

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA *WEBSITE* GIZI
SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP**



**YUSTA CINDY CLARESTA
P71312324106**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA *WEBSITE* GIZI
SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



**YUSTA CINDY CLARESTA
P71312324106**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Website Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP”

Disusun oleh :

Yusta Cindy Claresta

P71312324106

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

12 Juni 2025
.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032002

Esthy Rahman Asih, M.Sc
NIP. 198504152014022004

Yogyakarta, Juni 2025
Ketua Jurusan Gizi dan Dietetika



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Website Gizi Seimbang terhadap
Pengetahuan dan Sikap Siswa SMP”

Disusun oleh :
Yusta Cindy Claresta
P71312324106

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji pada
8 Juli 2025
.....

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Susilo Wirawan, SKM, MPH
NIP. 197001151994031003

(.....)

Anggota,

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032002

(.....)

Anggota,

Esthy Rahman Asih, STP, M.Sc
NIP. 198504152014022004

(.....)

Yogyakarta, 8 Juli 2025

Ketua Jurusan Gizi,

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Yusta Cindy Claresta

NIM : P71312324106

Tanggal : 8 Juli 2025

Tanda Tangan : 

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Yusta Cindy Claresta
NIM : P71312324106
Program Studi : Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

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

“PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA WEBSITE GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*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 : Yogyakarta
Pada tanggal : 08 Juli 2025

Yang Menyatakan


(Yusta Cindy Claresta)

INFLUENCE OF EDUCATION USING THE BALANCED NUTRITION WEBSITE ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Yusta Cindy Claresta¹, Tri Siswati², Esthy Rahman Asih

Department of Nutrition, Health Polytechnic of the Ministry of Health Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

Correspondence : yustacindy@gmail.com

ABSTRACT

Background : The high prevalence of nutritional problems among adolescents can lead to short- and long-term health disorders. Schools, as key learning environments, play an important role in delivering nutrition education, yet traditional media often fail to engage students.

Objective : To determine the effect of education using the Balanced Nutrition website on the knowledge and attitudes of junior high school students, and to compare its effectiveness with that of a conventional Balanced Nutrition KIT.

Methods : A quasi-experimental pretest–posttest design with a control group was conducted. Eighty eighth-grade students from SMP Negeri 1 Mlati and SMP Negeri 1 Seyegan were selected by simple random sampling and divided into an intervention group (website) and a control group (KIT). Both groups received a pretest, followed by three 30-minute intervention sessions on days 1, 3, and 5, and a posttest on day 5.

Results : Both groups showed a significant increase in knowledge scores (website: 39.90→48.43; $p<0.001$; control: 37.00→45.44; $p<0.001$) and attitude scores (website: 48.28→52.27; $p<0.001$; control: also significant improvement). Comparison between groups revealed that the website was not superior in improving knowledge but was significantly more effective in enhancing students' attitudes.

Conclusion : The Balanced Nutrition website is an effective interactive educational strategy: although knowledge gains were comparable to the conventional KIT, the website proved more impactful in improving students' attitudes toward balanced nutrition.

Kata Kunci : *Website*, KIT, Junior High School Students; Balanced Nutrition

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA WEBSITE GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SMP

Yusta Cindy Claresta¹, Tri Siswati², Esthy Rahman Asih

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta

Email : yustacindy@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Tingginya prevalensi masalah gizi pada remaja dapat menimbulkan gangguan kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Sekolah sebagai salah satu lingkungan belajar berperan penting dalam memberikan edukasi gizi, namun media tradisional sering kurang menarik bagi siswa.

Tujuan : Mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media *Website* Gizi Seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswa SMP, serta membandingkan efektivitasnya dengan KIT Gizi Seimbang.

Metode : *Quasi-experimental design pretest-posttest* dengan kelompok kontrol. Delapan puluh siswa kelas VIII dari SMP Negeri 1 Mlati dan SMP Negeri 1 Seyegan dipilih dengan *simple random sampling*, dibagi menjadi kelompok perlakuan (*website*) dan kontrol (KIT), masing-masing mendapat *pre-test*, intervensi selama tiga sesi (hari 1, 3, 5; 30 menit/sesi), lalu *post-test* pada hari 5.

Hasil : Kedua kelompok menunjukkan peningkatan signifikan skor pengetahuan (*website*: 39,90→48,43; $p<0,001$; kontrol: 37,00→45,44; $p<0,001$) dan sikap (*website*: 48,28→52,27; $p<0,001$; kontrol: meningkat signifikan). Perbandingan antar-kelompok memperlihatkan bahwa *website* tidak lebih unggul dalam pengetahuan, namun lebih efektif meningkatkan sikap siswa.

Kesimpulan : Media *website* Gizi Seimbang efektif sebagai strategi edukasi interaktif: meski peningkatan pengetahuan setara dengan KIT konvensional, *website* terbukti berpengaruh dalam memperbaiki sikap siswa terhadap gizi seimbang.

Kata Kunci : *Website*, KIT, Siswa SMP, Gizi Seimbang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang atas berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka mendapatkan gelar Sarjana Terapan Gizi. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan 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 Dr. Waluyo, STP, M.Kes. selaku Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
4. Ibu Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan serta memberi dukungan penuh dalam skripsi ini.
5. Ibu Esthy Rahman Asih, M.Sc selaku dosen pembimbing pendamping skripsi.
6. Alm. Bapak Djohari Taslim dan Ibu Ch. Nanik Setyo Ambarwati selaku kedua orang tua atas doa, dukungan dan kasih sayang yang tiada batas.
7. Jonathan Taslim dan Monica Taslim atas doa dan semangat yang diberikan
8. Joseph Fernando Lim, S.Kom selaku rekan dalam pembuatan media gizi.
9. Rekan - rekan Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan kelas RPL Poltekkes Kemenkes Yogyakarta angkatan 2024

Yogyakarta,

Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRACT.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan penelitian.....	5
E. Ruang lingkup	6
F. Keaslian penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Telaah pustaka.....	8
B. Kerangka Teori.....	34
C. Kerangka konsep.....	35
D. Hipotesis.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Jenis dan desain penelitian	36
B. Populasi dan sampel.....	37
C. Waktu dan Lokasi Penelitian	40
D. Variabel penelitian	40

E. Definisi operasional variabel penelitian.....	41
F. Pengumpulan Data	41
G. Instrumen penelitian.....	42
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	45
I. Prosedur Penelitian.....	47
J. Manajemen Data	49
K. Etika Penelitian	51
L. Keterbatasan Penelitian.....	51
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Hasil Penelitian	52
B. Pembahasan.....	64
BAB V.....	73
KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Definisi operasional variabel penelitian.....	41
Tabel 3. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	41
Tabel 4. Produk <i>Website</i> Gizi Seimbang.....	43
Tabel 5. Kisi-kisi Kuesioner Pengetahuan tentang Gizi Seimbang	44
Tabel 6. Kisi-kisi Kuesioner Sikap tentang Gizi Seimbang.....	45
Tabel 7. Kategori Kelayakan Media	47
Tabel 8. Penilaian Tampilan Media <i>Website</i> Gizi Seimbang.....	54
Tabel 9. Penilaian Materi Media <i>Website</i> Gizi Siimbang	54
Tabel 10. Karakteristik Responden	59
Tabel 11. Karakteristik Responden Terkait Informasi Gizi, Pola Konsumsi dan Akses media Elektronik	59
Tabel 12. Perbedaan skor pre-test kedua kelompok.....	60
Tabel 13. Uji Normalitas Data	60
Tabel 14. Perubahan skor pengetahuan dan sikap	61
Tabel 15. Perubahan skor pengetahuan dan sikap	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori <i>PRECEDE-PROCEED</i>	34
Gambar 2. Kerangka Konsep	35
Gambar 3. Rancangan Penelitian	36
Gambar 4. Diagram Alur Penelitian.....	57
Gambar 5. Perubahan Skor Pengetahuan	62
Gambar 6. Perubahan Skor Sikap	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian	80
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	82
Lampiran 3. Anggaran Biaya	83
Lampiran 4. Jadwal Penelitian	84
Lampiran 5. Hasil Uji Kelayakan Media Website	85
Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan.....	91
Lampiran 7. Produk Website Gizi Seimbang.....	93
Lampiran 8.Kuesioner Karakteristik Responden	99
Lampiran 9.Kuesioner Pengetahuan	100
Lampiran 10.Kuesioner Sikap.....	103
Lampiran 11.Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan.....	105
Lampiran 12.Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Sikap	107
Lampiran 13.Hasil Analisis Data	109
Lampiran 14.Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner.....	124
Lampiran 15.Surat Izin Penelitian di SMP Negeri 1 Mlati	125
Lampiran 16.Surat Izin Penelitian di SMP Negeri 1 Seyegan	126
Lampiran 17.Surat Layak Etik	127
Lampiran 18.Dokumentasi Penelitian.....	128