

**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA  
VIDEO DAN LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DALAM  
UPAYA PENCEGAHAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI SMPN 21 KOTA PADANG**

**Penelitian Keperawatan Anak**



**REZKY RAMADHANIA  
NIM. 2111313025**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
JULI 2025**

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JULI 2025

Nama : Rezky Ramadhania

NIM. : 2111313025

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Dan Leaflet Terhadap  
Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan *Overweight*  
Pada Remaja Di SMPN 21 Kota Padang

**ABSTRAK**

*Overweight* menjadi masalah kesehatan global yang terus meningkat dan berdampak negatif pada kondisi fisik, psikologis, dan prestasi belajar remaja. Salah satu penyebab *overweight* adalah rendahnya pengetahuan gizi yang menyebabkan pola makan tidak sehat. Edukasi gizi sejak usia sekolah perlu dilakukan untuk membentuk perilaku makan sehat. Media video dan leaflet digunakan karena kombinasi audiovisual dan cetak mampu menyampaikan pesan yang menarik, mudah dipahami dan dapat digunakan secara berulang. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dalam pencegahan *overweight* pada remaja di SMPN 21 Kota Padang. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest-posttest control group*. Sampel sebanyak 92 siswa, terdiri dari 46 kelompok intervensi dan 46 kelompok kontrol yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan. Uji statistik yang digunakan uji *Wilcoxon* dan *Man Whitney*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan pada kelompok intervensi meningkat dari 10,63 menjadi 17,13. Sementara itu, pada kelompok kontrol, rerata meningkat dari 9,96 menjadi 10,37. Terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kedua kelompok dan terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan  $p\text{-value} < 0,0001$ . Edukasi gizi melalui media video dan leaflet terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Disarankan pihak sekolah, khususnya pembina PMR/UKS, dapat memanfaatkan media ini sebagai sarana edukasi yang efektif untuk mencegah *overweight* pada remaja.

Kata Kunci : Edukasi gizi, video, leaflet, pengetahuan, *overweight* remaja

Daftar Pustaka : 83 (1999 – 2025)

FACULTY OF NURSING

ANDALAS UNIVERSITY

JULY 2025

Name : Rezky Ramadhania

Registered number : 2111313025

*The Impact of Balanced Nutrition Education Delivered via Video and Leaflet Media on Adolescents' Knowledge in Preventing Overweight at SMPN 21 Padang.*

ABSTRACT

Overweight is an increasing global health issue that negatively affects the physical condition, psychological well-being, and academic performance of adolescents. One of the contributing factors to overweight is low nutritional knowledge, which leads to unhealthy eating patterns. Therefore, nutrition education from an early age is essential to foster healthy eating behaviors. This study aims to analyze the effect of balanced nutrition education through video and leaflet media on improving knowledge related to the prevention of overweight among adolescents at SMPN 21 Padang City. The research used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group approach. A total of 92 students participated, consisting of 46 in the intervention group and 46 in the control group, selected through simple random sampling. The instrument used was a nutritional knowledge questionnaire. The statistical tests employed were the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed that the average knowledge score in the intervention group increased from 10.63 to 17.13, while the control group's score increased from 9.96 to 10.37. There was a significant difference in knowledge before and after the intervention in both groups, with a  $p\text{-value} < 0.0001$ . Nutrition education using video and leaflet media was proven effective in increasing adolescents' knowledge. Schools are encouraged to utilize this media, especially through PMR/UKS programs, as an effective tool to prevent overweight in adolescents.

Keywords : Nutrition education, video, leaflet, knowledge, adolescent overweight

Bibliography : 83 (1999 – 2025)