih berpengaruh dalam mengarahkan jalan spiritual dan jalan orang hidup termasuk motivasi seorang dalam pemilihan makanan.

2. Peran edukasi gizi dalam pemilihan makanan

Kebiasaan pemilihan makanan bagi remaja hingga sekarang ini, sangat sering ditemukan di lingkungan sekitar sekolah. Baik dan buruk berjalan beriringan karena tubuh menentang banyak zat kimia, seperti formalin, MSG, boraks dan lainnya. Sebaliknya, mengonsumsi makanan yang tidak aman berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari gejala ringan seperti pusing dan mual hingga masalah yang lebih serius seperti muntah, kram perut, kram otot, kelumpuhan otot, diare, bahkan risiko cacat atau bahkan kematian. Selain itu, kasus keracunan pangan yang disebabkan oleh makanan yang tidak aman tidak hanya berdampak negatif pada kesehatan, tetapi juga memiliki konsekuensi yang signifikan dalam hal aspek sosial dan ekonomi bagi keluarga, produsen pangan, industri, serta pemerintah. (Ma'ruf dkk., 2024).

Edukasi gizi memainkan peran penting dalam pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Berikut adalah beberapa poin penting:

a. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Edukasi gizi sangat penting bagi para ibu yang memiliki Balita agar dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan memilih bahan makanan dan menyajikan menu sehat gizi seimbang. Pengetahuan ini dapat membantu dalam mempersiapkan makanan yang seimbang dan bergizi untuk keluarga mereka (Kemenkes RI, 2022).

b. Pendidikan dan Literasi Gizi

Pendidikan dan literasi gizi dilakukan sebagai upaya untuk mengubah sikap dan perilaku untuk mendukung pemenuhan gizi seimbang pada peserta didik. Dalam pendidikan gizi, peserta didik diedukasi mengenai menu makanan yang sehat dan bergizi cukup (Sekretariat UKS/M, 2022).

c. Pengaruh Lingkungan

Lingkungan juga mempengaruhi kesadaran pemilihan makanan. Faktor-faktor seperti tradisi adat, peran keluarga, peran teman sebaya, dan suasana hati individu dapat mempengaruhi pemilihan makanan (Fahrudin dkk., 2021).

3. Formulir Food Frequency Questionnaire

Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) adalah alat atau kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan informasi mengenai frekuensi konsumsi berbagai jenis makanan dalam periode waktu tertentu. Dalam FFQ, responden diminta untuk melaporkan seberapa sering mereka mengonsumsi berbagai makanan atau kelompok makanan, biasanya dalam bentuk pilihan seperti "per hari", "per minggu", atau "per bulan". Kuesioner ini dirancang untuk mengevaluasi pola makan dan asupan gizi seseorang, dengan tujuan memahami hubungan antara konsumsi makanan dan kesehatan atau kondisi tertentu, seperti body image, penyakit, atau status gizi.

Menggunakan Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) dalam penelitian ini sangat penting karena dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pola makan responden. FFQ memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi makanan yang dapat mempengaruhi persepsi tubuh, baik secara

langsung maupun tidak langsung. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji atau rendah nutrisi, seringkali berhubungan dengan gangguan body image, termasuk kecemasan terhadap berat badan atau bentuk tubuh. Dengan menggunakan FFQ, peneliti dapat mengukur hubungan antara asupan makanan dengan persepsi tubuh, serta melihat bagaimana pola makan dapat berkontribusi pada masalah body image.

Selain itu, FFQ juga berguna untuk memantau perubahan pola makan selama periode tertentu, yang penting dalam penelitian body image yang sering kali melibatkan variabel jangka panjang. Misalnya, perubahan dalam kebiasaan makan bisa terkait dengan peningkatan atau penurunan rasa puas terhadap tubuh, yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional seseorang. Dengan data yang diperoleh dari FFQ, peneliti dapat merancang intervensi yang lebih tepat, baik itu dalam bentuk pendidikan gizi, dukungan psikologis, atau perubahan perilaku makan yang lebih sehat untuk meningkatkan body image yang positif.

D. Perspektif *Body Image* Pada Remaja Putri

1. Definisi *Body Image*

Definisi citra tubuh (*body image*), menurut Cash, adalah pengalaman individu yang mencakup persepsi mereka tentang bentuk dan berat badan mereka, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi mereka tentang penampilan fisik mereka. Citra tubuh, adalah sikap atau perasaan kepuasan atau ketidakpuasan yang dimiliki individu tertentu terhadap tubuh mereka, yang dapat menghasilkan penilaian positif atau negatif tentang diri mereka sendiri (Novianti & Merida, 2021).

Body image adalah sebuah konsep psikologis yang merujuk pada persepsi dan emosi seseorang terhadap kondisi fisik tubuhnya. Persepsi ini tidak selalu mencerminkan realitas fisik tubuh tersebut. Menurut beberapa pakar, *body image* adalah representasi mental tentang tubuh seseorang yang diperoleh melalui evaluasi diri, yang dapat menimbulkan rasa puas atau tidak puas terhadap kondisi tubuhnya (Ramanda dkk., 2019).

IMT (Indeks Massa Tubuh) adalah salah satu cara untuk menentukan status gizi seseorang berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Rumus IMT adalah: $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / (\text{Tinggi Badan (m)})^2$

WHO menggunakan nilai IMT untuk mengelompokkan status gizi seseorang menjadi beberapa kategori sebagai berikut:

Table 2. Klasifikasi WHO

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5 - 22,9
Kelebihan berat badan dengan (overweight) resiko	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥30

Klasifikasi IMT di Indonesia sedikit berbeda dari standar WHO karena mempertimbangkan faktor populasi Asia, termasuk Indonesia. Berikut adalah tabel klasifikasinya:

Table 3. Klasifikasi Nasional

Klasifikasi	IMT
Kurus	Berat < 17,0
	Ringan 17,0 – 18,4
Normal	18,5 – 25,0
Gemuk	Ringan 25,1 – 27,0
	Berat > 27

Sumber: (Kemenkes RI, 2018 (b))

Standar nasional mengklasifikasikan obesitas mulai dari IMT > 27,0 (lebih rendah dibandingkan standar WHO yang menetapkan IMT ≥ 30). Hal ini disesuaikan dengan karakteristik fisik dan risiko kesehatan pada populasi Asia.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Body Image

Beberapa faktor yang mempengaruhi persepsi remaja tentang citra tubuh mereka, yaitu harga diri, perbandingan sosial, pengaruh keluarga, dan hubungan interpersonal. Harga diri mencerminkan bagaimana remaja melihat dan merasa tentang tubuh mereka berdasarkan standar ideal masyarakat, seperti memiliki tubuh yang ramping atau berotot. Perbandingan sosial, seperti membandingkan diri mereka dengan selebriti

atau idola dengan tubuh ideal, sering terjadi di media sosial yang populer di kalangan remaja, seperti Instagram, Facebook, Twitter, Path, dan lainnya (H. Sari, 2019).

Keluarga memiliki peran penting dalam membentuk citra tubuh karena perkembangan remaja sering dipengaruhi oleh model atau umpan balik dari anggota keluarga. Hubungan interpersonal juga mempengaruhi citra tubuh remaja, dimana mereka sering membandingkan diri mereka dengan teman sekelas atau teman dekat, yang berdampak pada penilaian mereka terhadap penampilan fisik mereka. Budaya juga mempengaruhi pembentukan citra tubuh. Ini bisa terjadi karena adanya standar ideal masyarakat, seperti standar kecantikan yang diukur berdasarkan warna kulit, bentuk tubuh (kurus atau gemuk), bentuk hidung (mancung atau pesek), dan lainnya. Standar ini sering membuat individu yang tidak memenuhi standar ideal merasa tidak percaya diri dan memiliki citra tubuh yang negatif (Ramanda dkk., 2019).

Menurut Chairiah, Tahun 2012 faktor- faktor yang mempengaruhi body image, yaitu:

a. Jenis kelamin

Jenis kelamin adalah faktor paling penting dalam perkembangan body image seseorang. Wanita cenderung untuk menurunkan berat badan disebabkan oleh iklan-iklan dalam berbagai media yang menstandarkan bahwa wanita kurus, berkulit putih, dan berambut panjang adalah idola dan disukai oleh lawan jenis.

b. Hubungan interpersonal

Manusia sebagai makhluk sosial selalu berinteraksi dengan orang lain. Agar dapat diterima oleh orang lain, ia akan memperhatikan pendapat atau reaksi yang dikemukakan oleh orang lain termasuk pendapat mengenai fisiknya. Remaja tidak bisa lepas dari teman-temannya. Mereka lebih mendahulukan kepentingan teman dan kelompok bermainnya daripada keluarga sehingga pendapat atau reaksi dari lingkungan pribadinya, yaitu teman atau kelompoknya sangat diperhatikan.

c. Keluarga

Harapan, pandangan, dan pesan secara verbal atau nonverbal dalam keluarga juga berkontribusi terhadap pembentukan body image. Seorang ibu yang mempunyai penampilan tinggi akan memberikan pengaruh tentang kebiasaan diet, berjuang mengurangi berat badan, atau kompetisi keluarga yang timbul berdasarkan daya tarik dapat menyebabkan pengembangan *body image* negatif pada anak perempuannya.

d. Usia

Remaja dengan rentang usia 13-20 tahun mengalami perkembangan yang pesat akan identitas, gambar diri, dan peran ini sesuai pada tahap perkembangan. Pada tahap ini, body image menjadi penting. Hal ini berdampak pada usaha berlebihan pada remaja untuk mengontrol berat badan. Umumnya terjadi pada remaja putri, yang mengalami kenaikan berat badan pada masa pubertas dimana remaja putri merasa tidak senang akan penampilannya dan menyebabkan gangguan pola makan.

e. Media social

Media yang muncul dimana-mana memberikan gambaran ideal mengenai figur perempuan dan laki-laki yang dapat mempengaruhi body image seseorang. Figur ini biasanya disebut dengan idola. Remaja mengikuti setiap bentuk dan tindakan yang dilakukan oleh idolanya tersebut, terutama penampilan. Mereka percaya dengan mengikuti dan berpenampilan seperti idolanya, mereka akan menjadi percaya diri dan disukai oleh orang-orang. Remaja merupakan seorang individu yang berada dalam masa transisi, dimana kepribadiannya masih belum stabil atau masih mencari identitas diri. Dalam proses pencarian ini seorang remaja akan mencari sosok orang lain selain dirinya yang patut untuk ditiru, sehingga apapun yang dilakukan sang idolanya akan dianggap paling bagus dan menjadi contoh baginya.

Hal ini juga diperkuat dan didukung oleh tayangan-tayangan media baik media cetak maupun elektronik. Pengaruh media sangat besar

karena remaja adalah konsumen utama dalam berbagai tayangan media-media tersebut. Acara televisi biasanya lebih dominan dalam memberikan pengaruh ini.

3. Dampak body image terhadap Kesehatan mental dan fisik

Body image, atau citra tubuh, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Berikut merupakan dampak yang akan terjadi. (Development, 2020)

a. Stres dan Kecemasan

Citra tubuh yang tidak positif dapat memicu stres dan kecemasan. Orang yang merasa tidak senang dengan penampilan fisik mereka biasanya mengalami tekanan mental yang besar.

b. Rendah Diri dan Depresi

Citra tubuh yang tidak positif seringkali menjadi faktor yang mempengaruhi perkembangan perasaan rendah diri dan depresi. Orang yang merasa tidak senang dengan penampilan fisik mereka biasanya memiliki harga diri yang rendah.

c. Gangguan Makan

Citra tubuh yang tidak positif juga dapat berkontribusi pada pengembangan gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan gangguan makan lainnya.

d. Isolasi Sosial dan Kesulitan dalam Hubungan

Orang dengan citra tubuh yang tidak positif seringkali mengalami isolasi sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan yang sehat.

e. *Body Dysmorphic Disorder*

Citra tubuh yang tidak positif dapat menyebabkan *Body Dysmorphic Disorder*, sebuah gangguan mental yang ditandai dengan rasa cemas berlebihan tentang kekurangan atau kelemahan yang dirasakan ada pada tubuhnya.

4. Aspek-aspek Body Image

Mccabe & Ricciardelli (2004) mengemukakan tujuh aspek dari body image, yaitu

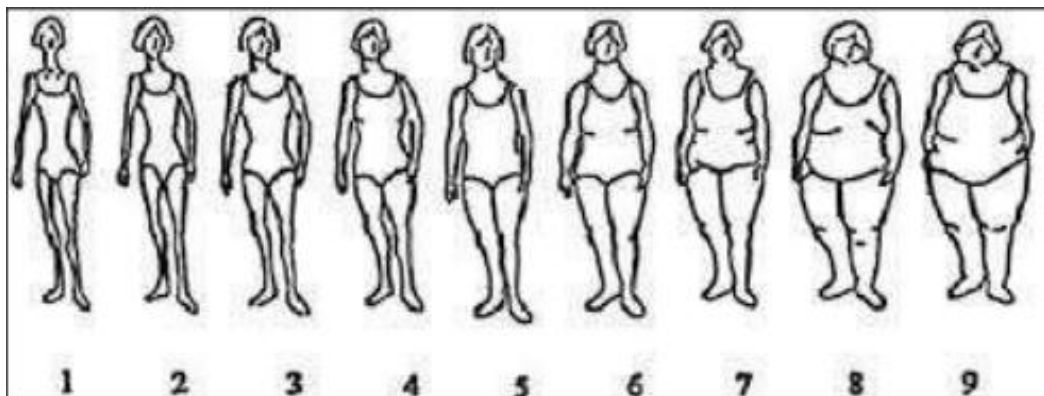
- a. *Physical attractiveness* adalah penilaian seseorang mengenai tubuh dan bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain lain) apakah menarik atau tidak)
- b. *Body image satisfaction* adalah perasaan puas atau tidaknya seseorang terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, dan berat badan
- c. *Body image importance* penilaian seseorang mengenai penting atau tidaknya citra tubuh dibandingkan hal lain dalam hidup seseorang
- d. *Body concealment* adalah usaha seseorang untuk menutupi bagian tubuhnya (wajah, tangan, kaki, bahu, dan lain lain) yang kurang menarik dari pandangan orang lain dan menghindari diskusi tentang ukuran dan bentuk tubuhnya yang kurang menarik
- e. *Body improvement* adalah usaha seseorang untuk meningkatkan atau memperbaiki bentuk, ukuran dan berat badannya sekarang
- f. *Social physique anxiety* adalah perasaan cemas seseorang akan pandangan orang lain tentang tubuh dan bagian tubuhnya yang kurang menarik jika berada di tempat umum
- g. *Appearance comparison* adalah perbandingan yang dilakukan seseorang akan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk badannya dengan berat badan, ukuran tubuh dan bentuk tubuh orang lain

5. Kuesioner *Figure Rating Scale (FRS)* dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*

Kuesioner *Figure Rating Scale (FRS)* adalah alat ukur psikologis yang digunakan untuk menilai persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya atau *body image*. Formulir *Figure Rating Scale (FRS)* telah divalidasi melalui berbagai penelitian ilmiah yang menunjukkan keandalan dan validitasnya dalam mengukur persepsi citra tubuh di berbagai kelompok usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya. contohnya di Universitas Esa Unggul telah menggunakan kuesioner *Figure Rating*

Scale (FRS) dalam melakukan penelitian (Yuniar, 2020). Alat ini biasanya berbentuk serangkaian gambar atau ilustrasi tubuh manusia dengan berbagai ukuran, mulai dari tubuh yang sangat kurus hingga tubuh yang sangat gemuk. Responden diminta untuk memilih gambar yang paling mendekati:

1. Bentuk tubuh yang diinginkan (ideal)
2. Bentuk tubuh saat ini (aktual)



Gambar 2. *Body Image*

Dari gambar di atas IMT dapat dilihat dari Klasifikasi Nasional yaitu:

- a. Gambar 1 dan 2 termasuk kategori kurus dengan IMT $< 17,0 - 18,4$
- b. Gambar 3,4 dan 5 termasuk kategori normal dengan IMT $18,5 - 25,0$
- c. Gambar 6 – 7 termasuk kategori gemuk (ringan) dengan IMT $25 - 27,0$
- d. Gambar 8 - 9 termasuk kategori gemuk (berat) dengan IMT ≥ 27 .

Skala ini sering digunakan dalam penelitian terkait citra tubuh, gangguan makan, obesitas, atau kepuasan terhadap tubuh. FRS juga bermanfaat dalam memahami bagaimana individu memandang tubuh mereka sendiri dibandingkan dengan standar sosial atau persepsi pribadi mereka.

Kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* adalah alat ukur psikologis yang

digunakan untuk mengevaluasi persepsi individu terhadap tubuhnya, terutama dalam konteks penampilan fisik. Instrumen ini dirancang untuk menilai berbagai aspek terkait citra tubuh, seperti bagaimana seseorang mengevaluasi penampilan mereka, tingkat kepuasan terhadap tubuh, serta perhatian yang diberikan terhadap penampilan. Formulir *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* telah terbukti valid melalui berbagai penelitian yang menunjukkan keandalannya dalam mengukur aspek persepsi tubuh, contohnya penelitian di Jakarta seperti yang dilakukan (Duenasari, 2019). Dengan subjek remaja putri telah menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale MBSRQ-AS*

MBSRQ-AS terdiri dari beberapa dimensi utama, termasuk:

1. Evaluasi Penampilan: Mengukur kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan secara umum.
2. Orientasi Penampilan: Menilai sejauh mana seseorang memberi perhatian pada penampilannya dalam kehidupan sehari-hari.
3. Kepuasan Area Tubuh: Mengukur kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh tertentu, seperti wajah, rambut, atau bentuk tubuh.
4. Kecemasan Berat Badan Berlebih: Menggambarkan kekhawatiran individu terhadap berat badan dan persepsi tentang kelebihan berat badan.
5. Klasifikasi Berat Badan Sendiri: Memahami bagaimana individu memandang berat badannya dalam konteks kategori ideal atau sosial.

MBSRQ-AS telah banyak digunakan dalam penelitian psikologi, kesehatan, dan intervensi yang berfokus pada citra tubuh, memberikan wawasan penting tentang hubungan seseorang dengan tubuhnya. Validitas dan reliabilitas alat ini telah diuji dalam berbagai konteks budaya dan populasi, menjadikannya alat ukur yang andal.

E. Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi

1. Definisi Edukasi Gizi

Edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif yang bertujuan untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan status gizi yang baik. Edukasi ini merupakan proses belajar dari tidak tahu tentang nilai kesehatan menjadi tahu (Putri, 2021).

Menurut (Kemenkes RI, 2018a) tujuan dari edukasi gizi antara lain:

- a. Menciptakan sikap positif terhadap gizi
- b. Membentuk pengetahuan dan kecakapan dalam memilih dan menggunakan sumber-sumber pangan.
- c. Menciptakan kebiasaan makan yang baik dan motivasi untuk mengetahui lebih lanjut tentang hal-hal yang berkaitan dengan gizi

Edukasi gizi dapat dilakukan melalui berbagai metode, seperti pendekatan perorangan, kelompok, atau massa. Metode ini dipilih berdasarkan tujuan khusus yang ingin dicapai. Misalnya, metode pendekatan perorangan sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator. Metode pendekatan kelompok cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Sedangkan metode pendekatan massa dapat menjangkau sasaran dengan jumlah banyak (Aulia dkk., 2023)

2. Video Animasi Sebagai Media Edukasi

a. Keunggulan video animasi

Video animasi sebagai media edukasi memiliki beberapa keunggulan yang signifikan (Tsamara Dhida, 2021):

- Video animasi dapat menyajikan materi pembelajaran dengan cara yang menarik dan menyenangkan, sehingga mampu menarik perhatian siswa dan membuat mereka lebih fokus dalam belajar.
- Video animasi dapat mengilustrasikan konsep-konsep abstrak atau sulit dengan cara yang lebih mudah dipahami melalui visualisasi. Hal ini sangat membantu dalam memahami materi yang kompleks.

- Video animasi dapat diulang-ulang tanpa batas sehingga siswa dapat mengakses dan mempelajari materi kapan saja sesuai kebutuhan mereka.
- Video animasi sering kali disertai dengan narasi dan efek suara yang dapat memperkuat ingatan dan pemahaman siswa.
- Penggunaan warna, karakter, dan cerita dalam video animasi dapat meningkatkan kreativitas dan imajinasi siswa, membuat proses belajar menjadi lebih dinamis dan efektif. Dengan berbagai keunggulan ini, video animasi menjadi alat yang sangat efektif dalam mendukung proses pembelajaran di berbagai jenjang pendidikan.

b. Contoh penerapan video animasi dalam edukasi gizi

Penerapan video animasi dalam edukasi gizi melalui video animasi, konsep pola makan sehat dapat dijelaskan dengan visualisasi yang menarik dan mudah dipahami. Misalnya, video dapat menampilkan karakter yang menunjukkan contoh menu makanan sehari-hari yang seimbang, serta menjelaskan pentingnya mengonsumsi berbagai jenis makanan dari semua kelompok pangan. Animasi juga dapat memperlihatkan dampak positif dari pola makan sehat terhadap energi, suasana hati, dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. (Nurfiriani, 2023).

Selain itu, video animasi dapat mengatasi isu body image dengan menampilkan berbagai bentuk tubuh yang sehat dan menekankan bahwa kesehatan lebih penting daripada penampilan fisik semata. Karakter-karakter dalam animasi dapat mengajarkan bahwa memilih makanan bergizi dan menjaga keseimbangan adalah cara terbaik untuk merawat tubuh, bukan hanya untuk mencapai penampilan tertentu. Dengan pendekatan yang menyenangkan dan edukatif, video animasi dapat membantu mengubah pola pikir dan kebiasaan makan anak-anak serta remaja, mengarahkan mereka pada gaya hidup yang lebih sehat dan pandangan yang lebih positif terhadap tubuh mereka sendiri (Masitah dkk., 2017).

1. Pengaruh video animasi terhadap pembelajaran dan pemahaman gizi

Video animasi kini semakin digemari sebagai alat edukatif, termasuk dalam sektor gizi. Berikut adalah beberapa dampak positif dari penggunaan video animasi dalam edukasi gizi menurut (Rahmayanti, 2024):

a. Peningkatan Wawasan dan Pemahaman

- Penyajian yang Menarik: Animasi mampu menyampaikan materi gizi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, yang dapat meningkatkan konsentrasi dan semangat belajar.
- Visualisasi yang Efektif: Konsep-konsep gizi yang abstrak dapat diilustrasikan dengan jelas melalui animasi, yang membantu siswa untuk lebih memahami materi.
- Pengulangan dan Penekanan: Video animasi memungkinkan informasi disampaikan berulang kali dengan cara yang menarik, yang membantu siswa mengingat materi gizi dengan lebih baik.

b. Peningkatan Sikap dan Kebiasaan Sehat

- Motivasi untuk Berubah: Video animasi dapat memotivasi siswa untuk menerapkan pola gizi seimbang melalui contoh dan cerita yang inspiratif.
- Pemodelan Perilaku: Video animasi dapat menampilkan contoh perilaku gizi yang baik, yang mendorong siswa untuk meniru dan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- Meningkatkan Kesadaran: Video animasi dapat meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya gizi dan dampaknya bagi kesehatan.

c. Peningkatan Partisipasi dan Interaksi

- Pembelajaran yang Interaktif: Video animasi dapat disertai dengan interaksi, seperti kuis atau pertanyaan, yang mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam pembelajaran.
- Diskusi dan Refleksi: Video animasi dapat menjadi pemicu diskusi dan refleksi tentang gizi, mendorong siswa untuk berpikir kritis dan membangun pemahaman yang lebih mendalam.

- Pembelajaran yang Menyenangkan: Video animasi dapat membuat pembelajaran gizi menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan.

F. Hubungan Antara Edukasi Gizi, Pemilihan Makanan, dan *Body Image*

1. Pengaruh edukasi gizi terhadap pemilihan makanan

Edukasi gizi memegang peran krusial dalam membangun kesadaran publik mengenai kepentingan gizi yang baik. Dengan pengetahuan yang memadai tentang gizi, seseorang dapat memilih asupan makanan yang lebih sehat dan berimbang, yang pada gilirannya dapat berkontribusi dalam peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit (Syawitri & Sefrina, 2022).

Edukasi gizi dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap pemilihan makanan, di antaranya:

a. Peningkatan Pengetahuan Gizi:

Edukasi gizi membantu individu memahami kandungan gizi dalam berbagai jenis makanan. Hal ini memungkinkan mereka untuk memilih makanan yang kaya akan nutrisi penting dan membatasi konsumsi makanan yang tidak sehat (Kusumastuty dkk, 2021).

b. Perubahan Sikap dan Perilaku:

Edukasi gizi dapat mengubah sikap dan perilaku individu dalam memilih makanan. Dengan edukasi yang tepat, individu dapat menjadi lebih sadar akan pentingnya gizi dan lebih termotivasi untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Simanjuntak dkk., 2022).

c. Kebiasaan Makan yang Sehat:

Menurut Kemenkes RI (2019) edukasi gizi dapat membantu individu mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, seperti:

- Mengonsumsi makanan dari berbagai kelompok makanan.
- Memilih makanan yang diolah dengan cara yang sehat.
- Membatasi konsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, dan minuman manis.
- Memperhatikan porsi makan yang sesuai.

- Makan secara teratur.

d. Pencegahan Penyakit:

Memilih makanan yang sehat dapat membantu mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Edukasi gizi dapat membantu individu memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan, sehingga mereka dapat membuat pilihan yang tepat untuk mencegah penyakit tersebut (Febrianti dkk., 2023).

1. Pengaruh edukasi gizi terhadap *body image*

Body image, atau citra tubuh, adalah persepsi individu tentang bentuk dan ukuran tubuh mereka sendiri. Citra tubuh yang tidak sehat dapat memiliki efek negatif pada kesehatan mental dan fisik, seperti depresi, gangguan makan, dan perilaku lainnya yang tidak sehat. Pendidikan gizi dapat membantu seseorang dalam membentuk citra tubuh yang positif dengan cara meningkatkan pemahaman mereka tentang nutrisi yang baik dan pola makan yang seimbang (Nurul Azzahra Putri, 2022).

Menurut B.Sari (2020) edukasi gizi dapat memberikan berbagai dampak positif terhadap *body image*, di antaranya:

1. Peningkatan pengetahuan Gizi:

Edukasi gizi membantu individu memahami bahwa tubuh yang sehat bukan hanya tentang bentuk dan ukuran, tetapi juga tentang fungsi dan kesehatannya secara keseluruhan.

2. Penerimaan diri:

Edukasi gizi membantu individu menerima tubuh mereka apa adanya dan menyadari bahwa semua jenis tubuh itu indah.

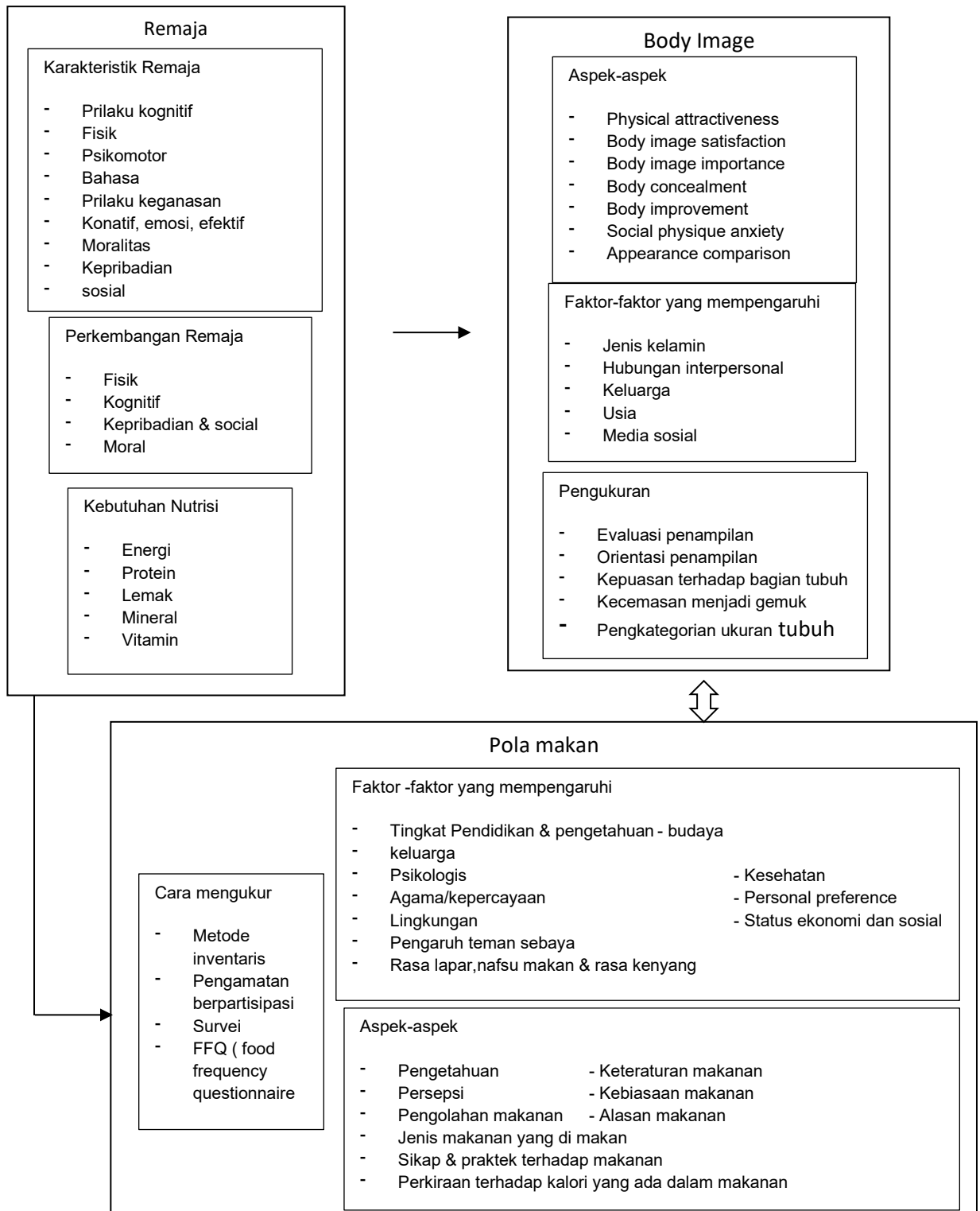
3. Perubahan persepsi:

Edukasi gizi dapat membantu individu mengubah persepsi mereka tentang tubuh yang ideal dan fokus pada kesehatan dan kesejahteraan daripada penampilan.

4. Kebiasaan makan sehat:

Edukasi gizi dapat membantu individu mengembangkan kebiasaan makan yang sehat, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan citra tubuh.

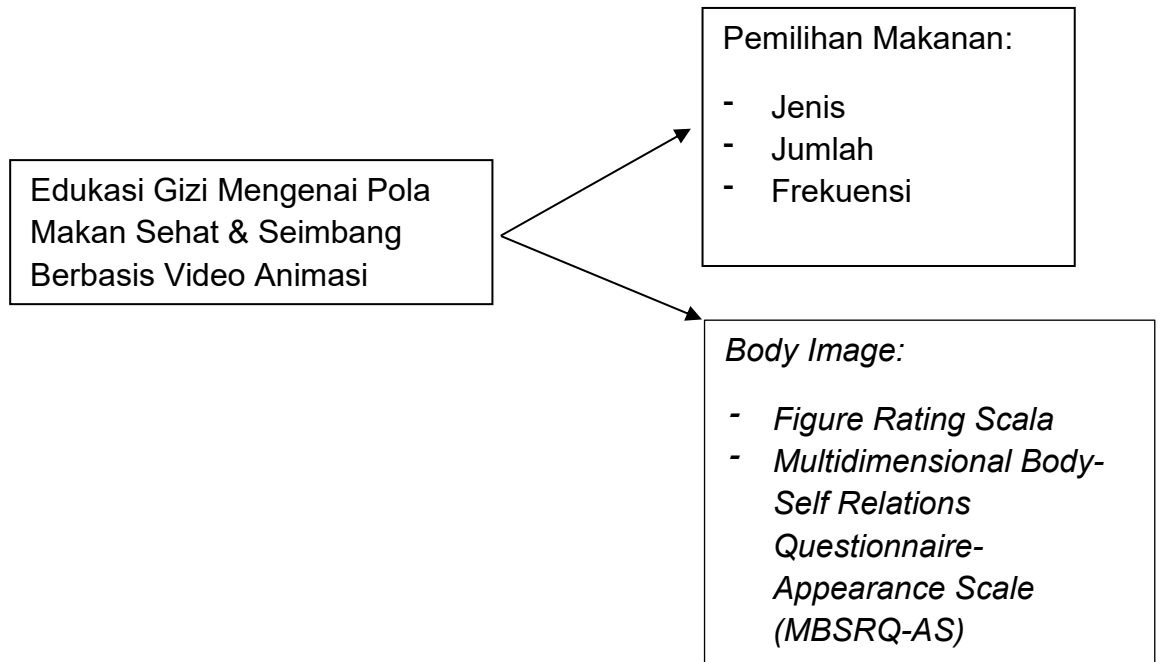
G. Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber: (Chairiah, 2012)

H. Kerangka Konsep



Keterangan:

- Variabel Independen: Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi
- Variabel Dependen: - Pemilihan makanan
 - Body Image

Gambar 4. Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Pemilihan Makanan	Keputusan remaja putri dalam memilih jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam waktu tertentu	Food Frequency Questionnaire (FFQ)	<p>a. Jenis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baik: jika semua jenis bahan makanan lengkap dikonsumsi - Tidak baik: jika salah satu jenis bahan makanan tidak dikonsumsi <p>(sumber: Depkes, 1996)</p> <p>b. Jumlah</p> <ul style="list-style-type: none"> - Baik $\geq 100\%$ AKG - Sedang: 80-99% AKG - Kurang: 70-79% AKG <p>Defisit: $< 70\%$</p> <p>(Setiowati, 2020)</p> <p>c. Frekuensi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sering: > 3 kali sehari - Jarang: < 3 kali sehari <p>(Ampangallo, 2021)</p> <p>Pemilihan makan diperoleh melalui gabungan jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi dalam 1 minggu menggunakan kuesioner ffq</p> <p>Skor :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 0 tidak pernah - 5 = 1x/minggu - 10 = 2-3x/minggu - 15 = 4-6x/minggu - 25 = 1x/minggu - 50 = > 3/hari 	ordinal

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Perspektif Body Image	Persepsi, sikap, dan keyakinan remaja putri mengenai perubahan fisik atau tubuh berkaitan dengan kemampuannya untuk diakui dalam bersosialisasi, meliputi penampilan diri yang dianggap menarik, usaha-usaha memperbaiki dan meningkatkan penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan persepsi terhadap berat badan.	Figure Rating Scale (FRS) & <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS)	a. Metode Figure Rating Scale (FRS) dinyatakan dalam 9 Gambar : - Gambar 1-2= kurus - Gambar 3-5= normal - Gambar 6-7= gemuk (ringan) - Gambar 8-9= gemuk (berat) Kategori Body image Figure Rating Scale a. Positif b. Negatif b. Metode MBSRQ-AS - Positif - Normal - Negative (Sumber:Duenasari, 2016)	ordinal

J. Hipotesis

- Ha Ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan
- Ho Tidak ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 3 Medan. Waktu survei pendahuluan dilakukan pada hari Rabu 17 Juli 2024 yang bertujuan untuk mendata jumlah Remaja Putri di sekolah MAN 3 Medan. dan penelitian dilaksanakan pada bulan Januari 2025.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan rancangan penelitian studi pre test post test one group yaitu peneliti hanya mengukur variable pada suatu kelompok sebelum dan sesudah perlakuan tanpa adanya kelompok pembanding.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi MAN 3 Medan kelas XI yang berjumlah 211 orang. Pemilihan siswi kelas XI dengan alasan dapat mewakili usia remaja dan tidak terbentur dengan ujian akhir

2. Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah Sebagian dari populasi remaja putri kelas XI MAN 3 Medan. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan Tingkat kesalahan 10% sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

Keterangan:

n: jumlah anggota sampel

N: jumlah populasi

e: Tingkat kesalahan 10%

$$n = \frac{N}{1 + N (e^2)}$$

$$n = \frac{211}{1 + 211 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{211}{1 + 2,11}$$

$$n = \frac{211}{3,11}$$

$$= 68$$

Dari hasil perhitungan diatas jumlah sampel sebanyak 68 remaja putri Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling (dengan cara pengambilan acak), yaitu Teknik penentuan sampel dari populasi dilakukan dengan pertimbangan tertentu yang dimana perkelasnya akan diambil menggunakan rumus Slovin. Maka peneliti akan mengambil sampel remaja putri dari kelas XI, karena dianggap sudah mampu memberikan data yang dibutuhkan.

Table 4. Sampel Kelas XI MAN 3 Medan

Kelas	Jumlah	Perhitungan Sampel	Sampel
XI- IPA 1	19	19 : 211 x 68	6,12
XI- IPA 2	20	20 : 211 x 68	6,44
XI- IPA 3	20	20 : 211 x 68	6,44
XI- IPA 4	19	19 : 211 x 68	6,12
XI- IPA 5	19	19 : 211 x 68	6,12
XI- IPA 6	20	20 : 211 x 68	6,44
XI-IPA 7	20	20 : 211 x 68	6,44
XI- IPS 1	19	19 : 211 x 68	6,12
XI-IPS 2	18	18 : 211 x 68	5,80
XI- IK 1	18	18 : 211 x 68	5,80
XI- IK 2	19	19 : 211 x 68	6,12
Total	211		67,96 (68 orang)

Sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan kriteria inklusi sebagai berikut :

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi adalah karakteristik subjek penelitian dari suatu populasi target terjangkau yang akan diteliti. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Bersedia menjadi responden
- b) Responden bersekolah di MAN 3 Medan
- c) Responden sedang duduk dibangku XI
- d) Responden yang tidak mempunyai penyakit infeksi atau penyakit kronis
- e) Responden bersedia dan berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah :

- a) Responden tidak ada pada saat penelitian menjadi sampel
- b) Responden dalam keadaan sakit fisik.
- c) Responden tidak duduk dibangku XI
- d) Responden tidak bersedia dan tidak berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder

a. **Data Primer**

Data primer dalam penelitian ini meliputi:

1) **Karakteristik Sampel**

Untuk memperoleh karakteristik responden dengan wawancara secara langsung dengan bantuan kuesioner Figure Rating Scala (FRS)

dan Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS). data berat badan di ukur dengan timbangan, dan data tinggi badan di ukur dengan microtoise.

2) Data Pemilihan Makan

Data pemilihan makan sampel di peroleh dengan wawancara menggunakan formular FFQ (*Food Frequency Questionnair*). Dalam hal ini peneliti harus melihat kondisi siswa di karenakan jadwal ujian dapat membuat siswa memungkinkan untuk pengisian kuesioner sehingga peneliti harus memperhatikan waktu yang tepat untuk melakukan wawancara pengisian kuesioner.

Dalam mengajukan pertanyaan kepada siswa peneliti menggunakan cara atau Teknik *probing*. Teknik *probing* digunakan oleh pewawancara untuk mendapatkan informasi dari responden. Pewawancara harus dapat meyakinkan responden dengan cara mampu berkomunikasi,memberikan rasa rileks, keakraban namun tidak menyudutkan responden dalam berbicara,tidak bersifat menginterogasi.

b. Data Sekunder

Data sekunder, yaitu data yang di peroleh berdasarkan informasi yang telah di kumpulkan dari pihak sekolah, yakni data Gambaran umum sekolah, yaitu tahun berdirinya sekolah, lokasi sekolah, dan jumlah siswi kelas XI.

2. Cara Pengumpulan Data

a. Sebelum Penelitian

1. Mencari refrensi jurnal yang relevan dengan masalah penelitian
2. Menetapk an lokasi penelitian yang akan di gunakan
3. Melakukan survei awal dengan mengamati lokasi penelitian
4. Meminta izin dari kepala sekolah MAN 3 Medan, serta menjelaskan tujuan dan manfaat penelitian
5. Menentukan sampel penelitian sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan
6. Menjadwalkan pelaksanaan penelitian

b. Saat Penelitian

1. Data Primer

- a. Data identitas sampel meliputi nama, kelas, usia. Data identitas diperoleh dengan wawancara dengan alat bantu kuesioner. Data identitas sampel dikumpulkan oleh peneliti dibantu oleh enumerator berjumlah 3 orang yang merupakan mahasiswi semester 8 jurusan Gizi.
- b. Data berat badan dikumpulkan dengan prosedur sebagai berikut
 - a) Alat timbangan berat badan ditempatkan pada permukaan yang rata
 - b) Responden diminta dengan sopan untuk berdiri tegak di tengah timbangan dengan pandangan lurus ke depan setelah naik ke atas timbangan
 - c) Hasil penimbangan berat badan dibaca dan di catat.
- c. Data tinggi badan dikumpulkan dengan prosedur sebagai berikut
 - a) Pilih permukaan vertical yang datar untuk memasang microtoise
 - b) Pasang microtoise dengan menempelkannya pada permukaan datar menggunakan paku dan lakban agar posisinya tetap, lalu Tarik ujung meteren hingga 2 meter ke bawah secara vertical sehingga microtoise menunjukkan angka nol
 - c) Responden diminta melepas Sepatu dan berdiri tepat di bawah microtoise dengan posisi badan tegap dan pandangan lurus ke depan
 1. Pastikan kepala, punggung, bokong, betis, dan tumit menempel pada permukaan vertical, dan responden dalam keadaan rileks
 2. Tarik ujung microtoise secara tegak lurus hingga menyentuh rambut responden
 3. Baca dan catat hasil pengukuran tinggi badan.
 - d) Data yang diperoleh dari penyebaran kuesioner yang berisi daftar pertanyaan pola makan dan body image

2. Data Sekunder

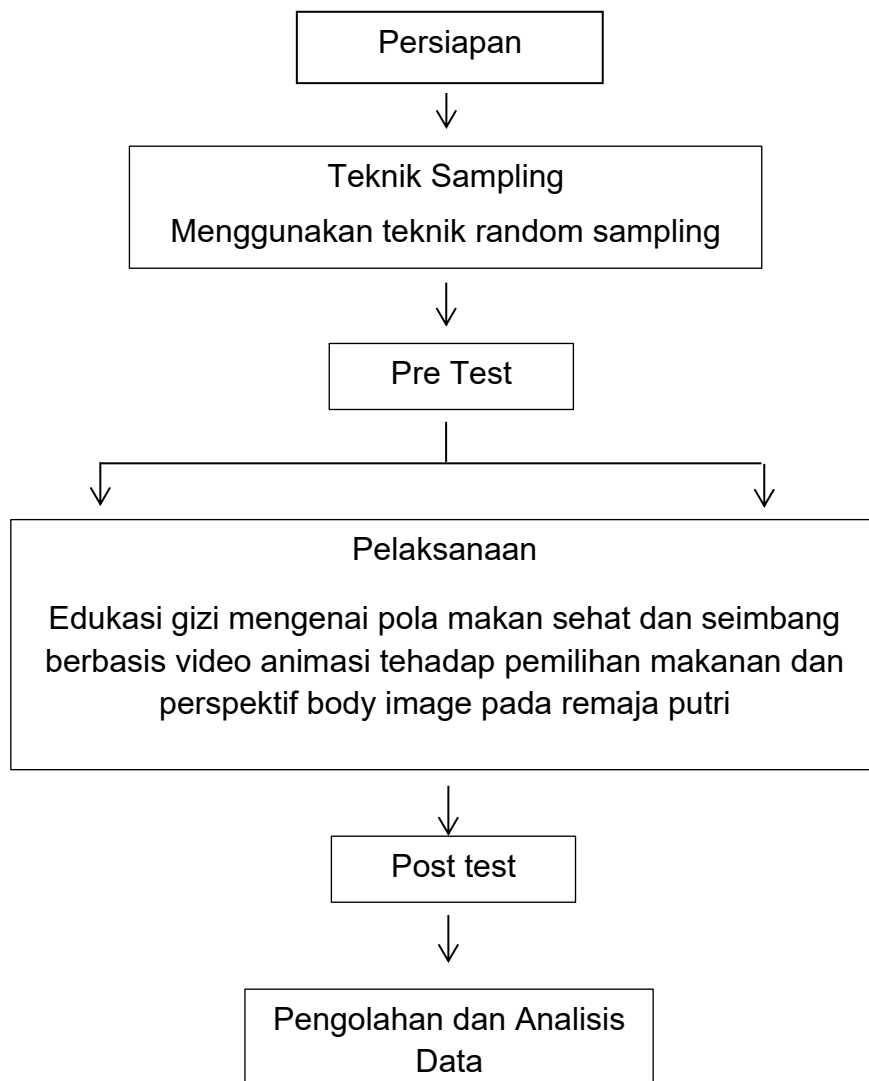
Data sekunder merupakan data yang diperoleh dari pihak MAN 3 Medan meliputi gambaran umum lokasi penelitian, dan data siswa siswi yang ada di sekolah MAN 3 Medan.

E. Intervensi

a) Tahap awal (Pre-intervensi)

- Pengembangan materi pola makan sehat dan seimbang
- Menyiapkan video animasi untuk edukasi gizi pola makan yang sehat dan seimbang pada remaja putri sebagai media yang digunakan untuk menambah pengetahuan perspektif body image

b) Tahap pelaksanaan



- Pemilihan sampel : Menggunakan teknik random sampling untuk memilih responden yang sesuai dengan kriteria, yaitu : Remaja putri berusia 16-18 tahun, Memiliki hp android, bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden.
- Pretest pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri : Sebelum pemberian edukasi, dilaksanakan pretest untuk mengukur pengetahuan pemilihan makanan dan perspektif body image remaja sebagai responden.
- Pelaksanaan : Setelah melakukan pretest pada remaja putri, pemberian intervensi diberikan dengan cara mengumpulkan remaja putri pada whatsApp grub, link dari video youtube dengan durasi 4 menit 32 detik , dengan melakukan diskusi terkait video edukasi. Lalu, selama 3 minggu kedepan, peneliti akan mengingatkan responden untuk menonton video edukasi, dengan sesi diskusi dan bukti bahwa responden telah menonton video edukasi.
- Post test pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri : Setelah pemberian edukasi , maka dilakukan post test setelah 3 minggu intervensi untuk menilai perubahan terkait pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri setelah mendapatkan edukasi.
- Pengolahan dan analisis data : Menginput data dari pretest dan posttest ke dalam program statistik untuk analisis perbedaan yang signifikan, melakukan analisis statistik untuk mengevaluasi efektivitas edukasi gizi tentang pola makan sehat dan seimbang terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image remaja putri, dan membuat interpretasi hasil analisis untuk menyimpulkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi.

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dilakukan sesuai dengan proses pengolahan data yang terdiri dari :

a. Memeriksa Data (Editing)

Setelah semua data dikumpulkan, kemudian dilakukan proses editing. Kegiatan yang dilakukan adalah memeriksa kelengkapan data yang diinginkan.

b. Mengentry Data (Entering)

Data identitas responden, pengetahuan yang telah diperoleh kemudian dilakukan proses mengentri data atau menginput data ke dalam program computer SPSS.

c. Pengkodean Data (Coding)

Pemberian kode dari kuesioner yang terkumpul pada setiap pertanyaan dalam kuesioner. Tujuannya untuk mempermudah saat analisis dan mempercepat pemasukan data

d. Pemasukan Data (Processing)

Memasukkan data ke dalam master tabel dengan memasukkan kode jawaban pada program data. Program data yang digunakan disesuaikan dengan apa yang akan diolah.

e. Membersihkan Data (Cleaning Data)

Kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry. Kesalahan tersebut terjadi pada saat kita memasukkan data ke komputer dengan mempertimbangkan kesesuaian jawaban dengan maksud kuesioner, kelogisan dan dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel.

f. Tabulasi Data

Kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di entry. Kesalahan tersebut terjadi pada saat kita memasukkan data ke komputer dengan mempertimbangkan kesesuaian jawaban dengan maksud kuesioner, kelogisan dan dengan melihat distribusi frekuensi dari variabel.

a) Data Body Image

Data *Body Image* dengan kuesioner *Figure Rating Scale* (FRS) pada lampiran 3 berupa kuesioner gambar siluet tubuh wanita dengan nomor 1 hingga 9, yang merepresentasikan bentuk tubuh dari sangat kurus (skor 1) hingga sangat gemuk (skor 9). Subjek diminta untuk memilih gambar yang menggambarkan persepsi mereka terhadap bentuk tubuh aktual (saat ini) dan persepsi bentuk tubuh ideal yang diinginkan. Gambar siluet tersebut kemudian dikategorikan ke dalam empat klasifikasi status gizi, yaitu: kurus (gambar 1–2), normal (gambar 3–4), gemuk (gambar 5–7), dan obesitas (gambar 8–9). Untuk menilai antara persepsi tubuh dan status gizi, data dari FRS dibandingkan dengan hasil pengukuran antropometri, khususnya Indeks Massa Tubuh (IMT). Persepsi tubuh dianggap positif apabila pilihan gambar tubuh aktual dari FRS sesuai dengan kategori status gizi subjek berdasarkan IMT-nya. Sebaliknya, persepsi tubuh dikategorikan sebagai negatif jika terdapat ketidaksesuaian antara persepsi bentuk tubuh aktual (versi subjek) dengan status gizi aktual berdasarkan IMT.

Data *Body Image* dengan kuesioner *Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire- Appearance Scale* (MBSRQ-AS) Pengukuran perspektif body image menggunakan metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale MBSRQ-AS pada lampiran 4, sebuah kuesioner yang terdiri dari 34 butir pertanyaan. kuesioner ini mengukur lima dimensi utama, yaitu evaluasi penampilan (3,5,9,12,15,18,19), orientasi terhadap penampilan (1,2,6,7,10,13,17,21,11,14,16,20), kepuasan terhadap bagian tubuh (26,27,28,29,30,31,32,33,34), kecemasan menjadi gemuk (4,8,22,23), dan pengkategorian ukuran tubuh (24,25). Setiap pernyataan dalam kuesioner dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, dengan pengkodean yang berbeda antara pernyataan yang bersifat positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Responden memberikan penilaian dari "Sangat Tidak Sesuai" hingga "Sangat Sesuai" yang kemudian diberikan bobot angka dari 1 hingga 5, tergantung pada sifat pernyataan. Setelah semua

jawaban dikumpulkan, total skor MBSRQ-AS dihitung dan dikategorikan menjadi tiga kelompok berdasarkan nilai rata-rata dan standar deviasi, yaitu persepsi body image negatif (skor < mean – SD), normal (mean ± SD), dan positif (skor > mean + SD).

b) Data Pemilihan Makan

1. Jumlah

Langkah langkah menghitung jumlah asupan dengan metode semi-FFQ :

- Pilih porsi makanan yang sesuai: kecil, sedang, besar
- Konversikan semua kategori frekuensi ke kategori harian, dengan ketentuan 1 kali per hari sama dengan 1. Contoh nasi dikonsumsi 3 kali per hari = 3; tahu dikonsumsi 4x per minggu = $4/7 = 0,57$ per hari.
- Kalikan frekuensi per hari dengan porsi (dalam gram) untuk mendapatkan rata-rata konsumsi/hari.

Setelah menghitung total konsumsi energi responden, kemudian perlu menentukan tingkat konsumsinya. Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013 hanya berlaku sebagai standar untuk penggolongan umur dan jenis kelamin, bukan untuk individu secara spesifik. Oleh karena itu, untuk menilai konsumsi individu, kita harus membandingkan berat badan aktual individu dengan berat badan standar yang tercantum dalam AKG 2013.

Tingkat konsumsi individu (Setiowati, 2020) ditentukan dengan cara: $AKG \text{ Individu} = (BB \text{ Sekarang} / BB \text{ AKG } 2013) \times \text{Energi AKG } 2013$
 $\% \text{ AKG Individu bagian energi} = (\text{Energi yang dikonsumsi} / AKG \text{ Individu}) \times 100$ Interpretasi hasil:

- a) Baik: 100-110% AKG
- b) Sedang: 80-99% AKG
- c) Kurang: 70-79% AKG
- d) Defisit : <70% AKG

2. Jenis

Berdasarkan jenis makanan yang dikonsumsi oleh responden, kita dapat mengetahui bahan pangan apa saja yang paling sering dikonsumsi. Hal ini meliputi bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah. Data ini kemudian diolah dalam aplikasi statistik untuk menghitung rata-rata konsumsi dan mengetahui pola makan/pemilihan makanan umum remaja putri di MAN 3 Medan.

Pada kolom jenis makanan, akan dilihat apakah ada bahan pangan yang tidak dikonsumsi sama sekali. Jika ada bahan pangan sumber protein yang tidak dikonsumsi, maka pemilihan makan tersebut dikategorikan sebagai tidak baik. Penting untuk dicatat bahwa pilihan bahan pangan dalam FFQ ini telah dipertimbangkan berdasarkan bahan makanan yang mudah ditemui dan sering dikonsumsi di wilayah sekitar.

2. Analisis Data

a) Analisis Univariat

Analisis univariat untuk menjelaskan karakteristik masing-masing variable, baik variable independen (bebas) yaitu edukasi gizi maupun variable dependen (terikat) pemilihan makanan, dan *body image*

b) Analisis Bivariat

1. Adanya pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif *body image* di MAN 3 Medan.
2. Hasil uji normalitas data yang diinput pada komputer pertama kali menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal dengan nilai signifikansi (sig) $< 0,05$ ($0,00$). Selanjutnya, dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* karena data sebelumnya tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Berdasarkan hasil uji, jika nilai p kurang dari $0,05$, maka hipotesis alternatif (H_{a1} dan H_{a2}) diterima. Artinya, terdapat pengaruh edukasi gizi berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan persepsi terhadap *body image* di MAN 3 Medan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan merupakan salah satu Sekolah Menengah Negeri yang berada di Kota Medan yang memiliki luas tanah 10.985 m². Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan yang secara geografis terletak di Jalan Pertahanan Patumbak, Timbang Deli, Kecamatan Medan Amplas, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini didirikan pada tanggal 25 November 1995 berdasarkan SK Pendirian No. 515A Tahun 1995, dan telah beroperasi secara resmi sejak 31 Oktober 2016 dengan SK Operasional. Sebagai lembaga pendidikan di bawah naungan Kementerian Agama, MAN 3 Medan telah membuktikan kualitasnya dengan meraih akreditasi A berdasarkan SK Akreditasi No. 860/BANSM/PROVSU/LL/XII/2018 yang dikeluarkan pada tanggal 2 Desember 2018. Hal ini menunjukkan komitmen sekolah dalam memberikan pendidikan berkualitas tinggi kepada para siswanya.

Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan mempunyai jumlah siswa sebanyak 1066 orang, dimana kelas XI dengan jumlah siswa sebanyak 376 orang, kelas XI 348, kelas XII sebanyak 342 orang. Jumlah tenaga kerja di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan terdapat sebanyak 120 orang. Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan memiliki sarana dan prasarana antara lain 34 ruangan kelas, 3 ruangan laboratorium, ruangan guru, ruangan uks, ruangan tata usaha, ruangan perpustakaan, ruangan pks, ruangan olahraga, ruangan BP/BK, ruangan osis, musholla, kantin, gudang, dan toilet pria/wanita.

2. Karakteristik Sampel

Karakteristik responden dalam penelitian ini termasuk kedalam variable terikat. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi IX di MAN 3 Medan. Karakteristik dari sampel mencakup kelas dan usia.

a. Usia

Usia merupakan adalah lamanya waktu menjalani kehidupan yang dimulai sejak lahir hingga sekarang dengan patokan skala tahun. Distribusi frekuensi siswi kelas IX MAN 3 Medan berdasarkan kelompok usia dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia

Umur	n	%
16 tahun	44	64,7
17 tahun	24	35,3
Total	68	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 68 responden 44 diantaranya berumur 16 tahun (64,7 %), dan 24 di antaranya berumur 17 tahun (35,3%).

3. Analisis Univariat

a. Kelas

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
XI- IPA 1	5	7,4
XI- IPA 2	5	7,4
XI- IPA 3	6	8,8
XI- IPA 4	6	8,8
XI- IPA 5	6	8,8
XI- IPA 6	7	10,3
XI-IPA 7	7	10,3
XI- IPS 1	6	8,8
XI-IPS 2	6	8,8
XI- IK 1	7	10,3
XI- IK 2	7	10,3
Total	68	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa kelas responden yang paling banyak ditemukan 10,3 % (n=7) dan responden kelas yang paling sedikit ditemukan 7,4% (n=5).

b. Status Gizi (IMT)

Status gizi merupakan perwujudan dari nutrisi seseorang dalam bentuk variabel tertentu yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kesehatan dan produktivitas pada remaja (Lestari et al., 2022).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)

Status Gizi IMT/U	n	(%)
BB Kurang	2	2,9
BB Normal	54	79,4
BB Lebih	11	16,2
Obesitas	1	1,5
Total	68	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa 68 responden sebagian besar dengan status gizi tertinggi adalah bb normal yaitu sebanyak 54 orang (79,4%), dan status gizi responden paling terendah adalah obesitas yaitu sebanyak 1 orang (1,5%).

4. Analisis Bivariat

a. Body Image

Body image adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya (Frianti et al., 2023). Persepsi body image pada penelitian ini dinilai melalui dengan 2 metode yaitu *Figure Rating Scale (FRS)* dan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)*.

1) Kuesioner Figure Rating Scale (FRS)

Figure Rating Scale (FRS) adalah salah satu metode yang dipakai untuk menilai persepsi tubuh berdasarkan skema gambar yang dimiliki interval bentuk badan sangat kurus dengan skor 1 sampai bentuk badan sangat gemuk dengan skor 9. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan

body image pada kuesioner ini dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan *Figure Rating Scale (FRS) Body Image Dengan Status Gizi*

Kategori Body Image	Sebelum		Sesudah	
	n	(%)	n	(%)
Negatif	36	52,9	6	8,8
Positif	32	47,1	62	91,2
Total	68	100	68	100

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja putri sebelum diedukasi dan dikaitkan dengan status gizi memiliki *body image* negatif sebanyak 36 orang (52,9%) dan positif sebanyak 32 orang (47,1%), dibandingkan *body image* setelah diedukasi negatif sebanyak 6 orang (8,8%) dan positif sebanyak 62 orang (91,2%).

Berdasarkan lampiran 2 menunjukkan hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan signifikan antara perspektif *body image* sebelum dan sesudah di edukasi. Hal ini menunjukkan H_a diterima yang artinya ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif *body image* pada remaja putri di MAN 3 Medan.

2) Kuesioner Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS).

Penilaian *body image* berdasarkan metode *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) dilakukan berdasarkan subskala evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh. Berikut merupakan sebaran *body image* berdasarkan subskala metode *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS).

Tabel 9. Rekapitulasi Skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)* Sebelum Diberikan Edukasi

Subskala MBSRQ-AS	Negatif		Normal		Positif		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Evaluasi Penampilan	36	53	16	23,5	16	23,5	68	100
Orientasi penampilan	40	58,8	14	20,6	14	20,6	68	100
Kepuasan terhadap bagian tubuh	29	42,7	19	27,9	20	29,4	68	100
Kecemasan menjadi gemuk	33	48,5	20	29,4	15	22,1	68	100
Pengkategorian ukuran tubuh	36	52,9	14	20,6	18	26,5	68	100

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat sebelum diberi edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi Subskala evaluasi penampilan mengukur sejauh mana seseorang merasa puas dengan penampilannya. Menurut data dalam Tabel 10, sekitar 53% siswi memiliki persepsi negatif terhadap penampilannya, Namun, Sebagian besar siswi 23,5% menunjukkan persepsi normal, dan 23,5% menunjukkan persepsi positif terhadap evaluasi penampilannya.

Subskala orientasi penampilan menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 58,8% siswi memiliki persepsi negatif terhadap orientasi penampilan mereka. Dan sebanyak 20,6% siswi menunjukkan persepsi positif.

Subskala kepuasan terhadap bagian tubuh menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 42,7% siswi memiliki persepsi negatif terhadap orientasi penampilan mereka, dan sebanyak 29,4% siswi menunjukkan persepsi positif.

Subskala kecemasan menjadi gemuk bertujuan mengukur kekhawatiran seseorang terkait penambahan berat badan serta usaha yang dilakukan untuk menurunkannya. Sebagian besar peserta menunjukkan persepsi negatif 48,5% dan positif 22,1% terhadap kecemasan menjadi gemuk.

Subskala pengkategorian ukuran tubuh mengukur pandangan seseorang terhadap ukuran tubuh mereka, apakah kurus, normal, atau gemuk. Sebanyak 52,9% siswi memiliki persepsi negatif dan merasa ukuran tubuhnya cenderung kurus, sementara 20,6% memiliki persepsi normal, menunjukkan bahwa mereka menilai ukuran tubuhnya sebagai normal. Sebanyak 26,5% peserta memiliki persepsi positif,

Tabel 10. Rekapitulasi Skala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* Sesudah Diberikan Edukasi

Subskala MBSRQ-AS	Negatif		Normal		Positif		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Evaluasi Penampilan	7	10,3	22	32,3	39	57,4	68	100
Orientasi penampilan	7	10,3	25	36,8	36	52,9	68	100
Kepuasan terhadap bagian tubuh	1	1,5	24	35,3	43	63,2	68	100
Kecemasan menjadi gemuk	7	10,3	22	32,3	39	57,3	68	100
Pengkategorian ukuran tubuh	0	0	25	36,8	43	63,2	68	100

Berdasarkan Tabel 10 dapat dilihat sesudah diberi edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi Subskala evaluasi penampilan mengukur sejauh mana seseorang merasa puas dengan penampilannya. Menurut data dalam Tabel 11, sekitar 57,4% siswi memiliki persepsi positif terhadap penampilannya, Namun, Sebagian besar siswi 32,3% menunjukkan persepsi normal, dan 10,3% menunjukkan persepsi negatif terhadap evaluasi penampilannya.

Subskala orientasi penampilan menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 52,9% siswi memiliki persepsi positif terhadap orientasi penampilan mereka. Dan sebanyak 10,3% siswi menunjukkan persepsi negatif.

Subskala kepuasan terhadap bagian tubuh menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 63,2% siswi memiliki persepsi positif terhadap kepuasan terhadap bagian tubuh mereka, dan sebanyak 1,5% siswi menunjukkan persepsi negatif

Subskala kecemasan menjadi gemuk bertujuan mengukur kekhawatiran seseorang terkait penambahan berat badan serta usaha yang dilakukan untuk menurunkannya. Sebagian besar peserta menunjukkan persepsi positif 57,3% dan negatif 10,3% terhadap kecemasan menjadi gemuk.

Subskala pengkategorian ukuran tubuh mengukur pandangan seseorang terhadap ukuran tubuh mereka, apakah kurus, normal, atau gemuk. Sebanyak 63,2% siswi memiliki persepsi positif, sementara 36,8% memiliki persepsi normal, menunjukkan bahwa mereka menilai ukuran tubuhnya sebagai normal. Sebanyak 0% peserta memiliki persepsi negatif.

Tabel 11. Hasil Rekapitulasi Subjek Berdasarkan Subskala *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)*

Subskala MBSRQ-AS	Negatif		Normal		Positif		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Evaluasi Penampilan	9	13,2	39	57,4	20	29,4	68	100
Orientasi penampilan	8	11,8	44	64,7	16	23,5	68	100
Kepuasan terhadap bagian tubuh	9	13,2	40	58,8	19	27,9	68	100
Kecemasan menjadi gemuk	6	8,8	45	66,2	17	25,0	68	100
Pengkategorian ukuran tubuh	4	5,9	44	64,7	20	29,4	68	100

Berdasarkan Tabel 11 dapat dilihat hasil rekapitulasi dari edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi Subskala evaluasi penampilan mengukur sejauh mana seseorang merasa puas dengan penampilannya. Menurut data dalam Tabel 12, sekitar 29,4% siswi memiliki persepsi positif terhadap penampilannya,

Namun, Sebagian besar siswi 57,4% menunjukkan persepsi normal, dan 13,2% menunjukkan persepsi negatif terhadap evaluasi penampilannya.

Subskala orientasi penampilan menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 23,5% siswi memiliki persepsi positif terhadap orientasi penampilan mereka. Sebagian besar siswi 64,7% menunjukkan persepsi normal dan sebanyak 11,8% siswi menunjukkan persepsi negatif.

Subskala kepuasan terhadap bagian tubuh menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya, sebanyak 27,9% siswi memiliki persepsi positif terhadap kepuasan terhadap bagian tubuh mereka, Sebagian besar siswi 58,8% menunjukkan persepsi normal dan sebanyak 13,2% siswi menunjukkan persepsi negatif.

Subskala kecemasan menjadi gemuk bertujuan mengukur kekhawatiran seseorang terkait penambahan berat badan serta usaha yang dilakukan untuk menurunkannya. Sebagian besar peserta menunjukkan persepsi positif 25,0%, normal 66,2% dan negatif 13,2% terhadap kecemasan menjadi gemuk.

Subskala pengkategorian ukuran tubuh mengukur pandangan seseorang terhadap ukuran tubuh mereka, apakah kurus, normal, atau gemuk. Sebanyak 29,4% siswi memiliki persepsi positif, sementara 64,7% memiliki persepsi normal, menunjukkan bahwa mereka menilai ukuran tubuhnya sebagai normal. Sebanyak 5,9% peserta memiliki persepsi negatif.

Metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) merupakan pengukuran *body image* berdasarkan melalui lima aspek meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh yang disimpulkan ke dalam tiga kategori *body image* diantaranya adalah negative, normal, dan

positif. Distribusi frekuensi sampel berdasarkan *body image* pada kuesioner ini dapat dilihat pada table 13.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Perspektif Body Image Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)

Persepsi Body Image	Frekuensi(n)	Presentase(%)
Positif	18	27%
Normal	42	62%
Negatif	8	11%
Total	68	100

Berdasarkan Tabel 12 dapat dilihat bahwa sebagian besar remaja putri memiliki Perspektif *body image* positif sebanyak 18 orang (27%), perspektif *body image* normal sebanyak 42 orang (62%) dibandingkan *body image* negatif sebanyak 8 orang (11%).

Berdasarkan lampiran 2 menunjukkan hasil Uji Wilcoxon didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$, yang berarti ada perbedaan signifikan antara perspektif *body image* sebelum dan sesudah di edukasi. Hal ini menunjukkan H_a diterima yang artinya ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif *body image* pada remaja putri di MAN 3 Medan.

d. Jenis Konsumsi

Asupan gizi yang cukup dan seimbang sesuai dengan kebutuhan sangat penting bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan mental, dan menjaga kesehatan secara optimal.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Konsumsi

Kategori Jenis Konsumsi	Sebelum		Sesudah	
	n	(%)	n	(%)
Baik	39	57,4	65	95,6
Tidak baik	29	42,6	3	4,4
Total	68	100	68	100

Berdasarkan tabel 13 dapat dilihat sebelum diberi edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang sebagian besar Siswi yang mendapatkan jenis konsumsi baik sebanyak 39 orang (57,4%), dan siswi yang mendapatkan jenis konsumsi yang tidak baik sebanyak 29 orang (42,6%), Kemudian setelah diberi edukasi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi meningkat menjadi 65 orang (95,6%) yang mendapatkan jenis konsumsi baik, dibandingkan dengan jenis konsumsi tidak baik 3 orang (4,4%). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Bormasa, 2022), yang menunjukkan adanya peningkatan dalam mengkonsumsi jenis sayur dan buah.

e. Frekuensi Makanan

Frekuensi konsumsi pada remaja merujuk pada pola makan atau pemberian makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan tahap perkembangan mereka selama masa pertumbuhan.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Konsumsi Dengan Status Gizi

Kategori Frekuensi Konsumsi	Sebelum		Sesudah	
	n	(%)	n	(%)
Jarang	40	58,8	9	13,2
Sering	28	41,2	59	86,8
Total	68	100	68	100

Berdasarkan tabel 14 dapat dilihat sebelum diberi edukasi bahwa frekuensi konsumsi siswi paling banyak yaitu kategori jarang sebanyak 40 orang (58,8%). Kemudian setelah diberi edukasi kategori sering meningkat menjadi 59 orang (86,8%).

f. Jumlah Konsumsi

Jumlah konsumsi pada remaja mengacu pada tingkat atau porsi makanan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan gizi serta tahap perkembangan mereka selama masa pertumbuhan.

Tabel 15. Distribusi Jumlah Konsumsi Dengan Status Gizi

Kategori Jumlah Konsumsi	Sebelum		Sesudah	
	n	(%)	n	(%)
Baik	-	-	7	10,3

Sedang	18	26,5	61	89,7	
Kurang	48	70,6	-	-	
Defisit	2	2,9	-	-	
Total	68	100	68	100	erd

B

asa

rkan tabel 15 dapat dilihat sebelum diberi edukasi bahwa jumlah konsumsi siswi terbanyak yaitu pada kategori Kurang sebanyak 48 orang (70,6%), dan kategori Defisit paling sedikit sebanyak 2 orang (2,9%).Kemudian setelah diberi edukasi kategori sedang meningkat menjadi 61 orang (89,7%),dan kategori baik menjadi 7 orang (10,3%).

g. Pemilihan Makanan

Pola makan adalah dimana jumlah makanan yang sesuai dengan proporsi kebutuhan, guna mempertahankan kesehatan, kebutuhan nutrisi dan mencegah terjadinya penyakit(Harun et al., 2023).

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

Kategori Pola	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Makan				
Baik	27	39,7	58	85,3
Tidak baik	41	60,3	10	14,7
Total	68	100	68	100

Berdasarkan tabel 16 dapat dilihat bahwa 68 responden sebelum di edukasi yang memiliki kategori pola makan terbanyak adalah terdapat pada pemilihan makan tidak baik yaitu sebanyak 41 orang (60,3%). Pola makan yang kurang, dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan faktor sosial ekonomi, Kemudian setelah diberi edukasi kategori baik meningkat menjadi 58 orang (85,3%).

Berdasarkan tabel 19 hasil Wilcoxon didapatkan nilai p value= 0,000<0,05, yang berarti ada perbedaan signifikan antara Pola makan sebelum dan sesudah di edukasi. Hal ini menunjukkan Ha diterima yang artinya ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan

seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image pada remaja putri di MAN 3 Medan.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Responden adalah orang atau individu yang memberikan tanggapan terhadap pertanyaan yang diajukan oleh seseorang peneliti, Responden ini adalah orang-orang yang berhubungan langsung dengan data yang dibutuhkan.

Karakteristik responden dalam penelitian ini berperan sebagai subjek yang dapat memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan kerja. Dalam penelitian ini, responden diklasifikasikan berdasarkan usia dan kelas (Fitri et al., 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa usia 16 tahun ditemukan sebanyak 64,7% (n=44), Hasil ini menunjukkan usia yang paling sedikit 17 tahun ditemukan sebanyak 35,3% (n=24). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang usia produktif.

Seiringnya bertambahnya usia, maka akan mencapai usia reproduksi dan memiliki pengetahuan yang cukup tentang sesuatu. (Rosyidah & Listya, 2020) menemukan Usia adalah faktor yang berperan dalam menentukan tingkat kematangan seseorang secara fisik, psikologis, dan sosial. Seiring berjalannya waktu, pengalaman dan wawasan yang diperoleh pun semakin bertambah.

2. Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Perspektif Body Image

Dalam era digital saat ini, media visual memiliki peran penting dalam membentuk pemahaman dan perilaku, termasuk dalam hal gizi dan kesehatan. Remaja, khususnya remaja putri, sering kali menghadapi tekanan sosial terhadap bentuk tubuh ideal yang dipengaruhi oleh media sosial. Hal ini berdampak pada cara pandang mereka terhadap *body image* dan sering kali berujung pada perilaku makan yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif yang efektif dan menarik

untuk membentuk pemahaman yang benar mengenai pola makan sehat dan body image yang positif (Purwati, 2023).

Body image merupakan persepsi individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Remaja sering kali merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akibat pengaruh iklan, selebriti, dan standar kecantikan yang tidak realistis. Ketidakpuasan terhadap tubuh bisa menyebabkan stres, rendahnya harga diri, hingga gangguan makan seperti anoreksia atau bulimia. Oleh karena itu, penting untuk menanamkan pemahaman bahwa tubuh yang sehat lebih penting daripada tubuh yang "sempurna" (Kurniawan et al., 2020).

Edukasi gizi dapat menjadi solusi untuk mencegah dampak negatif dari mispersepsi *body image*. Dengan pemahaman yang baik mengenai gizi, remaja akan lebih menyadari bahwa makan sehat bukan semata-mata untuk menurunkan berat badan, tetapi untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Edukasi ini juga dapat mengubah cara pandang mereka terhadap kecantikan dan kebugaran, dari yang semula hanya visual menjadi lebih fungsional (Nurjannah & Muniroh, 2020).

Video animasi merupakan media yang sangat efektif dalam menyampaikan informasi kepada remaja karena mampu menyajikan materi dengan cara yang menarik, mudah dipahami, dan menyenangkan. Dengan kombinasi visual, suara, dan narasi yang engaging, video animasi dapat menjelaskan konsep-konsep kompleks tentang gizi dan body image menjadi lebih sederhana dan relatable. Hal ini membuat edukasi gizi tidak terasa membosankan (Ikasari et al., 2024).

Dengan memahami bahwa tubuh sehat tidak selalu identik dengan tubuh kurus, remaja dapat mengembangkan perspektif *body image* yang lebih realistis dan positif. Edukasi berbasis video animasi dapat membantu remaja membedakan antara citra tubuh yang sehat dan citra tubuh yang dimanipulasi oleh media. Dengan begitu, mereka akan lebih menghargai tubuh mereka sendiri dan fokus pada kesehatan, bukan penampilan semata (Balqis, 2021).

Karakter dalam video animasi dapat berfungsi sebagai role model yang menyampaikan pesan-pesan positif secara tidak langsung. Ketika remaja melihat tokoh yang tampil percaya diri, aktif, dan sehat tanpa harus memiliki tubuh "sempurna", mereka akan lebih mudah menginternalisasi nilai bahwa kesehatan dan kebahagiaan lebih utama daripada memenuhi standar kecantikan yang sempit (Balqis, 2021).

Body image adalah gambaran penampilan mengenai bentuk tubuh yang sesuai dengan keinginan seseorang (Wangu et al., 2023). Adapun menurut (Mubarokah, 2023) *Body image* adalah konsep yang memiliki banyak dimensi, bersifat subjektif, dan terus berkembang, yang meliputi cara seseorang memahami, berpikir, dan merasakan tentang tubuhnya. *Body image* tidak hanya terbatas pada aspek estetika seseorang, tetapi juga mencakup faktor kesehatan, kemampuan, dan seksualitas. Ketika seseorang memiliki kesadaran akan bentuk tubuhnya yang ideal dan merasa puas dengan penampilan tubuhnya, maka *body image* yang terbentuk cenderung positif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan pengukuran *body image* sebelum di edukasi sebagian besar dikategorikan memiliki *body image* negatif. Sejalan dengan penelitian (Melina, 2024) menunjukkan hasil siswa yang menjadi responden pada penelitian, didapat jumlah siswa yang memiliki *body image* negatif sebanyak 81,2% dan siswa yang memiliki *body image* positif sebanyak 18,8%. Kemudian setelah diberi edukasi melalui video animasi perspektif *body image* siswa berubah menjadi positif sebanyak (62,3%) dan siswa yang memiliki *body image* negatif sebanyak (37,7%). Persepsi negatif remaja putri dikarenakan tidak puas dengan penampilannya saat ini karena perubahan bentuk tubuh akibat remaja putri merasa gemuk atau kurus. Hal tersebut dikarenakan mayoritas remaja putri ingin memiliki tubuh ideal.

Body image memiliki peranan yang sangat penting bagi remaja dalam menentukan pola makan yang sehat. Remaja dengan *body*

image yang positif cenderung tidak merasa terbebani oleh pembatasan konsumsi makanan karena mereka merasa puas dengan bentuk tubuh mereka. Sebaliknya, remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap citra tubuhnya merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya. Mereka seringkali menganggap bahwa berat badan mereka terlalu berlebihan atau kekurangan dibandingkan dengan standar normal. Akibatnya, banyak remaja dengan body image negatif berusaha menurunkan berat badan secara cepat melalui diet (Rakhman et al., 2023).

Metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) merupakan pengukuran *body image* berdasarkan melalui lima aspek meliputi evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh yang disimpulkan ke dalam tiga kategori *body image* diantaranya adalah negatif, normal, dan positif. Subskala evaluasi penampilan mengukur sejauh mana seseorang merasa puas dengan penampilannya. Menurut data dalam Tabel 12, sekitar 13,2% siswi memiliki persepsi negatif terhadap penampilannya, sehingga mereka merasa kurang menarik. Namun, sebagian besar siswi, yaitu sebesar 57,4% menunjukkan persepsi normal terhadap evaluasi penampilannya. Hal ini menunjukkan bahwa siswi menganggap penampilannya cukup menarik sesuai dengan yang mereka inginkan dan merasa percaya diri. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Psychologia et al., 2022), yang menunjukkan adanya peningkatan dalam evaluasi penampilan pada wanita setiap tahun.

Subskala orientasi penampilan menilai frekuensi usaha seseorang untuk memperbaiki penampilannya. Dalam penelitian ini, sebanyak 64,7% siswi memiliki persepsi normal terhadap orientasi penampilan mereka, yang berarti sebagian besar melakukan berbagai usaha untuk menjaga penampilannya agar sesuai dengan harapan. Usaha tersebut, seperti dijelaskan oleh (Sukoco et al., 2022), biasanya meliputi diet, olahraga, perawatan tubuh, atau penggunaan obat pelangsing untuk mendapatkan tubuh ideal. Sebaliknya, sebanyak 11,8% siswi

menunjukkan persepsi negatif, yang berarti mereka tidak melakukan usaha untuk memperbaiki penampilannya. Penelitian (Paramesti & Savitri, 2022) mencatat adanya perubahan sikap wanita yang menjadi lebih apatis terhadap penampilan mereka.

Subskala kepuasan terhadap bagian tubuh mengukur tingkat kepuasan seseorang terhadap bagian tubuh tertentu, seperti rambut, wajah, tubuh bagian atas, tengah, dan bawah. Sebagian besar siswi (58,8%) memiliki persepsi normal, menunjukkan kepuasan yang cukup terhadap bagian tubuh mereka. Sebanyak 13,2% siswi menunjukkan persepsi negatif, yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu, sesuai dengan temuan (Issom, 2020) yang mengungkapkan bahwa wanita sering merasa tidak puas dengan bagian tubuh tertentu. Sebaliknya, sebanyak 27,9% menunjukkan persepsi positif dengan tingkat kepuasan yang sangat tinggi. (Puspasari, 2020) menyatakan bahwa individu dengan persepsi tubuh yang positif cenderung lebih puas dengan bagian tubuhnya.

Subskala kecemasan menjadi gemuk bertujuan mengukur kekhawatiran seseorang terkait penambahan berat badan serta usaha yang dilakukan untuk menurunkannya. Sebagian besar peserta menunjukkan persepsi normal (66,2%) dan negatif (8,8%) terhadap kecemasan menjadi gemuk, menunjukkan bahwa mereka cukup khawatir dengan penambahan berat badan dan mengambil langkah-langkah untuk menurunkannya. Menurut (Yohana, 2021), remaja putri umumnya kurang puas dengan tubuh mereka terutama saat berat badan meningkat.

Subskala pengkategorian ukuran tubuh mengukur pandangan seseorang terhadap ukuran tubuh mereka, apakah kurus, normal, atau gemuk. Sebanyak 5,9% siswi memiliki persepsi negatif dan merasa ukuran tubuhnya cenderung kurus, sementara 64,7% memiliki persepsi normal, menunjukkan bahwa mereka menilai ukuran tubuhnya sebagai normal. Sebanyak 29,4% peserta memiliki persepsi positif,

menganggap tubuh mereka gemuk. Penelitian (Alifatuz, 2020) menyebutkan bahwa status gizi yang tinggi membuat seseorang cenderung merasa ukuran tubuh mereka lebih gemuk. Edukasi mengenai pentingnya makanan bergizi seimbang sangat penting karena masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan terbatas dalam hal ini (Ndoen et al., 2023).

Berdasarkan uji Wilcoxon signed ranks test didapatkan hasil ada perbedaan Tindakan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif body image. Hasil menunjukkan ada perubahan dengan nilai signifikan diperoleh $p \text{ value} = 0,000 < 0,005$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara perspektif body image sebelum dan sesudah di edukasi. Hal ini menunjukkan H_a diterima yang artinya ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap perspektif *body image* pada remaja putri di MAN 3 Medan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pratiwi & Ridwan, 2021). Yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberi edukasi Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Dan Scrapbook Terhadap Peningkatan Pengetahuan Obesitas Pada Remaja.

3. Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan

Edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan seimbang. Dalam era digital seperti sekarang, pendekatan konvensional seperti ceramah atau buku sudah mulai tergantikan oleh media yang lebih interaktif dan menarik, salah satunya adalah video animasi. Video animasi mampu menyampaikan informasi secara visual dan audio yang dapat lebih mudah dipahami, terutama oleh anak-anak dan remaja yang merupakan kelompok rentan terhadap perilaku makan tidak sehat (Nurkhoiriyah et al., 2024)

Pola makan sehat dan seimbang mencakup konsumsi beragam jenis makanan dengan proporsi yang sesuai, termasuk karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Edukasi mengenai hal ini bertujuan untuk membantu individu memahami pentingnya variasi makanan, porsi yang tepat, serta memilih makanan yang bergizi tinggi dan rendah risiko terhadap penyakit. Video animasi dapat memvisualisasikan konsep-konsep ini dengan cara yang menyenangkan dan mudah diingat, seperti menggambarkan piring makan ideal atau proses metabolisme tubuh (Ekayati, 2023).

Selain itu, video animasi dapat disesuaikan dengan konteks budaya dan usia target audiens. Untuk remaja, misalnya, video dapat menggunakan karakter yang relevan dan gaya bahasa yang sesuai dengan dunia mereka. Dengan pendekatan yang personal dan menyenangkan, remaja akan lebih mudah menerima pesan-pesan gizi dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih buah daripada camilan tinggi gula, atau membawa bekal sehat ke sekolah (Kesehatan, 2024)

edukasi gizi berbasis video animasi merupakan strategi yang efektif dan relevan dalam upaya meningkatkan pemahaman serta perubahan perilaku pemilihan makanan yang sehat. Dengan pendekatan visual yang menyenangkan, video animasi dapat menjadi media pembelajaran yang menarik bagi berbagai kalangan, terutama remaja. Oleh karena itu, integrasi teknologi animasi dalam program edukasi gizi sangat disarankan untuk menciptakan generasi yang lebih sehat dan sadar gizi (Adrianto et al., 2023).

Berdasarkan uji Wilcoxon signed ranks test didapatkan hasilada perbedaan Tindakan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan yang terbagi dari jenis, jumlah, frekuensi, dan pola makan. Hasil menunjukkan ada perubahan dengan nilai signifikan diperoleh $p \text{ value} = 0,000 < 0,005$ yang berarti ada perbedaan signifikan antara perspektif *body image* sebelum dan

sesudah di edukasi. Hal ini menunjukkan H_0 diterima yang artinya ada pengaruh edukasi gizi mengenai pola makan sehat dan seimbang berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan perspektif *body image* pada remaja putri di MAN 3 Medan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ekayati, 2023). Yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan setelah diberi edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Makan Remaja *Overweight* di SMPN 2 Samarinda.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya perubahan peningkatan pemilihan makanan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pola makan yaitu sebanyak 45,6%.
2. Adanya perubahan perbaikan sebelum diberikan edukasi berdasarkan kuesioner *figure rating scale* (FRS), perspektif negatif sebanyak 52,9% dan positif 47,1%. Berdasarkan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBRSQ-AS), perspektif negatif sebanyak 51,8%. normal 22,4%. positif 24,4%. Sesudah edukasi, pada kuesioner *figure rating scale* (FRS) didapat negatif 8,8%, positif 91,2%. Pada kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBRSQ-AS) didapat negatif 6,48%. normal 34,7%, positif 58,8%.
3. Adanya pengaruh signifikan antara pola makan sehat dan seimbang dengan pemilihan makanan serta perspektif *body image* pada remaja putri di MAN 3 Medan. Analisis statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05).

B. SARAN

1. Bagi Siswi

Bagi siswi yang memiliki *body image negative* dengan kebiasaan makanan yang tidak baik disarankan untuk meningkatkan *body image* melalui cara pandang yang positif, supaya siswi dapat mempunyai pola makan yang baik dan sehat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Bagi institusi pendidikan perlu mengadakan program penyuluhan terkait dengan pola makan yang sehat, dan membuat program yang bertujuan untuk mengontrol berat badan dan tinggi badan siswi.

3. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya yang sekiranya tertarik untuk melakukan penelitian yang sama dengan menambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrianto, B., Ilmi, I. M. B., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2023). Pengaruh Edukasi Media Podcast Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma PGRI 3 Bogor. *Jumantik (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 9(1), 1.
- Alifatuz, Z. (2020). Body Image Mahasiswa Gizi Serta Kaitannya Dengan. *15(2)*, 66–72.
- Ampangallo, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Kolesterol Pada Polisi Yang Mengalami Gizi Lebih Di Polresta Sidenreng Rappang. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 10(2), 176.
- Andini, S., Malkan Bakhrul Ilmi, I., Wahyuningsih, U., & Intania Sofianita, N. (2023). Hubungan Body Image Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri Di Sman 1 Kota Serang. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 6(1), 10–24.
- Atasasih, H., Mulyani, S., Gizi, J., & Riau, P. K. (2022). Sosialisasi “ Isi Piringku ” Pada Remaja Putri Se Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *6(1)*, 116–121.
- Aulia, A., Kamilah, D. Z., Denaneer, K., Aggelia, M., Wardah, P., Zalfa, T., & Rahmawati, L. A. (2023). Upaya Pendidikan Gizi Dengan Metode Ceramah Untuk Mencegah Obesitas Pada Remaja Di Universitas Al-Azhar Indonesia. *01(November)*, 15–16.
- Balqis, S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Body Image Di Sma Laboratorium Percontohan Upi Bandung Tahun 2020.
- Bormasa, E., Rahakbauw, D. L., & Patty, D. (2022). Pemodelan Penularan Penyakit Hepatitis Menggunakan Model Seir. *Amalgamasi: Journal Of Mathematics And Applications*, 1(2), 54–63.
- Cahyadi, O. (2021). Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja.
- Carlin Tan, C., & Ibrahim. (2020). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Pada Remaja Putri. *Kebidanan*, 11(1), 40–45.
- Chairiah, P. (2012). Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri Di Sman 38 Jakarta. *Universitas Indonesia*, 1–84.
- Depkes. (1996). Pedoman Praktik Pemantauan Gizi Orang Dewasa.
- Development, N. (2020). Bagaimana Dampak Jika Memiliki Body Image Yang Negatif? *Development*, Ns.
- Duenasari, R. (2019). Persepsi Body Image , Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Penari Remaja Wanita Rily Hanundyah Dienasari.
- Ekayati, I. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Pola Makan Remaja Overweight Di Smpn 2 Samarinda. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(1), 25–32.
- Fahrudin, F. I., Pangan, T., Sains, F., & Bandung, U. M. (2021). Perilaku Membeli Dan Pilihan Makanan Dalam Kalangan Generasi Milenial : Suatu Sorotan Awal . *6(10)*, 285–291.
- Febrianti, K. D., Ayu, W. C., Anidha, Y., & Mahmudiono, T. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Pada Pengetahuan Terkait Anemia Dan

Kadar Hemoglobin Remaja Putri Usia 12-19 Tahun: Tinjauan Sistematis Dan Meta Analisis Effectiveness Of Nutrition Education On Knowledge Of Anemia And Hemoglobin Level In Female Adolescents Aged.

- Fitri, H., Hariyono, D. S., & Arpandy, G. A. (2024). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Fear Of Missing Out (Fomo) Pada Generasi Z Pengguna Media Sosial. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 21.
- Frianti, N., Rahmi, K. H., & Nugraha, A. C. W. N. (2023). Body Image Dan Kecenderungan Body Dismorphic Disorder Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(3), 230–237.
- Hanum, F. N., & Maulida, F. (2023). Open Pengaruh Media Sosial , Body Image Dan Pola Makan Pada Remaja Penari Bukittinggi The Impact Of Social Media , Body Image , And Dietary Habits Among Bukittinggi ' S Young Dancer. 7(4), 546–554.
- Hartini. (2020). Edukasi Pola Makan Sehat Dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa Smkf Ikasari Pekanbaru. *Humanism : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 49–56.
- Harun, L., Suwandewi, A., Muhammadiyah, U., Info, B., & Abstrak, A. (2023). 1 Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. 4(2), 126–133.
- Health, M. (2019). Jutaan Remaja Khawatir Tentang Citra Tubuh Dan Mengidentifikasi Media Sosial Sebagai Penyebab Utama. *Mental Health Foundation*.
- Ikasari, F. S., Pusparina, I., & Irianti, D. (2024). Media Video Animasi Meningkatkan Sikap Remaja Tentang Gizi Seimbang Dalam Rangka Mencegah Stunting. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (Mppki)*, 7(1), 185–193.
- Issom, F. L. (2020). Gambaran Body Image Pada Atlet Remaja Di Sekolah Smp / Sma Negeri Ragunan Jakarta. 7(April).
- Kemenkes Ri. (2018a). Gerakan Nasional Sadar Gizi. Kemenkes Ri.
- Kemenkes Ri. (2018b). Klasifikasi Obesitas Setelah Pengukuran Imt. Kemenkes Ri.
- Kemenkes Ri. (2019a). Angka Kecukupan Gizi.
- Kemenkes Ri. (2019b). Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang. Kemenkes Ri.
- Kemenkes Ri. (2022). Buku Modul Pendidikan Gizi. Kemenkes Ri.
- Kesehatan, P. (2024). Media Video Animasi Mindful Eating Dapat Digunakan Untuk Membantu Mengatasi
- Kurniawan, M. Y., Briawan, D., & Caraka, R. E. (2020). Persepsi Tubuh Dan Gangguan Makan Pada Remaja Body Image Perception And Eating Disorders In Adolescents. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(3), 105–114.
- Kusumastuty, I., Nugroho, F. A., Prihandini, Z. P., Cempaka, R., Ariestiningsih, A. D., Handayani, D., Gizi, J., Kedokteran, F., & Brawijaya, U. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Pengetahuan Gizi Pada Remaja Dalam Perbaikan. 1(3), 76–80.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
- Peran Edukasi Dalam Pemilihan Makanan Sehat Pada Anak Sekolah.

- Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (Jp2m), 5(1), 172–178.
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231.
- Masitah, R. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Video Animasi Dan Media Sosial Terhadap Pengetahuan, Persepsi Body Image Dan Pola Makan Remaja.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah. (2017). Body Image Remaja
- Mccabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2004). Body Image Dissatisfaction Among Males Across The Lifespan A Review Of Past Literature. 56, 675–685.
- Melina, D. (2024). Edukasi Gizi Tentang Body Image Dan Perilaku Makan Melalui Permainan Utagi Pada Atlet Handball Kota Palembang
- Mubarakah, T. H. (2023). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri. 4(1), 12–23.
- Ndoen, E. M., Ndun, H. J. N., & Toy, S. M. (2023). Peningkatan Pola Konsumsi Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman (B2sa) Pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Undana*, 17(1), 6–12.
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-Concept Dengan Citra Tubuh Pada Mahasiswi. 10(1), 11–20.
- Nuramdani, M. (2021). Manfaat Pola Makan Yang Sehat. Kemenkes Ri.
- Nurfiriani, J. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Dan Poster 2023. *The Indonesian Journal Of Health Promotion*, 6(3), 503–506.
- Nurjannah, I., & Muniroh, L. (2020). Body Image, Nutritional Adequacy Level, And Fad Diets Among Female Adolescent Models In Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 14(1), 95–105.
- Nurkhoiriyah, A., Suparman, S., Agung, F., & Lucas, J. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Kegemukan Di Smpn 7 Cimahi. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 44–52.
- Nurul Azzahra Putri, S. A. (2022). Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Persepsi Body Image Remaja Di Smk Al-Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur Tahun 2022. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(4), 79.
- Paramesti, N., & Savitri, S. I. (2022). Gambaran Body Image Dengan Kecemasan Penampilan Sosial Pada Remaja Akhir Perempuan. 14(1), 11–30.
- Pratiwi, I., & Ridwan, M. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Dan Scrapbook Terhadap Peningkatan Pengetahuan Obesitas Pada Remaja. *Journal Of Sport Education (Jope)*, 4(1), 77.
- Psychologia, A., Megawati, S. B., Nurhayati, S. R., Psikologi, J., Pendidikan, F. I., & Yogyakarta, U. N. (2022). *Acta Psychologia*. 4(2014), 65–71.

- Purwati, A. E. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568.
- Puspasari, L., & Psi, M. (2020). Body Image Dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi Dan Realitas. 1(3), 1–4.
- Putri, R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. September.
- Qatrunnada, F. D., Anshory, J., G, R. M. S., Terapan, S., Kaltim, P., Farmasi, F., & Mulawarman, U. (2023). Pengaruh Media Animasi Gizi Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di Smpn 20 Bukuan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*,
- Rahmayanti, R. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi
- Rakhman, A., Budi Prastiani, D., & Khasanah, U. (2023). Hubungan Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika: Multidisciplinary Journal*,
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121.
- Ri, K. (2018). Kenali Masalah Gizi Yang Ancam Remaja Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rosyidah, E. N., & Listya, A. (2020). Infografis Dampak Fisik Dan Psikologis Pernikahan Dini Bagi Remaja Perempuan. *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni Dan Budaya*, 1(03), 191–204.
- Santoso, S. O., Janeta, A., Kristanti, M., Perhotelan, P. M., Manajemen, P. S., Petra, U. K., & Siwalankerto, J. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya Sela.
- Sari, B. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Body Image Di Sma Laboratorium Percontohan Upi Bandung Tahun 2020
- Sari, H. (2019). *Hasmila Sari* 1. 62–68.
- Sekretariat Uks/M. (2022). Pendidikan Gizi. Sekretariat Uks/M.
- Setiowati, A. (2020). Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi Dengan Kekuatan Otot. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1.
- Simanjuntak, M., Yuliati, L. N., Rizkillah, R., Maulidina, A., Keluarga, I., & Manusia, F. E. (2022). Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing Terhadap Pengetahuan , Sikap , Dan Perilaku Dalam
- Sukoco, L. A., Widajanti, L., & Kartasurya, M. I. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Persepsi Body Image Dengan Kebiasaan Sarapan Pagi Pada Remaja Putri Di Surakarta. 307–312.
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal Of Nutrition College*, 11(3), 197–203.

- Tsamara Dhida, T. (2021).
- Utami, H. D., Siregar, A., Gizi, P. S., Kesehatan, P., & Bengkulu, K. (2020). Hubungan Pola Makan , Tingkat Kecukupan Energi , Dan Protein Dengan Status Gizi Pada Remaja
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja. 2014.
- Widya, S., & Palu, N. (2019). Chmk Midwifery Scientific Journal Hubungan Citra Tubuh , Aktivitas Fisik , Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri
- Yohana. (2021). Perempuan Septi Wahyu Dianningrum Yohana Wuri Satwika Abstrak.
- Yuniar, R. F. (2020). Pengaruh Media Edukasi Berbasis Web Terhadap Pengetahuan, Pola Makan, Imt, Body Image, Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia Subur (Wus).
- Yuningsih, Dian. (2023). Masalah Gizi Pada Remaja. Kemeskes Ri.
- Zurrahmi, Z. R. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. 4(23), 68–75.

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan

Jalan Jamin Ginting KM. 13.5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<http://poltekkes-medan.ac.id>

Lubuk Pakam, 12 Desember 2024

Nomor : KH.03.03/F.XXII.13/ 3410/2024
Lampiran : -
Perihal : Ijin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Sekolah MAN 3 Medan

di _
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VIII diwajibkan menyusun Skripsi. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu dr. Ratna Zahara, M.Kes untuk melakukan Penelitian di Sekolah MAN 3 Medan. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Khoirani Amelia	P01031221136	Pengaruh Edukasi Gizi Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif Body Image Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Ph. Ketua Jurusan Gizi

Rasyid Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
NIP. 198203022005041001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://wbs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.kominfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2. Informed Consent

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah :

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

Menyatakan bersedia untuk berkontribusi dan kegiatan pengambilan data atau sebagai responden pada penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan, yaitu :

Peneliti : Khoirani Amelia

NIM : P01031221136

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif Body Image

Saya mengetahui bahwa informasi yang saya berikan ini akan bermanfaat dalam meningkatkan ilmu di bidang gizi dan akan dijamin kerahasiaannya.

Medan, 2024

Peneliti

Responden

Khoirani Amelia

NIM : P01031221136

Lampiran 3. Kuesioner Figure Rating Scale

Kuesioner Figure Rating Scale (Body image)

IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Kelas :

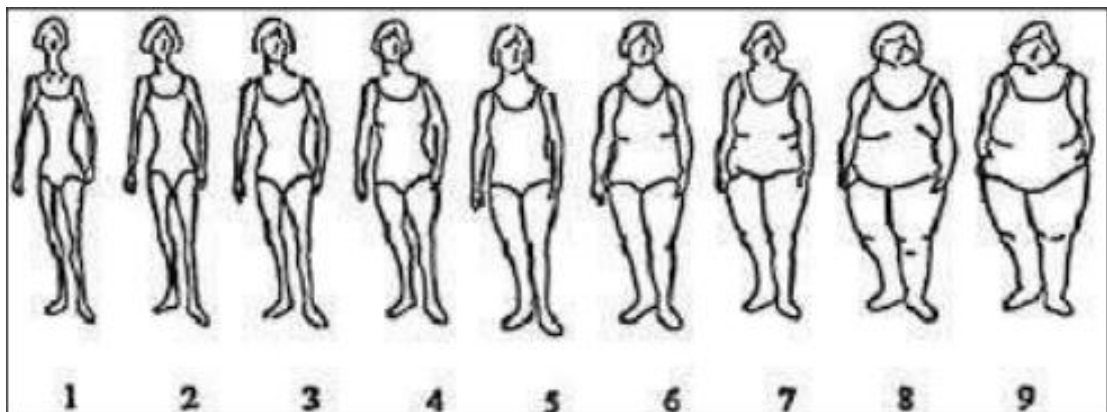
Umur :

Berat badan (kg) :

Tinggi badan (cm) :

Petunjuk Pengisian :

Pilihlah salah satu nomor pada gambar untuk menjawab pertanyaan yang sesuai menurut anda!



1. Berdasarkan gambar di atas, bentuk tubuh nomor berapa yang mencerminkan bentuk tubuh anda saat ini....
2. Berdasarkan gambar di atas, bentuk tubuh nomor berapa yang menunjukkan bentuk tubuh ideal yang anda inginkan.....

Lampiran 4. Kuesioner Perspektif Body Image metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)

Halaman berikut berisi serangkaian pernyataan tentang bagaimana orang akan berpikir, merasa, atau berperilaku. Anda diminta melakukan menunjukkan **sejauh mana setiap pernyataan berkaitan dengan anda secara pribadi.**

Dalam rangka melengkapi kuesioner, baca setiap pernyataan secara hati-hati dan tentukan sejauh mana berkaitan dengan anda secara pribadi. Dengan menggunakan skala seperti yang disubjekkan dibawah ini, mengindikasikan jawaban anda dengan cara **mengisikan jawaban anda disamping nomer pernyataan.** Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah. Berikan jawaban yang paling akurat bagi anda. Ingat tanggapan yang anda berikan **bersifat rahasia**, jadi jawablah **dengan jujur pada semua pernyataan.**

Gunakan skala 1-5 dibawah ini untuk menunjukan seberapa TIDAK SESUAI / SESUAI –kah anda terhadap masing-masing pernyataan dibawah ini (untuk nomor 1 – 23).

Subjek:

 1 Saya menyukai penampilan saya.

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	Biasa	Sesuai	Sangat Sesuai

1. Sebelum keluar rumah, saya selalu memperhatikan penampilan _____
2. Saya memilih dengan cermat baju yang akan memengaruhi penampilan saya _____
3. Menurut saya, bentuk tubuh saya menarik secara seksual _____

4. Saya takut jika berat badan saya bertambah atau menjadi gemuk _____
5. Saya menyukai penampilan saya apa adanya _____
6. Saya selalu bercermin disetiap penampilan _____
7. Sebelum pergi keluar, saya menghabiskan banyak waktu untuk berpenampilan/berdandan _____
8. Saya sangat menyadari perubahan berat badan meskipun terjadi sangat kecil _____
9. Kebanyakan orang menilai bahwa penampilan saya bagus _____
10. Sangatlah penting jika penampilan saya terlihat bagus _____
11. Saya menggunakan beberapa produk perawatan tubuh _____
12. Saya menyukai penampilan saya tanpa mengenakan pakaian _____
13. Saya menyadari sendiri bahwa perawatan tubuh saya tidak benar _____
14. Saya menggunakan produk perawatan tubuh apapun yang berguna tanpa melihat bentuk dan jenisnya _____
15. Saya menyukai pakaian yang sesuai dengan ukuran tubuh _____
16. Saya tidak peduli dengan apa yang orang lain katakan tentang penampilan saya _____
17. Saya melakukan perawatan spesial pada rambut saya _____
18. Saya merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisik saya saat ini _____
19. Saya secara fisik tidak menarik _____
20. Saya tidak pernah memikirkan penampilan saya _____
21. Saya selalu mencoba memperbaiki penampilan fisik saya _____
22. Saya dalam proses penurunan berat badan _____

Jawablah pernyataan dibawah ini menggunakan pilihan jawaban yang telah disediakan (untuk nomor 23 – 25)

23. Saya sedang mencoba menurunkan berat badan dengan berpuasa atau diet ketat.

- a. Tidak pernah
- b. Jarang
- c. Kadang-kadang
- d. Sering
- e. Sangat sering

24. Saya merasa berat badan saya

- a. Sangat kurang
- b. Agak kurang
- c. Normal
- d. Agak lebih
- e. Sangat lebih

25. Menurut pendapat orang lain berat badan saya:

- a. Sangat kurang
- b. Agak kurang
- c. Normal
- d. Agak lebih
- e. Sangat lebih

Gunakan skala 1-5 dibawah ini untuk menunjukkan seberapa TIDAK PUAS / PUAS –kah anda terhadap masing-masing bagian tubuh anda.

1	2	3	4	5
Sangat Tidak Puas	Tidak Puas	Biasa	Puas	Sangat Puas

- 26. Wajah _____
- 27. Rambut _____
- 28. Tubuh bagian bawah (mulai dari pinggul hingga kaki) _____
- 29. Tubuh bagian tengah (mulai dari pinggang hingga perut) _____
- 30. Tubuh bagian atas (mulai dari lengan hingga bahu) _____
- 31. Tampilan Otot _____
- 32. Berat Badan _____
- 33. Tinggi Badan _____
- 34. Keseluruhan Penampilan _____

Lampiran 5. Kuesioner Survei Pendahuluan

1. Berapa uang saku perhari?
2. Apakah kamu suka mengkonsumsi jajanan?
Jika ya, jajanan apa yang sering kamu konsumsi?
3. Dikantin mana kamu sering membeli jajan?
 - A. Kantin 1
 - B. Kantin 2

A. Kantin 1

1. Makanan apa yang sering kamu beli?
 - a. Makanan berat
 - b. Makanan ringan
 - c. Jajanan manis
 - d. Gorengan
2. Minuman apa yang sering kamu beli?
 - a. Mineral
 - b. Minuman rasa
 - c. The
 - d. Susu

B. Kantin 2

1. Makanan apa yang sering kamu beli?
 - a. Makanan berat
 - b. Makanan ringan
 - c. Jajanan manis
 - d. Gorengan
2. Minuman apa yang sering kamu beli?
 - a. Mineral
 - b. Minuman rasa
 - c. Teh
 - d. Susu

Lampiran 6. Kuesioner Food Frequency Questionnair

Nama Subyek : Tanggal Wawancara :

Umur : Pewawancara :

No.	Bahan Makanan	Satu Porsi (gr)	Frekuensi Konsumsi (Skor Konsumsi Pangan)						Asupan/ Kalori
			> 3 x /hari	1 x /hari	4-6 x /mgg	2-3 x /mgg	1 x / mgg	Tidak pernah	
			(50)	(25)	(15)	(10)	(5)	(0)	
A. Makanan Pokok									
1.	Nasi	1 centong rice cooker (50)							
2.	Biskuit	4 bh (40)							
3.	Jagung segar	1 ptg (35)							
4.	Kentang	1 bh sdg (100)							
5.	Mi basah	1 prng (100)							
6.	Mi kering	1 prng (100)							
7.	Roti tawar	1 lbr (40)							
8.	Singkong	1 ptg kcl (50)							
9.	Ubi jalar rebus	1 bh kcl (100)							
B. Lauk Hewani									
10.	Daging sapi	1 ptg sdg (35)							
11.	Daging ayam	1 ptg sdg (40)							
12.	Ikan segar	1 ptg (40)							
13.	Ikan teri kering	1 sdm (15)							
14.	Telur ayam	1 butir (55)							
15.	Telur puyuh	1 butir (7)							
16.	Udang	5 ekor kcl (30)							
17.	Bakso	1 butir sdg (35)							
18.	Nugget	1 bh bsr(20)							
C. Lauk Nabati									
19.	Kacang hijau	2 ½ sdm (25)							

20.	Kacang kedele	2 ½ sdm (25)							
21.	Kacang merah	2 ½ sdm (25)							
22.	Tahu	1 ptg sdg (40)							
23.	Tempe	1 ptg sdg (25)							
D. Sayuran									
24.	Bayam	1 sds (15)							
25.	Kangkung	1 sdm (10)							
26.	Sawi	1 sdm (15)							
27.	Terong	1 ptg (15)							
28.	Daun singkong	1 sds (30)							
29.	Kacang panjang	1 sdm (15)							
30.	Wortel	1 ptg bsr (15)							
31.	Labu siam	1 bh (50)							
32.	Buncis	1 sdm (10)							
E. Buah-Buahan									
33.	Alpukat	1 bh sdg (130)							
34.	Jambu air	2 bh (56)							
35.	Pisang	1 bh (100)							
36.	Jeruk manis	1 bh sdg (60)							
37.	Mangga	1 iris (75)							
38.	Nenas	1 ptg sdg (100)							
39.	Papaya	1 ptg (100)							
40.	Semangka	1 ptg (100)							
41.	Apel	1 bh (100)							
42.	Sawo	1 bh sdg (70)							
43.	Rambutan	5 bh (50)							
Skor Konsumsi Pangan									

Lampiran 7. Master Tabel

NO	NAMA	USIA	KELAS	BB	TB	KATEGORI	BODY IMAGE	
							PRE	POST
1	S01	17	IX MIPA 1	53.4	155	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
2	S02	16	IX MIPA 1	50.7	157	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
3	S03	16	IX MIPA 1	45.0	150	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
4	S04	17	IX MIPA 1	45.2	161	BB KURANG	POSITIF	POSITIF
5	S05	17	IX MIPA 1	54.9	160	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
6	S06	17	IX MIPA 1	49.9	155	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
7	S07	17	IX MIPA 2	54.6	156	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
8	S08	17	IX MIPA 2	48.2	150	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
9	S09	16	IX MIPA 2	49.1	150	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
10	S10	16	IX MIPA 2	47.0	155	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
11	S11	16	IX MIPA 2	44.8	146	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
12	S12	16	IX MIPA 2	57.3	153	BB LEBIH	NEGATIF	NEGATIF
13	S13	16	IX MIPA 2	48.0	154	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
14	S14	16	IX MIPA 3	54.9	161	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
15	S15	17	IX MIPA 3	48.4	156	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
16	S16	16	IX MIPA 3	44.9	140	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
17	S17	16	IX MIPA 3	59.4	165	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
18	S18	16	IX MIPA 3	60.0	160	BB LEBIH	NEGATIF	POSITIF
19	S19	16	IX MIPA 3	54.6	160	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
20	S20	16	IX MIPA 3	52.2	153	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
21	S21	16	IX MIPA 4	54.8	150	BB LEBIH	NEGATIF	POSITIF
22	S22	16	IX MIPA 4	50.7	155	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
23	S23	17	IX MIPA 4	46.0	147	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
24	S24	17	IX MIPA 4	45.6	140	BB LEBIH	NEGATIF	NEGATIF
25	S25	17	IX MIPA 4	48.9	150	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
26	S26	17	IX MIPA 4	60.3	157	BB LEBIH	NEGATIF	NEGATIF
27	S27	16	IX MIPA 5	48.8	154	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
28	S28	17	IX MIPA 5	43.2	148	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
29	S29	16	IX MIPA 5	51.0	148	BB LEBIH	NEGATIF	NEGATIF
30	S30	16	IX MIPA 5	47.4	152	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF

31	S31	16	IX MIPA 5	45.0	147	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
32	S32	17	IX MIPA 5	50.6	155	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
33	S33	16	IX MIPA 6	96.2	176	OBESITAS	NEGATIF	NEGATIF
34	S34	16	IX MIPA 6	40.7	143	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
35	S35	16	IX MIPA 6	48.6	152	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
36	S36	17	IX MIPA 6	62.8	156	BB LEBIH	NEGATIF	POSITIF
37	S37	16	IX MIPA 6	55.9	158	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
38	S38	16	IX MIPA 6	51.9	160	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
39	S39	16	IX MIPA 6	50.4	158	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
40	S40	17	IX MIPA 7	55.7	164	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
41	S41	16	IX MIPA 7	50.0	149	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
42	S42	16	IX MIPA 7	54.2	160	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
43	S43	16	IX MIPA 7	48.4	150	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
44	S44	17	IX MIPA 7	49.9	155	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
45	S45	16	IX MIPA 7	47.2	148	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
46	S46	16	IX MIPA 7	50.8	160	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
47	S47	16	IX IPS 1	45.4	152	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
48	S48	16	IX IPS 1	50.8	155	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
49	S49	16	IX IPS 1	46.0	155	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
50	S50	16	IX IPS 1	47.2	153	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
51	S51	17	IX IPS 1	56.0	151	BB LEBIH	NEGATIF	NEGATIF
52	S52	16	IX IPS 1	40.9	149	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
53	S53	16	IX IPS 2	47.9	150	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
54	S54	16	IX IPS 2	46.3	153	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
55	S55	16	IX IPS 2	55.2	155	BB LEBIH	NEGATIF	POSITIF
56	S56	16	IX IPS 2	52.5	156	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
57	S57	16	IX IPS 2	49.8	154	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
58	S58	16	IX IPS 2	42.5	157	BB KURANG	NEGATIF	POSITIF
59	S59	16	IX IK 1	48.5	157	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
60	S60	17	IX IK 1	56.2	153	BB LEBIH	NEGATIF	POSITIF
61	S61	17	IX IK 1	47.4	152	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
62	S62	16	IX IK 1	49.8	157	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
63	S63	16	IX IK 1	51.4	158	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
64	S64	17	IX IK 2	43.7	146	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF

65	S65	17	IX IK 2	57.1	163	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
66	S66	17	IX IK 2	52.6	154	BB NORMAL	POSITIF	POSITIF
67	S67	17	IX IK 2	56.1	159	BB NORMAL	NEGATIF	POSITIF
68	S68	17	IX IK 2	53.5	150	BB LEBIH	NEGATIF	POSITIF

NO	NAMA	PERSPEKTIF BODY IMAGE									
		PRE					POST				
		A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
1	S01	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
2	S02	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF
3	S03	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF
4	S04	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
5	S05	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF
6	S06	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL
7	S07	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
8	S08	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
9	S09	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
10	S10	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF
11	S11	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF
12	S12	NORMAL	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF
13	S13	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF
14	S14	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF
15	S15	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL
16	S16	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL
17	S17	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NORMAL
18	S18	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
19	S19	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF
20	S20	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
21	S21	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF
22	S22	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	NORMAL
23	S23	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF

24	S24	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
25	S25	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL
26	S26	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
27	S27	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL
28	S28	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
29	S29	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
30	S30	NORMAL	POSITIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF
31	S31	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
32	S32	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF
33	S33	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
34	S34	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
35	S35	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
36	S36	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL
37	S37	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NEGATIF	NORMAL
38	S38	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	NORMAL
39	S39	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF
40	S40	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	NEGATIF	POSITIF
41	S41	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF
42	S42	NORMAL	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF
43	S43	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
44	S44	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF
45	S45	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
46	S46	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL
47	S47	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
48	S48	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL
49	S49	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
50	S50	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF
51	S51	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
52	S52	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
53	S53	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	NORMAL
54	S54	NORMAL	POSITIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF
55	S55	NORMAL	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF	NORMAL	POSITIF
56	S56	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL
57	S57	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF

58	S58	POSITIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
59	S59	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	POSITIF
60	S60	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL
61	S61	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF
62	S62	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	NORMAL
63	S63	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	NORMAL	NORMAL	POSITIF
64	S64	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NORMAL
65	S65	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF
66	S66	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	POSITIF	NEGATIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF
67	S67	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	NEGATIF	NORMAL	NEGATIF	POSITIF	POSITIF	POSITIF
68	S68	NEGATIF	NEGATIF	NEGATIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF	POSITIF	NORMAL	POSITIF	POSITIF

NO	NAMA	FOOD FREQUENCY QUESTIONNAIR															
		PRE								POST							
		A.energi	Persen	K.jumlah	Frekuensi	K.frekuensi	Jenis	K.jenis	K. PM	A.energi	Persen	K.jumlah	Frekuensi	K.frekuensi	Jenis	K.jenis	K.PM
1	S01	1605.5	76.4	Kurang	350	Jarang	4	Tidak baik	Baik	2006.4	95.5	Sedang	380	Sering	5	Baik	Baik
2	S02	1826.0	86.9	Sedang	375	Sering	4	Tidak baik	Baik	2023.1	96.3	Sedang	405	Sering	5	Baik	Baik
3	S03	1624.4	77.3	Kurang	260	Jarang	4	Tidak baik	Baik	2130.7	101.4	Baik	520	Sering	5	Baik	Baik
4	S04	1776.0	84.5	Sedang	320	Jarang	4	Tidak baik	Baik	2015.0	95.9	Sedang	475	Sering	5	Baik	Baik
5	S05	1573.8	74.9	Kurang	355	Jarang	4	Tidak baik	Baik	1934.4	92.1	Sedang	410	Sering	5	Baik	Baik
6	S06	1800.4	85.7	Sedang	375	Sering	5	Baik	Baik	1908.3	90.8	Sedang	295	Jarang	5	Baik	Tidak baik
7	S07	1551.1	73.8	Kurang	325	Jarang	3	Baik	Baik	1893.6	90.1	Sedang	350	Jarang	5	Baik	Baik
8	S08	1579.2	75.2	Kurang	345	Jarang	3	Baik	Tidak baik	1969.9	93.8	Sedang	430	Sering	5	Baik	Baik
9	S09	1559.6	74.2	Kurang	330	Jarang	3	Baik	Tidak baik	2101.0	101.1	Baik	385	Sering	5	Baik	Baik
10	S10	1582.3	75.3	Kurang	310	Jarang	3	Baik	Tidak baik	1950.3	92.8	Sedang	350	Jarang	4	Tidak Baik	Baik
11	S11	1539.9	73.2	Kurang	270	Jarang	5	Baik	Tidak baik	2120.0	102.3	Baik	505	Sering	5	Baik	Baik
12	S12	1434.0	68.2	Defisit	295	Jarang	5	Baik	Tidak baik	2071.1	98.6	Sedang	495	Sering	5	Baik	Baik
13	S13	1552.4	73.9	Kurang	315	Jarang	5	Baik	Tidak baik	1897.7	90.3	Sedang	415	Sering	5	Baik	Baik
14	S14	1673.3	79.6	Kurang	350	Jarang	5	Baik	Tidak baik	1994.8	94.9	Sedang	365	Sering	5	Baik	Baik
15	S15	1584.2	75.4	Kurang	320	Jarang	5	Baik	Tidak baik	2075.0	98.8	Sedang	405	Sering	5	Baik	Baik
16	S16	1878.8	89.4	Sedang	380	Sering	5	Baik	Baik	1956.6	93.1	Sedang	370	Sering	5	Baik	Tidak baik
17	S17	1784.6	84.9	Sedang	360	Sering	5	Baik	Baik	2154.1	102.5	Baik	465	Sering	5	Baik	Tidak baik
18	S18	1617.9	77.0	Kurang	320	Jarang	3	Tidak baik	Baik	2078.4	98.9	Sedang	300	Sering	5	Baik	Baik

19	S19	1518.8	72.2	Kurang	345	Jarang	3	Tidak baik	Baik	1859.8	88.5	Sedang	415	Sering	5	Baik	Baik
20	S20	1479.7	70.4	Kurang	290	Sering	4	Tidak baik	Tidak baik	2079.0	99.1	Sedang	470	Sering	5	Baik	Baik
21	S21	1503.9	71.6	Kurang	340	Sering	5	Baik	Baik	1950.6	92.8	Sedang	350	Sering	4	Tidak Baik	Baik
22	S22	1596.0	76.0	Kurang	375	Sering	5	Baik	Tidak baik	1899.2	90.4	Sedang	400	Sering	5	Baik	Baik
23	S23	1488.2	70.8	Kurang	390	Sering	5	Baik	Tidak baik	2050.5	97.6	Sedang	505	Sering	5	Baik	Baik
24	S24	1677.5	79.8	Kurang	455	Sering	5	Baik	Tidak baik	1890.5	90.1	Sedang	335	Jarang	5	Baik	Tidak baik
25	S25	1640.1	78.1	Kurang	425	Sering	5	Baik	Tidak baik	2055.2	97.8	Sedang	370	Sering	5	Baik	Tidak baik
26	S26	1520.9	72.4	Kurang	380	Sering	5	Baik	Tidak baik	1916.7	91.2	Sedang	400	Sering	5	Baik	Baik
27	S27	1556.3	74.1	Kurang	470	Sering	3	Baik	Tidak baik	2284.3	108.7	Baik	505	Sering	5	Baik	Baik
28	S28	1547.8	73.7	Kurang	335	Jarang	5	Baik	Tidak baik	1895.8	90.2	Sedang	355	Sering	5	Baik	Tidak baik
29	S29	1612.1	76.7	Kurang	365	Sering	4	Baik	Tidak baik	1979.8	94.2	Sedang	385	Sering	5	Baik	Baik
30	S30	1518.5	72.3	Kurang	335	Jarang	3	Tidak baik	Tidak baik	2032.5	96.7	Sedang	445	Sering	5	Baik	Baik
31	S31	1535.8	73.1	Kurang	370	Sering	5	Baik	Baik	1891.3	90.1	Sedang	340	Sering	5	Baik	Baik
32	S32	1654.8	78.8	Kurang	310	Jarang	4	Tidak baik	Tidak baik	1927.4	91.7	Sedang	395	Sering	5	Baik	Baik
33	S33	1508.7	71.8	Kurang	285	Jarang	5	Baik	Tidak baik	1909.8	90.9	Sedang	410	Sering	5	Baik	Baik
34	S34	1604.9	76.4	Kurang	335	Jarang	3	Tidak baik	Tidak baik	2041.9	97.1	Sedang	480	Sering	5	Baik	Baik
35	S35	1576.2	75.0	Kurang	315	Jarang	4	Tidak baik	Baik	1894.8	90.2	Sedang	510	Sering	5	Baik	Baik
36	S36	1597.3	76.0	Kurang	325	Jarang	3	Tidak baik	Tidak baik	1976.3	94.1	Sedang	425	Sering	5	Baik	Baik
37	S37	1753.9	83.5	Sedang	380	Sering	5	Baik	Tidak baik	1988.3	94.6	Sedang	390	Sering	5	Baik	Baik
38	S38	1585.4	75.4	Kurang	350	Jarang	4	Tidak baik	Tidak baik	2051.8	97.6	Sedang	495	Sering	5	Baik	Baik

39	S39	1607.8	76.5	Kurang	435	Sering	5	Baik	Tidak baik	1953.9	93.1	Sedang	550	Sering	5	Baik	Baik
40	S40	1605.5	76.4	Kurang	350	Jarang	4	Tidak baik	Tidak baik	1893.7	90.1	Sedang	350	Jarang	5	Baik	Baik
41	S41	1826.0	86.9	Sedang	375	Sering	4	Tidak baik	Tidak baik	1905.5	90.7	Sedang	285	Jarang	5	Baik	Baik
42	S42	1624.4	77.3	Kurang	260	Jarang	4	Tidak baik	Tidak baik	1950.2	92.8	Sedang	315	Jarang	5	Baik	Tidak baik
43	S43	1776.0	84.5	Sedang	320	Jarang	4	Tidak baik	Tidak baik	1921.0	91.4	Sedang	570	Sering	5	Baik	Baik
44	S44	1573.8	74.9	Kurang	355	Jarang	4	Tidak baik	Tidak baik	2095.6	99.7	Sedang	405	Sering	5	Baik	Baik
45	S45	1800.4	85.7	Sedang	375	Sering	5	Baik	Baik	1915.4	91.1	Sedang	420	Sering	5	Baik	Baik
46	S46	1551.1	73.8	Kurang	325	Jarang	3	Baik	Baik	2032.1	96.76	Sedang	540	Sering	5	Baik	Baik
47	S47	1579.2	75.2	Kurang	345	Jarang	3	Baik	Tidak baik	1979.6	94.2	Sedang	410	Sering	5	Baik	Baik
48	S48	1559.6	74.2	Kurang	330	Jarang	3	Baik	Tidak baik	1909.5	90.9	Sedang	365	Sering	5	Baik	Baik
49	S49	1582.3	75.3	Kurang	310	Jarang	3	Baik	Baik	2062.6	98.1	Sedang	395	Sering	5	Baik	Baik
50	S50	1539.9	73.2	Kurang	270	Jarang	5	Baik	Baik	1956.4	93.1	Sedang	365	Sering	5	Baik	Baik
51	S51	1434.0	68.2	Defisit	295	Jarang	5	Baik	Baik	2006.4	95.5	Sedang	380	Sering	5	Baik	Baik
52	S52	1552.4	73.9	Kurang	315	Jarang	5	Baik	Baik	2023.1	96.3	Sedang	405	Sering	5	Baik	Baik
53	S53	1673.3	79.6	Kurang	350	Jarang	5	Baik	Baik	2130.7	101.4	Baik	520	Sering	5	Baik	Baik
54	S54	1584.2	75.4	Kurang	320	Jarang	5	Baik	Baik	2015.0	95.9	Sedang	475	Sering	5	Baik	Baik
55	S55	1878.8	89.4	Sedang	380	Sering	5	Baik	Baik	1934.4	92.1	Sedang	410	Sering	5	Baik	Baik
56	S56	1784.6	84.9	Sedang	360	Sering	5	Baik	Baik	1908.3	90.8	Sedang	295	Jarang	5	Baik	Baik
57	S57	1617.9	77.0	Kurang	320	Jarang	3	Tidak baik	Tidak baik	1893.6	90.1	Sedang	350	Jarang	5	Baik	Baik
58	S58	1518.8	72.2	Kurang	345	Jarang	3	Tidak baik	Baik	1969.9	93.8	Sedang	430	Sering	5	Baik	Tidak baik
59	S59	1479.7	70.4	Kurang	290	Sering	4	Tidak baik	Tidak baik	2101.0	101.1	Baik	385	Sering	5	Baik	Tidak baik
60	S60	1503.9	71.6	Kurang	340	Sering	5	Baik	Tidak baik	1950.3	92.8	Sedang	350	Jarang	4	Tidak Baik	Tidak baik
61	S61	1596.0	76.0	Kurang	375	Sering	5	Baik	Tidak baik	2120.0	102.3	Baik	505	Sering	5	Baik	Baik
62	S62	1488.2	70.8	Kurang	390	Sering	5	Baik	Tidak baik	2071.1	98.6	Sedang	495	Sering	5	Baik	Baik
63	S63	1677.5	79.8	Kurang	455	Sering	5	Baik	Tidak	1897.7	90.3	Sedang	415	Sering	5	Baik	Baik

									baik								
64	S64	1640.1	78.1	Kurang	425	Sering	5	Baik	Tidak baik	1994.8	94.9	Sedang	365	Sering	5	Baik	Baik
65	S65	1520.9	72.4	Kurang	380	Sering	5	Baik	Tidak baik	2075.0	98.8	Sedang	405	Sering	5	Baik	Baik
66	S66	1556.3	74.1	Kurang	470	Sering	3	Baik	Baik	1956.6	93.1	Sedang	370	Sering	5	Baik	Baik
67	S67	1547.8	73.7	Kurang	335	Jarang	5	Baik	Tidak baik	2154.1	102.5	Baik	465	Sering	5	Baik	Baik
68	S68	1612.1	76.7	Kurang	365	Sering	4	Baik	Baik	2078.4	98.9	Sedang	300	Sering	5	Baik	Baik

Lampiran 8. Output Spss

3. Frekuensi Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	44	64.7	64.7	64.7
Valid 17	24	35.3	35.3	100.0
Total	68	100.0	100.0	

4. Frekuensi Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IX IK 1	5	7.4	7.4	7.4
Valid IX IK 2	5	7.4	7.4	14.7
Valid IX IPS 1	6	8.8	8.8	23.5
Valid IX IPS 2	6	8.8	8.8	32.4
Valid IX MIPA 1	6	8.8	8.8	41.2
Valid IX MIPA 2	7	10.3	10.3	51.5
Valid IX MIPA 3	7	10.3	10.3	61.8
Valid IX MIPA 4	6	8.8	8.8	70.6
Valid IX MIPA 5	6	8.8	8.8	79.4
Valid IX MIPA 6	7	10.3	10.3	89.7
Valid IX MIPA 7	7	10.3	10.3	100.0
Total	68	100.0	100.0	

5. Frekuensi Status Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid BB KURANG	2	2.9	2.9	2.9
Valid BB LEBIH	11	16.2	16.2	19.1
Valid BB NORMAL	54	79.4	79.4	98.5
Valid OBESITAS	1	1.5	1.5	100.0
Total	68	100.0	100.0	

6. Kategori Jenis

SEBELUM

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	39	57.4	57.4	57.4
Tidak baik	29	42.6	42.6	100.0
Total	68	100.0	100.0	

SESUDAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	65	95.6	95.6	95.6
Tidak Baik	3	4.4	4.4	100.0
Total	68	100.0	100.0	

7. Kategori Frekuensi

SEBELUM

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid jarang	1	1.5	1.5	1.5
Jarang	39	57.4	57.4	58.8
Sering	28	41.2	41.2	100.0
Total	68	100.0	100.0	

SESUDAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Jarang	9	13.2	13.2	13.2
Sering	59	86.8	86.8	100.0
Total	68	100.0	100.0	

8. Kategori Jumlah

JUMLAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Defisit	2	2.9	2.9
	Kurang	48	70.6	73.5
	Sedang	18	26.5	100.0
	Total	68	100.0	100.0

SESUDAH

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	7	10.3	10.3
	Sedang	61	89.7	100.0
	Total	68	100.0	100.0

Uji Normalitas (Kolmogrov-Smimmov)

a. Body Image (FRS)

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BODY IMAGE	pre	.355	68	.000	.635	68	.000
	post	.533	68	.000	.319	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

b. Perpektif Body Image (MBSRQ-AS)

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Evaluasi Penampilan	pre	.332	68	.000	.734	68	.000
	post	.356	68	.000	.718	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Orientasi Penampilan	pre	.365	68	.000	.701	68	.000
	post	.331	68	.000	.740	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality							
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kepuasan Terhadap	pre	.274	68	.000	.772	68	.000
Bagian Tubuh	post	.402	68	.000	.648	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecemasan Menjadi	pre	.305	68	.000	.760	68	.000
Gemuk	post	.356	68	.000	.718	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pengkategorian	pre	.334	68	.000	.726	68	.000
Ukuran Tubuh	post	.408	68	.000	.611	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

c. Pola Makan

Tests of Normality

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
POLA MAKAN	pre	.393	68	.000	.621	68	.000
	post	.519	68	.000	.400	68	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Wilcoxon

a. Body Image (FRS)

Figure Rating Scale (FRS)

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
BODY IMAGE	Negative Ranks	0 ^a	.00
	Positive Ranks	30 ^b	465.00
	Ties	38 ^c	
	Total	68	

Test Statistics^a

	IB - BODY IMAGE
Z	-5.477 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

b. Perspektif Body Image (MBSRQ-AS)

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Evaluasi Penampilan	Negative Ranks	9 ^a	151.50
	Positive Ranks	39 ^b	1024.50
	Ties	20 ^c	
	Total	68	
Orientasi Penampilan	Negative Ranks	8 ^d	172.00
	Positive Ranks	44 ^e	1206.00
	Ties	16 ^f	
	Total	68	
Kepuasan Terhadap bagian tubuh	Negative Ranks	9 ^g	135.00
	Positive Ranks	40 ^h	1090.00
	Ties	19 ⁱ	
	Total	68	
Kecemasan Mnejadi gemuk	Negative Ranks	6 ^j	201.00
	Positive Ranks	45 ^k	1125.00

	Ties	17 ^l		
	Total	68		
Pengkategorian ukuran tubuh	Negative Ranks	4 ^m	14.00	56.00
	Positive Ranks	44 ⁿ	25.45	1120.00
	Ties	20 ^o		
	Total	68		

Test Statistics^a

	Evaluasi Penampilan	Orientasi Penampilan	Kepuasan Terhadap bagian tubuh	Kecemasan menjadi gemuk	Pengkategorian ukuran tubuh
Z	-4.622 ^b	-4.864 ^b	-4.917 ^b	-4.496 ^b	-5.638 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Pola Makan

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POLA MAKAN	Negative Ranks	4 ^a	82.00
	Positive Ranks	36 ^b	738.00
	Ties	28 ^c	
	Total	68	

Test Statistics^a

	POLA MAKAN
Z	-5.060 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Lampiran 9. Dokumentasi



Lampiran 10. Lembar Bimbingan

BUKTI BIMBINGAN PROPOSAL SKRIPSI

Nama : Khoirani Amelia
NIM : P01031221136
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif Body Image Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan
Pembimbing : dr.Ratna Zahara, M.Kes

No.	Tanggal	Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T. Tangan Pembimbing
1.	26/03/2024	Pengenalan dan pengajuan judul		
2.	05/04/2024	Diskusi topik yang akan diteliti		
3.	19/04/2024	Memberikan review jurnal terkait topik yang akan diteliti		
4.	06/05/2024	Revisi judul dan lokasi penelitian		
5.	20/05/2024	Diskusi judul dan lokasi penelitian		
6.	05/06/2024	Revisi usulan skripsi		
7.	01/07/2024	Revisi usulan skripsi		
8.	16/07/2024	Survei lokasi penelitian		
9.	17/07/2024	Survei pendahuluan ke lokasi penelitian		

10.	22/07/2024	Diskusi dan revisi Bab I-III		
11.	26/07/2024	Presentasi usulan skripsi		
12	25/11/2024	Revisi usulan skripsi ke pembimbing		
13	26/11/ 2024	ACC pembimbing		
14	28/11 2024	Revisi penguji II		
15	2/ 12/ 2025	Revisi penguji I		
16	15/04/2025	Mengajukan bab IV & V		
17	16/04/2025	Revisi bab IV & V		
18	24/04/2025	Revisi bab IV & V		
19	25/04/2025	Revisi bab IV & V		
20	5/05/2025	Seminar hasil		
21	26/05/2025	Mengajukan abstrack		
22	27/05/2025	Revisi abstrack		
23	10/06/2025	Revisi abstrack		
24	16/06/2025	Revisi abstrack		
25	17/06/2025	Mengajukan Turnitin		

Lampiran 11. Surat Balasan Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 3**

Jalan Petahanan No. 99 Kel. Timbang Deli Kec. Medan Ampas Kode Pos 20361 Telp. 061 7879581
Pos-el : man3medan@yahoo.com Laman : www.man3medan.scb.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-~~705~~Ma.02.18/PP.00.6/01/2025

Berdasarkan Surat dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Tenaga Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan Nomor KH.03.03/F.XXII.13/3418/2024 Tanggal 12 Desember 2024. Perihal Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan menerangkan bahwa :

Nama : Khoirani Amelia
NIM : P01031221136
Program Studi : Jurusan Gizi
Semester : VIII (Delapan)
Judul : Pengaruh Edukasi Gizi pola makan sehat dan seimbang berbasis Video Animasi terhadap Pemilihan Makanan dan Perspektif Body Image pada Remaja Putri di MAN 3 Medan

Benar nama tersebut telah melaksanakan Riset di Madrasah Aliyah Negeri 3 Medan pada tanggal 08 Januari s.d 15 Januari 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 15 Januari 2025

Hasnuddin Hasibuan

Lampiran 12. Surat Pernyataan

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khoirani Amelia

Nim : P01031221136

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di skripsi adalah benar saya ambil dan apabila hal tersebut tidak benar, maka saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Yang membuat pernyataan

(Khoirani Amelia)

Lampiran 13. Persetujuan KEPK

PERSETUJUAN KEPK



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Jalan Jamin Giring KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.1884/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : KHOIRANI AMELIA
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Medan
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN"

"THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON HEALTHY AND BALANCED EATING PATTERNS BASED ON ANIMATION VIDEOS ON FOOD SELECTION AND BODY IMAGE PERSPECTIVES OF FEMALE ADOLESCENTS AT MAN 3 MEDAN"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemertanian Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bajakan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Value, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risk, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Agustus 2025 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2026.

This declaration of ethics applies during the period August 07, 2025 until August 07, 2026.



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 14. Materi Video Animasi

Materi Video Edukasi

➤ Apa itu Gizi?

Gizi adalah segala sesuatu yang berasal dari makanan dan minuman yang kita konsumsi. Gizi memberi kita energi dan membantu tubuh kita tumbuh dan berkembang dengan baik. Tanpa gizi yang cukup, tubuh kita tidak bisa berfungsi dengan optimal.

Gizi seimbang ialah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat pilar tersebut ialah

2. Mengonsumsi aneka ragam pangan

Apakah mengonsumsi makanan beragam tanpa memperhatikan jumlah dan proporsinya sudah benar? Tentu tidak benar.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur.

3. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu factor penting yang memengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk kedalam tubuh berkurang.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu Upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh.

4. Memantau berat badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi

badannya. Indikator tersebut dikenal dengan indeks masa tubuh (IMT)

masalah gizi. Penting sekali bagi kita untuk mengonsumsi gizi seimbang karena:

- Energi yang cukup: Membantu kita tetap aktif dan bersemangat sepanjang hari.
- Pertumbuhan optimal: Mendukung pertumbuhan tulang dan otot yang kuat.
- Pencegahan penyakit: Membantu menjaga sistem kekebalan tubuh kita agar tidak mudah sakit."

Selain mengonsumsi makanan bergizi, ada beberapa tips gaya hidup sehat yang perlu kalian ingat:

- Berolahraga secara teratur: Olahraga membantu tubuh kita tetap fit dan sehat.
- Tidur yang cukup: Tidur yang cukup membantu tubuh kita pulih dan tumbuh.
- Minum banyak air putih: Air penting untuk menjaga tubuh kita tetap terhidrasi

➤ Pola Makan Sehat dan Seimbang

Pola makan sehat dan seimbang adalah pola makan yang mengandung berbagai jenis makanan dengan jumlah dan frekuensi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Pola makan ini penting untuk pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan. oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi. Bahkan semakin beragam pangan yang dikonsumsi semakin mudah tubuh memperoleh berbagai zat lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Oleh karena itu konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang



Kebutuhan Nilai Gizi Remaja Putri

Remaja putri membutuhkan sekitar 2100 kalori per hari tergantung pada aktivitas fisik. Berikut adalah rincian kebutuhan nilai gizi per hari:

- Karbohidrat: 300 gram
- Protein: 65 gram
- Lemak: 70 gram
- Serat: 29 gram
- Kalsium: 1200 mg
- Besi: 15 mg
- Vitamin C: 75 mg
- Vitamin A: 600 mg

Jenis dan Jumlah Makanan Bergizi

Karbohidrat

Remaja putri membutuhkan sekitar 45-65% dari total kalori harian dari karbohidrat.

- Contoh makanan: Nasi, roti, pasta, kentang, jagung, gandum.
- Jumlah harian: Sekitar 130 gram per hari.

Protein

Remaja putri membutuhkan sekitar 10-30% dari total kalori harian dari protein.

- Contoh makanan: Daging, ikan, telur, kacang-kacangan, tahu, tempe.
- Jumlah harian: Sekitar 46 gram per hari.

Lemak

Remaja putri membutuhkan sekitar 25-35% dari total kalori harian dari lemak.

- Contoh makanan: Alpukat, kacang-kacangan, ikan berlemak, minyak zaitun, keju.
- Jumlah harian: Sekitar 70 gram per hari.

Vitamin

Vitamin membantu menjaga kesehatan tubuh dan mencegah penyakit. Beberapa vitamin penting untuk remaja putri:

- Vitamin A: Wortel, bayam, kentang manis.
- Vitamin C: Jeruk, stroberi, paprika.
- Vitamin D: Ikan berlemak, telur, susu yang diperkaya.

Mineral

Mineral penting untuk fungsi tubuh yang optimal. Beberapa mineral penting untuk remaja putri:

- Kalsium: Susu, yogurt, keju, sayuran berdaun hijau.
- Besi: Daging merah, hati, bayam, kacang-kacangan.
- Zat Seng: Daging, kerang, kacang-kacangan.

Bahan Penukar Makanan

Jika tidak ada makanan tertentu, dapat diganti dengan bahan lain yang memiliki nilai gizi yang sama. Berikut adalah beberapa contoh bahan penukar:

- Nasi 150 gr bisa diganti dengan kentang 200 gr atau ubi jalar 180 gr.
- Daging sapi 100 gr bisa diganti dengan daging ayam 100 gr atau ikan 100 gr.
- Susu sapi 250 ml bisa diganti dengan susu kedelai 250 ml atau susu almond 250 ml.
- Bayam 100 gr bisa diganti dengan brokoli 100 gr atau kangkung 100 gr.

Berikut ini adalah contoh menu makanan gizi seimbang yang bisa kalian coba:

- Sarapan: Roti gandum dengan telur dan segelas susu.
- Makan siang: Nasi, ayam bakar, sayur bayam, dan buah segar.
- Makan malam: Sup sayuran dengan ikan panggang dan kentang.
- Camilan: Yogurt, buah-buahan, atau kacang-kacangan."
- Minum air putih yang cukup, minimal 8 gelas sehari.

➤ Apa Itu Body Image?

Body image adalah bagaimana kita melihat dan merasakan tubuh kita sendiri. Ini bisa mempengaruhi rasa percaya diri dan kesejahteraan mental kita. Penting untuk memahami bahwa body image yang sehat adalah tentang menerima dan menghargai tubuh kita seperti adanya, bukan tentang mencapai standar kecantikan yang tidak realistis.

Pola Makan Sehat: Kenapa Penting?

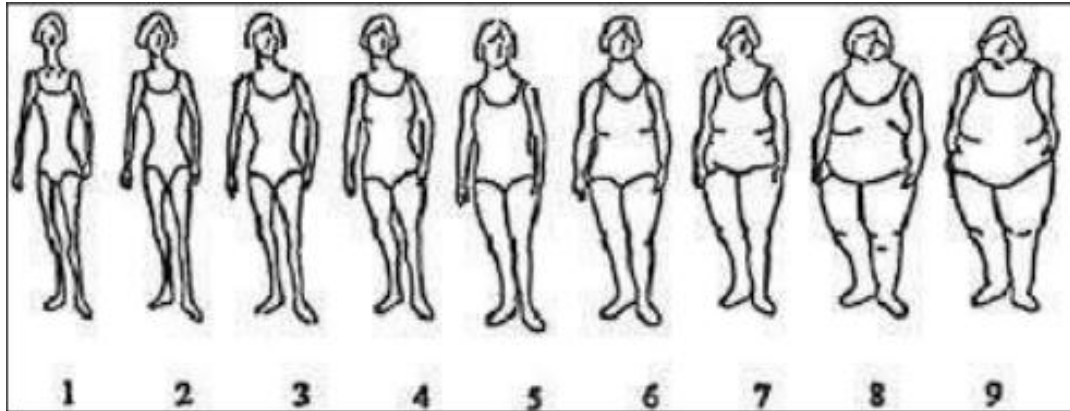
Pola makan sehat sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Makanan yang kita konsumsi mempengaruhi energi, suasana hati, serta kesehatan fisik dan mental kita. Pola makan yang baik juga dapat mempengaruhi bagaimana kita merasa tentang tubuh kita.

Pola makan sehat terdiri dari pengaturan jumlah dan jenis makanan. Usia remaja merupakan usia yang sangat mudah terpengaruh oleh teman pergaulan dan media masa terutama iklan yang menarik perhatian remaja tentang makanan yang baru dan harga yang terjangkau. Beberapa faktor dapat mempengaruhi pola konsumsi seseorang, antara lain sosial budaya dan lingkungan, pengetahuan, iklan, agama, kepercayaan, dan citra diri (*body image*).

Diet ekstrem atau tren makanan yang tidak sehat seringkali berfokus pada penurunan berat badan yang cepat atau pembatasan kalori yang ekstrem. Ini bisa berbahaya bagi kesehatan dan dapat mempengaruhi mentalitas tentang body image. Lebih baik fokus pada kebiasaan makan sehat yang berkelanjutan dan tidak membatasi diri dari jenis makanan yang penting untuk tubuh.

Berikut adalah klasifikasi who

Klasifikasi	IMT
Berat badan kurang (underweight)	<18,5
Berat badan normal	18,5 - 22,9
Kelebihan berat badan dengan (overweight)	23 – 24,9
Obesitas I	25 – 29,9
Obesitas II	≥30



Dari gambar di atas IMT dapat di lihat dari klasifikasi Nasional yaitu :

- a. Gambar 1 dan 2 termasuk kategori kurus dengan IMT $< 17,0 - 18,4$
- b. Gambar 3,4 dan 5 termasuk kategori normal dengan IMT $18,5 - 25,0$
- c. Gambar 6 – 7 termasuk kategori gemuk (ringan) dengan IMT $25 - 27,0$
- d. Gambar 8 - 9 termasuk kategori gemuk (berat) dengan IMT ≥ 27 .

Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola makan tidak baik yang terdiri dari jenis , frekuensi dan jumlah makanan. Sehingga status gizi remaja belum mencukupi atau sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang. Pemenuhan makanan bergizi sangat memengaruhi status gizi remaja.

Karena itu memiliki pola makan sehat dan seimbang terhadap tubuh sangat penting untuk kesehatan fisik dan mental. Fokuslah pada tubuh Anda, bukan hanya penampilan luar. Cintai diri dan menjaga kesehatan adalah langkah penting memiliki body image yang ideal.