



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI DENGAN
MEDIA POSTER DAN VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DI SMAN 19 BEKASI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

MILLENNIA DORAIS SINAGA

1810714074

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**



**PERBEDAAN EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI DENGAN
MEDIA POSTER DAN VIDEO TERHADAP TINGKAT
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DI SMAN 19 BEKASI
TAHUN 2022**

SKRIPSI

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

MILLENNIA DORAIS SINAGA

1810714074

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2022**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Millennia Dorais Sinaga
NRP : 1810714074
Tanggal : 01 Juli 2022

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

Jakarta, 01 Juli 2022

Yang Menyatakan



(Millennia Dorais Sinaga)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN
AKADEMIS**

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

Nama : Millennia Dorais Sinaga
NRP : 1810714074
Fakultas : Fakultas Kesehatan
Program Studi : Ilmu 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:

“Perbedaan Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media Poster Dan Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Di SMAN 19 Bekasi Tahun 2022”

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 : 01 Juli 2022

Yang menyatakan,



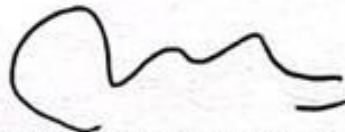
Millennia Dorais Sinaga

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Millennia Dorais Sinaga
NRP : 1810714074
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Perbedaan Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media Poster Dan Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Di SMAN 19 Bekasi Tahun 2022

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



Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes

Ketua Penguji



Dr. Dfg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Sintha Fransiske S, S.Gz., MKM
Dosen Pembimbing



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM
Ka Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 01 Juli 2022

PERBEDAAN EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA POSTER DAN VIDEO TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DI SMAN 19 BEKASI TAHUN 2022

Millennia Dorais Sinaga

Abstrak

Permasalahan gizi pada remaja salah satunya adalah gizi lebih yang semakin meningkat dari masa ke masa. Edukasi gizi menggunakan media dapat dibuktikan efektif ketika media dapat ,mengubah dan mempengaruhi pengetahuan remaja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui adanya perbedaan efektivitas edukasi gizi dengan menggunakan media poster dan video terhadap tingkat pengetahuan remaja di SMAN 19 Bekasi tahun 2022. Penelitian ini menggunakan desain studi *quasy-eksperimental without group controls*, yang dilakukan pada bulan Maret-Mei 2022 di SMAN 19 Bekasi, Jawa Barat 2022. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI, dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sample dengan menggunakan *stratified random sampling*. Analisis data menggunakan analisis univariat untuk mengetahui gambaran distribusi, presentase variable yang dianalisis dan analisis bivariat menggunakan *paired samples t test* untuk uji beda melihat perbedaan skor pretes-posttest pengetahuan *independent T-test* untuk efektivitas media poster dan video. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan poster meningkatkan skor pengetahuan rata-rata (mean) sebesar 76,35 sedangkan pada video sebesar 85,96. Adanya perbedaan yang signifikan skor pengetahuan antara kelompok poster dan video ($p=0,003$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi dengan media video lebih efektif dibandingkan dengan media poster untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang di SMAN 19 Bekasi.

Kata kunci: pengetahuan gizi seimbang, poster, remaja, video

**DIFFERENCES OF NUTRITIONAL EDUCATION
EFFECTIVENESS WITH POSTER AND VIDEO MEDIA
TOWARDS THE LEVEL OF BALANCED NUTRITION
KNOWLEDGE AT SMAN 19 BEKASI, 2022**

Millennia Dorais Sinaga

Abstrack

One of the nutritional problems in adolescents is over nutrition which is increasing from time to time. Nutrition education using media can be proven effective when the media can change and influence adolescent knowledge. The purpose of this study was to determine the difference in the effectiveness of nutrition education using posters and videos on the knowledge level of adolescents at SMAN 19 Bekasi in 2022. This study used a quasi-experimental study design without group controls, which was conducted in March-May 2022 at SMAN 19 Bekasi, West Java 2022. The population of this study were all students of class X and XI, with a total sample of 52 people who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique used was stratified random sampling. Data analysis used univariate analysis to find out the distribution description, the percentage of analyzed variables and bivariate analysis using paired samples t test for different tests to see the difference in pretest-posttest scores of independent knowledge T-test for the effectiveness of poster and video media. The results showed that the use of posters increased the average knowledge score (mean) of 76.35 while the video was 85.96. There was a significant difference in knowledge scores between the poster and video groups ($p=0.003$). So it can be concluded that providing nutrition education with video media is more effective than poster media to increase knowledge of balanced nutrition at SMAN 19 Bekasi in 2022.

Keywords: knowledge of balanced nutrition, poster, adolescent, video

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan karunia dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal skripsi dengan judul “Perbedaan Efektifitas Edukasi Gizi dengan Media Poster dan Video terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang di SMAN 19 Bekasi Tahun 2022”

Terimakasih penulis ucapkan kepada ibu Sintha Fransiske S.Gz., MKM selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan arahan, saran, serta bimbingan dalam penulisan proposal ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM selaku penguji proposal sekaligus pembimbing kedua, dan Bapak Muh Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes selaku ketua penguji.

Disamping itu, penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada kedua orang tua serta seluruh keluarga yang telah memberikan fasilitas, dukungan, dan doa kepada penulis. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada teman-teman yang tanpa henti memberikan dukungan dan membantu dalam proses penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, oleh karenanya kritik dan saran yang disampaikan akan sangat diterima untuk melengkapi proposal skripsi ini.

Jakarta, 1 Juli 2022

Penulis



Millennia Dorais Sinaga

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	2
PENDAHULUAN	2
I.1 Latar Belakang	2
I.2 Rumusan Masalah	5
I.3 Tujuan Penelitian	6
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II	8
TINJAUAN PUSTAKA	8
II.1 Pedoman Gizi Seimbang	8
II.2 Pengetahuan Gizi	21
II.3 Sikap	24
II.4 Edukasi Gizi	25
II.5 Media	26
II.6 Dampak Kurangnya Pengetahuan Gizi Seimbang	31
II.7 Kerangka Teori	33
II.8 Kerangka Konsep	33
II.9 Hipotesis Penelitian	34
II.10 Matriks Penelitian Pendahulu	35
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	39
III.2 Desain Penelitian	39
III.3 Populasi dan Sampel	41
III.4 Pengumpulan Data	46
III.5 Etik Penelitian	48
III.6 Definisi Operasional	50
III.7 Analisis Data	53
BAB IV	56
HASIL DAN PEMBAHASAN	56

IV.1 Gambaran Umum SMAN 19 Bekasi	56
IV.2 Hasil Pembahasan Analisis Univariat	57
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	75
IV.3.5 Keterbatasan Penelitian.....	83
 BAB V.....	 84
PENUTUP.....	84
V.1 Kesimpulan	84
V.2 Saran.....	85
 DAFTAR PUSTAKA	 86
RIWAYAT HIDUP	89
LAMPIRAN	90

DAFTAR TABEL

Table 1	Matriks Penelitian Pendahulu	35
Table 2	Desain Penelitian.....	39
Table 3	Sampel Penelitian.....	44
Table 4	Definisi Operasional	50
Table 5	Distribusi Karakteristik Berdasarkan Umur di SMAN 19 Bekasi	57
Table 6	Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin di SMAN 19 Bekasi.....	58
Table 7	Distribusi Karakteristik Pendidikan Ayah di SMAN 19 Bekasi.....	59
Table 8	Distribusi Karakteristik Pendidikan Ibu di SMAN 19 Bekasi	60
Table 9	Distribusi Karakteristik Pekerjaan Ayah di SMAN 19 Bekasi.....	61
Table 10	Distribusi Karakteristik Pekerjaan Ibu di SMAN 19 Bekasi	61
Table 11	Distribusi Karakteristik Penghasilan Ayah di SMAN 19 Bekasi.....	62
Table 12	Distribusi Karakteristik Penghasilan Ibu di SMAN 19 Bekasi.....	63
Table 13	Pengalaman Mendapatkan Informasi Tentang Gizi Seimbang.....	63
Table 14	Sumber Media Mendengar Informasi Mengenai Gizi Seimbang	64
Table 15	Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Sesudah Edukasi Poster.....	65
Table 16	Perilaku Gizi Seimbang Sebelum Sesudah Intervensi Poster.....	65
Table 17	Pengetahuan Gizi Sebelum Sesudah Video.....	66
Table 18	Perilaku Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi Video.....	66
Table 19	Pengetahuan Responden Pretest dan Posttest Dengan Media Poster.....	67
Table 20	Pengetahuan Responden Pretest dan Posttest Dengan Media Video.....	67
Table 21	Perilaku PGS Pretest dan Posttest Poster.....	68
Table 22	Perilaku PGS Pretest dan Posttest Video.....	69
Table 23	Pretest Perilaku Poster Dan Video-Crosstabulation.....	69
Table 24	Kuesioner Pengetahuan PGS Poster.....	70
Table 25	Kuesioner Pengetahuan PGS Video.....	72
Table 26	Tingkat Kepuasan Responden Terhadap Media Edukasi.....	74
Table 27	Hasil Uji Normalitas Pada Media Poster.....	76
Table 28	Hasil Uji Normalitas Pada Media Video.....	76
Table 29	Hasil Uji Normalitas Post Test Media Poster Dan Video.....	77
Table 30	Pengetahuan Gizi Sebelum Dan Sesudah Edukasi Poster.....	78
Table 31	Pengetahuan Gizi Sebelum Dan Sesudah Edukasi Video.....	79
Table 32	Efektifitas Edukasi Gizi Seimbang Media Poster Dan Video.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pedoman Gizi Seimbang	8
Gambar 2	Piring Makanku	9
Gambar 3	Sayur dan Buah	10
Gambar 4	Pangan Sumber Protein	11
Gambar 5	Makanan Pokok.....	14
Gambar 6	Gula,Garam,dan Minyak.....	15
Gambar 7	Sarapan Pagi.....	16
Gambar 8	Cukup Minum	17
Gambar 9	Label Pangan.....	18
Gambar 10	Mencuci Tangan.....	19
Gambar 11	Aktifitas Fisik.....	20
Gambar 12	Media Poster	28
Gambar 13	Media Video.....	30
Gambar 14	Kerangka Teori.....	33
Gambar 15	Kerangka Konsep.....	34
Gambar 16	Jarak Penelitian	40
Gambar 17	Sample Size.....	43
Gambar 18	Prosedur Pengambilan Data	48
Gambar 19	Letak SMAN 19 Bekasi	56

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Ethical Clearance
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Ijin Pengambilan Data
- Lampiran 4 Lembar Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 5 Inform Consent
- Lampiran 6 Instrumen Penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 8 Hasil Analisis Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 9 Tabulasi Data Univariat
- Lampiran 10 Hasil Uji Normalitas