

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN
SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN
MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA
REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN**



KHOIRANI AMELIA

P01031221136

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN
SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN
MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA
REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN**

**Skripsi Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



**KHOIRANI AMELIA
P01031221136**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif Body Image Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan

Nama Mahasiswa : Khoirani Amelia

NIM : P01031221136

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui:

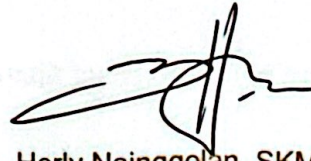


dr. Ratna Zahara M.Kes
Dosen Pembimbing



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Penguji I



Herly Nainggolan, SKM, M.KM

Penguji II

Mengetahui:



Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 05 Mei 2025

ABSTRAK

KHOIRANI AMELIA “(PENGARUH EDUKASI GIZI MENGENAI POLA MAKAN SEHAT DAN SEIMBANG BERBASIS VIDEO ANIMASI TERHADAP PEMILIHAN MAKANAN DAN PERSPEKTIF BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI DI MAN 3 MEDAN)” (DIBAWAH BIMBINGAN RATNA ZAHARA).

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dan memiliki persepsi tubuh negatif akibat pengaruh media sosial, tekanan dari lingkungan, serta kurangnya pemahaman mengenai pola makan sehat. Masa remaja adalah periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kebutuhan gizi seimbang sangat diperlukan untuk menunjang kesehatan dan kesiapan reproduksi. Oleh karena itu, edukasi gizi yang disampaikan secara menarik seperti melalui video animasi menjadi penting.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis video animasi terhadap pemilihan makanan dan citra tubuh (*body image*) pada remaja putri di MAN 3 Medan. Penelitian menggunakan desain quasi experiment dengan model one group pretest-posttest pada 68 siswi kelas XI.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner FFQ, FRS, dan MBSRQ-AS. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemilihan makanan sehat (dari 57,4% menjadi 95,6%), serta peningkatan citra tubuh positif berdasarkan FRS (dari 47,1% menjadi 91,2%) dan MBSRQ-AS (dari 27% menjadi 58,8%).

Analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p=0,000$ ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan. Edukasi gizi melalui video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan perilaku makan sehat dan citra tubuh positif pada remaja putri.

Kata kunci : Edukasi gizi, Video animasi, Remaja putri, *Body image*, Pola makan

ABSTRACT

KHOIRANI AMELIA "(THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON HEALTHY AND BALANCED DIETS USING ANIMATED VIDEOS ON FOOD CHOICES AND BODY IMAGE PERSPECTIVES IN TEENAGER GIRLS AT MAN 3 MEDAN)" (CONSULTANT : RATNA ZAHARA).

Teenager girls are a group vulnerable to nutritional problems and negative body perception due to the influence of social media, peer pressure, and a lack of understanding about healthy eating patterns. Teenager is a crucial period for growth and development, making a balanced nutritional intake essential to support health and reproductive readiness. Therefore, delivering nutrition education in an engaging way, such as through animated videos, is important.

This study aimed to determine the effect of animated video-based nutrition education on the food choices and body image of adolescent girls at MAN 3 Medan. The research used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest model on 68 female students in grade XI.

Data was collected using the FFQ, FRS, and MBSRQ-AS questionnaires. The results showed a significant increase in healthy food choices (from 57.4% to 95.6%), as well as an improvement in positive body image based on the FRS (from 47.1% to 91.2%) and MBSRQ-AS (from 27% to 58.8%).

Analysis using the Wilcoxon test showed a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a significant effect. Nutrition education through animated videos was proven to be effective in improving healthy eating behavior and positive body image in teenager girls.

Keywords: Nutrition education, Animated video, Teenager girls, Body image, Eating patterns



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

*Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. Karena berkat Rahmat dan HidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan Dan Perspektif Body Image Pada Remaja Putri Di MAN 3 Medan”**.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku ketua prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Gizi Kemenkes Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu dr Ratna Zahara, M. Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji 1 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam usulan skripsi ini.
5. Ibu Herly Nainggolan, SKM, MKM selaku penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam usulan skripsi ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Suherman Siahaan dan Ibu Nurasih Sitorus Pane, yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan motivasi dengan penuh keikhlasan yang tak terhingga sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi terutama kelas C yang tidak dapat saya sebutkan namanya satu persatu terima kasih atas kerjasama dan dukungan selama tiga tahun ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih. Wassalamualaikum, Wr. Wb.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	11
A. Latar Belakang	11
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	15
D. Manfaat Penelitian	16
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	17
A. Remaja Putri	17
1. Tumbuh Kembang Remaja Putri	17
2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri	17
3. Masalah Gizi Remaja Putri	18
B. Konsep Dasar Pola Makan Sehat dan Seimbang.....	19
1. Definisi Pola Makan Sehat dan Seimbang.....	19
2. Komponen Pola Makan Sehat	20
3. Manfaat Pola Makan Yang Sehat	21
C. Pemilihan Makanan Pada Remaja Putri.....	21
1. Faktor – faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan.....	21
2. Peran edukasi gizi dalam pemilihan makanan	24
D. Perspektif <i>Body Image</i> Pada Remaja Putri	26
1. Definisi <i>Body Image</i>	26
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Image</i>	27
3. Dampak <i>body image</i> terhadap Kesehatan mental dan fisik	30
4. Aspek-aspek <i>Body Image</i>	31
E. Edukasi Gizi Berbasis Video Animasi.....	34
1. Definisi Edukasi Gizi	34
2. Video Animasi Sebagai Media Edukasi	34

F. Hubungan Antara Edukasi Gizi, Pemilihan Makanan, dan <i>Body Image</i>	37
1. Pengaruh edukasi gizi terhadap pemilihan makanan	37
G. Kerangka Teori.....	40
H. Kerangka Konsep.....	41
I. Definisi Operasional	42
J. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	44
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	44
C. Populasi dan Sampel Penelitian	44
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	46
E. Intervensi	49
F. Pengolahan dan Analisis Data	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil.....	55
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
2. Karakteristik Sampel.....	55
3. Analisis Univariat.....	56
4. Analisis Bivariat	57
B. PEMBAHASAN	66
1. Karakteristik Responden	66
2. Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Perspektif Body Image 66	
3. Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pola Makan Sehat Dan Seimbang Berbasis Video Animasi Terhadap Pemilihan Makanan ...	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. KESIMPULAN.....	68
B. SARAN	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70

DAFTAR TABEL

NO	Halaman
1. Angka kecukupan gizi untuk remaja putri berdasarkan AKG 2019	18
2. Klasifikasi WHO	27
3. Klasifikasi Nasional	27
4. Sampel Kelas XI MAN 3 Medan.....	45
5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	56
6. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kelas.....	56
7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U)	57
8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Figure Rating Scale (FRS) Body Image Dengan Status Gizi.....	58
9. Rekapitulasi Skala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS) Sebelum Diberikan Edukasi	59
10. Rekapitulasi Skala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS) Sesudah Diberikan Edukasi.....	60
11. Hasil Rekapitulasi Subjek Berdasarkan Subskala Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)	61
12. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Perspektif Body Image Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS)	63
13. Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Konsumsi.....	63
14. Distribusi Frekuensi Konsumsi Dengan Status Gizi.....	64
15. Distribusi Jumlah Konsumsi Dengan Status Gizi.....	64
16. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan.....	65

DAFTAR GAMBAR

NO	Halaman
1. Isi Piringku	20
2. Body Image	32
3. Kerangka Teori	40
4. Kerangka Konsep	41

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	75
2. Informed Consent	76
3. Kuesioner Figure Rating Scale	77
4. Kuesioner Perspektif Body Image metode Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS).....	78
5. Kuesioner Survei Pendahuluan.....	81
6. Kuesioner Food Frequency Questionnair	82
7. Master Tabel.....	74
8. Output Spss	83
9. Dokumentasi	90
10. Lembar Bimbingan.....	92
11. Surat Balasan Penelitian.....	94
12. Surat Pernyataan	95
13. Persetujuan KEPK	96
14. Materi Video Animasi	97