

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**



**DHINI REJEKI SURYANA SINAGA
P01031222014**

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

2026

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Skripsi

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



**DHINI REJEKI SURYANA SINAGA
P01031222014**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM**

Diusulkan Oleh

DHINI REJEKI SURYANA SINAGA

P01031222014

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 27 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes

NIP. 196704281989031003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan dietetika



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TENTANG OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

DHINI REJEKI SURYANA SINAGA

P01031222014

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 20 mei 2026

Tim Penguji:

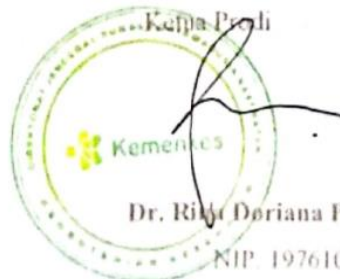
Tanda Tangan

- | | | |
|--------------|----------------------------------|---------|
| 1. Ketua | : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes | : |
| 2. Anggota 1 | : Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes | : |
| 3. Anggota 2 | : Novriani Tarigan, DCN, M.Kes | : |

Lubuk Pakam, 15 September 2026

Mengetahui

Kepa Prodi



Dr. Rini Dorianita Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Dhini Rejeki Suryana Sinaga
Nim : P01031222014
Program studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI
TENTANG OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 1 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, 27 Agustus 2026

Penulis,



Dhini Rejeki Suryana Sinaga

P01031222014



BIODATA PENULIS

Nama : Dhini Rejeki Suryana Sinaga
Tempat/Tgl lahir : P. Mandoge / 24 Juni 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Alamat Rumah : Desa Kemang, Pangkalan Kuras, Pelalawan, Riau
Nomor HP : 085324890898

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 016528 Bandar Pasir Mandoge
2. SLTP : SMP Negeri 4 Pangkalan Kuras
3. SLTA : SMA Negeri 2 Pangkalan Kerinci

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TENTANG OBESITAS TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Dhini Rejeki Suryana Sinaga, Fauzi Romeli

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email : dhinirejeki246@gmail.com

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang terus meningkat dan berisiko menimbulkan berbagai penyakit. Rendahnya pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas memengaruhi upaya pencegahannya. Edukasi gizi melalui media video animasi diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi tentang obesitas terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 31 remaja obesitas yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Edukasi gizi diberikan sebanyak tiga kali melalui media video animasi. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 54,35 dengan standar deviasi 11,88 menjadi 84,83 dengan standar deviasi 9,08. Rata-rata skor sikap juga meningkat dari 62,12 dengan standar deviasi 8,67 menjadi 85,99 dengan standar deviasi 11,26. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,001$, sehingga terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas.

Edukasi gizi menggunakan media video animasi efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas. Media ini dapat dimanfaatkan sekolah sebagai salah satu sarana edukasi gizi untuk mendukung pencegahan obesitas pada remaja.

Kata kunci : edukasi gizi, video animasi, obesitas, pengetahuan, sikap, remaja.

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING ANIMATED VIDEO MEDIA ON OBESITY ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Dhini Rejeki Suryana Sinaga, Fauzi Romeli

(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)

Email: dhinirejeki246@gmail.com

Adolescent obesity is an increasing nutritional problem that poses a risk of causing various diseases. Low knowledge and attitudes among adolescents regarding obesity affect prevention efforts. Nutrition education through animated video media is expected to increase adolescents' knowledge and attitudes regarding obesity. This study aims to determine the effect of nutrition education using animated video media on obesity on the knowledge and attitudes of adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 31 obese adolescents selected using a purposive sampling technique. Nutrition education was provided three times through animated video media. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires before and after the intervention, then analyzed using the Wilcoxon test with a significance level of $p \leq 0.05$.

The results showed that the mean knowledge score increased from 54.35 with a standard deviation of 11.88 to 84.83 with a standard deviation of 9.08. The mean attitude score also increased from 62.12 with a standard deviation of 8.67 to 85.99 with a standard deviation of 11.26. The results of the Wilcoxon test showed a p -value = 0.001, indicating that nutrition education using animated video media had an effect on the knowledge and attitudes of adolescents regarding obesity.

Nutrition education using animated video media is effective in increasing adolescents' knowledge and attitudes regarding obesity. This media can be utilized by schools as a means of nutrition education to support the prevention of adolescent obesity.

Keywords: nutrition education, animated video, obesity, knowledge, attitude, adolescents.



KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusun skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Video Animasi Tentang Obesitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Fauzi Romeli, SKM, 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 terimakasih yang sebesar besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SI.T, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH 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 Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Bernike Doloksaribu, SST M.Kes. RD selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes dan Ibu Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku dosen penguji, yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menguji serta memberikan kritik, saran, dan masukan yang membangun dan sangat bermanfaat dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Orang tua tercinta, Bapak Parulian Sinaga dan Mamak Maryenta Marbun serta Orang tua angkat tercinta, Alm. Bapak Efendi Sinaga dan Mamak Elseria Damanik. Teladan penuh ketulusan dan keteguhan yang selalu memberikan cinta, doa, dan semangat tanpa henti, walaupun tidak sempat mengeyam pendidikan tinggi, namun mampu mengantarkan penulis hingga menjadi seorang sarjana. Kerja keras, pengorbanan, dan dukungan adalah motivasi terbesar yang membuat penulis mampu bertahan hingga titik ini. Terimakasih telah mengusahakan segala sesuatu untuk penulis dan Terimakasih untuk setiap tetes

keringat yang dikeluarkan. Semoga kesehatan selalu menyertai dan hiduplah lebih lama lagi agar dapat terus kebersamaan penulis. Untuk Alm. Bapak Efendi Sinaga, meskipun raga tidak lagi berada di sini untuk menyaksikan bagaimana penulis menyelesaikan skripsi ini, tetapi setiap kasih, perhatian, nasihat, dan kebaikan yang pernah diberikan akan selalu penulis bawa ke mana pun melangkah. Karya ini penulis persembahkan sebagai bentuk bakti, semoga pencapaian sederhana ini dapat menjadi kebahagiaan atas segala yang telah Bapak dan Mamak lalui demi penulis.

7. Kakak Kandung Terkasih, Azliana Sinaga, Christiana Sinaga, dan Amos Tryana Sinaga. Terimakasih atas dukungan, perhatian, doa, serta semangat yang senantiasa diberikan, baik secara moril maupun materil, menjadi penyemangat bagi penulis dalam menempuh proses perkuliahan sehingga penulis mampu menyelesaikan pendidikan dengan sebaik-baiknya sampai sarjana.
8. Adik dan keponakan tersayang, Ashitom Pangihutan Sinaga dan Alenka Blessia Natali Manurung. Terimakasih atas doa, dukungan, tawa, keceriaan, dan kepolosan yang membuat setiap perjalanan penyusunan skripsi ini menjadi lebih berarti. Semoga kalian tumbuh menjadi pribadi yang baik dan tumbuhlah menjadi versi paling hebat. Seperti lirik lagu Nina-Feast *"Tumbuh lebih baik, cari panggilanmu, Jadi lebih baik, dibanding diriku"*.
9. Seluruh Dosen, Infrastruktur dan Staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang selalu membantu dalam penyusunan skripsi ini.

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, 27 Agustus 2026

Penulis,

Dhini Rejeki Suryana Sinaga

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	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Manfaat bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat bagi Sekolah	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat bagi Responden.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.

2.	Tipe Tipe Obesitas	Error! Bookmark not defined.
3.	Faktor Penyebab Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Dampak Obesitas	Error! Bookmark not defined.
5.	Pengukuran Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
6.	Pencegahan Obesitas.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Remaja	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.	Faktor Yang Memengaruhi Perkembangan Remaja	Error! Bookmark not defined.
3.	Kebutuhan Gizi Remaja	Error! Bookmark not defined.
C.	Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2.	Tingkatan Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan .	Error! Bookmark not defined.
D.	Sikap	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Sikap	Error! Bookmark not defined.
2.	Tingkatan Sikap	Error! Bookmark not defined.
E.	Edukasi Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Video Animasi	Error! Bookmark not defined.
1.	Pengertian Video Animasi	Error! Bookmark not defined.
2.	Kelebihan Video Animasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Kekurangan Video Animasi.....	Error! Bookmark not defined.
G.	Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
H.	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
I.	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
J.	Hipotesis	Error! Bookmark not defined.

BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
1. Data primer	Error! Bookmark not defined.
2. Data sekunder.....	Error! Bookmark not defined.
3. Skema Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
1. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
2. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Kategori Indeks Masa Tubuh Menurut Umur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6. Kategori nilai pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7. Rata- rata pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8. Kategori nilai sikap sebelum dan sesudah edukasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9. Rata - rata nilai sikap sebelum dan sesudah edukasi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10. Pengaruh edukasi dengan media video animasi terhadap pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11. Pengaruh edukasi gizi dengan media video animasi terhadap sikap	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Isi Piringku	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Desain One Group Pretest - Posttest	Error! Bookmark not defined.
Gambar 6. Skema Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Script video animasi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Jumlah Sampel Obesitas	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Ethical Clearance	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7. Master Tabel	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8. Hasil Olahan Data	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10. Bukti Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.