

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI
SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA”**

Disusun oleh :

Lutfiana Putri Salikha

P07131219011

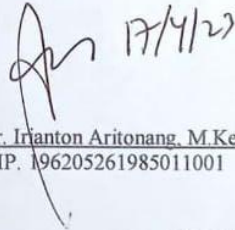
Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

..... 17 April 2023

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes
NIP. 196205261985011001



Lastmi Wavansari, S.Gz, MPH
NIP. 198007192001122002

Yogyakarta, 17 April 2023
Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM., M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA ANIMASI 4 PILAR GIZI
SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN DAN
AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA”

Disusun Oleh :

LUTFIANA PUTRI SALIKHA

P07131219011

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 17 April 2023

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes

NIP. 197403151998032002

(.....) 17/4/2023

Anggota,

Dr. Ir. Irianton Aritonang, M.Kes

NIP. 196205261985011001

(.....) 17/4/23

Anggota,

Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH

NIP. 198007192001122002

(.....)

Yogyakarta, 17 April 2023

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes


NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Lutfiana Putri Salikha

NIM : P07131219011

Tanda Tangan : 

Tanggal : 14 April 2023

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Lutfiana Putri Salikha
NIM : P07131219011
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul : Efektivitas Penggunaan Media Animasi 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik pada Remaja

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihkan/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan skripsi saya selama mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 14 April 2023

Saya menyatakan

(Lutfiana Putri Salikha)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik berkat bantuan, dorongan dan bimbingan dari Bapak Dr. Ir. Irianton Arintonang, MKM selaku dosen pembimbing utama dan Ibu Lastmi Wayansari, S.Gz, MPH selaku dosen pendamping dan berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

- (1) Bapak Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (2) Bapak Nur Hidayat, SKM., M.Kes selaku ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (3) Bapak Waluyo, STP, M.Kes selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- (4) Ibu Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes selaku ketua dewan penguji yang telah memberikan banyak masukan dan saran.
- (5) Ibu Rina Oktasari, S.SiT, M.Gizi yang telah memberikan banyak masukan dan saran selama pembuatan proposal skripsi.
- (6) Siswa SMA Negeri 9 Yogyakarta dan SMA Negeri 10 Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.
- (7) Kedua orang tua, Bapak Setiya Budi Sungkawa dan Ibu Kadarsih yang selalu mendoakan keberhasilan serta memberikan semangat dan dukungan.
- (8) Kedua kakak, Wandhinta Putri Salikha dan Miki Agung Prasetyo yang selalu memberi semangat.
- (9) Keponakan, Hafuza Darrel Rasendriya yang selalu menghibur saya dikala sedih
- (10) Teman-teman Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika tahun 2019 yang selalu memberikan bantuan, dukungan, motivasi, dan semangat.

(11) Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 27 Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| HALAMAN JUDUL | ii |
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS..... | v |
| HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI ABSTRAK..... | vi vii |
| KATA PENGANTAR | ix |
| DAFTAR ISI | xi |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 4 |
| C. Tujuan Penelitian | 4 |
| D. Ruang Lingkup | 6 |
| E. Manfaat | 6 |
| F. Keaslian Penelitian..... | 6 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| A. Tinjauan Pustaka | 10 |
| B. Kerangka Teori | 31 |
| C. Kerangka Konsep | 31 |
| D. Hipotesis | 31 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 33 |
| A. Jenis Penelitian | 33 |
| B. Rancangan Penelitian | 33 |
| C. Populasi dan Sampel | 34 |
| D. Tempat dan Waktu Penelitian | 37 |
| E. Variabel Penelitian | 37 |
| F. Definisi Operasional Variabel (DOV) | 37 |
| G. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data | 39 |
| H. Instrumen dan Bahan Penelitian | 40 |
| I. Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 41 |
| J. Uji Kelayakan Media..... | 43 |
| K. Prosedur Penelitian | 44 |

| | |
|-----------------------------------------|-----------|
| L. Manajemen Data | 45 |
| M. Etika Penelitian | 49 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 50 |
| A. Hasil..... | 50 |
| B. Pembahasan..... | 61 |
| BAB 5 PENUTUP..... | 70 |
| A. Kesimpulan..... | 70 |
| B. Saran..... | 70 |
| DAFTAR PUSTAKA | 72 |
| LAMPIRAN | 75 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1 Klasifikasi Aktivitas Fisik..... | 24 |
| Tabel 2 Perbedaan Aktivitas Fisik dengan Olahraga..... | 26 |
| Tabel 3 Kategori Aktivitas Fisik..... | 31 |
| Tabel 4 Kisi Kisi Kuesioner Pengetahuan..... | 40 |
| Tabel 5 Hasil Uji Validitas..... | 42 |
| Tabel 6 Hasil Uji Kelayakan Media..... | 43 |
| Tabel 7 Hasil Uji Normalitas Pengetahuan..... | 47 |
| Tabel 8 Hasil Uji Normalitas Aktivitas Fisik..... | 48 |
| Tabel 9 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok..... | 54 |
| Tabel 10 Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan..... | 53 |
| Tabel 11 Aktivitas Fisik Responden Sebelum Penyuluhan..... | 55 |
| Tabel 12 Pengetahuan Responden Sesudah Penyuluhan..... | 56 |
| Tabel 13 Aktivitas Fisik Responden Sesudah Penyuluhan..... | 57 |
| Tabel 14 Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan..... | 58 |
| Tabel 15 Pengaruh Penyuluhan Terhadap Aktivitas Fisik..... | 59 |
| Tabel 16 Efektivitas Penggunaan Media..... | 60 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|-------------------------------------------|---------|
| Gambar 1 Teori Kerucut Edgar Gale | 12 |
| Gambar 2 Kerangka Teori Penelitian..... | 31 |
| Gambar 3 Kerangka Konsep Penelitian | 31 |
| Gambar 4 Rancangan Penelitian | 33 |
| Gambar 5 <i>Participant Flow</i> | 35 |
| Gambar 6 Diagram Consort..... | 51 |
| Gambar 7 Grafik skor pengetahuan..... | 59 |
| Gambar 8 Grafik skor aktivitas fisik..... | 58 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Penelitian | 75 |
| Lampiran 2 Surat Persetujuan | 86 |
| Lampiran 3 Identitas Responden..... | 87 |
| Lampiran 4 Satuan Acara Pembelajaran | 88 |
| Lampiran 5 Kuesioner Pengetahuan..... | 85 |
| Lampiran 6 Lembar Evaluasi Media..... | 89 |
| Lampiran 7 Kuesioner Aktivitas Fisik..... | 97 |
| Lampiran 8 Materi Penyuluhan..... | 99 |
| Lampiran 9 Dokumentasi..... | 105 |
| Lampiran 10 Media Animasi 4 Pilar Gizi Seimbang..... | 108 |
| Lampiran 11 Media <i>Leaflet</i> 4 Pilar Gizi Seimbang..... | 109 |
| Lampiran 12 <i>Ethical Clearance</i> | 110 |
| Lampiran 13 Surat Ijin Penelitian..... | 111 |
| Lampiran 14 Uji Validitas Kuesioner..... | 112 |
| Lampiran 15 Uji Reliabilitas Kuesioner..... | 115 |
| Lampiran 16 Uji Normalitas..... | 117 |
| Lampiran 17 Analisis Deskriptif Karakteristik Responden..... | 118 |
| Lampiran 18 Uji <i>Independent Sample T-test</i> | 120 |
| Lampiran 19 Uji <i>Paired Sample T-test Pretest</i> dan <i>Posttest</i> | 122 |
| Lampiran 20 Uji <i>Independent Sample T-test Kelompok</i> | 125 |
| Lampiran 21 Data Responden..... | 126 |