

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS *E-MODUL* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA OBESITAS
(Studi di SMPN 24 Surabaya)**



Oleh:

RIZKY AULIA RACHMA

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2023**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS *E-MODUL* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA OBESITAS
(Studi di SMPN 24 Surabaya)**



Oleh :

**RIZKY AULIA RACHMA
101911233107**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI GIZI
SURABAYA
2023**

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga
diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
pada tanggal 4 Juli 2023

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dekan,



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes
NIP-196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Ira Nurmala, S.KM., M.PH., Ph.D.
- b) Trias Mahmudiono S.KM., M.PH. (Nutr.), GCAS., Ph.D.
- c) Annas Buanasita, S.KM., M.Kes.

SKRIPSI

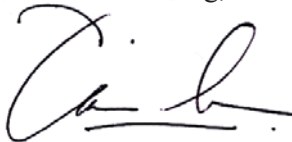
Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Gizi (S.Gz.)
Program Studi Gizi
Departemen Gizi
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh:

RIZKY AULIA RACHMA
101911233107

Surabaya, 07 Juli 2023

Menyetujui,
Pembimbing,



Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH(Nutr.), GCAS., Ph.D.
NIP. 198103242003121001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D.
NIK. 198812032019083201

Ketua Departemen,



Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes
NIP. 197505312006042001

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Aulia Rachma
NIM : 101911233107
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS *E-MODUL* TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA OBESITAS (Studi di SMPN 24 Surabaya)

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebesar-benarnya.

Surabaya, 07 Juli 2023



Rizky Aulia Rachma
NIM. 101911233107

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Allah subhanahu wa taala atas rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “**PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS *E-MODUL* TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU MAKAN REMAJA OBESITAS (Studi di SMPN 24 Surabaya)**” sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan kuliah di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Dalam skripsi ini dijabarkan tentang pengaruh edukas gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja obesitas berdasarkan teori *health belief model*. Siswa SMP termasuk usia remaja awal. Pada masa remaja awal terjadi peralihan dari anak-anak menuju remaja sehingga mengalami banyak perubahan perilaku makan. Asupan gizi sesuai kebutuhan harian diperlukan siswa untuk mencegah terjadinya obesitas. Oleh karena itu, diperlukan adanya edukasi mengenai obesitas sebagai salah satu bentuk intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku makan siswa menjadi lebih sehat.

Pada kesempatan ini disampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Trias Mahmudiono, S.KM., M.PH(Nutr.), GCAS., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi serta saran hingga terwujudnya skripsi ini.

Terimakasih dan penghargaan juga disampaikan pula kepada yang terhormat:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Siti Rahayu Nadhiroh, S.KM., M.Kes, selaku Ketua Departemen Gizi.
3. Emyr Reisha Isaura, S.Gz., M.PH., Ph.D, selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi.
4. Mama dan Alm. Papa yang telah memberikan beasiswa pendidikan melalui penghasilan beliau dan menomorkan pendidikan untuk anaknya.
5. Teman terdekat saya, Armaniel Ababil, yang telah berjuang suka dan duka dalam mengerjakan skripsi selama setengah tahun ini.
6. Setiap tetes air mata yang membasahi pipi saya dan selalu menemani saya di tiap pengerjaan skripsi.
7. Teman-teman, khususnya para perempuan gengges ‘ughtea’ – Rara, Nana, Elmo, Semi yang mendukung dan memberi semangat dalam proses pembuatan skripsi ini.
8. Perpustakaan Universitas Airlangga (Kampus A, B, dan C), Jokopi, Titik Koma, Bara, AADK, dan McDonald’s yang sudah menjadi tempat menuangkan inspirasi pada skripsi ini.
9. Mbak Erwanda, Mbak Hana, Mbak Eu, Mbak Fika, Mbak Nadila, Avi, dan Mbak Hila yang sudah memberikan banyak saran dan dukungan selama pengerjaan skripsi.
10. SMP Negeri 24 Surabaya yang telah memberikan izin dilaksanakan penelitian untuk skripsi ini.
11. Semua pihak yang mendukung terselesaikannya skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu dalam kesempatan ini.

12. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting.*

Semoga Allah subhanahu wa taala memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan semoga skripsi ini berguna baik bagi diri kami sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 07 Juli 2023

Penulis

ABSTRACT

Obesity is a nutritional problem that can occur at all ages, including adolescence. If adolescents have experienced obesity, they have the opportunity to become obese in adulthood. This leads to the emergence of non-communicable diseases. Inadequate knowledge of nutrition affects the eating behavior of adolescents. The purpose of this study is to analyze the effect of nutrition education on the knowledge and eating behavior of obese adolescents through an e-module based on the Health Belief Model among students of SMP Negeri 24 Surabaya.

This research was quantitative and analytic with a design-pre-post-test quasi-experiment. The research sample was 30 obese students at SMP Negeri 24 Surabaya, who were selected by simple random sampling. This research was conducted for one month, with material delivered four times a week for each group. Data collection used a questionnaire and three 24-hour recall forms. The data analysis used in this research was Paired Sample Test, Wilcoxon Signed Ranked Test, Independent Test and the Mann-Whitney.

The results of this study indicate that there were no significant differences in knowledge, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, and self-efficacy between the pre- and post-nutrition education in the treatment and control groups. However, there were differences in perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefit, and perceived barriers between the pre- and post-nutrition education in the treatment and control groups.

The conclusion of this study is that nutrition education through e-module media can enhance perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefit, and perceived barriers. Further research is recommended to consider other factors such as religion, socio-cultural aspects, environment, and infectious diseases.

Keywords: knowledge, eating behavior, health belief model, e-module, obesity

ABSTRAK

Obesitas merupakan permasalahan gizi yang dapat terjadi pada semua usia, salah satunya remaja. Apabila remaja telah mengalami kejadian obesitas, maka memiliki peluang untuk mengalami obesitas di usia dewasa. Hal ini menyebabkan timbulnya penyakit tidak menular. Rendahnya pengetahuan terhadap gizi mempengaruhi perilaku makan remaja. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja obesitas melalui media *e-modul* berdasarkan teori *health belief model* pada siswa SMP Negeri 24 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan analitik dengan desain penelitian *pre-posttest quasi experiment*. Sampel penelitian sebesar 30 siswa obesitas di SMP Negeri 24 Surabaya yang dipilih *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan selama satu bulan dengan menyampaikan materi sebanyak 4 kali atau satu minggu satu kali untuk tiap kelompok. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan formulir *recall 3x 24h*. Analisis data yang digunakan penelitian ini adalah *Paired Sample Test*, *Wilcoxon Signed Ranked Test*, *Independent Test* dan *Mann-Whitney*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengetahuan, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, dan self-efficacy antara sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kontrol. Namun, terdapat perbedaan perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefit, dan perceived barriers antara sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok perlakuan dan kontrol.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah edukasi gizi melalui media *e-modul* dapat meningkatkan perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefit, dan perceived barriers. Pada penelitian lebih lanjut disarankan agar memperhatikan faktor lain seperti agama, sosial budaya, lingkungan, dan penyakit infeksi

Kata kunci: pengetahuan, perilaku makan, *health belief model*, *e-modul*, obesitas

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah	6
1.4 Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Edukasi.....	8
2.2 <i>E- modul</i>	11
2.3 Pengetahuan	13
2.4 Perilaku Makan	14
2.5 <i>Health Belief Model</i>	15
2.6 Pedoman dan Pesan Gizi Seimbang.....	19
2.7 Label Pangan.....	20
2.8 Kebutuhan Asupan Harian Remaja.....	21
2.9 Obesitas.....	21
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	32
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian	32
3.2 Hipotesis Penelitian.....	34
BAB IV METODE PENELITIAN	35
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian.....	35
4.2 Populasi Penelitian	38
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	38
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	40
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	41

4.6	Teknis dan Instrumen Pengumpulan Data	44
4.7	Kerangka Operasional.....	46
4.8	Teknik Analisis Data.....	47
BAB V	HASIL PENELITIAN	49
5.1	Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	49
5.2	Karakteristik Responden	49
5.3	Karakteristik Orang Tua.....	52
5.4	Perubahan Pengetahuan antara Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	53
5.5	Perubahan Perilaku Makan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol ..	54
5.6	Perubahan <i>Perceived Benefit</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	61
5.7	Perubahan <i>Perceived Barriers</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	62
5.8	Perubahan <i>Self-efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	63
BAB VI	PEMBAHASAN	65
6.1	Karakteristik Responden	65
6.2	Karakteristik Orang Tua.....	66
6.3	Perubahan Pengetahuan antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	67
6.4	Perubahan Perilaku Makan antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	68
6.5	Perubahan Komponen <i>Health Belief Model</i> antara Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol	71
6.6	Keterbatasan Penelitian.....	74
BAB VII	KESIMPULAN DAN SARAN	75
7.1	Kesimpulan	75
7.2	Saran.....	76
	DAFTAR PUSTAKA	78
	LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
2.1	Perbandingan Media Elektronik dan Modul Cetak	14
2.2	Angka Kecukupan Gizi Remaja Usia 13-15 tahun.....	23
2.3	Perbedaan Obesitas Idiopatik dan Obesitas Endogen	24
2.4	Indeks Massa Tubuh menurut Umur	25
4.1	Rancang <i>Pretest-Posttest Control Group</i>	38
4.2	Prosedur Intervensi Kelompok Perlakuan dan Kontrol	40
4.3	Waktu Penelitian	43
4.4	Definisi Operasional, Cara Pengukuran, dan Skala Data	44
5.1	Distribusi Jenis Kelamin Siswa Obesitas di SMP Negeri 24 Surabaya.....	53
5.2	Distribusi Usia Siswa di SMP Negeri 24 Surabaya.....	53
5.3	Distribusi Uang Jajan Siswa Obesitas di SMP Negeri 24 Surabaya.....	54
5.4	Distribusi Kelas Siswa Obesitas di SMP Negeri 24 Surabaya...	54
5.5	Distribusi Pekerjaan Orang Tua Siswa Obesitas di SMP Negeri 24 Surabaya.....	55
5.6	Distribusi Penghasilan Orang Tua Siswa Obesitas di SMP Negeri 24 Surabaya	56
5.7	Perubahan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	57
5.8	Perubahan Asupan Energi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	58
5.9	Perubahan Asupan Protein Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	58
5.10	Perubahan Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	59
5.11	Perubahan Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	60
5.12	Perubahan <i>Perceived Susceptibility</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	60
5.13	Perubahan <i>Perceived Severity</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	61
5.14	Perubahan <i>Perceived Benefit</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	62
5.15	Perubahan <i>Perceived Benefit</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	62
5.16	Perubahan <i>Self-efficacy</i> Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	63

5.17	Perbedaan Selisih Pengetahuan, Perilaku Makan, dan Komponen <i>Health Belief Model</i> antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi.....	64
------	--	----

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
3.1	Kerangka Konseptual	35
4.2	Kerangka Operasional	49

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Ijin Penelitian.....	84
2.	Sertifikat Kaji Etik.....	85
3.	Penjelasan Sebelum Persetujuan.....	86
4.	<i>Informed Consent</i>	89
5.	Kuesioner Penelitian.....	91
6.	Formulir <i>Food Recall</i>	97
7.	Media Edukasi <i>E-modul</i>	99
8.	Media Edukasi <i>E-modul</i>	100
9.	Dokumentasi.....	102
10.	Hasil Uji Statistika SPSS.....	104

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN, DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

<	= kurang dari
>	= lebih dari
≤	= kurang dari sama dengan
≥	= lebih dari sama dengan
±	= kurang lebih
%	= persen
=	= sama dengan
X	= kali
≈	= setara dengan
-	= sampai dengan
/	= atau; per
²	= kuadrat
&	= dan
N	= ukuran populasi
n	= besar sampel
α	= alfa
p	= nilai signifikan

Daftar Arti Singkatan

Riskesdas	= Riset Kesehatan Dasar
WHO	= <i>World Health Organization</i>
Kemendes RI	= Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
HBM	= <i>Health Belief Model</i>
RI	= Republik Indonesia
SMP	= Sekolah Menengah Pertama
MTs	= Madrasah Tsanawiyah
URT	= Ukuran Rumah Tangga
IMT	= Indeks Massa Tubuh
IMT/U	= Indeks Massa Tubuh menurut Umur
TB/U	= Tinggi Badan Menurut Umur
BB	= Berat Badan
TB	= Tinggi Badan
AKG	= Angka Kecukupan Gizi
SD	= Standar Deviasi
BPS	= Badan Pusat Statistika
kg	= kilogram
g	= gram
m	= meter
cm	= centimeter
kcal	= kilokalori
Jl.	= Jalan

Rp = Rupiah