SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG OBESITAS DENGAN MEDIA ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

TIARA HAGAINA BR TARIGAN
P01031222119

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

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG OBESITAS DENGAN MEDIA ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

TIARA HAGAINA BR TARIGAN
P01031222119

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG OBESITAS DENGAN MEDIA ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

Diusulkan Oleh:

TIARA HAGAINA BR TARIGAN

P01031222119

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 18 September 2026

Pembimbing Utama,

dr. Ratna Zahara, M.Kes

NIP. 196310062000122001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG OBESITAS DENGAN MEDIA ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

Diusulkan Oleh:

TIARA HAGAINA BR TARIGAN
P01031222119

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 19 Mei 2026

Tim Penguji			Tanda Tangan
Ketua	:	dr. Ratna Zahara, M. Kes	.....
Anggota 1	:	Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes	.....
Anggota 2	:	Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD	.....

Lubuk Pakam, 29 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	:	Tiara Hagaina Br Tarigan
NIM	:	P01031222119
Program Studi	:	Diploma IV
Jurusan	:	Gizi
Perguruan Tinggi	:	Poltekkes Kemenkes Medan

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

Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Negeri 1 Beringin

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, 18 September 2026



Penulis,

Tiara Hagaina Br Tarigan

P01031222119

Dipindai dengan CamScanner

BIODATA PENULIS



Nama	:	Tiara Hagaina Br Tarigan
Tempat/ Tgl Lahir	:	Pancur Batu, 09 Desember 2002
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Kristen Protestan
Alamat Rumah	:	Dusun IV Buluh Gading
Nomor HP	:	081536968556

RIWAYAT PENDIDIKAN

1.	SD	:	SD Negeri 101821 Pancur Batu
2.	SLTP	:	SMP Negeri 1 Biru-biru
3.	SLTA	:	SMAS Yapim Biru-biru

ABSTRAK

PENGARUH PENYULUHAN GIZI TENTANG OBESITAS DENGAN MEDIA ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP DI SMK NEGERI 1 BERINGIN

Tiara Hagaina Br Tarigan, dr. Ratna Zahara, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: tiarahgn@gmail.com

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja dan ditandai dengan menumpuknya lemak ditubuh secara berlebihan. Obesitas pada remaja perlu mendapatkan perhatian karena dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit dan berdampak terhadap kesehatan di masa mendatang. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan melalui penyuluhan gizi tentang obesitas. Media animasi dipilih sebagai media penyuluhan karena menarik dan dapat membantu menyampaikan informasi secara visual dan audio.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi tentang obesitas dengan media animasi terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen one group pre test-post test design* dengan 55 responden siswa-siswi kelas X yang dipilih menggunakan simple random sampling. Intervensi diberikan sebanyak tiga kali menggunakan media animasi pada bulan Januari-Februari 2026. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan dengan menggunakan Angket. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan dari 8,98 menjadi 14,44 dan rata-rata skor sikap dari 30,64 menjadi 52,76. Uji statistik menunjukkan nilai p=0,000 ($p < 0,05$) pada pengetahuan dan sikap. Penyuluhan gizi tentang obesitas dengan media animasi terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja di SMK Negeri 1 Beringin.

Kesimpulan penelitian ini adalah penyuluhan tentang obesitas dengan media animasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja. Disarankan agar pihak sekolah memanfaatkan media animasi sebagai salah satu media penyuluhan gizi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang obesitas.

Kata kunci: Penyuluhan Gizi, Media Animasi, Pengetahuan, Sikap, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON OBESITY USING ANIMATED MEDIA ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES AT SMK NEGERI 1 BERINGIN

Tiara Hagaina Br Tarigan, dr. Ratna Zahara, M.Kes
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Email: tiarahgn@gmail.com

Adolescent obesity is a common nutritional problem characterized by an excessive accumulation of body fat. Obesity in adolescents requires special attention as it increases the risk of various diseases and impacts health in the future. One preventive measure that can be taken is through nutrition education on obesity. Animated media was selected as an educational medium because it is engaging and helps convey information visually and audibly.

This study aims to determine the effect of nutrition education on obesity using animated media on adolescent knowledge and attitudes. This study used a quasi-experimental one-group pretest-posttest design involving 55 tenth-grade students selected through simple random sampling. The intervention was delivered three times using animated media from January to February 2026. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test.

The results showed that the average knowledge score increased from 8.98 to 14.44, and the average attitude score increased from 30.64 to 52.76. Statistical testing indicated a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) for both knowledge and attitudes. Nutrition education on obesity using animated media proved to have a significant effect on improving the knowledge and attitudes of adolescents at SMK Negeri 1 Beringin.

The conclusion of this study is that nutrition education on obesity using animated media significantly improves adolescent knowledge and attitudes. It is recommended that the school utilize animated media as a nutrition education medium in efforts to enhance students' knowledge and attitudes toward obesity.

Keywords: Nutrition Education, Animated Media, Knowledge, Attitudes, Obesity, Adolescents

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
08 SEP 2026

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan yang Maha Esa, karena atas Rahmat dan karunia-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul **"Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMK Negeri 1 Beringin"** dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penulisan Skripsi ini, penulis banyak mendapat 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, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. dr. Ratna Zahara, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan serta memberikan saya nasehat dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes, selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
6. Abdul Hairudin Angkat, SKM, M.Kes, RD, selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
7. Pihak sekolah SMK Negeri 1 Beringin beserta Guru dan Staf
8. Kedua orang tua tercinta, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat, dan motivasi tanpa henti sehingga penulis dapat menjalani setiap proses pendidikan hingga menyelesaikan skripsi ini.
9. Ari Setiawan Tarigan dan Angga Pratama Tarigan, abang dan adik tercinta yang selalu siap membantu, memberikan dukungan dan semangat, serta selalu hadir ketika penulis membutuhkan bantuan selama menjalani perkuliahan hingga

penyelesaian skripsi ini. Terima kasih karena selalu ada dan memberikan perhatian dalam setiap proses yang penulis lalui.

10. Jenari Kris Alda, Rati Marcelina, Vebi Vanesya, Adinda Azahra, Najla, Jesika, Syifa, Maria, Shifa, Dhea, Dena, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah menjadi bagian dari perjalanan dan perjuangan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih atas semangat, dukungan, bantuan, kebersamaan, canda, cerita, serta pengalaman yang telah dilalui bersama dalam suka maupun duka hingga penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi skripsi ini.
11. Terakhir, kepada diri saya sendiri, Tiara Hagaina Br Tarigan. Terima kasih karena telah berjuang dan bertahan sejak awal hingga sampai pada tahap ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melanjutkan meskipun dalam proses pernah merasa lelah, ragu, dan ingin berkali-kali menyerah. Terima kasih telah berusaha melewati setiap kesulitan, belajar dari setiap proses, serta kembali menguatkan diri untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Semoga setiap perjuangan, air mata, dan usaha yang telah dilalui menjadi pengalaman berharga untuk melangkah lebih jauh di masa yang akan datang.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Skripsi ini. Semoga hasil penelitian dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 18 September 2026

Tiara Hagaina Br Tarigan

DAFTAR ISI

halaman

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
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 6
C. Tujuan Penelitian 6
D. Ruang lingkup peneliti 7
E. Manfaat Penlitian 7
F. Keaslian penelitian 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **10**
A. Remaja 10
1. Pengertian remaja 10
B. Obesitas 11
1. Pengertian obesitas 11
2. Penentu obesitas 11
3. Faktor penyebab obesitas 12
4. Dampak obesitas 13
5. Upaya pencegahan obesitas 14
C. Penyuluhan gizi 15
1. Pengertian penyuluhan gizi 15
D. Pengetahuan 16
1. Pengertian pengetahuan 16
E. Sikap 18
1. Pengertian sikap 18
F. Tindakan (practice) 19
G. Media animasi 20

1. Pengertian animasi 20
H. Kerangka Teori 22
I. Kerangka Konsep 23
J. Definisi Operasional 24
K. Hipotesis 26
BAB III METODE PENELITIAN 27
A. Pendekatan Penelitian 27
E. Lokasi dan waktu penelitian 27
F. Populasi dan Sampel 27
G. Prosedur Penelitian 29
H. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data 34
I. Analisis Data 35
1. Analisis univariat 35
2. Analisis bivariat 35
J. Etika penelitian 35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 37
A. Hasil penelitian 37
B. Pembahasan 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 60
A. Kesimpulan 60
B. Saran 60
DAFTAR PUSTAKA 61

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT/U 12
Tabel 2 Definisi Operasional.....24
Tabel 3 Perhitungan Jumlah Sampel Setiap Kelas 29
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Umur 38
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan jenis kelamin 39
Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan kelas 39
Tabel 7 Nilai Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah di Intervensi 40
Tabel 8 Nilai Rata-Rata Sikap Sebelum dan Sesudah di Intervensi.....41
Tabel 9 Pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap pengetahuan remaja.....41
Tabel 10 Pengaruh penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap sikap 42
Tabel 11 Distribusi Jawaban Responden pada Pre-test dan Pos test Pengetahuan...43
Tabel 12 Distribusi Jawaban Responden pada Pre-test Sikap.....48
Tabel 13 Distribusi Jawaban Responden pada Post-test Sikap 52

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori 22
Gambar 2 Kerangka Konsep 23
Gambar 3 Rancangan Penelitan 27
Gambar 4 Tahap Intervensi 33

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Master data 65
Lampiran 2 Hasil Olahan Data 67
Lampiran 3 Lembar Persetujuan 70
Lampiran 4 Satuan Acara Penyuluhan 71
Lampiran 5 Angket Pengetahuan 80
Lampiran 6 Angket Sikap.....84
Lampiran 7 Naskah Animasi.....86
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian 95
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian 96
Lampiran 10 Keterangan Layak Etik 97
Lampiran 11 Surat Bukti Bimbingan 98
Lampiran 12 Dokumentasi 101
Lampiran 13 Group WhatsApp Responden 103