

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
SISWA DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP**



PUTRI DIN HAIRANI HASIBUAN

P01031222167

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

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG
DENGAN VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
SISWA DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi
Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



PUTRI DIN HAIRANI HASIBUAN

P01031222167

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
SISWA DI SMP NEGRI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP**

Di Usulkan Oleh

PUTRI DIN HAIRANI HASIBUAN

P01031222167

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal, 22 Juni 2026

Pembimbing Utama



Rumida, SP, M.Kes

NIP.196204131984022001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorianna Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DI SMP NEGRI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP

Telah dipersiapkan dan diusulkan oleh

PUTRI DIN HAIRANI HASIBUAN

P01031222167

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal, 28 April 2026

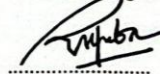
Tim Penguji

1. Ketua : Rumida, SP, M.Kes

2. Anggota 1 : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

3. Anggota 2 : Sri Heriyanto, SST, M.KM, RD

Tanda Tangan



Lubuk Pakam, 22 Juni 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 19761023200003200

BIODATA PENULIS



Nama : Putri Din Hairani Hasibuan
Tempat/Tgl Lahir : Tarutung / 14 Agustus 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Lantosan I
Nomor HP : 081265118729

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 100890 Gunung Tua
2. SLTP: SMP Negeri 1 Padang Bolak
3. SLTA: SMA Negeri 1 Padang Bolak

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Putri Din Hairani Hasibuan
Nim : P01031222167
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN
SIKAP SISWA DI SMP NEGRI 5 TANJUNG MORAWA SATU

ATAP

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, 22 Juni 2026

Penulis,



Putri Din Hairani Hasibuan

P01031222167

ABSTRAK

PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP

Putri Din Hairani Hasibuan, Rumida,SP,M.Kes.
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
putridinhairni@gmail.com

Masalah gizi pada remaja masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian karena dapat mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kualitas hidup di masa depan. Rendahnya pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi seimbang dapat menyebabkan perilaku makan yang kurang tepat sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja adalah melalui penyuluhan kesehatan dengan memanfaatkan media sosial yang banyak digunakan oleh remaja, seperti TikTok. Media TikTok memiliki keunggulan dalam menyampaikan informasi secara menarik melalui kombinasi audio dan visual

Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh penyuluhan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang dengan media TikTok terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

Jenis penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one group pre-test and post-test design. Sampel berjumlah 69 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi serta dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 9,86 menjadi 12,90, sedangkan rata-rata skor sikap meningkat dari 43,36 menjadi 51,51. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan ($Z = -6,010$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$)) dan sikap ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)), yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media tiktok terhadap pengetahuan dan sikap siswa.

Penyuluhan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang menggunakan media TikTok efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa. Media TikTok dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja.

Kata Kunci: Penyuluhan, 4 Pilar Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap, TikTok

ABSTRACT

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION ON THE 4 PILLARS OF BALANCED NUTRITION USING TIKTOK MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF STUDENTS AT SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP

Putri Din Hairani Hasibuan, Rumida, S.P., M.Kes.
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: putridinhairani@gmail.com

Nutritional problems in adolescents remain a health issue that requires attention because they can affect future growth, development, health, and quality of life. Low knowledge and attitudes among adolescents regarding balanced nutrition can lead to inappropriate eating behavior, thereby increasing the risk of nutritional problems. One effort that can be undertaken to improve adolescents' knowledge and attitudes is through health education by utilizing social media widely used by teenagers, such as TikTok. TikTok media has the advantage of conveying information in an engaging manner through a combination of audio and visual elements.

The purpose of this study was to determine the effect of health education on the 4 Pillars of Balanced Nutrition using TikTok media on the knowledge and attitudes of students at SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap.

This study employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 69 8th-grade students selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using questionnaires before and after the intervention and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the average knowledge score increased from 9.86 to 12.90, while the average attitude score increased from 43.36 to 51.51. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test indicated a significant effect on knowledge ($Z = -6.010$; $p = 0.000$ [$p < 0.05$]) and attitude ($p = 0.000$ [$p < 0.05$]), which means that there is an effect of health education on the 4 pillars of balanced nutrition using TikTok media on students' knowledge and attitudes.

Health education on the 4 Pillars of Balanced Nutrition using TikTok media is effective in improving students' knowledge and attitudes. TikTok media can be utilized as an engaging and easily understandable nutrition education medium for adolescents.

Keywords: Health Education, 4 Pillars of Balanced Nutrition, Knowledge, Attitude, TikTok



lg

KATAPENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi dengan judul **“Pengaruh Penyuluhan Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Tik-Tok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap”** ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat akademik dalam menyelesaikan studi pada Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SsiT, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kesehatan Kementerian Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi.
3. Ibu Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Medan.
4. Ibu Rumida, SP, M.Kes selaku Dosen Pembimbing.
5. Bapak Berlin Sitanggang, SST, M.Kes dan Bapak Sri Heriyanto SST, M.KM, RD selaku penguji I dan II saya.
6. Bainuddin Hasibuan dan Asmila Hairani Simamora selaku kedua orang tua.
7. T. Agung Gumelar R.H. Hasibuan, M. Farel Prayuda Hasibuan dan Dahler Fahlevi Hasibuan, selaku saudara kandung.
8. Kepada teman-teman seperjuangan yang senantiasa membantu dalam hal darurat apapun baik dalam pengerjaan skripsi ataupun hal lainnya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsian ini, oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi yang berkepentingan.

Putri Din Hairani Hasibuan

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	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Perumusan Masalah	3
C.Tujuan Penelitian.....	3
1.Tujuan Umum.....	3
2.Tujuan Khusus.....	4
D.Manfaat Penelitian	4
1.Bagi Peneliti	4
2.Bagi Sekolah	4
3.Bagi Siswa-Siswi.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A.Remaja.....	5
1.Pengertian Remaja.....	5
2.Fase Remaja	5
3.Aspek-aspek perkembangan masa remaja	6
B. Gizi Seimbang	7
1.Pengertian Gizi Seimbang	7
2.Faktor-Faktor Penyebab Masalah Gizi.....	7
3.Empat Pilar Gizi Seimbang	8

4.13 Pesan Gizi Seimbang.....	10
C.Pengetahuan.....	11
1.Pengertian Pengetahuan.....	11
2.Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	11
3.Pengukuran Pengetahuan.....	12
4.Tingkat pengetahuan.....	12
D.Sikap.....	14
1.Pengertian Sikap	14
2.Faktor yang Mempengaruhi Sikap:	14
3.Pengukuran Sikap	14
E.Penyuluhan Gizi	15
1.Pengertian Penyuluhan Gizi.....	15
2.Metode Penyuluhan Gizi.....	15
3.Media Penyuluhan Gizi	17
F.Media Tiktok.....	18
1.Pengertian Media Tiktok	18
2.Manfaat Media Tiktok.....	19
G.Vidio Animasi.....	19
H.Penelitian Terdahulu	19
I.Kerangka Teori.....	23
J.Kerangka Konsep.....	24
K.Variabel Dan Defenisi Operasional	25
L.Hipotesis	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A.Lokasi dan Waktu Peenelitian.....	28
B.Jenis dan Rancangan Penelitian	28
C.Pupulasi dan Sampel	28
1.Populasi dan Sampel.....	28
2.Sampel dan Teknik pengambilan Sampel	30
D.Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	30
1.Data Primer.....	32
2.Data Sekunder	33

E. Prosedur Penelitian Penyuluhan	33
1. Sebelum Intervensi	32
2. Intervensi	32
3. Sesudah Intervensi	32
4. Persiapan	32
5. Pelaksanaan	32
F. Pengolahan dan Analisis Data	33
1. Pengolahan Data	33
G. Analisis Data	34
1. Analisis Univariat	34
2. Analisis Bivariat	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
1. Hasil Analisis Univariat	35
2. Hasil Analisis Bivariat	40
B. Karakteristik Responden	43
1. Pengaruh Penyuluhan 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Siswa	44
2. Pengaruh Penyuluhan 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Sikap Siswa	43
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran	45
1. Bagi Sekolah	45
2. Bagi Tenaga Kesehatan	46
3. Bagi Responden	46
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1 Defenisi Operasional.....	25
Tabel 2 Desain Penelitian	28
Tabel 3 Frekuensi.....	29
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	36
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	37
Tabel 7 Pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi	37
Tabel 8 Uji Normalitas	38
Tabel 9 Uji Pengaruh Pengetahuan	39

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang	8
Gambar 2 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3 Kerangka Konsep Penelitian	24
Gambar 4 Tahapan Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1 Bukti Bimbingan Proposal Skripsi.....	50
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	53
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	56
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian	57
Lampiran 5 Video Tiktok	64
Lampiran 6 Hasil Uji SPSS	65
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	70
Lampiran 8 Master Table	72