

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI
PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SEBAGAI
PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**



PUTRI HASANAH SIREGAR

P01031222039

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI
PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SEBAGAI
PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI
SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi D-IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Medan



**PUTRI HASANAH SIREGAR
P01031222039**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TIKTOK
TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI
SAYUR DAN BUAH SEBAGAI PENCEGAHAN KONSTIPASI
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Di Usulkan Oleh

PUTRI HASANAH SIREGAR

P01031222039

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 21 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

NIP. 196101101989102001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorianita Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SEBAGAI PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

PUTRI HASANAH SIREGAR

P01031222039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 19 Januari 2026

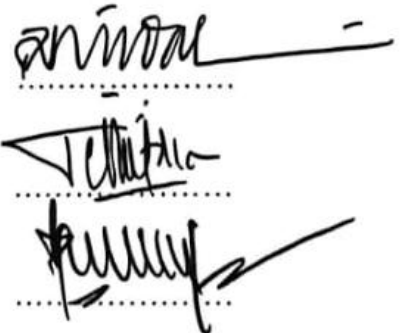
Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua Penguji : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

2. Penguji 1 : Dr. Tetty Herta Doloksaribu STP, MKM

3. Penguji 2 : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD



Lubuk Pakam, 21 Agustus 2026



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Putri Hasanah Siregar
Tempat/Tgl Lahir : Padang Sidempuan, 28 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Lingkungan Danau Balai A
Nomor HP : 087859182507

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD N 112169 Danau Balai B
2. SLTP : MTsN 1 Labuhanbatu
3. SLTA : MAN Labuhanbatu

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Putri Hasanah Siregar
NIM : P010312220389
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 05 Agustus 2026

Penulis,



PUTRI HASANAH SIREGAR

P01031222039

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN MENGENAI PENTINGNYA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH SEBAGAI PENCEGAHAN KONSTIPASI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Putri Hasanah Siregar, Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email Peneliti: putrihasanahsiregar1212@gmail.com

Konstipasi merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja dan dapat dipengaruhi oleh rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah dapat menyebabkan remaja tidak menerapkan pola makan yang sehat. Edukasi gizi melalui media digital, seperti video TikTok, dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 80 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Edukasi gizi diberikan sebanyak tiga kali pertemuan menggunakan media video TikTok. Data pengetahuan diperoleh melalui kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 7,04 dan meningkat menjadi 16,72 setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan kurang (93,7%), sedangkan setelah edukasi sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan baik (62,5%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media video TikTok terhadap pengetahuan mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah sebagai pencegahan konstipasi pada remaja. Tenaga kesehatan dan pihak sekolah disarankan memanfaatkan media digital sebagai sarana edukasi gizi serta memperkuat materi mengenai anjuran konsumsi sayur dan buah, manfaat vitamin, dan cara konsumsi buah yang baik.

Kata kunci: edukasi gizi, TikTok, pengetahuan, sayur dan buah, konstipasi

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION THROUGH TIKTOK VIDEO MEDIA ON KNOWLEDGE REGARDING THE IMPORTANCE OF VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION FOR CONSTIPATION PREVENTION AMONG ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Putri Hasanah Siregar, Zuraidah Nasution
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: putrihasanahsiregar1212@gmail.com

Constipation is a common health problem among adolescents and can be influenced by low consumption of vegetables and fruits. A lack of knowledge regarding the importance of vegetable and fruit intake can cause adolescents not to adopt healthy eating habits. Nutrition education through digital media, such as TikTok videos, can serve as an alternative to improve adolescents' knowledge. This study aims to determine the effect of nutrition education through TikTok video media on knowledge regarding the importance of vegetable and fruit consumption as a prevention of constipation among adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

This study is a quantitative research project with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 80 students selected using a simple random sampling technique. Nutrition education was provided over three sessions using TikTok video media. Knowledge data were obtained through a questionnaire consisting of 20 questions and analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed that the average knowledge score before education was 7.04 and increased to 16.72 after education. Before education, the majority of the sample had a poor level of knowledge (93.7%), whereas after education, the majority had a good level of knowledge (62.5%). The Wilcoxon test results showed a $p\text{-value} = 0.000$ ($p < 0.05$), which means there is an effect of nutrition education through TikTok video media on knowledge regarding the importance of vegetable and fruit consumption as a prevention of constipation among adolescents. Healthcare workers and school authorities are advised to utilize digital media as a means of nutrition education and to reinforce materials regarding recommendations for vegetable and fruit consumption, the benefits of vitamins, and proper methods of fruit consumption.

Keywords: nutrition education, TikTok, knowledge, vegetables and fruits, constipation



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul **Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan mengenai Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah sebagai Pencegahan Konstipasi Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesainya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM, M.PH. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes. selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD. selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu STP, MKM. selaku dosen penguji I.
6. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD. selaku dosen penguji II.
7. Bapak Alfian Lubis, S.Pd., M.Si. selaku kepala sekolah SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa/siswi SMP Negeri 1 Lubuk Pakam yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Orang tua tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan Pendidikan ini.
10. Seluruh dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 05 Agustus 2026

Putri Hasanah Siregar

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Penulis	4
2. Bagi Sampel.....	4
3. Bagi Instansi Terkait	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. Definisi Remaja	5
2. Faktor yang Memengaruhi Perkembangan Remaja.....	5
3. Kebutuhan Gizi Remaja.....	6
B. Konstipasi	7
1. Definisi Konstipasi	7
2. Klasifikasi Konstipasi.....	8
3. Faktor-faktor yang memengaruhi Konstipasi	9

4. Dampak Konstipasi.....	10
C. Sayur dan Buah.....	11
1. Definisi Sayur dan Buah	11
2. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah.....	12
3. Kandungan dan Manfaat Sayur dan Buah	14
4. Sayur dan Buah sebagai Sumber Serat Makanan	16
D. Pengetahuan.....	16
1. Pengertian Pengetahuan.....	16
2. Tingkatan Pengetahuan	17
3. Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan	19
E. Edukasi Gizi.....	20
F. Video Tiktok	22
1. Pengertian Video Tiktok	22
2. Kelebihan dan Kekurangan Video TikTok.....	24
G. Kerangka Teori	26
H. Kerangka Konsep	27
I. Definisi Operasional	28
J. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi.....	30
2. Sampel.....	31
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	32
1. Jenis Pengumpulan Data	32
2. Cara Pengumpulan Data	33
E. Tahap Penelitian	34
1. Pra-intervensi	34
2. Intervensi.....	35
3. <i>Post</i> -intervensi	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	35

1. Pengolahan Data	35
2. Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
B. Hasil Penelitian.....	37
1. Hasil Analisis Univariat.....	37
2. Hasil Analisis Bivariat	40
C. Pembahasan	41
1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Kelas.....	41
2. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video TikTok terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja	7
Tabel 2. Definisi Operasional.....	28
Tabel 3. Sampel.....	32
Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan umur	38
Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin	38
Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan kelas	39
Tabel 7. Skor pengetahuan sampel sebelum dan sesudah edukasi	39
Tabel 8. Distribusi tingkat pengetahuan sampel sebelum dan sesudah edukasi ...	40
Tabel 9. Pengaruh edukasi gizi dengan media video tiktok terhadap pengetahuan sampel	40
Tabel 10. Tiga pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh sampel.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	24
Gambar 2. Isi Piringku	25
Gambar 3. Kerangka Teori	37
Gambar 4. Kerangka Konsep	38
Gambar 5. Bentuk Rancangan <i>one group pre-test post-test</i>	41
Gambar 6. Tahap Penelitian	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Survei Pendahuluan.....	55
Lampiran 2. Surat Balasan Survei.....	56
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	58
Lampiran 5. EC Penelitian	59
Lampiran 6. <i>Informed Consent</i>	60
Lampiran 7. Bukti Bimbingan Skripsi	62
Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan	64
Lampiran 9. Daftar Nama Sampel	77
Lampiran 10. Kuesioner.....	79
Lampiran 11. Master Tabel	83
Lampiran 12. Uji Statistik.....	93
Lampiran 13. Dokumentasi.....	96