



**PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI VIDEO MAKANAN DAN
MINUMAN TINGGI KALORI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN ASUPAN KALORI PADA MAHASISWA DI
UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2021**

Elizabeth K. Simanjuntak
2017-21-004

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
Jakarta
2021**



**PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI VIDEO
MAKANAN DAN MINUMAN TINGGI KALORI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN KALORI
PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA TAHUN 2021**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
SARJANA GIZI

OLEH : Elizabeth Karinina
NIM : 2017-21-004

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
Jakarta
2021**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elizabeth K. Simanjuntak

NIM : 2017-21-004

Program Studi : S1 Gizi

Menyatakan bahwa penelitian ini adalah benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan duplikasi hasil karya orang lain. Apabila pada masa yang akan datang diketahui bahwa pernyataan ini tidak benar adanya, saya bersedia menerima sanksi yang diberikan dengan segala konsekuensinya. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 18 Agustus 2021



Elizabeth K. Simanjuntak

PERNYATAAN PERSETUJUAN

**PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI VIDEO MAKANAN DAN
MINUMAN TINGGI KALORI TERHADAP PENGETAHUAN DAN
ASUPAN KALORI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS KRISTEN
INDONESIA TAHUN 2021**

SKRIPSI

Jakarta, 18 Agustus 2021

Disetujui:

Pembimbing Skripsi



(Waisaktini Margareth, S.Gz. Dietisien.,M.Gizi)

Diketahui :

Ketua Program Studi S1 Gizi



(Sada Rasmada, S.Pt., MKM)

LEMBAR PENGESAHAN

**PANITIA SIDANG SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU GIZI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN Sint Carolus**

Skripsi telah disahkan dihadapan Panitia Sidang Skripsi
Program Studi S1 Ilmu Gizi STIK Sint Carolus

Jakarta, 18 Agustus 2021

Ketua



(Dra. Rosmida M Marbun, M.Kes)

Anggota



(Waisaktini M, S.Gz, M.Gizi, Dietisien)

Anggota



(Slamet Santoso Kurniawan, AMG, SKM, MKM)

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karuniaNya sehingga proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Media Edukasi Gizi Video Makanan Dan Minuman Tinggi Kalori Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Kalori Pada Mahasiswa Di Universitas Kristen Indonesia Tahun 2021” dapat diselesaikan.

Proposal Skripsi ini diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mata kuliah semester VIII yaitu Skripsi di Prodi Gizi, STIK Sint Carolus. Oleh karena itu, penulis sampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Proposal Skripsi ini, khususnya kepada :

1. Ibu Justina Purwarini Acihayati, DNSc, selaku Ketua STIK Sint Carolus
2. Ibu Sada Rasmada S.Pt, MKM selaku Ketua Prodi S1 Gizi STIK Sint Carolus
3. Ibu Waisaktini Margareth, S.Gz. Dietisien.,M.Gizi selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa sabar dalam memberikan bimbingan, motivasi, perhatian dan semangat kepada peneliti.
4. Seluruh dosen dan staff Prodi Gizi STIK Sint Carolus yang telah memberikan ilmu yang sangat berguna bagi peneliti.
5. Kedua orang tua peneliti, Bpk. Hofman Simanjuntak dan Ibu. Ria br Barus dan Adik Carens serta keluarga besar Simanjuntak.
6. Kepada Komsel Date Rasuna 11 untuk dukungan doa yang tidak pernah berhenti selama proses skripsi berjalan.
7. Kepada sahabat SMP Agnes Anggi Anggraeni, Eunike Setya Utami, Syifa Nurhaeni atas dukungan semangat yang selalu diberikan kepada peneliti.
8. Teman seperjuangan Prodi Gizi Angkatan 2017 yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, terimakasih atas segala bantuan dan dukungan kepada peneliti.

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya mahasiswa/i Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Sint Carolus:

Nama : Elizabeth K Simanjuntak

NIM : 201721004

Jenis Karya : Skripsi

Dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus Hak Bebas Royalti Noneksklusif skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI VIDEO MAKANAN DAN MINUMAN TINGGI KALORI TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN KALORI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2021

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan)

Dengan demikian saya memberikan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus hak untuk menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan saya sebagai penulis.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Jakarta

Jakarta, 18 Agustus 2021



(Elizabeth K Simanjuntak)

PENGARUH MEDIA EDUKASI GIZI VIDEO MAKANAN DAN MINUMAN TINGGI KALORI TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN KALORI PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS KRISTEN INDONESIA TAHUN 2021

Elizabeth K Simanjuntak

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Program Studi Sarjana Gizi

ABSTRAK

Tingginya konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori pada usia dewasa dikarenakan beberapa faktor yaitu tingginya perkembangan ekonomi, pengetahuan gizi yang rendah, fasilitas yang serba mudah, perubahan gaya hidup seseorang, peningkatan teknologi pemesanan makanan online dan lingkungan. Tingginya konsumsi makanan dan minuman tinggi kalori ini dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit degenerative. Oleh karena itu diperlukan edukasi gizi melalui media video untuk meningkatkan pengetahuan pada usia dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi video, dan mengidentifikasi apakah ada perubahan asupan makan tinggi kalori sebelum dan sesudah edukasi gizi video pada mahasiswa Universitas Kristen Indonesia. Desain penelitian ini adalah *Quasi Experiment* (eksperimen semu) dengan rancangan *One Group Pre Test Post Test*. Penelitian ini berlangsung dari 7 Juni 2021 – 9 Agustus 2021 di Universitas Kristen Indonesia dengan 58 sampel. Penelitian ini menggunakan metode *non probability sampling* dengan pengambilan secara *purposive sampling*. *Non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur anggota populasi untuk menjadi sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah e-kuesioner, *e-food record* dan media edukasi video dan buku foto makanan. Data diolah menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji *paired sample t-test* jika data tidak normal akan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sesudah pemberian media edukasi dan adanya penurunan asupan makanan tinggi kalori sesudah pemberian media edukasi. Karena data tidak normal, hasil uji bivariat menggunakan uji statistik *Wilcoxon* terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian media edukasi gizi video (*p-value*=0.000) dan adanya perbedaan yang signifikan antara asupan makan tinggi kalori sebelum dan sesudah pemberian media edukasi gizi video (*p-value* = 0.000) pada mahasiswa di Universitas Kristen Indonesia.

Kata kunci : media edukasi video, pengetahuan gizi, konsumsi makanan tinggi kalori.

ABSTRACT

The high consumption of high-calorie foods and beverages in adulthood is due to several factors, namely high economic development, low nutritional knowledge, easy-to-use facilities, changes in one's lifestyle, increased online food ordering technology and the environment. The high consumption of high-calorie foods and beverages can increase the risk of degenerative diseases. Therefore, nutrition education through video media is needed to increase knowledge in adulthood. This study aims to identify knowledge before and after video nutrition education, and identify whether there is a change in high-calorie food intake before and after video nutrition education for Indonesian Christian University students. The design of this research is Quasi Experiment (quasi-experimental) with One Group Pre Test Post Test design. This research took place from 7 June 2021 – 9 August 2021 at the Indonesian Christian University with 58 samples. This study uses a non-probability sampling method with purposive sampling. Non-probability sampling is a sampling technique that does not provide equal opportunities or opportunities for each member of the population to be a sample. The instruments used in this study were e-questionnaires, e-food records and video education media and food photo books. The data was processed using univariate analysis and bivariate analysis with the paired sample t-test, if the data is not normal, the Wilcoxon test will be used. The results showed that there was an increase in knowledge after the provision of educational media and a decrease in the intake of high-calorie foods after the provision of educational media. Because the data was not normal, the results of the bivariate test using the Wilcoxon statistical test showed a significant difference between knowledge before and after the provision of video nutrition education media (p-value = 0.000) and a significant difference between the intake of high-calorie foods before and after the provision of nutrition education media. video (p-value = 0.000) on students at the Indonesian Christian University.

Keywords: video education media, nutritional knowledge, high-calorie food consumption.

RIWAYAT HIDUP

Elizabeth Karinina Simanjuntak, dilahirkan pada 20 September 1999 di Jakarta. Anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Hofman Simanjuntak dan Ibu Sunatria Purnama Barus.

Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SDN 05 Karet, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Pattimura Jagakarsa, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Multimedia Sumbangsih. Pada tahun 2017 penulis memulai perjalanan menjadi mahasiswa di STIK Sint Carolus jurusan S1 Ilmu Gizi.

DAFTAR ISI

Judul	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Gizi Pada Dewasa Awal	6
2.2 Makanan Tinggi Kalori	8
2.3 Faktor	9
2.4 Media Edukasi Gizi Video	12
2.6 Kerangka Teori	16
BAB III	17
KERANGKA TEORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	17
3.1 Kerangka Konsep	17
3.2 Hipotesis	17
3.3 Definisi Operasional	18

BAB IV	20
METODE PENELITIAN.....	20
4.1. Desain Penelitian.....	20
4.2. Populasi dan Sampel.....	20
4.3. Tempat dan Waktu Penelitian	21
4.4. Instrumen Penelitian	22
4.5. Teknik Pengumpulan Data.....	28
4.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	29
4.7. Langkah Pengambilan Sampel	30
4.8. Pengolahan dan Analisis Data.....	31
4.9. Variabel Penelitian	31
BAB V.....	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
5.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33
5.2. Hasil dan Pembahasan	33
5.2.1. Uji Normalitas	33
5.2.2. Hasil Univariat	34
BAB VI	47
KESIMPULAN DAN SARAN	47
6.1. Kesimpulan	47
6.2. Saran	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3 Definisi Operasional.....	18
Tabel 4.4 Contoh Kasus.....	26
Tabel 5.3.1 Uji Normalitas.....	33
Tabel 5.3.2 Distribusi Karakteristik.....	33
Tabel 5.3.2.1 Sebaran Kategori Pre dan Post.....	35
Tabel 5.3.4 Hasil Analisis Uji <i>Wilcoxon</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kode Responden Peneliti.....	50
Lampiran 2. Identitas Responden.....	51
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	52
Lampiran 4. Contoh URT.....	55
Lampiran 5. Kuesioner Pertanyaan.....	56
Lampiran 6. <i>Food Record</i>	60

