

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK
(GGL) PADA SISWA OBESITAS DI SMA SWASTA METHODIST
INDONESIA LUBUK PAKAM**



MELLY PURBA

P00731224190

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

2025

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP
PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK (GGL) PADA
SISWA OBESITAS di SMA SWASTA METHODIST INDONESIA LUBUK
PAKAM**

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



MELLY PURBA

P00731224190

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

2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

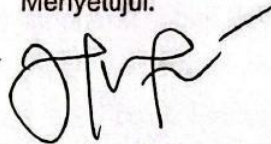
Judul :Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi
Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gula, Garam,
Lemak (GGL) Pada Siswa Obesitas di SMA Swasta
Methodist Indonesia Lubuk Pakam

Nama mahasiswa :Melly Purba

NIM : P00731224190

Program studi :Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui:



Dr. Herta Masthalina, S.KM, M.PH

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr.Yenni Zuraidah,SP,M.Kes
Anggota Penguji 1



Mincu Manalu S.Gz.M.Kes
Anggota Penguji 2

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 8 Juli 2025

ABSTRAK

MELLY PURBA “ PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK (GGL) PADA SISWA OBESITAS di SMA SWASTA METHODIST INDONESIA LUBUK PAKAM” (DI BAWAH BIMBINGAN HERTA MASTHALINA)

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat dengan salah satu faktor penyebabnya adalah konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang berlebihan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan gizi dan asupan GGL pada siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam. Waktu penelitian dilakukan mulai bulan Februari 2024. jenis penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 37 siswa obesitas yang diambil dengan metode total sampling.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan gizi dan asupan gula, garam, lemak (GGL) pada siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam. Terjadi peningkatan signifikan nilai pengetahuan dari 54,05 menjadi 83,92 setelah intervensi. Selain itu, terjadi penurunan signifikan pada asupan gula, (dari 62,44 g/hari menjadi 40,61 g/hari), garam (dari 6,13 g/hari menjadi 3,94 g/hari), dan lemak (dari 54,3 g/hari menjadi 39,88 g/hari). Uji statistik menunjukkan pengaruh yang signifikan ($p\text{-value} < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh edukasi gizi dengan video animasi terhadap pengetahuan dan asupan gula, garam lemak (GGL) siswa obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam.

Kata kunci: Edukasi gizi, video animasi, obesitas, pengetahuan gizi, asupan gula, garam, lemak

ABSTRACT

MELLY PURBA "THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION WITH ANIMATED VIDEO MEDIA ON NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND INTAKE OF SUGAR, SALT, AND FAT (SSF) IN OBESE STUDENTS AT METHODIST INDONESIA PRIVATE HIGH SCHOOL, LUBUK PAKAM" (CONSULTANT : HERTA MASTHALINA)

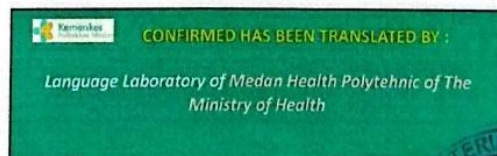
Obesity among adolescents is a growing health problem, with one contributing factor being excessive consumption of sugar, salt, and fat (SSF).

This study aims to analyze the effect of nutrition education using animated video media on the nutritional knowledge and SSF intake of obese students at Methodist Indonesia Private High School in Lubuk Pakam.

The research was conducted at Methodist Indonesia Private High School, Lubuk Pakam, starting in February 2025. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The research sample consisted of 37 obese students, selected using a total sampling method.

The results showed a significant increase in the average knowledge score from 54.05 to 83.92 after the intervention, as well as a significant decrease in the intake of sugar (from 62.44 g/day to 40.61 g/day), salt (from 6.13 g/day to 3.94 g/day), and fat (from 54.3 g/day to 39.88 g/day). The statistical test showed a significant effect ($p\text{-value} < 0.05$). It can be concluded that nutrition education with animated videos has a significant effect on the knowledge and intake of sugar, salt, and fat (SSF) among obese students at Methodist Indonesia Private High School, Lubuk Pakam.

Keywords: Nutrition education, animated video, obesity, nutritional knowledge, sugar, salt, fat intake



8

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menulis skripsi dengan judul **“Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Gula, Garam, Lemak (GGL) Pada Siswa Obesitas di SMA Swasta Methodist Indonesia Lubuk Pakam”**

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan dan doa. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes,RD selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Herta Masthalina,S.KM,M.PH Selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan saran, nasehat, serta motivasi dalam penulisan usulan skripsi ini.
4. Yenni zuraidah,SP,M.Kes selaku dosen penguji 1
5. Mincu Manalu S.Gz,M.Kes selaku dosen penguji 2
6. Drs. Sangap Ginting,M.Pd selaku kepala sekolah serta staf guru SMA Methodist Indonesia Lubuk Pakam.
7. Lontas Purba, Mutiara Tobing beserta keluarga lainnya yang telah memberikan doa yang tulus, motivasi, serta semangat dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini hingga selesai.
8. Teman teman seperjuangan yang selalu berbagi ilmu dan dukungan satu sama lain selama perkuliahan baik dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.

Melly Purba

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan khusus.....	4
2. Tujuan Umum.....	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Obesitas.....	6
1. Pengertian obesitas	6
2. Patofisiologi obesitas.....	6
3. Faktor Penyebab Obesitas.....	6
4. Dampak obesitas	8
5. Penilaian Obesitas	10
B. Gizi Seimbang.....	10
1. Pengertian Gizi Seimbang.....	10
2. Pilar Gizi Seimbang.....	11
C. Asupan Gula, Garam, dan Lemak.....	13
D. Edukasi Gizi.....	15
1. Pengertian Edukasi Gizi	15
2. Tujuan Edukasi Gizi	15
3. Media Edukasi Gizi	16

E. Media Video Animasi	17
1. Pengertian Video Animasi	17
2. Kelebihan Dan Kekurangan Video Animasi.....	18
F. Pengetahuan	19
1. Pengertian Pengetahuan.....	19
2. Tingkat Pengetahuan	19
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	20
4. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan.....	21
G. Kerangka Teori	23
H. Kerangka konsep	24
I. Definisi Operasional	24
J. Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	28
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian	28
C. Populasi Dan Sampel	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	29
1. Jenis Pengumpulan Data	29
2. Cara Pengumpulan Data.....	30
E. Pengolahan Data Dan Analisis Data	33
1. Pengolahan Data	33
2. Analisis Data	35
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U.	8
Tabel 2. Definisi Operasional.	21
Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Kelas.	33
Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Kelompok Umur	33
Tabel 5. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	34
Tabel 6. Distribusi Uang Saku Responden	34
Tabel 7. Rata Rata Pengetahuan Gizi Responden	35
Tabel 8. Pengetahuan Gizi Siswa Obesitas Sebelum Dan Sesudah Intervensi	35
Tabel 9. Distribusi Pengetahuan Gizi Responden	38
Tabel 10. Rata Rata Asupan Gula Responden.	39
Tabel 11. Distribusi Konsumsi Asupan Gula Responden.	39
Tabel 12. Rata Rata Asupan Garam Responden	40
Tabel 13. Deskripsi Asupan Garam Responden	40
Tabel 14. Rata Rata Asupan Lemak Responden.	41
Tabel 15. Deskripsi Asupan Lemak Responden	41
Tabel 16. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi	42
Tabel 17. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Asupan Gula.	42
Tabel 18. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Asupan Garam	43
Tabel 19. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Asupan Lemak	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pedoman Gizi Seimbang	11
Gambar 2. Kerangka Teori	23
Gambar 3. Kerangka Konsep.	24
Gambar 4. Desain Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penejelasan Penelitian	57
Lampiran 2.Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian.....	59
Lampiran 3.Identitas Responden	60
Lampiran 4.Kuesioner Pengetahuan Responden Tentang Gizi	61
Lampiran 5.Formulir food recall 24 jam.....	64
Lampiran 6.Satuan Acara Penyuluhan	66
Lampiran 7.Master Tabel.....	76
Lampiran 8.Output SPSS	82
Lampiran 9. Surat Ijin Penelitian	87
Lampiran 10.Surat Balasan Penelitian.....	88
Lampiran 11.Bukti Bimbingan Skripsi	89
Lampiran 12. Daftar Riwayat Penulis.....	91
Lampiran 13. Pernyataan Keaslian Skripsi	92
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	93