

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI JUNK FOOD MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI
SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA**



ELSA AULIA OKTAVIA

P01031222138

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

**PENGARUH EDUKASI JUNK FOOD MENGGUNAKAN
MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI
SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA**

SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi (S.Tr.Gz) pada Program Studi D-IV Gizi Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



ELSA AULIA OKTAVIA

P01031222138

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI JUNK FOOD MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA

Diusulkan Oleh

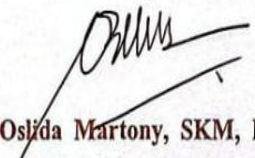
ELSA AULIA OKTAVIA

P01031222138

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 28 Agustus 2026

Pembimbing Utama


Dr. Osilda Martony, SKM, M.Kes

NIP.196403121987031003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI JUNK FOOD MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA

Telah di persiapkan dan disusun oleh

Elsa Aulia Oktavia

P01031222138

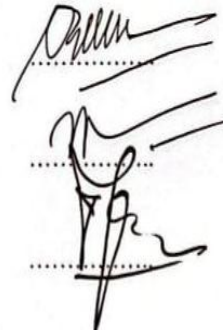
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, 29 Januari 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Oslida Martony SKM.M.Kes
2. Anggota 1 : Dr. Yenni Zuraidah SP, M.Kes
3. Anggota 2 : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes



Lubuk Pakam, 28 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP.197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Elsa Aulia Oktavia
Tempat /Tgl lahir : Tangga Bosi, 25 Oktober 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Kampung Padang, Kec. Panyabungan,
Kab.Mandailing Natal
Nomor HP : 082267335407

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 076 Panyabungan
2. SMP : SMPN 2 Panyabungan
3. SMA : SMAN 1 Panyabungan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Elsa Aulia Oktavia
NIM : P01031222138
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

Pengaruh Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video
Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja di
SMP Negeri 4 Tanjung Morawa

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

Lubuk Pakam, 17 Juli 2026

Penulis



ELSA AULIA OKTAVIA

P01031222138

ABSTRAK

Pengaruh Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa

Elsa Aulia Oktavia, Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email Mahasiswa : elsaauliaoktavia@gmail.com

Remaja merupakan kelompok yang cenderung mengonsumsi *junk food* karena pengaruh lingkungan, teman sebaya, gaya hidup modern, dan kemudahan memperoleh makanan cepat saji. Konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya. Edukasi gizi menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai dampak negatif *junk food*. Media video animasi dipilih karena mampu menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi *junk food* menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 4 Tanjung Morawa sebanyak 291 siswa. Sampel berjumlah 75 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional cluster random sampling*. Intervensi diberikan melalui edukasi *junk food* menggunakan media video animasi selama tiga minggu. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas (Cronbach's Alpha = 0,896). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample T-test*.

Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi sebesar $9,13 \pm 3,210$ dan meningkat menjadi $17,72 \pm 1,564$ setelah edukasi. Hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Peningkatan rata-rata skor sebesar 8,59 poin menunjukkan bahwa media video animasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *junk food*.

Edukasi *junk food* melalui media video animasi efektif meningkatkan pengetahuan remaja. Media ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif edukasi gizi yang menarik untuk mendukung pola makan sehat dan pencegahan masalah gizi.

Kata Kunci: edukasi gizi, *junk food*, pengetahuan, remaja, video animasi.

ABSTRACT

The Effect of Junk Food Education Using Animated Videos on Adolescent Knowledge at SMP Negeri 4 Tanjung Morawa

Elsa Aulia Oktavia, Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email Mahasiswa : elsaauliaoktavia@gmail.com

Adolescents are highly susceptible to consuming junk food due to environmental influences, peer pressure, modern lifestyles, and the convenience of fast-food access. Excessive consumption of junk food elevates the risk of obesity, hypertension, diabetes, and various other non-communicable diseases. Nutritional education is a pivotal strategy for improving adolescents' awareness of the adverse effects of junk food. Animated videos were selected as the educational medium because they deliver information in an engaging and easily comprehensible manner.

This study aimed to determine the effect of animated video-based education on junk food on adolescents' knowledge at SMP Negeri 4 Tanjung Morawa.

This quantitative study employed a quasi-experimental one-group pretest–posttest design. The study population comprised all 291 eighth-grade students at SMP Negeri 4 Tanjung Morawa. A sample of 75 students was selected using a proportional cluster random sampling technique. The intervention consisted of junk food education sessions delivered via animated videos over a three-week period. Knowledge data were collected using a validated and reliable questionnaire (Cronbach's $\alpha = 0.896$). Data analysis was performed using the Paired Sample T-test.

The mean knowledge score before the intervention was 9.13 ± 3.210 , which significantly increased to 17.72 ± 1.564 post-intervention. The Paired Sample T-test revealed a $p = 0.000$ ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference in knowledge scores before and after the intervention. The mean improvement of 8.59 points demonstrates that animated videos are highly effective at enhancing adolescents' knowledge about junk food.

Junk food education utilizing animated videos significantly enhanced adolescent knowledge. This medium can be utilized as an engaging alternative for nutritional education to support healthy dietary habits and prevent nutritional problems among adolescents.

Keywords: nutrition education, junk food, knowledge, adolescents, animated video

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul ***“Pengaruh Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa”***.

Selanjutnya, ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes, selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenalkan pula penulis 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 Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, S.P, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Idawati Br. Ginting selaku Kepala sekolah SMPN 4 Tanjung Morawa yang telah memberikan izin penelitian.
7. Siswa/siswi SMPN 4Tanjung Morawa yang telah menjadi responden penelitian.
8. Teruntuk Ibu tercinta, Elma Lina Farida, sosok kuat yang tidak hanya menjadi seorang ibu, tetapi juga menggantikan peran ayah dengan penuh keteguhan, kesabaran, dan kasih sayang. Dalam setiap doa yang dipanjatkan, setiap air mata, dan setiap pengorbanan, penulis menemukan makna perjuangan yang sesungguhnya. Dari beliau, penulis

belajar bahwa cinta seorang ibu mampu menguatkan bahkan di saat dunia terasa berat.

9. Teruntuk Alm. Akhiruddin Siregar, sosok yang paling penulis rindukan sedari kecil, yang kini telah beristirahat di Surga-Nya Allah. Meski tidak sempat menemani penulis melalui setiap langkah dalam proses ini, beliau tetap memiliki tempat tersendiri di hati penulis, dari ketidakhadiran beliau, penulis belajar arti keteguhan, kemandirian, dan kekuatan untuk melangkah sendiri. Semoga Allah SWT melapangkan jalan beliau dan menempatkannya di tempat terbaik di sisi-Nya.
10. Kepada sahabat penulis, Shella dan Nova, terima kasih karena telah menjadi rumah dan tempat ternyaman penulis saat di perantauan. Terima kasih atas segala perhatian, doa, canda, dan kebersamaan yang tanpa disadari menjadi kekuatan dalam menyelesaikan perjalanan ini, dan semuanya akan selalu menjadi bagian yang berharga. Semoga langkah kita ke depan dipenuhi kemudahan, kesuksesan, dan kebahagiaan, tanpa pernah menghapus kenangan indah yang telah kita ciptakan bersama, sehat selalu sahabatku.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi referensi dibidang gizi dan kesehatan. Terima kasih atas perhatian dan dukungannya.

Lubuk Pakam, 17 Juli 2026

Penulis

Elsa Aulia Oktavia

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Bagi Sekolah.....	7
2. Bagi Pelayanan Kesehatan	7
3. Bagi Penulis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Remaja.....	8
1. Pengertian Remaja.....	8
2. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja	9
3. Masalah Gizi Pada Remaja.....	11
B. Junk Food.....	13
1. Pengertian Junk Food	13
2. Jenis Junk Food	15
3. Dampak Mengonsumsi Junk Food pada Remaja	15
C. Pengetahuan.....	17
1. Pengertian Pengetahuan.....	17
2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	18

3. Tingkatan Pengetahuan	21
a. Tahu (Know).....	21
b. Memahami (Comprehension)	21
c. Aplikasi (Application).....	22
d. Analisis (Analysis).....	22
e. Sintesis (Synthesis)	22
f. Evaluasi (Evaluation)	22
D. Edukasi Gizi.....	23
1. Pengertian Edukasi Gizi	23
2. Tujuan Edukasi Gizi.....	23
3. Metode Edukasi Gizi	24
4. Media Edukasi Gizi	25
E. Media Video Animasi	26
1. Pengertian Video Animasi.....	26
2. Kelebihan Video Animasi	26
3. Kekurangan Media Video Animasi.....	27
F. Penelitian Terdahulu	29
G. Kerangka Teori.....	32
H. Kerangka Konsep	36
I. Defnisi Operasional.....	37
J. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	39
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
C. Populasi dan Sampel	40
1. Populasi	40
2. Sampel.....	40
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	41
1. Jenis Data.....	41
2. Cara Pengumpulan Data.....	42
E. Pengolahan dan Analisis Data.....	45
1. Pengolahan Data.....	45
2. Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	47
2. Karakteristik Responden	48
3. Pengetahuan Siswa Sebelum Dan Sesudah Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi.....	49

4. Analisa Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi	49
5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Pengetahuan Sesudah Edukasi Junk Food.....	50
6. Hubungan Usia dengan Pengetahuan Sesudah Edukasi Junk Food ...	51
B. Pembahasan.....	52
1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia.....	52
2. Pengetahuan Siswa Sebelum Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi.....	55
3. Pengetahuan Siswa Sesudah Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi.....	57
4. Rerata Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Junk Food Menggunakan Media Video Animasi.....	60
5. Hubungan Jenis Kelamin dengan Pengetahuan Sesudah Edukasi Junk Food.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
1. Bagi Sekolah.....	67
2. Bagi Tenaga Kesehatan	68
3. Bagi Peneliti selanjutnya	68
DAFTAR PUSTAKA.....	69
LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kebutuhan Zat Gizi	11
Tabel 2 Distribusi sampel per kelas	41
Tabel 3 Skala Interpretasi Kriteria	43
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (jenis kelamin)	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden(usia)	48
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Rata-rata Pengetahuan Sebelum Edukasi Junk Food Menggunakan Video Animasi	49
Tabel 7. Perbedaan Rerata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Junk Food Menggunakan Video Animasi	49
Tabel 8. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dengan Kategori Pengetahuan Sesudah Edukasi Junk Food.....	50
Tabel 9. Tabulasi Silang Usia dengan Kategori Pengetahuan Sesudah Edukasi Junk Food	51
Tabel 10 Hasil Uji Validitas Instrumen (Pre-test).....	90
Tabel 11 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	35
Gambar 2 Kerangka Konsep	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Bukti Bimbingan Skripsi	75
Lampiran 2 Surat Survei Pendahuluan.....	78
Lampiran 3 Surat balasan penelitian	79
Lampiran 4 Ethical Clearance	80
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian	81
Lampiran 6 Persetujuan Setelah Penelitian.....	89
Lampiran 7 Uji Validitas dan Reabilitas	90
Lampiran 8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	91
Lampiran 9 Uji Coba Video Animasi	92
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	94
Lampiran 11 Hasil uji Coba Video	95
Lampiran 12 Master Tabel	97
Lampiran 13 Hasil Output SPSS.....	100
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	104