

**SKRIPSI**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA VIDEO  
ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN ASUPAN ENERGI  
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 DELI SERDANG**



**MAWADAH LOI PRIFA**

**P01031221085**

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

**2025**

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA VIDEO  
ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN ASUPAN ENERGI  
PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 DELI SERDANG**

**Skripsi di ajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan  
Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**MAWADAH LOI PRIFA**

**P01031221085**

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

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang  
Dengan Media Video Animasi Terhadap  
Pengetahuan, Sikap Dan Asupan Energi  
Pada Remaja Putri Di MAN 2 Deli serdang

Nama Mahasiswa : Mawadah Loi Prifa

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221085

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui :



Erlina Nasution, S. Pd, M.Kes

Pembimbing Utama



Dra. Ida Nurhayati, M. Kes

Anggota Penguji I



Dr. Oslida Marlony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui:

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Mei 2025

## ABSTRAK

MAWADAH LOI PRIFA “(PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN ASUPAN ENERGI PADA REMAJA PUTRI DI MAN 2 DELI SERDANG”) (DIBAWAH BIMBINGAN ERLINA NASUTION)

Gizi seimbang adalah susunan pangan harian yang mengandung zat gizi sesuai kebutuhan tubuh. Empat pilar utama gizi seimbang meliputi beragam pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan, serta pemantauan berat badan. Pengetahuan tentang gizi seimbang memengaruhi asupan makanan dan status gizi seseorang, terutama pada remaja putri yang memerlukan energi lebih tinggi untuk pertumbuhan dan persiapan masa reproduksi. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan asupan energi adalah melalui penyuluhan gizi menggunakan media video animasi.

Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Asupan Energi Pada Remaja Putri Di MAN 2 Deli Serdang.

Penelitian dilakukan pada Desember 2024 dengan desain *quasi experiment* menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel sebanyak 38 siswi kelas XI diambil dari total populasi 264 orang. Data diperoleh sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan ( $p=0,001$ ; 67,95 menjadi 80,16), sikap ( $p=0,001$ ; 70,50 menjadi 87,92), dan asupan energi ( $p=0,001$ ; 1486 menjadi 1699,74). Penelitian ini menyimpulkan bahwa penyuluhan gizi dengan video animasi efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan asupan energi remaja putri.

**Kata Kunci** : Penyuluhan Gizi, Video Animasi, Remaja Putri, Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi

## ABSTRACT

**MAWADAH LOI PRIFA: "THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION COUNSELING WITH ANIMATED VIDEO MEDIA ON KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND ENERGY INTAKE IN TEENAGE GIRLS AT MAN 2 DELI SERDANG" (CONSULTANT : ERLINA NASUTION)**

Balanced nutrition is a daily food arrangement that contains nutrients according to the body's needs. The four main pillars of balanced nutrition include diverse foods, physical activity, personal and environmental hygiene, and weight monitoring. Knowledge about balanced nutrition affects food intake and nutritional status, especially in adolescent girls who require higher energy for growth and preparation for their reproductive phase. One effort to improve knowledge, attitudes, and energy intake is through nutrition counseling using animated video media.

This study aimed to determine the effect of balanced nutrition counseling with animated video media on the knowledge, attitudes, and energy intake of teenage girls at MAN 2 Deli Serdang.

The research was conducted in December 2024 using a quasi-experiment design with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 38 female students from class XI taken from a total population of 264. Data were obtained before and after the intervention.

The study results showed significant increases in knowledge ( $p=0.001$ ; 67.95 to 80.16), attitudes ( $p=0.001$ ; 70.50 to 87.92), and energy intake ( $p=0.001$ ; 1486 to 1699.74). This study concludes that nutrition counseling using animated videos is effective in improving the knowledge, attitudes, and energy intake of teenage girls.

**Keywords:** Nutrition Counseling, Animated Video, Teenage Girls, Knowledge, Attitudes, Energy Intake



## KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Asupan Energi Pada Remaja Putri Di MAN 2 DELI SERDANG”.

Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapatkan banyak bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan 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 Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
- 3) Erlina Nasution, S. Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, memberi arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran, dalam penulisan skripsi.
- 4) Dra Ida Nurhayati, M.Kes selaku penguji I yang banyak memberikan saran dan masukkan kepada penulis
- 5) Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku penguji II yang banyak memberikan saran dan masukkan kepada penulis
- 6) Kedua orang tua saya, ayah Anjar Asmara dan mama Arnita Warni Siregar SH, yang selalu memberikan dukungan dan do'anya kepada saya. Kakak dan abang saya, Lula Afrina S.Keb, Nuansa Selvia Renci S.Keb dan Bripda Muhammad Abda Nida yang senantiasa memberikan *support* waktu dan bantuan di saat saya membutuhkan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih perlu penyempurnaan/ perbaikan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak berupa kritik dalam penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>5</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>5</b>
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
<b>A. Remaja.....</b>	<b>7</b>
1. Pengertian Remaja Secara Umum.....	7
2. Tahap Perkembangan Remaja Menuju Dewasa.....	7
<b>B. Gizi Seimbang .....</b>	<b>10</b>
1. Pengertian Gizi Seimbang .....	10
<b>2. Empat Pilar Gizi Seimbang.....</b>	<b>11</b>
3. Pesan Gizi Seimbang .....	12
<b>C. Energi.....</b>	<b>12</b>
1. Definisi Energi.....	12
2. Sumber Energi.....	13
3. Asupan Energi .....	15
<b>D. Pengetahuan .....</b>	<b>15</b>
1. Pengertian Pengetahuan .....	15
2. Tingkat Pengetahuan.....	16
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	17
4. Pengukuran Pengetahuan .....	17

<b>E. Sikap.....</b>	<b>18</b>
1. Pengertian Sikap .....	18
2. Komponen Sikap .....	19
3. Tingkatan Sikap.....	19
<b>F. Penyuluhan Gizi.....</b>	<b>20</b>
1. Pengertian penyuluhan .....	20
2. Metode Penyuluhan.....	21
<b>G. Media Penyuluhan Gizi.....</b>	<b>21</b>
1. Pengertian Media .....	21
2. Fungsi Media.....	21
Media (Dewi, 2019) memiliki beberapa fungsi, yakni :.....	21
3. Jenis Media .....	22
H. Video Animasi.....	23
<b>I. Kerangka Teori .....</b>	<b>24</b>
<b>J. Kerangka Konsep .....</b>	<b>25</b>
<b>K. Defenisi Operasional .....</b>	<b>26</b>
<b>L. Hipotesis .....</b>	<b>28</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>29</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>29</b>
<b>A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....</b>	<b>29</b>
<b>C. Populasi dan Sampel.....</b>	<b>30</b>
D. Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data.....	32
<b>E. Tahap Intervensi.....</b>	<b>33</b>
<b>a. Tahapan awal (<i>Pre-intervensi</i>) .....</b>	<b>33</b>
• Pengembangan materi gizi seimbang .....	33
<b>F. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>37</b>
1) Pengolahan data .....	37
2) Analisis Data .....	38
Tabel 6. Kategori Nilai Pengetahuan Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang.....	42
Tabel 7. Kategori Sikap Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang.....	43

<b>Tabel 8. Kategori Nilai Asupan Energi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang.....</b>	<b>44</b>
<b>B.Pembahasan .....</b>	<b>46</b>
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>52</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>52</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>52</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>53</b>

## DAFTAR TABEL

1 Angka Kecukupan Energi (AKE) .....	13
2 Defenisi Operasional.....	26
3 Sampel Kelas X MAN 2 Deli Serdang.....	31
4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia .....	41
5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kelas .....	41
6. Kategori Nilai Pengetahuan Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang.....	42
8. Kategori Sikap Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang .....	45
9. Kategori Nilai Asupan Energi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang.....	46

## DAFTAR GAMBAR

1 Tumpeng Gizi Seimbang .....	11
2 Kerangka Teori .....	24
3 Kerangka Konsep .....	25

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 2 Surat Pernyataan Responden.....	57
Lampiran 3 Data Identitas Sampel.....	58
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan.....	59
Lampiran 5 Kuesioner Sikap.....	62
Lampiran 6 Formulir Food Recall.....	63
Lampiran 7. Master Tabel.....	65
Lampiran 8. Hasil Uji SPPS.....	80
Lampiran 9. Dokumentasi.....	87
Lampiran 10 Bukti Bimbingan.....	94
Lampiran 11 Surat Persetujuan Penelitian.....	97
Lampiran 12. Daftar Riwayat Hidup.....	98
Lampiran 13. Surat Pernyataan.....	99
Lampiran 14 Materi Video Animasi.....	100
Lampiran 15 Satuan Acara Penyuluhan.....	103