

**PENGARUH MEDIA VIDEO ANIMASI “ISI PIRINGKU”
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN
SEIMBANG PADA REMAJA
DI SMPN 6 JEMBER**

SKRIPSI



**Oleh:
HA'IZATUL KAMALAH
NIM 22102024**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI**

2026

**PENGARUH MEDIA VIDEO ANIMASI “ISI PIRINGKU”
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN
SEIMBANG PADA REMAJA
DI SMPN 6 JEMBER**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan



Oleh :

**HA'IZATUL KAMALAH
NIM 22102024**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
2026**

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Pengaruh Media Vidio Animasi “Isi Piringku” Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Seimbang Pada Remaja telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Ha'izatul Kamalah
NIM : 22102024
Hari,tanggal : Selasa, 28 April 2026
Program Studi : Ilmu Keperawatan Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji

Syaiful Bahri, S.KM., M.Kes
NIP.196201201983031004

Penguji II

Andi Eka P, S.ST., S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 198609222012011019

Penguji III

Wike Rosalini, S.Kep., Ns., M.Kes
NIK. 199105082016092128

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi

Ai Nur Zannah, S.ST., M.Keb
NIK. 198912192013092038

**PENGARUH MEDIA VIDEO ANIMASI “ISI PIRINGKU”
TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MAKANAN
SEIMBANG PADA REMAJA
DI SMPN 6 JEMBER**

Abstract

“The Influence of the Animated Video "Fill My Plate" on Balanced Food Consumption Behavior Among Adolescents at SMPN 6 Jember”

Ha'izatul Kamalah¹ Wike Rosalini²

¹ Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

Korespondensi Penulis : haizatulkamalah13@gmail.com

Received : Accepted : Published :

Abstrak

Latar belakang: Masalah gizi pada remaja masih menjadi perhatian kesehatan karena kebiasaan makan yang belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan di kemudian hari, seperti malnutrisi, obesitas, dan masalah metabolik. Salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, diperlukan edukasi yang menarik dan efektif, salah satunya melalui video animasi “Isi Piringku”. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh video animasi “Isi Piringku” terhadap perilaku konsumsi makanan seimbang pada remaja di SMPN 6 Jember.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan desain *pra-uji-post-uji* kelompok control, terdiri dari 40 orang yang dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok yang intervensi dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku konsumsi gizi seimbang yang telah diadaptasi. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* dan *Mann-Whitney U Test* pada tingkat signifikansi 0,05.

Hasil: Karakteristik responden didominasi oleh perempuan (65%), berusia 13 tahun (40%), serta mayoritas berada di kelas 7 (40%). Hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan adanya peningkatan perilaku konsumsi makanan seimbang pada kelompok intervensi setelah diberikan edukasi ($p=0,000$). Sementara itu, uji *Mann-Whitney U Test* menunjukkan adanya perbedaan perubahan skor yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol ($p=0,041$), dengan *mean rank* kelompok intervensi (30,38) lebih tinggi dibanding kelompok kontrol (10,63).

Analisa: Perbandingan hasil antar kelompok memperlihatkan bahwa perubahan perilaku konsumsi sehat lebih menonjol pada responden yang memperoleh perlakuan dibandingkan kelompok pembandingan.

Diskusi: Media video animasi "Isi Piringku" memiliki pengaruh dalam meningkatkan perilaku konsumsi makanan seimbang pada remaja.

Kata kunci: Gizi seimbang, Isi Piringku, Perilaku makan, Remaja, Video animasi