



**PENGARUH MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN  
PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PEDOMAN GIZI  
SEIMBANG DI SMA BUDI MULIA JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**CLARA FELICIA**

**1710714051**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA  
2021**



**PENGARUH MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN  
PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PEDOMAN GIZI  
SEIMBANG DI SMA BUDI MULIA JAKARTA TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Sarjana Gizi**

**CLARA FELICIA**

**1710714051**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Clara Felicia  
NRP : 1710714051  
Tanggal : 10 Februari 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Februari 2021

Yang menyatakan,



(Clara Felicia)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran”  
Jakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Clara Felicia  
NRP : 1710714051  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul;

“Pengaruh Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Gizi Seimbang di SMA Budi Mulia Jakarta Tahun 2020”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal : 10 Februari 2021  
Yang menyatakan,



Clara Felicia

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:


Nama : Clara Felicia

NRP : 1710714051

Program Studi : Gizi Program Sarjana


Judul Skripsi : "Pengaruh Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Gizi Seimbang Di SMA Budi Mulia Jakarta Tahun 2020".

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

  
Muhammad Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes.  
Ketua Penguji




Djan Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi.  
Penguji I

  
Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz., MKM  
Penguji II (Pembimbing)



  
Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, M.A.R.S.  
Dekan FIKES UPNVJ

  
A'immatul Fauziyah, S.Gz., M.Si.  
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 10 Februari 2021

# **PENGARUH MEDIA VIDEO TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG DI SMA BUDI MULIA JAKARTA TAHUN 2020**

**Clara Felicia**

## **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pedoman gizi seimbang di SMA Budi Mulia Jakarta. Pada penelitian ini menggunakan desain *Pre Experimental Design* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Responden dipilih secara acak dengan teknik *Stratified Random Sampling*, data diambil dengan pengisian kuesioner secara daring. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan media video yang berisi mengenai 10 pesan gizi seimbang, manfaat menerapkan pedoman gizi seimbang dan dampak kurangnya pengetahuan gizi seimbang. Analisis statistik data menggunakan uji *t-dependen*. Hasil uji *t-dependen* menunjukkan bahwa adanya kenaikan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah pemutaran video sebesar 20,18. Pada penelitian ini pemutaran media video gizi seimbang dapat meningkatkan rata-rata pengetahuan remaja sebesar 20,18 atau 35,52%. Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai P 0,000 ( $P < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemutaran video.

**Kata Kunci :** Remaja, Media Video, Pengetahuan Gizi Seimbang

# **THE INFLUENCE OF VIDEO ON THE IMPROVEMENT OF ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION GUIDELINES AT SMA BUDI MULIA JAKARTA IN 2020**

**Clara Felicia**

## **ABSTRACT**

This study was conducted to see the effect of video on increasing adolescent knowledge about the guidelines for balanced nutrition at SMA Budi Mulia Jakarta. In this study, using a *Pre Experimental Design* with a *one group pretest posttest design*. Respondents were randomly selected using the *Stratified Random Sampling* technique, and the data were collected by filling out an online questionnaire. This research was conducted using video containing 10 messages on balanced nutrition, the benefits of implementing balanced nutrition guidelines and the impact of a lack of knowledge on balanced nutrition. Statistical analysis of data using *t-dependent test*. The results of the *t-dependent test* showed that there was an increase in the average value of knowledge before and after the video screening by 20.18. In this study, playing the video about balanced nutrition can increase the average knowledge of adolescents by 20.18 or 35.52%. Based on the statistical test, it was obtained that the P value was 0.000 ( $P < 0.05$ ) so that it could be concluded that there was an influence between the knowledge before and after the video playback.

**Keywords :** Adolescent, Video Media, Balanced Nutrition Knowledge

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan Berkah dan Karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan tepat pada waktunya. Judul yang dipilih dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Gizi Seimbang Di SMA Budi Mulia Jakarta Tahun 2020”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu A'immatul Fauziah, S.Gz, M.Si selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta atas segala dukungan yang diberikan dan kepada Bapak Muhammad Ikhsan Ammar, S.Gz, M.Kes selaku penguji yang telah memberikan berbagai saran dan masukan yang bermanfaat. Terima kasih kepada Ibu Sintha Fransiske S, S.Gz, MKM selaku pembimbing I dan Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi selaku pembimbing II, yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memotivasi, dan memberikan berbagai saran yang bermanfaat untuk penulis.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua, kakak dan adik tercinta, atas doa dan segala dukungan yang diberikan. Terimakasih kepada Bapak Sarwedi Sirait selaku kepala sekolah SMA Budi Mulia Jakarta yang telah memperbolehkan melakukan penelitian di SMA Budi Mulia, Pak Gresio dan Pak Anton selaku guru di SMA Budi Mulia yang dengan sukarela membantu peneliti dalam mengambil data, segenap ketua kelas X, XI, XII IPA dan IPS di SMA Budi Mulia, Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam skripsi ini baik dari segi isi hingga tata bahasa. Sehingga, kritik dan saran yang membangun penulis harapkan dari berbagai pihak.

Jakarta, 10 Februari 2021

Penulis,

Clara Felicia



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	5
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja .....	7
II.2 Pedoman Gizi Seimbang.....	10
II.3 Pengetahuan Gizi .....	20
II.4 Media .....	26
II.5 Media Video .....	28
II.6 Matriks Penelitian Terdahulu .....	32
II.7 Kerangka Teori .....	34
II.8 Kerangka Konsep.....	34
II.9 Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
III.2 Desain Penelitian .....	36
III.3 Populasi dan Sampel.....	38
III.4 Pengumpulan Data.....	41
III.5 Etik Penelitian.....	43
III.6 Definisi Operasional .....	44
III.7 Uji Validitas dan Reabilitas .....	44
III.8 Analisis Data.....	45
III.9 Jadwal Penelitian .....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	47
IV.1 Gambaran Umum SMA Budi Mulia Jakarta .....	47
IV.2 Hasil dan Pembahasan Univariat .....	48

IV.3 Analisis Bivariat .....	59
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	62
BAB V PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan.....	63
V.2 Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Gizi Remaja .....	8
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu .....	32
Tabel 3	Rancangan Penelitian .....	36
Tabel 4	Sampel Penelitian .....	40
Tabel 5	Definisi Operasional .....	44
Tabel 6	Jadwal Penelitian .....	46
Tabel 7	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Remaja di SMA Budi Mulia Jakarta .....	48
Tabel 8	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja di SMA Budi Mulia Jakarta .....	49
Tabel 9	Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Agama Pada Remaja SMA Budi Mulia Jakarta .....	50
Tabel 10	Distribusi Karakteristik Pendidikan Orang Tua Responden di SMA Budi Mulia Jakarta .....	50
Tabel 11	Distribusi Karakteristik Pekerjaan Ayah Responden di SMA Budi Mulia Jakarta .....	51
Tabel 12	Distribusi Karakteristik Pekerjaan Ibu Responden di SMA Budi Mulia Jakarta .....	52
Tabel 13	Distribusi Pengalaman Responden Mendengar/Membaca Pedoman Gizi Seimbang .....	53
Tabel 14	Distribusi Pengalaman Responden Mendapatkan Edukasi Pedoman Gizi Seimbang .....	53
Tabel 15	Distribusi Pengenalan Responden Mengenai Pedoman Gizi Seimbang dan 4 Sehat 5 Sempurna .....	53
Tabel 16	Distribusi Tingkat Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi .....	54
Tabel 17	Distribusi Pengetahuan Remaja Mengenai Pedoman Gizi Seimbang ...	55
Tabel 18	Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Pemutaran Video .....	56
Tabel 19	Perbedaan Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Sebelum dan Sesudah Perlakuan .....	60

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pedoman Gizi Seimbang .....	10
Gambar 2	Piring Makanku .....	12
Gambar 3	Sayur dan Buah .....	13
Gambar 4	Sumber Protein.....	14
Gambar 5	Aneka Ragam Makanan Pokok .....	14
Gambar 6	Gula, Garam dan Minyak .....	15
Gambar 7	Sarapan .....	15
Gambar 8	Minum Air Putih .....	16
Gambar 9	Membaca Label Kemasan Pangan .....	17
Gambar 10	Mencuci Tangan .....	17
Gambar 11	Aktivitas Fisik dan Pertahankan Berat Badan Normal.....	18
Gambar 12	Tumpeng Gizi Seimbang.....	20
Gambar 13	Radio .....	27
Gambar 14	Koran.....	27
Gambar 15	Televisi .....	28
Gambar 16	Internet .....	28
Gambar 17	Video .....	29
Gambar 18	Kerangka Teori.....	34
Gambar 19	Kerangka Konsep .....	34
Gambar 20	Rancangan Pemberian Perlakuan .....	38
Gambar 21	Lokasi Penelitian .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 3 Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Kuesioner *Pre-Test*
- Lampiran 6 Kuesioner *Post-Test*
- Lampiran 7 Hasil Output SPSS
- Lampiran 8 *Storyboard* Video Pedoman Gizi Seimbang
- Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 10 Surat Bebas Plagiarism
- Lampiran 11 Hasil Turnitin