



**PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
DAN E-BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMKN
57 JAKARTA**

SKRIPSI

RACHMI ILMA ZAHTIRA

1810714014

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



**PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
DAN E-BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMKN
57 JAKARTA**

SKRIPSI

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

RACHMI ILMA ZAHTIRA

1810714014

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rachmi Ilma Zahtira

NRP : 1810714014

Tanggal : 8 Juli 2022

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

Jakarta, 8 Juli 2022

Yang Menyatakan,



Rachmi Ilma Zahtira

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Rachmi Ilma Zahtira
NRP : 1810714014
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 Penyuluhan Gizi dengan Media Video dan E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja di SMKN 57 Jakarta”

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 : 8 Juli 2022

Yang menyatakan,



Rachmi Ilma Zahtira

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Rachmi Ilma Zahtira
NRP : 1810714014
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : **Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Video dan E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja di SMKN 57 Jakarta**

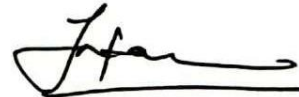
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Nanang Nasrulloh, S.TP., M.Si
Ketua Penguji



Dr. Ibnu Malkan Bahrul Ilmi, S.Gz., M.Si
Penguji II



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM
Dosen Pembimbing



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM
Kepala Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 8 Juli 2022

PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO DAN E-BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMKN 57 JAKARTA

Rachmi Ilma Zahtira

Abstrak

Produktivitas individu sangat berkaitan dengan status kesehatan dan status gizinya. Asupan gizi tidak seimbang dalam jangka waktu lama dapat berdampak pada kesehatan sehingga dapat berdampak pada kesehatan individu tersebut. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melakukan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang berupa edukasi gizi seimbang. Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu e-booklet dan video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMKN 57 Jakarta sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan media e-booklet dan video, dan juga perbedaan efektivitas antara kedua media. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan responden sebanyak 95 orang. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dan uji *Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan efektivitas media edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi menggunakan media e-booklet (*p-value* 0,000) dan video (*p-value* 0,000) memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi seimbang. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas kedua media tersebut (*p-value* 0,350). Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu agar dapat mengembangkan media yang digunakan agar remaja dapat lebih memahami pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : E-Booklet, Gizi Seimbang, Remaja, Video

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING VIDEOS AND E-BOOKLETS IN INCREASING BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE OF ADOLESCENTS AT SMKN 57 JAKARTA

Rachmi Ilma Zahtira

Abstract

The productivity of an individual is strongly associated with their health and nutritional status. A long-term habit of unbalanced nutrition consumption may affect an individual's health. One of the interventions that can be done is increasing the knowledge of balanced nutrition through education. The media used in this research are e-booklets and videos. This research aims to understand the difference between balanced nutrition knowledge before and after nutritional education using e-booklets and videos among SMKN 57 Jakarta students, and also to find the difference in the effectiveness of both media. The sampling technic used in this research was random sampling with 95 respondents. The method used is a quasi-experiment with a Wilcoxon test to find the difference in knowledge before and after the intervention and a Mann-Whitney test to find the difference between media effectivity in increasing knowledge. The result shows that both e-booklet (p-value = 0,000) and video (p-value = 0,000) give a significant effect in increasing balanced nutrition knowledge level. The Mann-Whitney test shows no significant difference in the effectivity of both medias (p-value = 0,350). Suggest for the next research is to improve the educational media to help adolescents understand the Balanced Nutrition Guideline better.

Keywords: Adolescence, Balanced Nutrition, E-Booklet, Video

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya dan rahmat-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Februari – Juli 2022 ini adalah “Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Video dan E-Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja di SMKN 57 Jakarta”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan FIKES UPN Veteran Jakarta, Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana UPN Veteran Jakarta sekaligus dosen pembimbing, Bapak Dr. Ibnu Malkan Bahrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen penguji proposal, dan Bapak Nanang Nasrulloh, STP., M.Si selaku penguji akhir yang telah membantu memberikan bimbingan, arahan, dan dukungan dalam penyelesaian dan penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua, Bapak Muhammad Irfan dan Ibu Andriani Effendy serta seluruh keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan terbaik. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah mendukung dan terlibat dalam pengerjaan skripsi ini, khususnya Gizi UPNVJ angkatan 2018.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu penulis meminta maaf atas kekurangan dan ketidak sempurnaan baik yang disengaja ataupun tidak. Kritik dan saran yang disampaikan akan sangat diterima guna memperbaiki skripsi ini.

Jakarta, 8 Juli 2022

Penulis

Rachmi Ilma Zahtira

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	v
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.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
II.1 Remaja	5
II.2 Pengetahuan Gizi	5
II.3 Gizi Seimbang.....	7
II.4 Media Edukasi Gizi.....	16
II.5 Matriks Penelitian Terdahulu.....	17
II.6 Kerangka Teori Penelitian	21
II.7 Kerangka Konsep Penelitian.....	22
II.8 Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	24
III.2 Desain Penelitian	24
III.3 Populasi dan Sampel.....	25
III.4 Pengumpulan Data.....	27
III.5 Etik Penelitian.....	30
III.6 Definisi Operasional	31
III.7 Analisis Data.....	35
III.8 Uji Validitas & Reliabilitas Kuesioner	36
III.9 Uji Kelayakan Media.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
IV.1 Gambaran Umum SMK Negeri 57 Jakarta.....	37
IV.2 Analisis Univariat	38
IV.3 Analisis Bivariat	47
IV.4 Keterbatasan Penelitian	51

BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan	53
V.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi IMT/U	15
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu	17
Tabel 3	Definisi Operasional.....	31
Tabel 4	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Responden di SMKN 57 Jakarta	38
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Responden di SMKN 57 Jakarta	39
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Edukasi Gizi Responden di SMKN 57 Jakarta	40
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Orangtua Responden di SMKN 57 Jakarta	41
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Orangtua Responden di SMKN 57 Jakarta	42
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendapatan Orangtua Responden di SMKN 57 Jakarta.....	44
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Responden pada Kelompok dengan Media Video pada Remaja di SMKN 57 Jakarta.....	45
Tabel 11	Sebaran Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja SMKN 57 Jakarta Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Video	45
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Responden pada Kelompok dengan Media E-Booklet pada Remaja di SMKN 57 Jakarta.....	46
Tabel 13	Sebaran Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja SMKN 57 Jakarta Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi E-Booklet	46
Tabel 15	Uji Normalitas Nilai Pengetahuan Gizi Seimbang Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi dengan Media Video dan E-Booklet pada Remaja di SMKN 57 Jakarta	47
Tabel 16	Uji Non Parametrik (Uji Wilcoxon) Pengetahuan Gizi Seimbang pada Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi dengan Media Video dan E-Booklet pada Remaja di SMKN 57 Jakarta	48
Tabel 17	Uji Non Parametrik (Mann-Whitney) Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi dengan Media Video dan E-Boklet pada Remaja di SMKN 57 Jakarta.....	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Gizi Seimbang.....	7
Gambar 2	Isi Piringku	8
Gambar 3	Kerangka Teori Penelitian.....	21
Gambar 4	Kerangka Konsep Penelitian	22
Gambar 5	Alur Penelitian.....	30
Gambar 6	Lokasi Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Etik Penelitian
- Lampiran 2 Kartu Monitor
- Lampiran 3 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Media Video
- Lampiran 7 Media E-Booklet
- Lampiran 8 Quiziz Kuesioner
- Lampiran 9 Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran 10 Uji Kelayakan Media
- Lampiran 11 Tabel Data Univariat
- Lampiran 12 Tabel Uji Normalitas Data
- Lampiran 13 Tabulasi Data Bivariat
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 Surat Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Hasil Turitin