



UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG *INTERMITTENT*
FASTING PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI ANGKATAN 2025**

UNIVERSITAS ANDALAS

Oleh:

RAYSHA DEVTA AURA

NIM. 2211223050



FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Agustus 2026

RAYSHA DEVTA AURA, NIM. 2211223050

**PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG *INTERMITTENT
FASTING* PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI ANGKATAN 2025
UNIVERSITAS ANDALAS**

ix + 68 Halaman, 14 tabel, 4 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa jurusan gizi angkatan 2025 Universitas Andalas tentang *Intermittent fasting* (IF).

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment pre-test post-test with two group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2026. Sampel penelitian adalah Mahasiswa Gizi 2025 yang berjumlah 78 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan waktu intervensi selama empat belas hari. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat dengan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann whitney*.

Hasil

Hasil Penelitian Menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan terhadap Pengetahuan dan sikap Mahasiswa sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi menggunakan video animasi ($p\text{-value} = 0,001$) dan pada Kelompok kontrol Perubahan pengetahuan dan sikap tidak signifikan terhadap mahasiswa pada pengetahuan ($p\text{-value} = 0,001$) dan sikap ($p\text{-value} < 0,005$). Edukasi gizi melalui video animasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa.

Kesimpulan

Edukasi gizi melalui media video animasi berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai *Intermittent Fasting*. Media video animasi lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap kategori sedang, sedangkan peningkatan sikap masih berada dalam kategori rendah.

Daftar Pustaka

: 86 (2007-2025)

Kata Kunci

: Edukasi Gizi, *intermittent fasting*, Mahasiswa, Video Animasi, Pengetahuan

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, August 2026

RAYSHA DEVTA AURA, Student ID No. 2211223050

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION VIA ANIMATED VIDEO
MEDIA ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING
INTERMITTENT FASTING AMONG CLASS OF 2025 NUTRITION
STUDENTS AT ANDALAS UNIVERSITY**

ix + 68 pages, 14 tables, 4 pictures, 9 appendices

ABSTRACT

Objective

This study aimed to determine the effect of nutrition education through animated video media on the knowledge and attitudes of 2025 Nutrition students at the Faculty of Public Health, Andalas University, regarding *intermittent fasting*.

Methods

This study employed a quasi-experimental design with a pre-test and post-test method involving two groups and was conducted in June 2026. The study sample consisted of 78 Nutrition students from the Class of 2025. purposive sampling was used, and the intervention lasted for fourteen days. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods, utilizing the *Wilcoxon test* and the *Mann-Whitney test*.

Results

The study results indicated a significant difference in students' knowledge and attitudes before and after the educational intervention in the group using animated videos ($p\text{-value} = 0.001$); however, in the control group, the changes in knowledge ($p\text{-value} = 0.001$) and attitudes ($p\text{-value} < 0,005$) were not significant. Nutrition education via animated videos influenced improvements in students' knowledge attitudes.

Conclusion

Nutrition education through animated video media influenced changes in students' knowledge and attitudes regarding *Intermittent Fasting*. Animated video media was more effective in improving knowledge, with an N-Gain score in the moderate category, while the improvement in attitudes remained in the low category.

References

: 86 (2007–2025)

Keywords

: Animated video, Attitude, *Intermittent fasting*, Knowledge, Nutrition education, students.