**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MAKANAN FAST FOOD DAN JUNK FOOD, DENGAN MEDIA *KAHOOT*, TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKANAN REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PONTIANAK**



**ERFIANUS JULIAN**

**NIM 211041025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK**

**JURUSAN GIZI**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN**

**TAHUN 2025**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MAKANAN FAST FOOD DAN JUNK FOOD, DENGAN MEDIA *KAHOOT*, TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKANAN REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PONTIANAK**

**Skripsi**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

****

**ERFIANUS JULIAN**

**NIM 211041025**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK**

**JURUSAN GIZI**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN**

**TAHUN 2025**

# VISI DAN MISI

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK**

**VISI**

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai Enterpreneur di bidang Gizi sebagai rujukan nasional Berkualitas Global.

**MISI**

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, berintelektualitas tinggi, berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangan dan peningkatan system pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterpreneur di bidang gizi.

# HALAMAN PERSETUJUAN

A close-up of a document

AI-generated content may be incorrect.

**A close-up of a document

AI-generated content may be incorrect.**

**A close-up of a letter

AI-generated content may be incorrect.**

# BIODATA PENULIS

Nama : Erfianus Julian

Tempat, Tanggal Lahir : Menilau 4 Juli 2003

Jenis Kelamin : Laki Laki

Agama : katolik

Alamat Rumah : Dusun Tapang Perodah RT/RW 002/001 Sekadau Hulu

No. Handphone : 082159295601

**RIWAYAT PENDIDIKAN**

SD : SDN 09 Tapang Perodah Kabupaten sekadau

SMP : SMP 04 Tapang Perodah Kabupaten Sekadau

SMA : SMK Keling Kumang Kabupaten Sekadau

|  |
| --- |
| **KESAN DAN PESAN SELAMA MENGIKUTI PENDIDIKAN DI PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN** |
| **Kesan:** Selama menempuh pendidikan di Prodi Gizi dan Dietetika, saya mendapatkan banyak ilmu, pengalaman, serta bimbingan berharga dari dosen yang sabar dan penuh dedikasi. Lingkungan belajar yang kondusif juga membentuk saya menjadi lebih disiplin dan siap menghadapi tantangan di bidang gizi.  **Pesan:** Semoga Prodi Gizi dan Dietetika semakin maju, terus meningkatkan kualitas pendidikan, dan mampu mencetak lulusan yang kompeten serta berdaya saing di tingkat global. |

**ABSTRAK**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MAKANAN FAST FOOD DAN JUNK FOOD, DENGAN MEDIA *KAHOOT*, TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKANAN REMAJA DI SMA NEGERI 5 KOTA PONTIANAK**

**Erfianus Julian1), Dahliansyah2), Shelly Festilia Agusanty3)**

**Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia**

**Email:** [**tpperodah@gmail.com**](mailto:tpperodah@gmail.com)

**Latar Belakang:** Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat pola konsumsi tidak sehat, terutama tingginya konsumsi fast food dan junk food. Kondisi ini dapat memicu risiko obesitas dan penyakit degeneratif di masa depan. Solusi pencegahan obesitas sejak masa remaja dapat dilakukan dengan cara mengelola keseimbangan energi, penerapan pola tidur yang cukup dan berkualitas, serta menjalankan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan, dapat juga melakukan edukasi gizi pada remaja mengggunakan media salah satunya media *kahoot.*

**Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi gizi makanan *fast food* dan *junk food*, dengan media *kahoot*, terhadap pengetahuan dan asupan makanan anak remaja sekolah menengah atas

**Metode:** Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain pre experiment menggunakan rancangan one-group pre-test and post-test. Dengan populasi 390 orang dan Sampel penelitian berjumlah 30 siswa kelas X yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan berbasis Kahoot serta *food recall* 24 jam sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *paired sample t-test*.

**Hasil:** ada perbedaan pengetahuan gizi pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot dengan p value 000.* Adaperbedaan asupan makanan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi mengunakan media *kahoot dengan p value 000.*

**Kesimpulan:** Edukasi gizi menggunakan kahoot dapat meningkatkan pengetahuan dan asupan gizi siswa.

**Kata kunci: Edukasi Gizi makanan Fast Food** dan **Junk Food, Media Kahoot, Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan, Remaja**

**ABSTRACK**

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON FAST FOOD AND JUNK FOOD USING KAHOOT MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND FOOD INTAKE OF ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 5 PONTIANAK**

**Erfianus Julian1), Dahliansyah2), Shelly Festilia Agusanty3)**

**Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia**

**Email:** [**tpperodah@gmail.com**](mailto:tpperodah@gmail.com)

**Bacground:** Adolescents are a vulnerable age group to nutritional problems due to unhealthy eating patterns, particularly the high consumption of fast food and junk food. This condition may trigger obesity and degenerative diseases in the future. This study aims to determine the effect of nutrition education about fast food and junk food using the interactive media Kahoot on the knowledge and dietary intake of adolescents at SMA Negeri 5 Pontianak.

**Objective:** To determine the effect of nutrition education on fast food and junk food using Kahoot media on the knowledge and dietary intake of high school adolescents.

**Methods:** This type of research is quantitative with a pre-experimental design using a one-group pre-test and post-test design. With a population of 390 people and a sample of 30 grade 10 students selected based on inclusion criteria. Data were collected through a Kahoot-based knowledge questionnaire and 24-hour food recall before and after the intervention. Data analysis was carried out univariate and bivariate using paired sample t-test.

**Result:** There is a difference in nutritional knowledge in adolescents before and after being given nutritional education using Kahoot media with a p value of 0.00. There is a difference in food intake of Energy, Protein, Fat, and Carbohydrates in adolescents before and after being given nutritional education using Kahoot media with a p value of 0.00.

**Conclusion:** Nutrition education using Kahoot can improve students' knowledge and nutritional intake.

**Keywords:** Nutrition Education on Fast Food and Junk Food, Kahoot Media, Nutrition Knowledge, Food Intake, Teenagers

# KATA PENGANTAR

Puji Syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul **“Pengaruh Edukasi Gizi Makanan Fast Food Dan Junk Food, Dengan Media *Kahoot*, Terhadap Pengetahuan Dan Status Gizi Anak Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Pontianak ”** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Dahliansyah, SKM, M.Gz selaku pembimbing utama dan Ibu Shelly Festia Agusanty S. Gz, MPH selaku pembimbing pendamping Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya Skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof.Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp, M,Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M,Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Poltekkes Kemenkes Pontianak
4. Ayah dan Ibu, satu saudara saya, serta seluruh keluarga yang terus mendukung, menyemangati, mendoakan dan menantikan keberhasilan saya.
5. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan Skripsi ini.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapka kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, September 2025

penulis

# DAFTAR ISI

[VISI DAN MISI 3](#_Toc209009279)

[HALAMAN PERSETUJUAN i](#_Toc209009280)

[HALAMAN PENGESAHAN ii](#_Toc209009281)

[PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN iii](#_Toc209009282)

[BIODATA PENULIS iv](#_Toc209009283)

[KATA PENGANTAR vii](#_Toc209009284)

[DAFTAR ISI viii](#_Toc209009285)

[BAB I PENDAHULUAN 1](#_Toc209009286)

[A. Latar belakang 1](#_Toc209009287)

[B. Rumusan masalah 3](#_Toc209009288)

[C. Tujuan penelitian 3](#_Toc209009289)

[D. Ruang lingkup penelitian 3](#_Toc209009290)

[E. Manfaat penelitian 4](#_Toc209009291)

[F. Keaslian penelitian 5](#_Toc209009292)

[BAB II TINJAUAN PUSTAKA 9](#_Toc209009293)

[A. Konsep dasar remaja 9](#_Toc209009294)

[B. Asupan makanan 10](#_Toc209009295)

[C. Obesitas 11](#_Toc209009296)

[D. Makanan fast food dan junk food 12](#_Toc209009297)

[A. Edukasi gizi 14](#_Toc209009298)

[B. Dampak positif edukasi gizi 15](#_Toc209009299)

[C. Media kahoot 15](#_Toc209009300)

[D. Kerangka teori 18](#_Toc209009301)

[BAB III KERANGKA KONSEP 18](#_Toc209009302)

[A. Kerangka Konsep 18](#_Toc209009303)

[B. Hipotesis 18](#_Toc209009304)

[C. Definisi oprasional 18](#_Toc209009305)

[BAB IV METODE PENELITIAN 31](#_Toc209009306)

[A. Desain penelitian 31](#_Toc209009307)

[B. Lokasi dan waktu 31](#_Toc209009308)

[C. Populasi dan sampel 32](#_Toc209009309)

[D. Jenis data 34](#_Toc209009310)

[E. Teknik dan instrumen pengumpulan data 34](#_Toc209009311)

[F. Pengolahan dan Analisis Data 36](#_Toc209009312)

[G. Penyajian Data 38](#_Toc209009313)

[H. Etika Penelitian 38](#_Toc209009315)

[I. Alur Penelitian 39](#_Toc209009316)

[BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 31](#_Toc209009317)[31](#_Toc209009318)

[A. Hasil 31](#_Toc209009319)

[B. Pembahasan 37](#_Toc209009320)

[BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 31](#_Toc209009321)

[A. Kesimpulan 31](#_Toc209009323)

[B. Saran 31](#_Toc209009324)

[DAFTAR PUSTAKA 32](#_Toc209009325)

[LAMPIRAN 35](#_Toc209009326)

**DAFTAR TABEL**

[Tabel 1. Keaslian penelitia 5](#_Toc209599179)

[Tabel 2.Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan umur pada siswa, pendidikan terakhir orang tua, pekerjaan orang tua dan penghasilan ayah kelas X di SMA Negeri 5 Pontianak tahun 2025 33](#_Toc209599180)

[Tabel 3. Uji normalitas Data Responden 34](#_Toc209599181)

[Tabel 4. Pengetahuan siswa tentang makanan fast food dan junk food tahun 2025. 35](#_Toc209599182)

[Tabel 5. Asupan energi fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025. 35](#_Toc209599183)

[Tabel 6. Asupan protein fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025 35](#_Toc209599184)

[Tabel 7. Asupan lemak fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025. 36](#_Toc209599185)

[Tabel 8. Asupan karbohidrat fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025. 36](#_Toc209599186)

**DAFTAR GAMBAR**

[Gambar 1. Kerangka Teori 18](#_Toc208945203)

[Gambar 2. Kerangka Konsep 18](#_Toc208945204)

[Gambar 3 Media kahoot 36](#_Toc208945205)

[Gambar 4. Identitas responden 36](#_Toc208945206)

[Gambar 5. kuesioner 36](#_Toc208945207)

[Gambar 6. Alur Peneliti 40](#_Toc208945208)

[Gambar 7. Denah Lokasi Penelitian 32](#_Toc208945209)

**DAFTAR LAMPIRAN**

[Lampiran 1. Dokumentasi pre tes dan pos test 35](#_Toc208945238)

[Lampiran 2. food recal 24 jam pre test dan pos test 36](#_Toc208945239)

[Lampiran 3. Master Data 38](#_Toc208945240)

[Lampiran 4. SPSS 35](#_Toc208945241)

[Lampiran 5. media kahoot 40](#_Toc208945242)

[Lampiran 6. Surat izin penelitian 44](#_Toc208945243)

[Lampiran 7. surat balasan penelitian 45](#_Toc208945244)

[Lampiran 8. Pernyataan Kesedian Menjadi Responden Penelitian 46](#_Toc208945245)

[Lampiran 9. Kuesioner Karakteristik Responden 47](#_Toc208945246)

[Lampiran 10. Materi Tema 1 (Pengertian Fast Food dan Junk Food) 48](#_Toc208945247)

[Lampiran 11. Kuesioner Tema 1 (Pengertian Fast Food dan Junk Food) 50](#_Toc208945248)

[Lampiran 12. Materi 2 (Kandungan Gizi dalam Fast Food dan Junk Food) 52](#_Toc208945249)

[Lampiran 13. Kuesioner Tema 2 (Kandungan Gizi dalam Fast Food dan Junk Food) 54](#_Toc208945250)

[Lampiran 14. Materi 3 (Dampak Fast Food dan Junk Food terhadap Kesehatan) 56](#_Toc208945251)

[Lampiran 15.Kuesioner Tema 3 (Dampak Fast Food dan Junk Food terhadap Kesehatan) 58](#_Toc208945252)

[Lampiran 16. Lampiran Tema 4 (Pola Konsumsi Fast Food di Masyarakat) 60](#_Toc208945253)

[Lampiran 17Kuesioner Tema 4 : (Pola Konsumsi Fast Food di Masyarakat) 62](#_Toc208945254)

# 