

SKRIPSI

**PEMANFAATAN VIDEO “*STREAM*” (*STRENGTH TRAINING
ENDURANCE AEROBIC MOVEMENT*) TERHADAP
PENINGKATAN MASSA OTOT DAN PENURUNAN
MASSA LEMAK TOTAL PADA KELOMPOK
OVERWEIGHT DAN OBESITAS**



**NIDA AMALIA SHOLIHA
P07131222007**

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

SKRIPSI

**PEMANFAATAN VIDEO “*STREAM*” (*STRENGTH TRAINING
ENDURANCE AEROBIC MOVEMENT*) TERHADAP
PENINGKATAN MASSA OTOT DAN PENURUNAN
MASSA LEMAK TOTAL PADA KELOMPOK
OVERWEIGHT DAN OBESITAS**

Diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



**NIDA AMALIA SHOLIHA
P07131222007**

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

"Pemanfaatan Video *"STREAM"* (*Strength Training Endurance Aerobic Movement*) terhadap Peningkatan Massa Otot dan Penurunan Massa Lemak Total pada Kelompok *Overweight* dan *Obesitas*"

"Utilization of Stream (Strength Training Endurance Aerobic Movement) Videos to Increase Muscle Mass and Reduce Total Fat Mass in Overweight and Obese Groups"

Disusun Oleh:

NIDA AMALIA SHOLIHA

NIM. P07131222007

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

30 Juni 2026



Kemenkes
Poltekkes Yogyakarta

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,

Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes
NIP. 197302061997032001

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

Yogyakarta,

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

“Pemanfaatan Video “*STREAM*” (*Strength Training Endurance Aerobic Movement*) terhadap Peningkatan Massa Otot dan Penurunan Massa Lemak Total pada Kelompok *Overweight* dan *Obesitas*”

Disusun Oleh:

NIDA AMALIA SHOLIH

P07131222007

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 30 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Susilo Wirawan, SKM, MPH

NIP.197001151994031003

(.....)

Anggota,

Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes

NIP. 197302061997032001

(.....)

Anggota,

Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 196804021992031003

(.....)

Yogyakarta,

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 : Nida Amalia Sholiha

NIM : P07131222007

Tanda Tangan : 

Tanggal : 17 Juli 2026

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

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

Nama : Nida Amalia Sholiha
NIM : P07131222007
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

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

“Pemanfaatan Video “STREAM” (Strength Training Endurance Aerobic Movement) terhadap Peningkatan Massa Otot dan Penurunan Massa Lemak Total pada Kelompok Overweight dan Obesitas”

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 : 26 Juni 2026

Yang Menyatakan



(Nida Amalia Sholiha)

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya Proposal Skripsi ini dapat diselesaikan. Penulisan Proposal Skripsi ini dilakukan sebagai salah satu persyaratan untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi. Proposal Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto S.Pd, M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Nur Hidayat, SKM, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi serta Pembimbing Pendamping
3. Lastmi Wayansari, SGz, MPH selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Weni Kurdanti, S.Si.T, M.Kes selaku Pembimbing Utama
5. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
6. Teman-teman yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan tugas akhir ini
7. Pihak-pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dan semoga Proposal Skripsi ini dapat membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta,

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian	7
G. Karakteristik Produk.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka	11
B. Kerangka Teori	29
C. Kerangka Konsep.....	30
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Rancangan Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel	33
D. Variabel Penelitian.....	36
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	37
G. Alat Ukur/ Instrumen dan Bahan Penelitian	40
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	42
I. Prosedur Penelitian	44
J. Manajemen Data	46
K. Etika Penelitian.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil	50
B. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Diet.....	53
Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Indeks Massa Tubuh (IMT)	54
Tabel 5. Gambaran Jumlah Sesi dan Persentase Kepatuhan Latihan STREAM pada Kelompok Intervensi	56
Tabel 6. Distribusi Kategori Kepatuhan Latihan STREAM pada Kelompok Intervensi	56
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data	56
Tabel 8. Hasil Analisis Bivariat	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	29
Gambar 2. Kerangka Konsep	30
Gambar 3. Diagram Alir Consort Alur Rekrutmen Responden.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Formulir Pencatatan Hasil Pengukuran	94
Lampiran 2. Jadwal Penelitian	95
Lampiran 3. Rencana Anggaran Biaya	96
Lampiran 4. Perhitungan Sampel.....	97
Lampiran 5. Lembar Uji Kelayakan Media Video Edukasi Pola Makan & Aktivitas Fisik	98
Lampiran 6. Lembar Penilaian Ahli Kondisi Fisik	100
Lampiran 7. Materi Video Edukasi Pola Makan dan Aktivitas Fisik	102
Lampiran 8. Pemantauan Perlakuan Standar	107
Lampiran 9. Data Kepatuhan Intervensi	108
Lampiran 10. Upaya Meningkatkan Kepatuhan Intervensi	109
Lampiran 11. Media Penelitian	110
Lampiran 12. Hasil Skrining	111
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	112
Lampiran 14. Hasil Analisis Usia Responden	114
Lampiran 15. Hasil Analisis Indeks Massa Tubuh (IMT)	118
Lampiran 16. Hasil Uji Beda Indeks Massa Tubuh (IMT)	120
Lampiran 17. Hasil Analisis Deskriptif dan Uji Normalitas Asupan Energi dan Protein.....	121
Lampiran 18. Hasil Uji Beda Asupan Energi dan Protein	124
Lampiran 19. Hasil Uji Normalitas Massa Otot dan Massa Lemak Total	125
Lampiran 20. Hasil Independent Samples T-Test.....	132
Lampiran 21. Hasil Mann-Whitney U Test	134
Lampiran 22. Hasil Paired Samples T-Test	135
Lampiran 23. Hasil Paired Samples T-Test Massa Lemak Total Kelompok Intervensi	138
Lampiran 24. Hasil Analisis Deskriptif Kepatuhan Latihan	139
Lampiran 25. Hasil Distribusi Kategori Kepatuhan Latihan	140