

SKRIPSI

**PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN
MENGUNAKAN VIDEO ANIMASI PADA SISWA
DI SMP NEGERI 27 MEDAN**



MARIA GRACIA V. SINAGA
P01031222089

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

**PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN
MENGUNAKAN VIDEO ANIMASI PADA SISWA
DI SMP NEGERI 27 MEDAN**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan
Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



MARIA GRACIA V. SINAGA
P01031222089

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN
MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI PADA SISWA
DI SMP NEGERI 27 MEDAN

Diusulkan Oleh:

MARIA GRACIA VALENTINA SINAGA

P01031222089

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 21 Agustus 2026

Pembimbing Utama,



Efendi Nainggolan SKM, M.Kes.

NIP. 196109091985011001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorlana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

**PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS
SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN
MENGUNAKAN VIDEO ANIMASI PADA SISWA
DI SMP NEGERI 27 MEDAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

MARIA GRACIA V. SINAGA

P01031222089

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 21 Agustus 2026

Tim penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Efendi Nainggolan SKM, M.Kes.
2. Anggota 1 : Dr. Oslida Martomy SKM M.Kes
3. Anggota 2 : Herly Nainggolan SKM,M.KM

.....

.....

.....

Lubuk Pakam, 21 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorianas Pasiribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama : Maria Gracia Valentina Sinaga
Tempat/Tgl Lahir : Bogor / 15 Oktober 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Jl Jaminta Sinaga No.5 Parapat
Nomor HP : 081396737619

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN No. 096132 Girsang Sipangan Bolon
2. SMP : SMPN 1 Girsang Sipangan Bolon
3. SMA : SMAS RK. Bintang Timur Pematang Siantar

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Maria Gracia Valentina Sinaga
NIM : P01031222089
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 :

Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Obesitas

Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan

Menggunakan Video Animasi Pada Siswa

Di SMP Negeri 27 Medan

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

Lubuk Pakam, 21 Agustus 2026

Penulis,



Maria Gracia Valentina Sinaga

P01031222089

ABSTRAK

PERBEDAAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS SEBELUM DAN SESUDAH DIBERIKAN PENYULUHAN MENGUNAKAN VIDEO ANIMASI PADA SISWA DI SMP NEGERI 27 MEDAN

MARIA GRACIA VALENTINA SINAGA

Dibawah Bimbingan Efendi Nainggolan SKM, M.Kes

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

Sinagavalentina13@gmail.com

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat. Data tahun 2022 menunjukkan bahwa prevalensi overweight mencapai 19% pada perempuan dan 21% pada laki-laki. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular di masa depan. Rendahnya pengetahuan dan sikap remaja mengenai obesitas dapat memengaruhi perilaku pencegahan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi pada siswa SMP Negeri 27 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Variabel penelitian meliputi pengetahuan dan sikap mengenai obesitas. Sampel penelitian berjumlah 52 siswa kelas VIII SMP Negeri 27 Medan yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 12,54 menjadi 16,75 dengan selisih 4,21 poin ($p=0,000$). Rata-rata skor sikap meningkat dari 21,83 menjadi 33,02 dengan selisih 11,19 poin ($p=0,000$). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi.

Disimpulkan bahwa penyuluhan menggunakan video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa mengenai obesitas. Sekolah disarankan memanfaatkan media video animasi sebagai salah satu metode edukasi kesehatan untuk mendukung pencegahan obesitas pada remaja.

Kata kunci: Obesitas, Pengetahuan, Remaja, Sikap, Video Animasi.

ABSTRACT

DIFFERENCES IN KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING OBESITY BEFORE AND AFTER NUTRITIONAL EDUCATION USING ANIMATED VIDEOS AMONG STUDENTS AT SMP NEGERI 27 MEDAN

Maria Gracia Valentina Sinaga, Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: Sinagavalentina13@gmail.com

Adolescent obesity is a global public health concern with a steadily increasing prevalence. Data from 2022 indicated that the prevalence of overweight individuals reached 19% among females and 21% among males, significantly elevating the risk of developing non-communicable diseases in the future. Suboptimal knowledge and unfavorable attitudes among adolescents regarding obesity can negatively affect their prevention behaviors. This study aimed to determine differences in students' knowledge and attitudes regarding obesity before and after receiving nutritional education delivered through animated videos at SMP Negeri 27 Medan.

This study employed a quasi-experimental approach with a one-group pretest–posttest design. The core research variables included knowledge and attitudes concerning obesity. A sample of 52 eighth-grade students at SMP Negeri 27 Medan was selected using a simple random sampling technique. Data were collected using structured knowledge and attitude questionnaires, and subsequently analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The findings demonstrated that the mean knowledge score increased significantly from 12.54 at baseline to 16.75 post-intervention, a mean improvement of 4.21 points ($p = 0.000$). Similarly, the mean attitude score improved from 21.83 to 33.02, representing a mean increase of 11.19 points ($p = 0.000$). The statistical analysis revealed a significant difference in both knowledge and attitudes among the students before and after the animated video educational intervention ($p < 0.05$).

Nutritional education using animated videos is highly effective at enhancing adolescents' knowledge and attitudes regarding obesity. Therefore, school authorities are strongly encouraged to integrate animated videos into health education programs as an alternative strategy for preventing adolescent obesity.

Keywords: Obesity, Knowledge, Adolescent, Tititude, Animated Video.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, penyertaan, dan berkat-Nya, serta penulis juga menyampaikan rasa syukur dan terima kasih kepada Bunda Maria yang senantiasa menjadi teladan dalam iman, ketekunan, serta yang melalui doa dan pengantaraannya memberikan kekuatan kepada penulis selama proses penyusunan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Obesitas Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Menggunakan Video Animasi Pada Siswa Di SMP Negeri 27 Medan.”** Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan studi pada Program Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika.

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

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis juga telah mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, serta bantuan dari segala pihak. Oleh Karena itu, dengan penuh rasa hormat, penulisingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Ibu Herta Mastalina, SKM., MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Bapak Dr. Oslida Martomy SKM M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan berharga dalam penyempurnaan skripsi
5. Ibu Herly Nainggolan SKM M.KM selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan berharga dalam penyempurnaan skripsi
6. Kedua orang tua yang amat sangat penulis sayangi, Bapak S. Valentinus Sinaga, dan Ibu Damiana Retno Sulandari, dan Adik bungsu saya Antonius Jeremy Octora Sinaga yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, kasih sayang, dan motivasi bagi penulis. Terima kasih atas setiap doa yang tidak

pernah berhenti dipanjatkan, atas segala pengorbanan, perhatian, dukungan, serta kesabaran yang telah diberikan selama penulis menjalani proses pendidikan hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih telah menjadi keluarga kecil penuh tawa, yang kasihnya tak pernah berkesudahan.

7. Responden dan partisipan serta pihak sekolah penelitian yang telah meluangkan waktu untuk berkontribusi dalam penelitian ini.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang telah menjadi saudara tak sedarah, Vebi, Jessica, Syifa, penulis mengucapkan terima kasih karena telah menjadi tempat pulang, dan penampung tangisan dikala penulis lelah, dan menjadi pembangkit disaat penulis jatuh. Kepada teman-teman seataap, Shifa, Dhea, Adinda, Dena, Najla, dan Tiara, Rati, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, perhatian, bantuan, serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis Terima kasih karna telah pernah menjadi rumah yang memulihkan saat penulis lemah. Kepada keluarga Riris, Thesa, Rama, Gilbert, Melisa, Arnolsius, Windika, Chieta penulis mengucapkan terima kasih karena selalu hadir memberi bahu, membawa tawa, semangat, dan keceriaan di tengah pilu tak bisa terucap. Kepada teman-teman dan keluarga besar KMKat St. Elisabeth POLKESMED Jurusan Gizi, penulis mengucapkan terima kasih atas kebersamaan, doa manis yang senantiasa mengiringi langkah penulis, perhatian, kasih sayang serta rangkulan tangan yang tak pernah putus, dekapan yang tak pernah usai.
9. Tommy Gaudensius Sidabariba yang telah hadir dengan penuh perhatian, kesabaran, pengertian, serta memberikan semangat dan motivasi di tengah berbagai tantangan dan pilu selama proses penyusunan karya ini.
10. Kepada Igess kamu berhasil membuktikan anak cengeng yang manja itu bisa menghadapi semua. Terimakasih sudah selalu belajar ikhlas.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang berkepentingan.

Maria Gracia V. Sinaga

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
RIWAYAT PENDIDIKAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
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.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
a. Tujuan Umum	4
b. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
a. Bagi Peneliti.....	4
b. Bagi Siswa	4
c. Bagi Sekolah	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Pengertian Remaja	6
B. Definisi Obesitas.....	6
C. Faktor Penyebab Obesitas	7
a. Obesitas Genetik	7
b. Pola Makanan yang Tidak Sehat.....	8
c. <i>Excess Food</i> dan Konsumsi Kalori Rendah	8
d. Konsumsi Gula dan Makanan Berlemak.....	9
e. Kurangnya Serat dan Protein Asupan	9

h. Kurangnya Aktivitas Fisik.....	11
i. Pengaruh Emosional.....	11
D. Dampak Obesitas.....	12
a. Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan Fisik	12
b. Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan Mental	13
E. Pencegahan Obesitas.....	14
F. Pengetahuan dan Sikap	15
a. Definisi dan Tingkat Pengetahuan	15
b. Defenisi dan Tingkatan Sikap.....	16
c. Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap	16
G. Media Video Animasi sebagai Alat Edukasi Gizi.....	17
H. Studi Terdahulu Tentang Efektivitas Video Animasi dalam Penyuluhan	19
I. Kerangka Teori.....	21
J. Kerangka Konsep	23
K. Defenisi Operasional.....	24
L. Hipotesis.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Desain Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
a. Populasi	26
b. Sampel.....	27
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	28
E. Analisis Data	32
F. Etika Penelitian.....	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil.....	34
a. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
b. Karakteristik Sampel.....	34
B. Hasil Analisis Pengetahuan.....	35
C. Hasil Analisis Sikap.....	37
D. Pembahasan.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43

B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	7
Tabel 2 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3 Defenisi Operasional.....	24
Tabel 4 Uji Normalitas.....	32
Tabel 5 Karakteristik Usia Siswa Remaja di SMPN 27 Medan.....	34
Tabel 6 Karakteristik Jenis Kelamin Siswa Remaja di SMPN 27 Medan.....	35
Tabel 7 Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah.....	36
Tabel 8 Analisis Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	37
Tabel 9 Pengaruh Edukasi Video Animasi Terhadap Pengetahuan Siswa	38
Tabel 10 Pengaruh Edukasi Video Animasi Terhadap Sikap Siswa	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori Perilaku Kesehatan	21
Gambar 2 Kerangka Konsep	23
Gambar 3 Desain Penelitian.....	26
Gambar 4 Alur Penelitian.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Penelitian.....	48
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	49
Lampiran 3 Bukti Bimbingan Skripsi	50
Lampiran 4 Keterangan Layak Etik.....	53
Lampiran 5 Satuan Pembelajaran Penyuluhan Gizi	55
Lampiran 6 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	63
Lampiran 7 Kuesioner Pengetahuan Obesitas Untuk Remaja SMP	64
Lampiran 8 KUISONER SIKAP TERKAIT OBESITAS	70
Lampiran 9 Lembar Observasi Pelaksanaan Penyuluhan Menggunakan Video Animasi	72
Lampiran 10 Hasil Pretest Pengetahuan Mengenai Obesitas.....	75
Lampiran 11 Tabel Posttest Pengetahuan Obesitas	78
Lampiran 12 Pretest-Posttest Sikap Mengenai Obesitas	81
Lampiran 13 Tabel Selisih Skor Pengetahuan Dan Sikap	85
Lampiran 14 Hasil Output SPSS	88
Lampiran 15 Dokumentasi Survey Pendahuluan	91
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian Hari Pertama	92
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian Hari Kedua.....	93
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian Hari Ketiga.....	94