

SKRIPSI

**EDUKASI GIZI KONSUMSI MAKANAN DAN AKTIVITAS
FISIK MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MAHASISWA
OBESITAS DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



WURI MIRAWATI
NIM: P07131215046

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

SKRIPSI

**EDUKASI GIZI KONSUMSI MAKANAN DAN AKTIVITAS
FISIK MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP
PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MAHASISWA
OBESITAS DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



WURI MIRAWATI
NIM: P07131215046

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media
Video terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa
Obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun oleh:

Wuri Mirawati

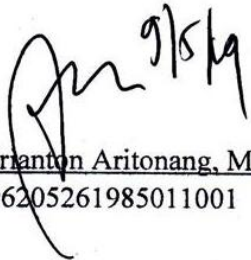
NIM: P07131215046

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

9 Mei 2019

Menyetujui,

Pembimbing Utama


Dr. Ir. Irianton Aritonang, MKM.
NIP. 196205261985011001

Pembimbing Pendamping


Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M. Kes.
NIP. 197403061998031002

Yogyakarta, 9 Mei 2019

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Aji Gunawan, M.Si.
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media
Video terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa
Obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Disusun oleh:
Wuri Mirawati
NIM: P07131215046

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 2 Mei 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si.
NIP. 196303241986031001

Anggota,
Dr. Ir. Irianton Aritonang, MKM.
NIP. 196205261985011001

Anggota
Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M. Kes.
NIP. 197403061998031002

(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta, 9 Mei 2019

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si.
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : WURI MIRAWATI

NIM : P07131215046

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Wuri Mirawati' with a stylized flourish at the end.

Tanggal : 24 April 2019

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI

UNTUK KEPERLUAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Wuri Mirawati

NIM : P07131215046

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Nonexclusive Royalti- Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul :

“EDUKASI GIZI KONSUMSI MAKANAN DAN AKTIVITAS FISIK MELALUI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU MAHASISWA OBESITAS DI POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk *database*, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Sleman

Pada Tanggal : 24 April 2019

nyatakan


WURI MIRAWATI

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan berkat-Nya, sehingga penyusunan proposal skripsi dengan judul “Edukasi Gizi Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik Melalui Media Video terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Obesitas di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”, dapat terselesaikan dengan baik. Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Diploma IV Reguler di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulisan Proposal Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, dorongan dan bimbingan dari Bapak Dr. Ir. Irianton Aritonang, MKM. dan Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M. Kes. selaku dosen pembimbing dan berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis mengucapkan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, S.KM., M. Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M. Kes. selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Karyawan Klinik Pratama Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah membantu menyediakan data pendahuluan untuk penelitian ini.
5. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
6. Kedua orang tua yang telah memberikan doa, semangat, dan dukungan material.
7. Sahabat (Ami, Puspita, Rifka, Nisrina, Isna, Nabila, Zahra, Wening, Raymunda, Mumpuni, Syafira, Putri, Tyas, dan Dzaky) yang telah memberikan dukungan dan semangat.

8. Sahabat penelitian (Rima, Nurun, Hasna) yang memberi semangat dan membantu kelancaran penelitian ini.
9. Semua teman-teman Jurusan Sarjana Terapan Gizi tahun 2015 yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu mendukung dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam proposal skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah Subhanahu Wa Ta'ala membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 2 Agustus 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR RUMUS	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Keaslian Penelitian	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 8
A. Tinjauan Teori	8
1. Edukasi gizi	8
2. Konsumsi makanan	9
3. Aktivitas fisik	11
4. Media	14
5. Media video	17
6. Pengetahuan.....	19
7. Sikap	22
8. Perilaku.....	24
9. Obesitas	25
B. Kerangka Teori	30
C. Kerangka Konsep.....	31
D. Hipotesis	32
 BAB III METODE PENELITIAN	 33
A. Jenis dan Desain Penelitian	33
B. Rancangan Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	34
D. Waktu dan Tempat.....	38
E. Variabel Penelitian.....	38

F. Definisi operasional Variabel Penelitian	39
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Instrumen Penelitian	42
I. Alat dan Bahan Penelitian	44
J. Uji Validitas dan Reliabilitas	44
K. Prosedur Penelitian	48
L. Manajemen Data	50
M. Etika Penelitian.....	52
N. Kelemahan Penelitian	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil.....	54
B. Gambaran Umum.....	54
C. Karakteristik Responden.....	57
D. Analisis Univariat	58
E. Uji Normalitas	60
F. Analisis Bivariat	61
G. Pembahasan	63
1. Pengaruh Media terhadap Pengetahuan.....	63
2. Pengaruh Media terhadap Sikap.....	65
3. Pengaruh Media terhadap Perilaku.....	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	71
A. Kesimpulan.....	71
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. Kerangka Konsep	31
Gambar 3. Rancangan Penelitian	33
Gambar 4. Grafik Distribusi Pengetahuan, Sikap, Perilaku aktivitas fisik	59
Gambar 5. Grafik Distribusi Perilaku Konsumsi Makanan	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi Serhari Dewasa.....	11
Tabel 2. Kategori Aktivitas Fisik	14
Tabel 3. Pengambilan Sampel Secara Proporsional.....	36
Tabel 4. Kisi-Kisi Soal Pretes Postes Pengetahuan	43
Tabel 5. Kisi-kisi kuesioner sikap	44
Tabel 6. Hasil Validitas Kuesioner Pengetahuan	46
Tabel 7. Hasil Validitas Kuesioner Sikap	46
Tabel 8. Hasil Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan	47
Tabel 9. Hasil Reliabilitas Kuesioner Sikap	47
Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan	57
Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	58
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas	60
Tabel 13. Hasil Analisis Data Pengetahuan	61
Tabel 14. Hasil Analisis Data Sikap	62
Tabel 15. Hasil Analisis Data Perilaku	63

DAFTAR RUMUS

	Halaman
Rumus 1. Rumus <i>Physical Activity Level</i> (PAL)	14
Rumus 2. Rumus Indeks Massa Tubuh.....	26
Rumus 3. Rumus Besar Sampel	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Naskah PSP	78
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	79
Lampiran 3. Data Identitas Subjek Penelitian.....	80
Lampiran 4. Soal Pretes postes	81
Lampiran 5. Kuesioner Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik	83
Lampiran 6. Formulir <i>Record</i> Konsumsi Makan 24 Jam.....	84
Lampiran 7. Kuesioner Aktivitas Fisik	85
Lampiran 8. Tabel PAR	86
Lampiran 9. Satuan Acara Penyuluhan.....	88
Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur	90
Lampiran 11. Materi Pembelajaran.....	91
Lampiran 12. Hasil Validasi Video.....	96
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian	101
Lampiran 14. Surat Kode Etik	102
Lampiran 15. Hasil Rata-rata Konsumsi Makanan Responden	103
Lampiran 16. Hasil Rata-rata Aktivitas Fisik Responden.....	107
Lampiran 17. Hasil Validitas dan Reliabilitas	108
Lampiran 18. Analisis Hasil Data Pengetahuan.....	111
Lampiran 19. Analisis Hasil Data Sikap	114
Lampiran 20. Analisis Hasil Data Perilaku.....	117
Lampiran 21. Tampilan Video Konsumsi Makanan dan Aktivitas Fisik..	121
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan	128