

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI
SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI DI MA
PATRA MANDIRI KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**



NAMA : YORA ANISTIRA
NIM : PO.71.24.2.21.011

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMMANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI
SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI DI MA
PATRA MANDIRI KOTA PALEMBANG
TAHUN 2025**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan



YORA ANISTIRA

PO.71.24.2.21.011

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMMANG
JURUSAN KEBIDANAN
PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi krusial antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Individu sedang mengalami perubahan signifikan selama fase ini, termasuk perubahan fisik termasuk peningkatan berat badan, perubahan hormonal yang memengaruhi perkembangan seksual, dan transformasi kognitif dan emosional yang kompleks. (Putra et al., 2019).

Status Gizi di kalangan remaja, terutama di komunitas putri remaja, merupakan faktor penting untuk dipertimbangkan. Kesehatan dan status gizi yang baik sangat dibutuhkan, berdasarkan data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) dan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, status gizi remaja di Indonesia menunjukkan angka yang mengkhawatirkan. Banyak remaja putri mengalami masalah gizi, baik berupa kekurangan gizi (underweight) maupun kelebihan gizi (overweight), yang dapat berpengaruh negatif pada kesehatan mereka di masa depan.

Data dari Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 mencatat bahwa di kalangan remaja berusia 13-15 tahun, 1,9% memiliki status gizi sangat kurus, 6,8% kurus, 11,2% status gizi gemuk, 75,3% status gizi normal, dan 4,8% dengan kategori obesitas. Sementara itu, untuk remaja yang berusia 16-18 tahun, terdapat 1,4% dengan status gizi sangat kurus, 6,7% kurus, 78,3% normal, 9,5% gemuk, dan 4% obesitas (Rukmana et al., 2023).

Remaja dianggap sebagai tahap kehidupan yang dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan pada satu generasi dan memengaruhi generasi berikutnya. Status kesehatan dan gizi remaja dapat menjadi indikator kualitas pekerjaan dan bayi yang akan lahir. Mereka yang menderita gizi, kekurangan energi jangka panjang (KEK), dan anemia lebih mungkin mengalami komplikasi seperti cacat lahir yang parah dan/atau terhambatnya pertumbuhan. (Rahayu, Herwinda, Hindarta, 2023). Menurut Riskesdas (2018), proporsi Kurang Energi Kronik (KEK) pada remaja putri tahun 2018 adalah sekitar 36,6% (Dewi & Martini, 2021).

Profil Kesehatan Sumatera Selatan tahun 2019 menyebutkan prevalensi status gizi kurang pada remaja di Kota Palembang sebanyak 1.349.988 (3,8%) dan pada usia 13 hingga 17 tahun sebanyak 1.2488.113 (1,5%) dan berdasarkan temuan indeks BMI/U Survei Pemantauan Status Gizi 2019. Remaja usia 13 hingga 17 tahun di Desa Ulu merupakan 18.675 (7,1%) penduduk dengan berat badan kurang, sedangkan remaja usia 16 hingga 18 tahun berjumlah 15,78 (4,5%) (Profil Kesehatan Sumatera Selatan, 2020).

Gizi seimbang adalah konsep penting untuk membantu pertumbuhan dan kemajuan terbaik bagi remaja. Kekurangan informasi tentang gizi bisa menjadi faktor penyebab masalah gizi serta perubahan perilaku makan yang tidak sehat, tingkat pemahaman seseorang mengenai gizi dapat memengaruhi perilaku dan pilihan pangan yang dilakukan, yang akan mempengaruhi kondisi gizi individu tersebut, Pengetahuan gizi yang dimiliki remaja akan memengaruhi sikap mereka dalam memilih makanan (Rukmana et al., 2023).

Di era digital saat ini pendekatan yang lebih interaktif dan menarik sangat di perlukan untuk menambah pengetahuan remaja putri mengenai krusialnya gizi seimbang (Nugroho et al., 2021). Salah satu metode untuk memperbaiki pemahaman dan pandangan adalah melalui pendidikan gizi dengan memanfaatkan video. Penggunaan video dalam pendidikan bisa meningkatkan wawasan dan sikap mengenai gizi seimbang di kalangan remaja perempuan. Video menjadi salah satu pilihan yang efektif untuk mencegah permasalahan gizi di kalangan remaja putri. (Hidayah et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menurut (Nugroho, 2021) bahwa Video pembelajaran mengenai gizi mampu meningkatkan pemahaman tentang gizi di kalangan remaja. (Nurkhoiriyah, 2024) menerangkan bahwa Pendidikan tentang gizi seimbang melalui penggunaan video mampu meningkatkan skor pengetahuan dan sikap secara rata-rata.

Fenomena yang terjadi di MA Patra Mandiri menunjukkan bahwa banyak remaja putri terpengaruh oleh tren food, fad, dan fashion yang berpotensi berdampak negatif pada kesehatan mereka. Dalam hal makanan, remaja putri cenderung memilih makanan seperti frozen food dan Korean food, yang sering kali lebih praktis dan menarik secara visual, namun kurang memperhatikan aspek gizi seimbang. Mereka menganggap makan sebagai aktivitas untuk bersenang-senang, bukan sebagai upaya untuk memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Selain itu, dalam konteks fashion, terdapat pandangan bahwa tubuh kurus merupakan standar kecantikan yang ideal. Banyak remaja putri merasa

tertekan untuk mencapai bentuk tubuh yang dianggap sempurna, sementara tubuh yang lebih berisi atau gemuk sering kali dianggap dan dijuluki "gemoy." Pandangan ini dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat, seperti diet ekstrem atau penghindaran makanan bergizi, demi mencapai penampilan yang diinginkan.

Kombinasi dari pola makan yang tidak sehat dan dorongan untuk mencapai ukuran kecantikan yang tidak wajar dapat berkontribusi pada masalah gizi di kalangan remaja putri. Oleh karena itu, penting untuk melakukan Oleh karena itu, sangat penting untuk menjalankan studi yang mengeksplorasi dampak fenomena ini pada pemahaman dan pandangan remaja perempuan tentang gizi seimbang, serta untuk merancang strategi pendidikan yang efektif agar mereka lebih sadar akan pentingnya menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang..

Peran bidan sangat penting dalam upaya peningkatan status gizi remaja. Bidan dapat memberikan informasi dan edukasi yang tepat tentang gizi yang seimbang sekaligus mendukung remaja untuk menerapkan kebiasaan makan yang baik. Kolaborasi antara edukasi gizi yang efektif dan dukungan dari tenaga Kesehatan diharapkan dapat menunjukkan hasil positif, di mana remaja menjadi lebih sadar akan pentingnya status gizi yang baik. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada peningkatan kesehatan masyarakat secara keseluruhan melalui pendekatan yang inovatif dan menarik.

B. Rumusan Masalah

Apakah Ada Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di MA Patra Mandiri Kota Palembang Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi adanya pengaruh edukasi gizi yang disampaikan melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja putri di MA Patra Mandiri Kota Palembang tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik status gizi responden.
- b. Diketahui Rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah mendapat edukasi gizi seimbang melalui video di MA Patra Mandiri Kota Palembang tahun 2025.
- c. Diketahui nilai rata-rata sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media video di MA Patra Mandiri Kota Palembang Tahun 2025.
- d. Diketahui pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di MA Patra Mandiri Kota Palembang tahun 2025.
- e. Diketahui pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap sikap remaja putri di MA Patra Mandiri Kota Palembang Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

1. Institusi

a. Institusi Pendidik

Diharapkan penelitian ini dapat membantu mengembangkan literatur kepustakaan dalam pendidikan kesehatan. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang program promosi kesehatan yang ditujukan untuk remaja.

b. MA Patra Mandiri Kota Palembang

Diharapkan penelitian ini bisa menjadi pedoman untuk administrator sekolah dalam membantu mengembangkan program pendidikan kesehatan yang lebih efektif dan memberikan kontribusi terhadap pengembangan pengetahuan dan keterampilan berpikir kritis siswa di MA Patra Mandiri Kota Palembang Tahun 2025.

2. Peneliti

a. Bagi Peneliti

Hal ini dapat menambah pengetahuan yang telah diperoleh selama ini serta wawasan baru di bidang yang dimaksud. Hal ini juga dapat meningkatkan minat para peneliti.

b. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih mendalam tentang pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui media video terhadap pemahaman dan sikap gizi seimbang pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmawati, N., Icha Dian Nurcahyani, Kurnia Yusuf, Fitri Wahyuni, & St Mashitah. (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri SMPN 1 Turikale Tahun 2020. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 13(2), 22–30. <https://doi.org/10.35473/jgk.v13i2.122>
- Br H, D. T. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Sint Carolus Bengkulu. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 19–24. <https://doi.org/10.32763/juke.v13i1.151>
- Dewi, R. K., & Martini, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Usia Remaja. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(3), 273. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i03.p05>
- Elna, E. sari, Sarumi, R., & Aifu, D. K. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Video terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia untuk Cegah Stunting. *Jurnal Riset Sains Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 24–29. <https://doi.org/10.69930/jrski.v1i1.11>
- Febriyani, R., Siregar, M. H., & Bohari. (2024). The Effect of Nutrition Video on Knowledge and Attitudes about Balanced Nutrition in Students of SMAN 4 Serang City. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 106–111.
- Femyliati, R., Fikri, A. M., & Andriani, E. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Menu di Aplikasi Pesan Antar Makanan. *Amerta Nutrition*, 7(2), 248–254. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.248-254>
- Gayatri, D. (2014). Mendesain Instrumen Pengukuran Sikap. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 8(2), 76–80. <https://doi.org/10.7454/jki.v8i2.151>
- Harahap, N. H., Harahap, I., Siregar, R., Nasution, N. A., Siregar, N. J., Lubis, M. S., & Tanjung, H. (2024). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*

Volume 6 No . 2 Agustus 2024 Pendidikan Kesehatan Personal Hygiene Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Tahap Awal Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Reproduksi . Kata kunci : Menstruasi ; Personal hygiene ; Pendidik. 6(2), 2–5.

- Hidayah, N. M., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2022). Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/spnj.v4i1.55246>
- Kadita, Pati, K., Indeks, N., Ig, G., Glikemik, B., Tingkat, D. A. N., Pada, K., & Kumo, F. (2016). *Journal of Nutrition*. 4(Jilid 5), 360–367.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Laswati, D. (2019). MASALAH GIZI DAN PERAN GIZI SEIMBANG. *AGROTECH: JURNAL ILMIAH TEKNOLOGI PERTANIAN*, 2, 69–73. <https://doi.org/10.37631/agrotech.v2i1.12>
- Mulyani, N. S., & Nisa, P. (2024). *Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang obesitas The effect of the video media on the knowledge and attitude of adolescents on obesity.*
- NS, U. (2016). Ada Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Sehari-Hari Dengan Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Biologi Angkatan 2012 Fakultas Sains Dan Teknologi UIN Walisongo Semarang. *UIN Walisongo*, 9–51.
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestiningsih, A. D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Dalam Perbaikan Pengetahuan Gizi Pada Remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76. <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56215>
- Nurkhoiriyah, A., Suparman, S., Agung, F., & Lucas, J. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Kegemukan Di Smpn 7 Cimahi. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 3(1), 44–52. <https://doi.org/10.34011/jgd.v3i1.2184>

- Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Media Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Mahasiswa. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 17(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4168>Media Video Pembelajaran Dalam Men. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 17(1).
- Palupi, K. C., Sari, R. P., Gifari, N., & Sitoayu, L. (2023). Pengaruh video edukasi sadar gizi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita gizi lebih di wilayah perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(2), 72. <https://doi.org/10.22146/ijcn.69116>
- Pujiana, D., & Suratun, S. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Selama Darurat Covid – 19. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 6(1), 49–55. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v6i1.4189>
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278–283.
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). the Effect of Nutrition Education on Knowledge and Attitude About Anemia in Adolescent. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78.
- Rahayu, Herwinda, Hindarta, N. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*.
- Rahman, A., Munandar, S. A., Fitriani, A., Karlina, Y., & Yumriani. (2022). Pengertian Pendidikan, Ilmu Pendidikan dan Unsur-Unsur Pendidikan. *Al Urwatul Wutsqa: Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Amir, S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 1–4.
- Ridwan, R. S., Al-Aqsha, I., & Rahmadini, G. (2020). Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Video dalam Penyampaian Konten Pembelajaran.

- Inovasi Kurikulum*, 18(1), 38–53. <https://doi.org/10.17509/jik.v18i1.37653>
- Rodak, A. (2012). *Sentuhan (Touch)*. 8–30.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behavior of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Adolescents at Bandung Foundation High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17>
- Safitri, A. O., Handayani, P. A., & Rustini, T. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Video untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran IPS di SD. *Journal on Education*, 5(1), 919–932. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i1.672>
- Shelemo, A. A. (2023). No Titleليب. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Sma, P., & Ambarawa, N. (2025). *I**, 2 1-2. 9(1), 114–122.
- Sulistiyowati, W. (2017). Buku Ajar Statistika Dasar. *Buku Ajar Statistika Dasar*, 14(1), 15–31. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- Supardi, 2014. (2014). *Pertemuan 11 Pengolahan dan analisis data*. 15.
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 197–203. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32194>
- Wahyuni, J. S., Haryadi, H., & Nuryatin, A. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Video melalui Website Rumah Belajar pada Materi Teks Eksplanasi. *Silampari Bisa: Jurnal Penelitian Pendidikan Bahasa Indonesia, Daerah, Dan Asing*, 5(1), 22–32. <https://doi.org/10.31540/silamparibisa.v5i1.1617>
- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.154>

