

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN
SUMBER ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**



MAYA NOVITA SAPITRI

P01031222090

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN
SUMBER ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 4 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 Kemenkes Medan



MAYA NOVITA SAPITRI

P01031222090

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN
SUMBER ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**

Diusulkan Oleh:

MAYA NOVITA SAPITRI

P01031222090

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 14 Agustus 2026

Pembimbing Utama,



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

NIP. 196206211984031001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina-Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN
SUMBER ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI
DI SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

MAYA NOVITA SAPITRI

P01031222090

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 06 Februari 2026

Tim Penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
2. Anggota 1 : Ginta Siahaan, DCN, M.Kes
3. Anggota 2 : Rumida, SP, M.Kes



Lubuk Pakam, 08 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama : Maya Novita Sapitri
Tempat/Tgl lahir : Kotanopan, 22 Desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. P Kemerdekaan No. 234, Sumatera Utara, Pasar
Kotanopan, Kotanopan, Kab. Mandailing Natal
Nomor Hp : 081263514955

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 190 Kotanopan
2. SMP : SMPN 2 Kotanopan
3. SMA : SMAN 1 Kotanopan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Maya Novita Sapitri
NIM : P01031222090
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 Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan
Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri
Di SMP Negeri 4 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, 08 September 2026

Penuiis,



Maya Novita Sapitri
P01031222090

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN SUMBER ZAT BESI PADA REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM

Maya Novita Sapitri, Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email mahasiswa: mnovita583@gmail.com

Remaja putri rentan mengalami anemia akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Utara Tahun 2018, proporsi anemia usia 15–24 tahun mencapai 84,6%. Rendahnya pengetahuan tentang anemia dan makanan sumber zat besi dapat memengaruhi konsumsi zat besi. Edukasi gizi melalui video animasi salah satu media yang menarik dan mudah dipahami remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan video animasi terhadap pengetahuan dan konsumsi makanan sumber zat besi pada remaja putri di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 70 siswi yang dipilih dengan *systematic random sampling*. Edukasi diberikan selama tiga minggu menggunakan video animasi. Data pengetahuan dikumpulkan melalui kuesioner dan data konsumsi makanan sumber zat besi menggunakan *Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ)*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 52,21 menjadi 97,00 dan rata-rata skor konsumsi makanan sumber zat besi meningkat dari 384,76 menjadi 938,97. Pengetahuan kategori baik meningkat dari 7,1% menjadi 100%, sedangkan konsumsi makanan sumber zat besi kategori beragam meningkat dari 20,0% menjadi 82,9%.

Ada pengaruh edukasi gizi dengan video animasi terhadap pengetahuan dan konsumsi makanan sumber zat besi.

Media video animasi dapat digunakan sebagai pilihan alternatif dalam edukasi gizi untuk mencegah anemia pada remaja putri.

Kata kunci : edukasi gizi, video animasi, pengetahuan, konsumsi makanan sumber zat besi, remaja putri

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION USING ANIMATED VIDEOS ON THE KNOWLEDGE AND CONSUMPTION OF IRON-RICH FOODS AMONG ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM

Maya Novita Sapitri, Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: mnovita583@gmail.com

Adolescent girls are highly vulnerable to anemia due to increased iron requirements during rapid growth periods and menstruation. According to the 2018 North Sumatra Basic Health Research (Riskesdas) data, the proportion of individuals aged 15–24 years with anemia was 84.6%. Suboptimal knowledge regarding anemia and dietary iron sources can negatively affect iron consumption behaviors. Nutritional education through animated videos offers an engaging, easily comprehensible digital medium for adolescents.

This study aimed to determine the effect of animated video-based nutritional education on knowledge of and consumption of iron-rich foods among adolescent girls at SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

This study employed a quasi-experimental approach with a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 70 female students selected through systematic random sampling. The intervention was delivered over a three-week period utilizing animated videos. Knowledge data were collected via structured questionnaires, while iron-rich food consumption data were gathered using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were statistically analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test.

The findings demonstrated that the mean knowledge score significantly increased from 52.21 at baseline to 97.00 post-intervention, and the mean score for iron-rich food consumption improved from 384.76 to 938.97. The proportion of students with good knowledge increased from 7.1% to 100%, while those consuming a diverse range of iron-rich foods rose from 20.0% to 82.9%. The statistical analysis revealed a significant effect of the animated video educational intervention on both knowledge and iron-rich food consumption profiles ($p < 0.05$).

Nutritional education delivered via animated videos is highly effective and significantly enhances knowledge of and consumption of iron-rich foods among adolescent girls. Therefore, utilizing animated videos represents a viable alternative strategy in health promotion programs aimed at preventing adolescent anemia.

Keywords: nutritional education, animated video, knowledge, iron-rich food consumption, adolescent girls.



vi



05 AUG 2026

4

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam” dapat terselesaikan.

Selanjutnya, ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Berlin Sitanggang, SST, M.Kes, selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SsiT, M.Kes, RD, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH, 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 Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD, selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak Ginta Siahaan, DCN, M.Kes, atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Ibu Rumida, SP, M.Kes, atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SMPN 4 Lubuk Pakam, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswi SMPN 4 Lubuk Pakam, yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
9. Orang tua tercinta, Ayah MHD. Suhdy Parinduri dan Almh. Ibu Anni Sari Lubis, S.Pd, beserta saudara kandung saya kakak Khalisah Safitri Parinduri S. Farm dan abang Muhammad Riswin Arpari Parinduri yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas setiap doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak ternilai, serta pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu penulis balas sepenuhnya.

10. Sahabat seperjuangan, Jastin, Ovy, Alya, Wiwin, Rut, Nadia, Nabila, Mardiana, Riyanta, terima kasih karena sudah menjadi rumah disetiap cerita.
11. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi, serta semua pihak yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Terima kasih untuk diriku sendiri yang telah bertahan, berjuang, dan terus melangkah hingga sampai di titik ini. Terima kasih karena tidak menyerah meski banyak hal tidak selalu mudah. Aku bangga pada diriku sendiri.

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.

Maya Novita Sapitri

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
ABSTRAK	v
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	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Penulis.....	4
2. Bagi Institusi Penelitian.....	4
3. Bagi Remaja Putri	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Pembatasan Usia Remaja	5
3. Ciri-Ciri Remaja	5
4. Perkembangan Masa Remaja	6
B. Pengetahuan.....	6
1. Pengertian Pengetahuan.....	6
2. Tingkat Pengetahuan	6

C. Konsumsi Sumber Zat Besi	8
1. Pengertian Zat Besi.....	8
2. Fungsi Zat Besi.....	8
3. Sumber Zat Besi	8
4. Kebutuhan Zat Besi	9
5. Kelebihan Zat Besi	9
6. Kekurangan Zat Besi	9
D. Anemia	10
1. Pengertian Anemia	10
2. Anemia Defisiensi Besi	10
3. Penyebab Anemia Pada Remaja Putri	10
4. Tanda dan Gejala Anemia	11
5. Dampak Anemia.....	11
6. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia	12
E. Edukasi Gizi	12
F. Video Animasi.....	13
1. Pengertian Video Animasi.....	13
2. Keunggulan Video Animasi	13
G. Peneliti Terdahulu	14
H. Kerangka Teori.....	15
I. Kerangka Konsep	16
J. Definisi Operasional	17
K. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Jenis dan Desain Penelitian	18
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18
1. Lokasi Penelitian	18
2. Waktu Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel	18
1. Populasi	18
2. Sampel.....	18
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	20

1. Teknik Pengumpulan Data	20
2. Instrumen Pengumpulan Data	22
E. Pengolahan dan Analisis Data	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian	24
1. Gambaran Lokasi Penelitian	24
2. Karakteristik Sampel	24
3. Pengetahuan Makanan Sumber Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi	25
4. Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi	26
B. Pembahasan	27
1. Pengetahuan Tentang Makanan Sumber Zat Besi	27
2. Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Zat Besi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin	9
Tabel 2. Definisi Operasional.....	17
Tabel 3. Jumlah Sampel	19
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	24
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	25
Tabel 6. Distribusi Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-Rata Pengetahuan.....	25
Tabel 7. Distribusi Pengetahuan Makanan Sumber Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Dengan Video Animasi.....	25
Tabel 8. Distribusi Nilai Minimum, Maksimum, dan Rata-Rata Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi	26
Tabel 9. Distribusi Konsumsi Makanan Sumber Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Dengan Video Animasi	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	15
Gambar 2. Kerangka Konsep	16

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Keterangan Layak Etik	35
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	36
Lampiran 3. Surat Balasan Izin Penelitian	37
Lampiran 4. Informed Consent.....	38
Lampiran 5. SAP	39
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Pengetahuan	41
Lampiran 7. Formulir Semi FFQ.....	46
Lampiran 8. Master Tabel	48
Lampiran 9. Hasil Olahan Data.....	62
Lampiran 10. Lembar Script Video Animasi	65
Lampiran 11. Dokumentasi Media Video Animasi.....	70
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 13. Bukti Bimbingan.....	75