

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL TERHADAP
PENGETAHUAN DAN IMT PADA ANAK REMAJA OBESITAS
DI SMPN 31 MEDAN**



C. NADYA TARIGAN

P01031221066

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL TERHADAP
PENGETAHUAN DAN IMT PADA ANAK REMAJA OBESITAS
DI SMPN 31 MEDAN**

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**C. NADYA TARIGAN
P01031221066**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital Terhadap Pengetahuan Dan IMT Pada Anak Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan

Nama Mahasiswa : C. Nadya Tarigan

NIM : P01031221066

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui:



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

Penguji 1



Herly Nainggolan, SKM, MKM

Penguji 2

Mengetahui

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal lulus: 5 Mei 2025

ABSTRAK

C.NADYA TARIGAN “(PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN IMT PADA ANAK REMAJA OBESITAS DI SMPN 31 MEDAN)” (DIBAWAH BIMBINGAN FAUZI ROMELI)

Obesitas pada remaja menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko penyakit kronis. Prevalensi obesitas di SMPN 31 Medan lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu 6.6%. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah pemberian edukasi gizi melalui media digital yang mudah diakses oleh remaja.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media digital terhadap pengetahuan gizi dan IMT pada remaja obesitas.

Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan rancangan quasi eksperimen (one group pretest-posttest design). Sampel sebanyak 35 siswa obesitas dipilih secara purposive sampling. Edukasi gizi diberikan melalui akun Instagram selama 4 minggu. Data pengetahuan diperoleh melalui kuesioner, sedangkan IMT diukur langsung menggunakan alat ukur microtoise dan timbangan digital. Analisis data menggunakan uji statistik t-test berpasangan/Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi dengan rata-rata skor sebelum intervensi 60,66 menjadi 71,49 ($p=0,000$). Sementara itu, IMT mengalami kenaikan dari 29,000 menjadi 29,506 namun tidak signifikan ($p=0,258$).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi gizi melalui media digital berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan remaja obesitas, tetapi belum memberikan perubahan pada IMT dalam jangka waktu singkat.

Kata kunci: edukasi gizi, media digital, pengetahuan gizi, IMT, remaja

ABSTRACT

C. NADYA TARIGAN THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION WITH DIGITAL MEDIA ON KNOWLEDGE AND BMI IN TEENAGER OBESE AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 31 MEDAN (CONSULTANT : FAUZI ROMELI)

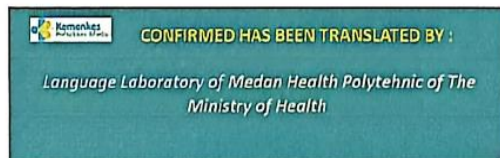
Obesity in adolescents is a health concern that needs attention as it can persist into adulthood and increase the risk of chronic diseases. The prevalence of obesity at State Junior High School 31 Medan is higher than the national rate of 6.6%. One approach to address this issue is providing nutrition education through digital media, which is easily accessible to teenager.

This study aims to determine the effect of nutrition education with digital media on the nutritional knowledge and BMI of teenager obese.

This is a quantitative research with a quasi-experimental design (one-group pretest-posttest design). The sample consisted of 35 obese students selected through purposive sampling. Nutrition education was provided via an Instagram account for 4 weeks. Knowledge data were collected using a questionnaire, while BMI was measured directly using a microtoise and a digital scale. Data were analyzed using a paired t-test/Wilcoxon statistical test.

The results showed a significant increase in nutritional knowledge, with the average score rising from 60.66 before the intervention to 71.49 after ($p=0.000$). Meanwhile, BMI showed an increase from 29.000 to 29.506, but this change was not statistically significant ($p=0.258$). The conclusion of this study is that nutrition education through digital media has a significant effect on improving the knowledge of teenager obese, but it did not lead to a change in their BMI over the short term.

Keywords: nutrition education, digital media, nutritional knowledge, BMI, teenager



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Digital Terhadap Pengetahuan Dan IMT Pada Anak Remaja Obesitas Di SMPN 31 Medan.”

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.
3. Fauzi Romeli, SKM, M.Kes Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran membimbing, serta nasehat yang diberikan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bernike Doloksaribu SST,M.Kes selaku anggota penguji I yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan nasehat
5. Herly Nainggolan, SKM, M.KM selaku anggota penguji II yang telah banyak meluangkan waktu memberikan bimbingan dan nasehat
6. Kedua Orang Tua Tercinta , Kawas Tarigan dan Srinita Sebayang , serta abang saya Febryan Caesar Rio Tarigan dan alm kakak saya Hanika Emiya Pepayosa Tarigan.
7. Seluruh teman-teman saya angkatan 2021, terutama eca, feby, nanda, nadya dan labora yang terus memberi saya semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	2
ABSTRAK.....	3
KATA PENGANTAR.....	5
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL	8
DAFTAR GAMBAR.....	9
DAFTAR LAMPIRAN.....	10
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat bagi sekolah.....	3
2. Manfaat bagi siswa	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Obesitas	5
1. Pengertian Obesitas.....	5
2. Penentuan Obesitas	5
3. Etiologi Obesitas	6
4. Dampak Obesitas	8
B. Remaja	9
C. Edukasi Gizi	10
1. Pengertian Edukasi Gizi.....	10
2. Tahapan Edukasi Gizi.....	10
D. Indeks Massa Tubuh (IMT)	11
E. Pengetahuan Gizi.....	12

1. Kategori Pengetahuan	12
F. Media Digital.....	13
H. Kerangka Teori.....	14
I. Kerangka Konsep	15
J. Definisi Operasional.....	16
K. Hipotesis.....	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan waktu penelitian.....	18
B. Jenis dan rancangan penelitian.....	18
C. Populasi dan sampel.....	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel	18
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data.....	19
1. Cara pengumpulan data.....	19
E. Pengolahan dan Analisis Data	20
F. Tahap Pemberian Intervensi	21
BAB IV.....	28
HASIL DAN PEMBAHASAN	28
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan.....	31
BAB V	36
KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
Daftar Pustaka.....	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U	6
Tabel 2. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh	12
Tabel 3. Definisi Operasional	16
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Responden	23
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Responden	23
Tabel 6. Tingkat Pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi.....	24
Tabel 7. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	24
Tabel 8. Rata-rata Berat Badan Remaja Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi.....	25
Tabel 9. Analisis pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi	28
Tabel 10. Analisis Indeks Massa Tubuh sebelum dan sesudah edukasi.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	14
Gambar 2. Kerangka Konsep	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi	41
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	43
Lampiran 3. Kuesioner	44
Lampiran 4. Master Tabel	48
Lampiran 5. Frekuensi Variabel	54
Lampiran 6. Surat Pernyataan	59
Lampiran 7. informed consent.....	60
Lampiran 8. Surat Ethical Approval	61
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup.....	62
Lampiran 10. Media	63
Lampiran 11. Dokumentasi.....	72