

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA DI SMPN 27 MEDAN
TAHUN 2026**



**SARMILA RITONGA
P01031222113**

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

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA DI SMPN 27 MEDAN
TAHUN 2026**

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



**SARMILA RITONGA
P01031222113**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA DI SMPN 27 MEDAN
TAHUN 2026**

Diusulkan Oleh

SARMILA RITONGA

P01031222113

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 10 September 2026

Pembimbing Utama



Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes

NIP. 196109091985011001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA DI SMPN 27 MEDAN
TAHUN 2026**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

SARMILA RITONGA
P01031222113

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 7 Juli 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes
2. Anggota 1 : Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
3. Anggota 2 : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

.....
.....
.....

Lubuk Pakam, 10 September 2026

Mengetahui
Ketua Prodi



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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : SARMILA RITONGA
NIM : P010131222113
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

**PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN
REMAJA DI SMPN 27 MEDAN
TAHUN 2026**

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, 10 September 2026

Penulis



Sarmila Ritonga

NIM. P01031222113



BIODATA PENULIS

Nama : SARMILA RITONGA
Tempat/ Tgl. Lahir : Sapilpil/ 03 April 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Dusun Sapilpil Desa Sabungan
Nomor HP : 082165667214

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 117493 SAPILPIL
2. SLTP : MTs. S DARUSSALAM SIMPANG LIMUN
3. SLTA : MAN LABUHANBATU

ABSTRAK

PENGARUH PROMOSI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMPN 27 MEDAN TAHUN 2026

SARMILA RITONGA, Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email : sarmilaritonga2018@gmail.com

Masalah gizi pada remaja dapat terjadi akibat pola konsumsi yang tidak seimbang dan kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Prevalensi status gizi normal pada remaja di Indonesia usia 13-15 tahun sebanyak 76,1%. Promosi gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan dalam promosi gizi adalah media video animasi karena dapat menyampaikan informasi secara menarik dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi gizi dengan media video animasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja di SMPN 27 Medan.

Jenis penelitian ini adalah desain kuasi eksperimen dengan desain one grup pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPN 27 Medan sebanyak 104 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 51 responden yang dipilih menggunakan teknik systematic random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis dengan Uji Statistik Wilcoxon. Ada pengaruh promosi gizi tentang gizi seimbang melalui video animasi terhadap pengetahuan remaja SMPN 27 Medan. Rata-rata pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi adalah $6,88 \pm 1,904$ dan meningkat menjadi $9,24 \pm 1,557$ p-value = (0,000).

Promosi gizi melalui media video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Media video animasi dapat digunakan sebagai media edukasi gizi.

Kata kunci: promosi gizi, video animasi, gizi seimbang, pengetahuan, remaja.

ABSTRACT
**THE EFFECT OF NUTRITION PROMOTION USING ANIMATED VIDEO
MEDIA ABOUT BALANCED NUTRITION ON ADOLESCENT
KNOWLEDGE AT SMPN 27 MEDAN IN 2026**

Sarmila Ritonga, Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: sarmilaritonga2018@gmail.com

Nutritional problems in adolescents can occur as a result of unbalanced consumption patterns and a lack of knowledge regarding balanced nutrition. The prevalence of normal nutritional status among adolescents aged 13–15 years in Indonesia is 76.1%. Nutrition promotion is an effort to increase adolescent knowledge. One educational medium that can be used in nutrition promotion is animated video media, as it can convey information in an interesting and easily understandable manner. This study aims to determine the effect of nutrition promotion using animated video media about balanced nutrition on adolescent knowledge at SMPN 27 Medan.

This study is a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of all 104 seventh-grade students at SMPN 27 Medan, with a sample size of 51 respondents selected using the systematic random sampling technique. Data collection was conducted using a knowledge questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Statistical Test. There is an effect of nutrition promotion about balanced nutrition through animated videos on the knowledge of adolescents at SMPN 27 Medan. The average knowledge score of adolescents before the intervention was 6.88 ± 1.904 and increased to 9.24 ± 1.557 with a $p\text{-value} = 0.000$.

Nutrition promotion through animated video media is effective in increasing adolescent knowledge about balanced nutrition. Animated video media can be utilized as a nutrition education medium.

Keywords: nutrition promotion, animated video, balanced nutrition, knowledge, adolescents.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Promosi Gizi Dengan Media Video Animasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Remaja di SMPN 27 Medan Tahun 2026” dapat diselesaikan.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.Kes 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 Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes, Selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, motivasi dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes Selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes Selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak/Ibu pimpinan dan staf SMPN 27 Medan yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
8. Ayah tercinta Alm.Samsul Ritonga yang tak sempat menemani proses kuliah dan Ibu tercinta Laung yang selalu memberikan doa, dukungan dan kasih sayang terbaiknya yang tiada henti.
9. Seluruh dosen, instruktur, dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
10. Abang Usman Ritonga, kak Hapsah Ritonga, kak Erni Ritonga dan bang Anwar Ritonga yang selalu memberikan doa dan semangat.

11. Nisa, Suci, Niswa dan teman-teman saya yang selalu memberikan dukungan, semangat serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis tetap mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 10 September 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Kebutuhan Zat Gizi Remaja	5
3. Masalah Gizi Pada Remaja.....	6
B. Gizi Seimbang	7
1. Pengertian Gizi Seimbang	7
2. Pedoman Gizi Seimbang	8
3. Pesan Gizi Seimbang.....	11
C. Isi Piringku	12
D. Pengetahuan.....	14
1. Pengertian Pengetahuan.....	14

2.	Tingkat Pengetahuan	15
3.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	16
E.	Promosi Gizi	17
F.	Media Video Animasi.....	18
1.	Pengertian media video animasi	18
2.	Karakteristik Media Video Animasi.....	18
3.	Kelebihan Media Video Animasi	19
4.	Kekurangan Media Video Animasi	19
G.	Penelitian Terdahulu	20
H.	Kerangka Teori	28
I.	Kerangka Konsep	29
J.	Definisi Operasional	29
K.	Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian.....	31
C.	Populasi dan Sampel.....	31
D.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	33
E.	Prosedur Penelitian	34
F.	Pengolahan dan Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		40
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
B.	Hasil Analisis Univariat	40
C.	Hasil Analisis Bivariat	41
D.	Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		46
A.	Kesimpulan.....	46
B.	Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA.....		47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kebutuhan Zat Gizi.....	6
Tabel 2. Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3. Definisi Operasional	29
Tabel 4. Distribusi sampel per kelas	32
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data dengan Shapiro-Wilk	39
Tabel 6. Hasil Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	40
Tabel 7. Pengetahuan Sebelum Promosi Gizi Melalui Media Video Animasi	41
Tabel 8. Pengetahuan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Video Animasi.....	41
Tabel 9. Analisa Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Video Animasi.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	28
Gambar 2. Kerangka Konsep	29
Gambar 3. Tahap Penelitian.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Bukti Bimbingan Skripsi	49
Lampiran 2. Surat Survei Pendahuluan.....	51
Lampiran 3. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	52
Lampiran 4. Kuesioner.....	53
Lampiran 5. Satuan Acara Penyluhan.....	58
Lampiran 6. Lembar Observasi.....	62
Lampiran 7. Visualisasi Video Animasi	63
Lampiran 8. Ethical Exemption.....	65
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian.....	66
Lampiran 10. Surat Balasan Izin Penelitian	67
Lampiran 11. Hasil Monitoring	68
Lampiran 12. Hasil Pre-Test Pengetahuan.....	70
Lampiran 13. Hasil Post-Test Pengetahuan	72
Lampiran 14. Hasil Output SPSS.....	74
Lampiran 15. Dokumentasi.....	76