

KARYA TULIS ILMIAH
PENGARUH PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA TIKTOK DI SMA SWASTA SINAR HARAPAN



ADE EKA SAFITRI

P01031122051

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2025

**PENGARUH PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI
MELALUI MEDIA TIKTOK DI SMA SWASTA SINAR HARAPAN**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk melakukan penelitian Program
Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes RI Medan



ADE EKA SAFITRI

P01031122051

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

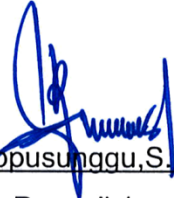
Judul : Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Pada
Remaja Putri Dengan Media Tiktok di SMA
Swasta Sinar Harapan
Nama Mahasiswa : Ade Eka Safitri
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122051
Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes

Penguji 1



Herly Nainggolan, SKM, MKM

Penguji 2

Mengetahui:



Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2025

ABSTRAK

ADE EKA SAFITRI **“PENGARUH PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA TIKTOK DI SMA SWASTA SINAR HARAPAN”** (DI BAWAH BIMBINGAN OSLIDA MARTONY).

Masa remaja merupakan periode peralihan yang memerlukan perhatian khusus terhadap pemenuhan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan yang optimal dan mencegah timbulnya masalah kesehatan di kemudian hari. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi dapat berpengaruh pada pola makan yang kurang tepat. Media sosial, khususnya TikTok, berpotensi menjadi sarana edukasi gizi yang efektif karena mudah dijangkau dan disukai oleh kalangan remaja.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang melalui media TikTok terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMA Swasta Sinar Harapan.

Penelitian dilaksanakan pada 16 Juni – 14 Juli 2025 di SMA Swasta Sinar Harapan. Jenis penelitian ini adalah pre eksperimental dengan rancangan pre test dan post test yaitu melakukan satu kali pengukuran didepan (pre test) sebelum adanya perlakuan (treatment) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (post Test). Populasi dalam penelitian ini sejumlah 62 orang. Sampel terdiri dari 52 responden yang dipilih dengan teknik purposive sampling sesuai kriteria inklusi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang berisi 30 butir pertanyaan tentang gizi seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 17,35 pada pre-test menjadi 19,71 pada post-test. Uji statistik paired sample t-test menghasilkan p-value 0,000 ($p < 0,05$), menandakan terdapat pengaruh signifikan edukasi melalui TikTok terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada responden.

Disimpulkan bahwa edukasi gizi dengan media Tiktok terhadap pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang di SMA Swasta Sinar Harapan memiliki pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Remaja Putri, Edukasi Gizi, TikTok

ABSTRACT

ADE EKA SAFITRI "THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE ON ADOLESCENT GIRLS THROUGH TIKTOK MEDIA AT SMA SWASTA SINAR HARAPAN" (CONSULTANT: OSLIDA MARTONY)

Adolescence is a transition period that requires special attention to the fulfillment of balanced nutrition to support optimal growth and prevent future health problems. Lack of nutrition knowledge can lead to inappropriate eating patterns. Social media, especially TikTok, has the potential to be an effective nutritional education tool because it is easily accessible and popular among adolescents.

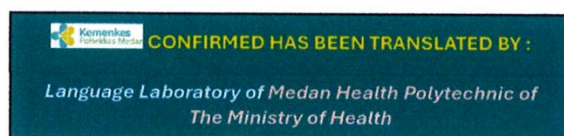
This study aims to analyze the effect of providing balanced nutrition education through TikTok media on the knowledge improvement of adolescent girls at SMA Swasta Sinar Harapan.

The research was conducted from June 16 to July 14th, 2025, at SMA Swasta Sinar Harapan. This was a pre-experimental study with a pre-test and post-test design, involving one measurement before the treatment (pre-test) and another measurement afterward (post-test). The study population consisted of 62 people. The sample comprised 52 respondents selected using purposive sampling based on inclusion criteria. Data collection was done using a questionnaire containing 30 questions about balanced nutrition.

The results showed that the average knowledge score increased from 17.35 in the pre-test to 19.71 in the post-test. The paired sample t-test statistical analysis yielded a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of education through TikTok on the improvement of balanced nutrition knowledge among the respondents.

It is concluded that nutrition education using TikTok media has a significant influence on the balanced nutrition knowledge of adolescent girls at SMA Swasta Sinar Harapan.

Keywords: Balanced Nutrition, Adolescent Girls, Nutrition Education, TikTok



A handwritten signature in blue ink, located at the bottom right of the page.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Dengan Media Tiktok Di Sma Swasta Sinar Harapan”. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih yangsebesar- besarnya kepada Bapak/Ibu yaitu :

1. Dini Lestrina,DCN,M.Kes selaku ketua program studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr.Oslida Martony,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 usulan penelitian ini.
4. Riris Oppusunggu,S.Pd,M.Kes selaku dosen penguji I yang banyak memberikan saran dan masukkan kepada penulis.
5. Herly Nainggolan,SKM,M.Kes selaku dosen penguji II yang banyak memberikan saran dan masukkan kepada penulis.
6. Orang tua saya,bapak parioto dan ibu wakiem yang selalu memberi doa dan dukungannya. Abang dan kakak saya Doni pratama dan Diah Ayu Pratiwi yang memberikan dukungan dan semangat tanpa terbatas.
7. Teman saya Annisa, Asyfa, Dea melisa, Cut Adinda, Meylani, Shifa, Nurul, Zulaika yang sudah banyak memberikan semangat dan supportnya untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih belum sempurna untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Peneliti.....	3
a. Tujuan Umum	3
b. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
a. Bagi Peneliti	3
b. Bagi Remaja Putri.....	3
c. Bagi Pihak Sekolah.....	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
B. Gizi Seimbang	5
1. Pengertian Gizi Seimbang	5
2. Pentingnya Gizi Seimbang.....	5
C. PENGETAHUAN.....	10
D. Kerangka Konsep.....	15
E. Definisi Operasional	16
BAB III	17
METODE PENELITIAN	17
1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	17
2. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	17

c. Populasi dan Sampel.....	17
BAB IV.....	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
B. Karakteristik Responden	25
BAB V	32
KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
F. Kesimpulan.....	32
G. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kelas	25
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kelas	26
Tabel 3 Statistik Deskriptif Pengetahuan Gizi Seimbang	27
Tabel 4 Data Klasifikasi Pengetahuan Siswi	28
Tabel 5 Uji normalitas Data Hasil Pengetahuan	28
Tabel 6 Hasil Uji paired Sample T-Test.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Nama-nama responden.....	36
Lampiran 2 kuesioner	38
Lampiran 3 master tabel	45
Lampiran 4 Output spss.....	47
Lampiran 5 Frekuensi Tabel.....	53
Lampiran 6 Surat izin penelitian.....	55
Lampiran 7 Surat balasan izin penelitian.....	56
Lampiran 8 Ethical Clearence	57
Lampiran 9 Informent concent.....	56
Lampiran 10 Daftar bukti bimbingan	57
Lampiran 11 Pernyataan Keaslian KTI.....	62
Lampiran 12 Daftar riwayat hidup.....	63
Lampiran 13 Dokumentasi akun tiktok.....	64
Lampiran 14 Dokumentasi penelitian	66