

PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS MEDIA INTERAKTIF TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA KEGEMUKAN

IRFAN SAID



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
Bogor Indonesia

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI DISERTASI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Interaktif terhadap Perubahan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Kegemukan” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir disertasi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Mei 2026

Irfan Said
I1604211004



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

RINGKASAN

IRFAN SAID. Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Interaktif terhadap Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Kegemukan. Dibimbing oleh DODIK BRIAWAN, CESILIA METI DWIRIANI dan ANNISA UTAMI SEMINAR.

Kegemukan pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Prevalensi obesitas pada remaja telah meningkat secara signifikan, dengan dampak buruk terhadap kesehatan jangka panjang, termasuk peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2, hipertensi, gangguan metabolik, dan masalah psikologis. Di Indonesia, pada tahun 2018, prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun tercatat sebesar 16%, dengan 4,8% di antaranya mengalami obesitas. Penyebab utama kegemukan pada remaja adalah pola makan yang tidak sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji yang kaya akan lemak, gula, dan garam, serta rendahnya tingkat aktivitas fisik. Faktor tidak langsung, seperti pengetahuan gizi dan sikap terhadap pola makan, juga berperan penting dalam meningkatkan risiko obesitas. Edukasi gizi berbasis media interaktif, khususnya menggunakan media sosial seperti TikTok, telah dipertimbangkan sebagai sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan memengaruhi perubahan perilaku makan serta aktivitas fisik remaja. Media sosial memungkinkan penyampaian informasi yang menarik, interaktif, dan mudah diakses, yang dapat mendorong remaja untuk mengubah kebiasaan makan mereka serta meningkatkan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh edukasi gizi berbasis media interaktif terhadap perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja kegemukan.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis media interaktif terhadap perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja kegemukan. Kegemukan pada remaja telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan, dengan prevalensinya yang terus meningkat di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data menunjukkan bahwa penyebab utama kegemukan pada remaja adalah ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi, yang dipengaruhi oleh pola makan yang tidak sehat dan rendahnya aktivitas fisik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah edukasi gizi berbasis media interaktif, khususnya menggunakan media sosial seperti TikTok, dapat mempengaruhi perubahan perilaku makan dan meningkatkan aktivitas fisik pada remaja kegemukan.

Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan metode *pre-post test control group*. Subjek penelitian terdiri dari remaja berusia 15-17 tahun yang dipilih dari dua sekolah di Jakarta Selatan, yang memiliki prevalensi obesitas tinggi. Penelitian dilakukan dalam tiga tahap. Tahap pertama adalah survei pendahuluan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kegemukan pada remaja, seperti pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan, sikap, dan status gizi. Hasil survei menunjukkan bahwa faktor yang paling signifikan terkait kegemukan adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik dan konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, gula, dan lemak. Temuan ini menjadi dasar bagi pengembangan media edukasi pada tahap selanjutnya.

Pada tahap kedua, dikembangkan media edukasi berbasis TikTok, yang terdiri dari video pendek yang menarik dan informatif tentang pola makan sehat dan



pentingnya aktivitas fisik. Media ini dirancang khusus agar sesuai dengan karakteristik remaja dan diterima dengan baik oleh mereka. Uji coba terhadap media edukasi ini menunjukkan respons yang sangat positif dari remaja, dengan tingkat keterlibatan yang tinggi.

Tahap ketiga adalah intervensi dengan menggunakan media edukasi TikTok yang berlangsung selama enam minggu. Kelompok intervensi mendapatkan edukasi melalui media tersebut, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Pengukuran dilakukan sebelum dan setelah intervensi untuk menilai perubahan perilaku makan, aktivitas fisik, dan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan berat badan (BMI) pada kelompok intervensi menunjukkan penurunan signifikan, dengan rata-rata BMI sebelum intervensi adalah $30,8 \pm 5,4$ kg/m², yang turun menjadi $29,8 \pm 5,7$ kg/m² setelah intervensi, dengan nilai $P < 0,01$. Selain itu, aktivitas fisik kelompok intervensi meningkat secara signifikan, dengan rata-rata perubahan aktivitas fisik sebesar $8,9 \pm 4,3$ menit/hari, sedangkan pada kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar $-13,8 \pm 3,3$ menit/hari, dengan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($P < 0,001$). Selain itu, asupan lemak pada kelompok intervensi juga mengalami penurunan yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media interaktif, seperti TikTok, efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah perilaku makan, dan meningkatkan aktivitas fisik pada remaja kegemukan. Oleh karena itu, media sosial dapat dijadikan sarana yang efektif untuk penyuluhan gizi, membantu remaja mengubah kebiasaan makan mereka dan meningkatkan tingkat aktivitas fisik, yang pada gilirannya dapat membantu mengatasi masalah obesitas pada remaja.

Kata kunci: Aktivitas fisik, edukasi gizi, kegemukan, perilaku makan, TikTok

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

SUMMARY

IRFAN SAID. The Effect of Interactive Media-Based Nutrition Education on Eating Behavior and Physical Activity of Overweight Adolescents. Supervised by DODIK BRIAWAN, CESILIA METI DWIRIANI and ANNISA UTAMI SEMINAR.

Obesity in adolescents is a health problem that is increasing around the world, including in Indonesia. The prevalence of obesity in adolescents has increased significantly, with adverse long-term health impacts, including an increased risk of degenerative diseases such as type 2 diabetes, hypertension, metabolic disorders, and psychological problems. In Indonesia, in 2018, the prevalence of obesity in adolescents aged 13-15 years was recorded at 16%, with 4.8% of them being obese. The main cause of obesity in adolescents is an unhealthy diet, such as high consumption of fast food rich in fat, sugar, and salt, as well as low levels of physical activity. Indirect factors, such as nutritional knowledge and attitudes towards diet, also play an important role in increasing the risk of obesity. Nutrition education based on interactive media, especially using social media such as TikTok, has been considered as an effective means to increase knowledge and influence changes in adolescents' eating behavior and physical activity. Social media allows for the delivery of engaging, interactive, and accessible information, which can encourage teens to change their eating habits as well as increase physical activity. This study aims to test the influence of interactive media-based nutrition education on changes in eating behavior and physical activity in obese adolescents.

This study aims to analyze the influence of interactive media-based nutrition education on changes in eating behavior and physical activity in obese adolescents. Childhood obesity has become a significant health problem, with its prevalence steadily increasing around the world, including in Indonesia. Data show that the main cause of obesity in adolescents is an imbalance between energy intake and energy expenditure, which is affected by an unhealthy diet and low physical activity. Therefore, this study aims to explore whether nutrition education based on interactive media, particularly using social media such as TikTok, can influence changes in eating behavior and increase physical activity in obese adolescents.

This study uses a quasi-experimental design with a pre-post test control group method. The study subjects consisted of adolescents aged 15-17 years who were selected from two schools in South Jakarta, which had a high prevalence of obesity. The research was conducted in three stages. The first stage is a preliminary survey to identify factors that affect obesity in adolescents, such as diet, physical activity, knowledge, attitudes, and nutritional status. The survey results showed that the most significant factors related to obesity were low levels of physical activity and consumption of fast food that was high in calories, sugar, and fat. These findings are the basis for the development of educational media at the next stage.

In the second stage, TikTok-based educational media was developed, which consisted of interesting and informative short videos about healthy eating and the importance of physical activity. This media is specifically designed to fit the characteristics of teenagers and be well received by them. This trial of educational

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



media showed a very positive response from adolescents, with a high level of engagement.

The third stage is an intervention using TikTok educational media which lasts for six weeks. The intervention group received education through the media, while the control group did not receive the intervention. Measurements were taken before and after the intervention to assess changes in eating behavior, physical activity, and nutritional status. The results showed that the change in body weight (BMI) in the intervention group showed a significant decrease, with the mean BMI before the intervention being $30.8 \pm 5.4 \text{ kg/m}^2$, which dropped to $29.8 \pm 5.7 \text{ kg/m}^2$ after the intervention, with a P value of < 0.01 . In addition, the physical activity of the intervention group increased significantly, with an average change in physical activity of 8.9 ± 4.3 minutes/day, while in the control group there was a decrease of -13.8 ± 3.3 minutes/day, with significant differences between the two groups ($P < 0.001$). In addition, fat intake in the intervention group also decreased significantly.

Overall, the results of this study show that nutrition education based on interactive media, such as TikTok, is effective in increasing knowledge, changing eating behaviors, and increasing physical activity in obese adolescents. Therefore, social media can be used as an effective means for nutrition counseling, helping adolescents change their eating habits and increase physical activity levels, which in turn can help overcome the problem of obesity in adolescents.

Keywords: Eating behavior, nutrition education, obesity, physical activity, TikTok



© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS MEDIA INTERAKTIF TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA KEGEMUKAN

IRFAN SAID

Disertasi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Doktor pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



Penguji Luar Komisi Pembimbing pada Ujian Tertutup Disertasi:

- 1 Prof. Dr. Ir. Pudji Muljono M.Si.
- 2 Prof. Dr.Ir. Ikeu Tanziha, M.S.

Promotor Luar Komisi Pembimbing pada Sidang Promosi Terbuka Disertasi:

- 1 Prof. Dr. Ir. Pudji Muljono M.Si.
- 2 Dr. Sudikno, S.K.M., M.Kes.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Disertasi : Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Interaktif terhadap Perubahan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Kegemukan

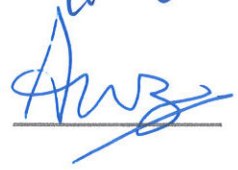
Nama : Irfan Said
NIM : I1604211004

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N.

Pembimbing 2:
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.

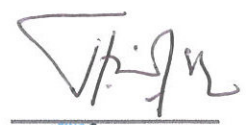
Pembimbing 3:
Dr. Annisa Utami Seminar, S.IP., M.Si.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Prof. Dr. Rimbawan.
NIP 196204061986031002

Dekan Fakultas Kedokteran dan Gizi
Dr. dr. Ivan Rizal Sini, GDRM., MMIS., FRANZCOG., Sp. OG.
NPI 202501197205091001




Tanggal Ujian Tertutup : 7 Januari 2026
Tanggal Sidang Promosi : 11 Februari 2026

Tanggal Lulus: 03 JUN 2026

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga Disertasi ini dapat diselesaikan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan agustus 2024 – Juli 2025 dengan judul Disertasi “Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Media Interaktif terhadap Perubahan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Kegemukan”. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada

1. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N. , Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc., dan Dr. Annisa Utami Seminar, S.IP.,M.Si yang telah membimbing dan banyak memberi saran meluangkan waktu untuk berdiskusi, memberikan arahan,ilmu serta motivasi kepada penulis.
2. Pusat Pelayanan Pembiayaan dan Asesment Pendidikan Tinggi (PPAPT) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains dan Teknologi Republik Indonesia dan Lembaga Pengelolah Dana Pendidikan Tinggi (LPDP) Kementerian Keuangan Republik Indonesia atas Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI) tahun 2021.
3. Rektor IPB, Dekan FEMA IPB, Dekan Fakultas Kedokteran dan Gizi, Dekan Sekolah Pascasarjana IPB, Ketua Departemen Gizi Masyarakat dan Ketua Program Studi S3 Ilmu Gizi beserta seluruh dosen yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan staf yang telah membantu proses selama mengikuti pendidikan S3.
4. Ketua Yayasan dan seluruh manajemen STIKes Pertamedika Jakarta atas izin untuk melanjutkan pendidikan doktoral.
5. Orang tua, Bapak Kombes Pol (Purn) Andi Patawari, Almh ibu serta semua saudara (Kombespol Iwan Setyawan, SH.,S.IK.,M.HUM, AKBP. Munawwarah, SH.,S.IK.,MH) yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada penulis.
6. Seluruh dosen penguji pada ujian kualifikasi lisan. Dosen pembahas pada saat kolokium. Terima kasih atas koreksi, arahan, dan masukan yang diberikan untuk semakin menyempurnakan disertasi penulis.
7. Rekan S3 Ilmu Gizi IPB, terima kasih atas kebersamaan, dukungan dan rasa kekeluargaan selama penulis menempuh Pendidikan S3 Ilmu Gizi IPB.

Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Mei 2026

Irfan Said



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
1.5 Kebaruan (<i>novelty</i>)	5
1.6 Hipotesis	5
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Kegemukan	6
2.2 Epidemiologi Kelebihan Berat Badan	6
2.3 Faktor Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas	7
2.4 Edukasi Gizi	8
2.5 Konsep Analisis Khalayak	8
2.6 Media Edukasi Gizi	9
2.7 Pengembangan Media	11
2.8 Aktivitas Fisik pada Remaja Kegemukan	13
2.9 Bagaimana Edukasi Merubah Perilaku	14
2.10 Teori Perubahan Perilaku	15
III KERANGKA PEMIKIRAN	16
IV METODE	17
4.1 Penelitian Tahap Satu	17
4.2 Penelitian Tahap Kedua	20
4.3 Penelitian Tahap Ketiga	23
4.4 Definisi Operasional	32
V HASIL DAN PEMBAHASAN	33
5.1 Profil dan karakteristik subjek penelitian	33
5.2 Mengembangkan Media Edukasi	48
5.3 Perbedaan Perilaku dan status gizi sebelum dan sesudah intervensi	55
5.4 Kekuatan dan Keterbatasan Penelitian	69
5.5 Implikasi Penelitian	69
VI SIMPULAN DAN SARAN	71
6.1 Simpulan	71
6.2 Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	89
KIWAYAT HIDUP	127

DAFTAR TABEL

1	Kerangka <i>storyboard</i>	21
2	Akumulasi jumlah perhitungan besar subjek minimal	25
3	Model edukasi gizi	27
4	Detail materi edukasi gizi	28
5	Definisi operasional variabel, cara pengukuran, dan kriteria penilaian	30
6	Rekapan jenis dan pengolahan data penelitian tahap 1 dan 3	31
7	Distribusi karakteristik subjek penelitian	33
8	Distribusi subjek berdasarkan media, preferensi, kepercayaan, dan pola penggunaan media sosial	34
9	Distribusi pengetahuan gizi subjek penelitian	35
10	Distribusi sikap subjek berdasarkan HBM	36
11	Distribusi praktik subjek berdasarkan asupan dan aktivitas fisik	37
12	Hubungan jenis kelamin, pengetahuan, sikap, aktivitas fisik, dan asupan dengan status gizi	38
13	Analisis multivariat regresi multinomial faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh	46
14	Hasil Uji validitas respon siswa	49
15	Penilaian validasi respon siswa terhadap video edukasi gizi	50
16	Hasil uji validitas ahli media	51
17	Penilaian validasi ahli media terhadap video edukasi gizi	51
18	Hasil uji validitas ahli materi	52
19	Penilaian validasi ahli materi terhadap video edukasi gizi	53
20	Hasil uji reliabilitas	54
21	Distribusi karakteristik subjek pada kelompok intervensi dan kontrol sebelum intervensi	55
22	Distribusi subjek berdasarkan jawaban benar pengetahuan tentang kegemukan pada kelompok kontrol dan intervensi	56
23	Distribusi sikap subjek berdasarkan <i>Health Belief Model</i> (HBM) Pada kelompok intervensi dan kontrol	58
24	Distribusi pengetahuan, asupan zat gizi dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kontrol	59
25	Perbandingan rata-rata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi	60
26	Perbandingan rata-rata perubahan sikap berdasarkan komponen <i>Health Belief Model</i> (HBM) pada kelompok kontrol dan intervensi sebelum dan sesudah intervensi	62
27	Perbandingan rata-rata asupan energi dan kecukupan zat gizi makro sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	64
28	Perbandingan rata-rata aktivitas fisik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	66
29	Perbandingan rata-rata berat badan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi	67



DAFTAR GAMBAR

1	Model prosedural pengembangan media edukasi	11
2	Rancangan ujicoba media	12
3	Kerangka pemikiran	16
4	Skema penarikan responden tahap pertama	18
5	Model pengembangan ADDIE	21
6	Alur tahapan penelitian intervensi	24

DAFTAR LAMPIRAN

1	Penelitian terdahulu	90
2	Naskah penjelasan penelitian	92
3	Surat persetujuan berpartisipasi dalam penelitian (<i>informed consent</i>)	93
4	Kuesioner karakteristik, pengukuran antropometri, kecenderungan terhadap media, pengetahuan, sikap dan praktek	94
5	Kuesioner aktivitas fisik remaja	100
6	Kuesioner <i>food recall</i>	102
7	Tabel analisis energi dan zat gizi makro	103
8	Kuesioner <i>Health Believe Model (HBM)</i>	104
9	Lembar validasi ahli media	107
10	Lembar validasi ahli materi	108
11	Angket respon siswa	110
12	Surat kode etik penelitian	111
13	<i>Story board</i>	112