

SKRIPSI

**PENGARUH VIDEO TIKTOK ISI PIRINGKU TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN REMAJA
SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**



**RIBKAULI MANALU
P01031222170**

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

**PENGARUH VIDEO TIKTOK ISI PIRINGKU TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN REMAJA
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 Medan



**RIBKAULI MANALU
P01031222170**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

**PENGARUH VIDEO TIKTOK ISI PIRINGKU TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN REMAJA
SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**

Diusulkan Oleh

RIBKAULI MANALU

P01031222170

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 11 Agustus 2026

Pembimbing utama



Berlin Sitanggang, S.ST. M. Kes

NIP:196206211984031001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH VIDEO TIKTOK ISI PIRINGKU TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN REMAJA
SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

RIBKAULI MANALU

P01031222170

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 06 Februari 2026

Tim penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua Berlin Sitanggang, S.ST. M. Kes :

2. Anggota 1 Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM :

3. Anggota 2 dr. Ratna Zahara, M. Kes :

Lubuk Pakam, 21 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorianita Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Ribkauli Manalu
Tempat/ Tgl lahir : Dalu-dalu/ 06 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Lingk. Murini
Nomor HP : 082258844961

RIWAYAT PENDIDIKAN

1.SD : SD Negeri 021 Tambusai
2.SLTP : SMP Negeri 1 Tambusai
3.SLTA : SMA Negeri 1 Tambusai

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Ribkauli Manalu
Nim : P01031222170
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

Pengaruh Video Tiktok Isi Piringku Terhadap
Pengetahuan dan Pola Makan Remaja
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, 13 Agustus 2026

Penulis



Ribkauli Manalu

P01031222170

ABSTRAK

PENGARUH VIDEO TIKTOK ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN REMAJA SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM

Ribkauli Manalu, Berlin Sitanggang, S.ST. M. Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
ribkaulimanalu@gmail.com

Masa remaja merupakan periode penting yang memerlukan asupan gizi seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional. Namun, pengetahuan gizi dan pola makan remaja yang belum sesuai pedoman Isi Piringku masih menjadi masalah. Data SKI menunjukkan tantangan gizi ganda: gizi kurang 7,6%, kelebihan berat badan 12,1%, dan obesitas 4,1%; di Sumatera Utara wasting 7,9%; di Kabupaten Deli Serdang proporsi kegemukan 36,20% dan sangat kurus 1,37%. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi gizi yang relevan bagi remaja. TikTok, yang banyak digunakan remaja, berpotensi sebagai sarana edukasi singkat, visual, dan mudah diakses. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh video TikTok Isi Piringku terhadap pengetahuan dan pola makan remaja di SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

Penelitian kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* rancangan *one-group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 75 siswa kelas 7–9 SMP Negeri 4 Lubuk Pakam dihitung dengan rumus Slovin dan dipilih menggunakan *systematic random sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan melalui kuesioner yang diisi mandiri, sedangkan data pola makan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan *Semi-Food Frequency Questionnaire* (Semi-FFQ). Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 42,66 menjadi 69,33 dan rata-rata skor pola makan meningkat dari 1,73 menjadi 1,96. Persentase pengetahuan kategori baik meningkat dari 1,3% menjadi 36,0%. Pola makan kategori beragam meningkat dari 48,0% menjadi 53,3%.

Video TikTok Isi Piringku berpengaruh signifikan ($p=0,000$) dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam. Media TikTok dapat menjadi pilihan sebagai media edukasi gizi yang efektif pada remaja.

Kata kunci: Video TikTok, Isi Piringku, pengetahuan gizi, pola makan, remaja.

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF "ISI PIRINGKU" TIKTOK VIDEOS ON THE NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND DIETARY PATTERNS OF ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 4 LUBUK PAKAM

Ribkauli Manalu, Berlin Sitanggang, S.ST. M. Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
ribkaulimanalu@gmail.com

Adolescence is a critical period that requires a balanced nutritional intake to support physical, cognitive, and emotional growth and development. However, insufficient nutritional knowledge and dietary patterns that deviate from the "Isi Piringku" (My Plate) guidelines remain prevalent issues. The Indonesian Health Survey (SKI) data highlight a double burden of malnutrition: undernutrition at 7.6%, overweight at 12.1%, and obesity at 4.1%; wasting at 7.9% in North Sumatra; and overweight at 36.20% and severe thinness at 1.37% in Deli Serdang Regency. These conditions emphasize the necessity of relevant nutritional education interventions for adolescents. TikTok, widely utilized by adolescents, possesses significant potential as a platform for brief, visual, and highly accessible education. This study aims to determine the influence of "Isi Piringku" TikTok videos on the nutritional knowledge and dietary patterns of adolescents at SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

This quantitative study employed a quasi-experimental approach with a one-group pretest-posttest design. A sample of 75 students from grades 7–9 at SMP Negeri 4 Lubuk Pakam was selected using the Slovin formula and systematic random sampling. Knowledge data were collected through self-administered questionnaires, while dietary pattern data were gathered via interviews using a Semi-Food Frequency Questionnaire (Semi-FFQ). Univariate and bivariate analyses were performed using the Wilcoxon signed-rank test.

The findings demonstrated that the mean knowledge score increased from 42.66 to 69.33, and the mean dietary pattern score rose from 1.73 to 1.96. The percentage of participants in the "good" knowledge category increased from 1.3% to 36.0%. Furthermore, the "diverse" dietary pattern category increased from 48.0% to 53.3%.

The "Isi Piringku" TikTok videos exerted a significant influence ($p=0.000$) on enhancing nutritional knowledge and improving the dietary patterns of adolescents at SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.

TikTok can be utilized as an effective alternative medium for nutritional education among adolescents.

Keywords: Adolescent, Dietary patterns, Isi Piringku, Nutritional knowledge, TikTok video.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam” dapat terselesaikan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan, masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarkan kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Herta Mastalina, SKM., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Berlin Sitanggang, S.ST. M. Kes selaku Dosen Pembimbing.
5. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku Dosen Penguji I.
6. dr. Ratna Zahara, M. Kes selaku Dosen Penguji II.
7. Rohanna Harahap, S.Pd selaku kepala sekolah dan kepala Tata Usaha SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.
8. Semua Siswa-siswi yang menjadi sampel penelitian.
9. Pardamean Manalu dan Rosmaida Hutasoit selaku kedua Orangtua saya.
10. Naomi Manalu, Pinondang Manalu, Saut Manalu dan Yuli Manalu selaku kakak, abang, dan adik.
11. Angelina, Krisdian, Lira, Cecilia, Adelina, Levi, Putri Nanda, Jessica, Syifa selaku sahabat saya.
12. Maya, Henni, Kiki, dan Rahmadea selaku teman satu bimbingan saya .

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.

Lubuk Pakam, 13 Agustus 2026

Ribkauli Manalu

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
BIODATA PENULIS.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja Siswa SMP	5
1. Definisi remaja	5
2. Ciri-ciri remaja	5
3. Masalah gizi pada remaja.....	6
4. Asupan makan remaja	6
B. Isi Piringku	7
1. Definisi Isi Piringku	7
2. Panduan isi piringku	8
C. Pengetahuan	9
1. Pengertian pengetahuan	9
2. Tingkat pengetahuan	10

3. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan	11
D. Pola Makan	12
1. Pengertian pola makan	12
2. Faktor yang mempengaruhi pola makan	13
3. Alat ukur pola makan	14
E. Video TikTok	15
1. Pengertian video TikTok	15
2. Kelebihan video TikTok	16
3. Kekurangan video TikTok	16
F. Penelitian Terdahulu	17
G. Kerangka Teori	19
H. Kerangka konsep	20
I. Definisi Operasional	21
J. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Desain Penelitian	23
B. Lokasi dan waktu penelitian	23
C. Populasi dan Sampel	23
D. Prosedur penelitian	25
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	26
F. Pengolahan Dan Analisis Data	27
G. Diagram Alur Prosedur Edukasi gizi	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil Penelitian	30
B. Pembahasan	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Berat badan dan Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	7
Tabel 2 Definisi Operasional.....	21
Tabel 3 Jumlah sampel.....	24
Tabel 4 Distribusi sampel berdasarkan Usia.....	30
Tabel 5 Distribusi sampel berdasarkan Jenis kelamin.....	31
Tabel 6 Distribusi sampel berdasarkan Kelas.....	31
Tabel 7 Distribusi pengetahuan tentang isi piringku sebelum dan sesudah edukasi gizi video TikTok isi piringku, Agustus-September 2025.....	31
Tabel 8 Distribusi pola makan sebelum dan sesudah edukasi gizi video TikTok isi piringku, Agustus-September 2025.....	32
Tabel 9 Distribusi pengaruh edukasi gizi video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan, Agustus-September 2025.....	32
Tabel 10 Distribusi pengaruh edukasi gizi video TikTok isi piringku terhadap Pola Makan, Agustus-September 2025.....	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Isi Piringku	7
Gambar 2. Bagan Kerangka Teori	19
Gambar 3. Bagan Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	<i>Ethical exempted</i>38
Lampiran 2	Surat izin penelitian.....39
Lampiran 2	Surat balasan izin penelitian.....40
Lampiran 3	<i>Informed Consent</i>41
Lampiran 4	SAP.....42
Lampiran 5	Lembar Kuesioner Pengetahuan.....46
Lampiran 6	Formulir semi food frequency questionnaire.....50
Lampiran 7	Master tabel penelitian.....52
Lampiran 8	Master Tabel pre-test Pengetahuan.....56
Lampiran 9	Master Tabel post-test Pengetahuan.....59
Lampiran 10	Master tabel pre-test pola makan.....62
Lampiran 11	Master tabel post-test pola makan.....65
Lampiran 12	Hasil Output Data Penelitian.....68
Lampiran 13	Script Video TikTok.....72
Lampiran 14	Kuesioner pengetahuan sampel.....74
Lampiran 15	Pola Makan sampel.....75
Lampiran 16	Lembar kuesioner survei pendahuluan.....76
Lampiran 17	Dokumentasi.....78
Lampiran 18	Daftar nama sampel.....79
Lampiran 19	Langkah-langkah penelitian.....82
Lampiran 20	Bukti bimbingan.....83