

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH EDUKASI GIZI REPRODUKSI MELALUI MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI KOTA PALEMBANG**



**OLEH**

**NAMA : BRILIANNE ALLIYAH NOVRADO  
NIM : 10021281924049**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

# SKRIPSI

## **PENGARUH EDUKASI GIZI REPRODUKSI MELALUI MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI KOTA PALEMBANG**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : BRILIANNE ALLIYAH NOVRADO  
NIM : 10021281924049

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2023**

**GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS  
SRIWIJAYA Skripsi, 22 November 2023**

**Brilianne Alliyah Novrado**

**Pengaruh Edukasi Gizi Reproduksi Melalui Media Video Tiktok Terhadap  
Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Kota Palembang Tahun  
2023** Xvii + 67 Halaman, 20 Tabel, 3 Gambar, 6 Lampiran

**ABSTRAK**

Menurut Riskesdas Sumsel Tahun 2018 kota Palembang termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi terbanyak remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, yaitu sebesar 68,7%. Penelitian ini berupa edukasi dengan media video Tiktok dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai gizi reproduksi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan *pre-test* dan *post-test* pada 82 responden yang terdiri dari 41 responden kelompok eksperimen dan 41 responden kelompok kontrol. Responden dalam penelitian ini ialah siswi SMA 10 dan SMA 13 Palembang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi 68,02 meningkat menjadi 85,37 setelah intervensi edukasi dengan ( $P=0,000$ ). Sementara rata-rata pengetahuan responden pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi 67,24 meningkat menjadi 78,22 dengan ( $P=0,000$ ). Rata-rata skor sikap responden pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi 34,88 meningkat menjadi 39,98 dengan ( $P=0,000$ ). Sementara rata-rata skor sikap responden pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi 35,34 menjadi 37,02 dengan ( $P=0,028$ ). Kesimpulannya bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan responden yang mendapatkan intervensi dengan media video tiktok dan metode ceramah dengan selisih point 7,15, dan perbedaan rata-rata skor sikap responden yang mendapatkan intervensi dengan media video Tiktok dengan responden yang mendapatkan intervensi dengan metode ceramah dengan selisih 2,95 poin. Peneliti menyarankan agar media edukasi melalui video Tiktok dapat diperbanyak dan digunakan sebagai alternatif media edukasi mengenai gizi reproduksi untuk remaja putri.

**Kata kunci** : Reproduksi, Edukasi, Video Tiktok, Ceramah, Remaja Putri  
**Kepustakaan** : 33 (2006-2022)

**Brilianne Alliyah Novrado**

**The Effect of Reproductive Nutrition Education Through Tiktok Video Media on Changes in Knowledge and Attitudes of Young Women in Palembang City in 2023** Xvii + 67 Pages, 20 Tables, 3 Pictures, 6 Attachments

**ABSTRACT**

According to Riskesdas South Sumatra in 2018, the city of Palembang was one of the areas with the highest prevalence of adolescent girls who had experienced menstruation, namely 68.7%. This research takes the form of education using Tiktok video media with the aim of increasing knowledge and attitudes of young women regarding reproductive nutrition. The method used in this research was quasi-experimental with pre-test and post-test on 82 respondents consisting of 41 experimental group respondents and 41 control group respondents. The respondents in this research were female students from SMA 10 and SMA 13 Palembang. Sampling was carried out using purposive sampling technique. The results showed that the average knowledge of respondents in the experimental group before being given the intervention was 68.02, increasing to 85.37 after the educational intervention with (P=0.000). Meanwhile, the average knowledge of respondents in the control group before being given the intervention was 67.24, increasing to 78.22 with (P=0.000). The average attitude score of respondents in the experimental group before and after being given the educational intervention was 34.88, increasing to 39.98 with (P=0.000). Meanwhile, the average attitude score of respondents in the control group before being given the intervention was 35.34 to 37.02 with (P=0.028). The conclusion is that there is a difference in the average knowledge score of respondents who received intervention using TikTok video media and the lecture method with a point difference of 7.15, and a difference in the average attitude score of respondents who received intervention using TikTok video media and respondents who received intervention using the lecture method. with a difference of 2.95 points. Researchers suggest that educational media via TikTok videos can be reproduced and used as an alternative educational media regarding reproductive nutrition for young women.

**Keywords:** Reproduction, Education, Tiktok Video, Lectures, Young Women

**Literature :** 33 (2006-2022)

Mengetahui,


Koordinator Program Studi Gizi,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM

NIP. 198604252014042001

Pembimbing,



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H

NIP. 199005052016072201

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH EDUKASI GIZI REPRODUKSI MELALUI MEDIA VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI KOTA PALEMBANG

#### SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar (S1) Sarjana Gizi  
Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

OLEH

BRILIANNE ALLIYAH NOVRADO

10021281924049

Mengetahui,

Indralaya, November 2023

Dekan,

Pembimbing Skripsi,



Dr. Misnamarti, S.KM.M.KM

NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'D' followed by 'Fitri Arinda'.

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H

NIP. 199005052016072201

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik UNSRI serta menjamin bebas plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 22 November 2023

Yang Bersangkutan,



Brilianne Alliyah Novrado

NIM. 10021281924049

## HALAMAN PERSETUJUAN

Melalui Media Video Tiktok Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Kota Palembang Tahun 2023” telah dipertahankan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya tanggal 8 November 2023.

Indralaya, 21 November 2023


**Ketua Penguji :**

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si  
NIP 198305242010122002

(  )

**Anggota :**

2. Fenny Etrawati S.K.M., M.K.M  
NIP 198905242014042001

(  )

3. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H  
NIP 199005052016072201

(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr.Misnaniarti,S.KM.M.KM  
NIP.197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Brilianne Alliyah Novrado  
NIM : 10021281924049  
Tempat/Tanggal lahir : Pekanbaru, 26 Februari 2001  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Perum Pemprove Negeri Bertuah Blok D No.11, Kartama,  
Pekanabru, Riau  
Email : [beril.novrado@gmail.com](mailto:beril.novrado@gmail.com)  
No. Hp : 081266829879

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2007-2013 : SD Xaverius Rejang Lebong  
2013-2016 : SMP Negeri 13 Pekanbaru  
2016-2019 : SMA Negeri 8 Pekanbaru  
2019- Sekarang : Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Univesitas Sriwijaya

### **PENGALAMAN ORGANISASI**

2020-2021 : Dirjen Internal Kementrian Dalam Negeri BEM KM  
Universitas Sriwijaya  
  
2021-2022 : Anggota NELCR (Nutrition Help Center)  
2020-2022 : Sekretaris Departemen Komunikasi dan Informasi IPMR  
Sumsel (Ikatan Pelajar Mahasiswa Riau Sumatera Selatan)



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan bagi Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Reproduksi Melalui Media Video Tiktok terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Kota Palembang". Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan yang tidak lepas dari bimbingan, bantuan, petunjuk yang berguna dan berharga serta kerjasama dengan pihak lain. Dengan ketulusan hati, penulis ingin menghaturkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Ibu Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk penyusunan tugas akhir ini.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar membimbing, mendukung, memberikan bantuan dan terus memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan arahnya guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Ibu Fenny Etrawati, S.KM., M.KM selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan arahnya guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses proses perkuliahan, penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya tugas akhir skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMA Negeri 22 Palembang, SMA Negeri 10 Palembang, SMA Negeri 13 Palembang, beserta Guru dan Staf yang telah memberikan bantuan, fasilitas dan izin penelitian tugas akhir skripsi ini.

9. Kedua orang tua yang luar biasa, Ayah tercinta Bapak Andreas Novrado, S.E dan Ibu tersayang Ezopin, S.E, beserta adik yang telah tulus ikhlas memberikan doa, bantuan, dan dukungan dengan sepenuh hati dalam penulisan tugas akhir skripsi ini.
10. Seluruh Angkatan 2019, erutama Program Studi Gizi atas kebersamaannya dan semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis Menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi segenap pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Indralaya, 20 November 2023

Penulis,



Brilianne Alliyah Novrado

NIM. 10021281924049

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan  
dibawah ini :

Nama : Brilianne Alliyah Novrado  
NIM : 10021281924049  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Pengaruh Edukasi Gizi Reproduksi Melalui Media Video Tiktok Terhadap  
Perubahan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Kota Palembang**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada Tanggal : 13 November 2023

Yang menyatakan



**Brilianne Alliyah Novrado**

## DAFTAR ISI

Abstrak.....	iii
Abstract.....	iv
Halaman Pengesahan .....	v
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme.....	vi
Halaman Persetujuan .....	vii
Daftar Riwayat Hidup.....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Daftar Isi .....	xii
Daftar Tabel .....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Daftar Gambar .....	xvii
Daftar Singkatan .....	xviii
BAB I.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 RUMUSAN MASALAH .....	5
1.3 TUJUAN PENELITIAN .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 MANFAAT PENELITIAN .....	6
1.4.1 Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Bagi Masyarakat .....	6
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	6
1.5 RUANG LINGKUP PENELITIAN .....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi .....	6
1.5.2 Lingkup Materi .....	6
1.5.3 Lingkup Waktu .....	6
BAB II .....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
2.1 REMAJA .....	7
2.1.1 Pengertian Remaja .....	7
2.2 GIZI REPRODUKSI .....	7
2.3 MENSTRUASI.....	7
2.3.1 Definisi Menstruasi.....	7
2.3.2 Siklus Menstruasi.....	8
2.3.3 Hormon-Hormon Yang Memengaruhi Siklus Menstruasi.....	9
2.2 Konsumsi Obat Hormonal .....	10
2.4 PENGETAHUAN.....	10
2.4.1 Pengertian Pengetahuan.....	10

2.4.2 Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja .....	10
2.5 SIKAP .....	12
2.5.1 Pengertian Sikap .....	12
2.5.2 Ciri – Ciri Sikap .....	12
2.6 MEDIA VIDEO .....	13
2.6.1 Pengertian Media Video .....	13
2.6.2 Kelebihan Dan Kekurangan Media.....	13
2.7 APLIKASI TIKTOK .....	14
2.7.1 Definisi Aplikasi Tiktok .....	14
2.7.2 Pemanfaatan Tiktok Sebagai Media Alternatif Pembelajaran Untuk Memberikan Edukasi .....	15
2.8 EDUKASI .....	15
2.8.1 Pengertian Edukasi Gizi.....	15
2.8.2 Klasifikasi Metode Edukasi Kesehatan .....	16
2.9 PENGARUH MEDIA DALAM EDUKASI GIZI REPRODUKSI DENGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP.....	17
2.10 GIZI LEBIH ( <i>OVERWEIGHT</i> ).....	18
2.10.1 Definisi Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> ).....	18
2.10.2 Faktor Penyebab <i>Overweight</i> .....	18
2.10.3 Hubungan Status Gizi Lebih ( <i>Overweight</i> ) Dengan Siklus Menstruasi .....	18
2.11 GIZI KURANG ( <i>UNDERWEIGHT</i> ) .....	19
2.11.1 Definisi Gizi Kurang ( <i>Underweight</i> ) .....	19
2.12 GIZI SEIMBANG.....	19
2.12.1 Pengertian Gizi Seimbang .....	19
2.12.2 Pesan Gizi Seimbang Untuk Anak Remaja Usia 10 – 19 Tahun.....	20
2.13 PENELITIAN TERKAIT.....	20
2.14 KERANGKA TEORI.....	23
2.15 KERANGKA KONSEP.....	23
2.16 DEFINISI OPERASIONAL .....	24
2.17 HIPOTESIS .....	26
<b>BAB III .....</b>	<b>27</b>
<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 LOKASI DAN SASARAN PENELITIAN .....	27
3.1.1 Lokasi .....	27
3.1.2 Waktu Peneltian.....	27
3.1.3 Sasaran Penelitian .....	27
3.2 DESAIN PENELITIAN.....	27
3.3 POPULASI DAN SAMPEL .....	29
3.3.1 Populasi.....	29
3.3.2 Sampel .....	29
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	30
3.4 INSTRUMEN.....	31
3.5 UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS .....	32
3.6 TEKNIK PENGUMPULAN, PENGOLAHAN DAN ANALISI DATA.....	34
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data.....	34
3.6.2 Tahapan Intervensi.....	35

3.6.3 Pengolahan Data .....	36
3.6.4 Analisis Data.....	37
BAB IV .....	39
HASIL PENELITIAN .....	39
4.1 GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....	39
4.2 HASIL PENELITIAN .....	42
4.2.1 Analisis Univariat .....	42
4.2.2 Analisis Bivariat .....	51
BAB V .....	55
PEMBAHASAN.....	55
5.1 KETERBATASAN PENELITIAN .....	55
5.2 PEMBAHASAN .....	55
5.2.1 Karakteristik Responden.....	56
5.2.2 Edukasi Dengan Media Video Tiktok .....	57
5.2.3 Edukasi Dengan Metode Ceramah .....	57
5.2.4 Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan.....	58
5.2.5 Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap .....	59
BAB VI.....	62
KESIMPULAN DAN SARAN .....	62
6.1 KESIMPULAN .....	62
6.2 SARAN.....	62
6.2.1 bagi remaja putri .....	62
diharapkan siswi untuk mampu menerapkan edukasi terkait gizi reproduksi yang telah diberikan selama penelitian.....	62
6.2.2 bagi sekolah .....	62
daftar pustaka.....	64
LAMPIRAN 1 LEMBAR BIMBINGAN KONSULTASI SKRIPSI.....	68
LAMPIRAN 2 IZIN PENELITIAN.....	69
SURAT PERNYATAAN.....	76
OUTPUT KELOMPOK EKSPERIMEN .....	85
uji normalitas <i>kolmogorov smirnov</i> .....	90
A. UJI PAIRED T TEST (PENGETAHUAN).....	91
UJI HOMOGENITAS.....	91
UJI INDEPENDENT SAMPLE T TEST.....	92

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori IMT berdasarkan WHO.....	18
Tabel 2.2 Penelitian Terkait .....	20
Tabel 2.3 Definisi Operasional .....	24
Tabel 3.1 Desain Penelitian .....	28
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas .....	33
Tabel 3.3 Hasil Realibilitas .....	34
Tabel 4.1 Sarana dan Prasarana SMAN 10 Palembang.....	40
Tabel 4.2 Sarana dan Prasarana SMAN 13 Palembang .....	41
Tabel 4.3 Karakteristik Responden .....	42
Tabel 4.4 Analisis Skor Pengetahuan pada Kelompok Eksperimen .....	43
Tabel 4.5 Analisis Skor Pengetahuan pada Kelompok Kontrol .....	45
Tabel 4.6 Analisis Skor Sikap pada Kelompok Eksperimen.....	48
Tabel 4.7 Analisis Skor Sikap pada Kelompok Kontrol .....	49
Tabel 4.8 Distribusi Tingkat Sikap Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	49
Tabel 4.9 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Data Pengetahuan .....	51
Tabel 4.10 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Data Sikap.....	51
Tabel 4.11 Hasil Analisis Perbedaan Skor Pengetahuan mengenai edukasi gizi reproduksi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	52
Tabel 4.12 Hasil Analisis Perbedaan rata-rata Pengetahuan antar Kelompok mengenai edukasi gizi reproduksi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan Kelompok kontrol.....	52
Tabel 4.13 Hasil Analisis Perbedaan Skor Sikap mengenai edukasi gizi reproduksi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	53
Tabel 4.14 Hasil Analisis Perbedaan rata-rata Sikap antar Kelompok mengenai edukasi gizi reproduksi sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Bimbingan Konsultasi Skripsi .....	67
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian .....	68
Lampiran 3 Surat Pernyataan Orang Tua .....	74
Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian .....	75
Lampiran 5 Output SPSS .....	81
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian .....	91



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Aplikasi Tiktok .....	14
Gambar 2.2 Kerangka Teori .....	23
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	23

## DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
WHO	: World Health Organization
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	: Dinas Kesehatan

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Kesehatan reproduksi merupakan masalah yang penting untuk mendapatkan perhatian terutama dikalangan remaja. Masa remaja berkaitan dengan pertumbuhan, perubahan, munculnya berbagai kesempatan, dan sering kali mendapati menunjukkan-menunjukkan kesehatan reproduksi. Menurut WHO tahun 2017, mendefinisikan remaja bila anak telah mencapai umur 12-24 tahun. Menurut Departemen Kesehatan Republik Menunjukkan (Depkes RI) remaja adalah antara 10-19 tahun dan belum menikah. Remaja putri merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan sistem reproduksi seperti disminorea, lama dan jumlah darah haid, siklus menstruasi yang tidak teratur, dan gangguan lainnya (ZA and Rahmayani, 2019).

Sistem reproduksi manusia membutuhkan zat gizi yang cukup. Asupan zat gizi harus diperhatikan agar mencapai kematangan seksual. Gizi seimbang akan menentukan kesehatan organ reproduksi. Berikut diuraikan beberapa zat gizi yang berperan dalam kesehatan reproduksi yaitu, vitamin B1, B2 dan B3 penting untuk metabolisme karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Dan yang paling penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam metabolisme pembentukan sel-sel darah merah (Novita, 2018).

Siklus menstruasi adalah terhitungnya haid pertama dan haid berikutnya. Wanita mengalami jarak menstruasi dengan rentang antara 15 sampai 45 hari tetapi umumnya wanita memiliki jarak siklus selama 28 hari dan lamanya 2 sampai 8 hari namun rata-rata wanita mengalami menstruasi dengan lama 4 sampai 5 yang menghasilkan darah dengan jumlah 60 sampai 80 ml per siklus. Data dari riset kesehatan dasar RISKESDAS tahun 2013 menunjukkan bahwa sebagian besar 68% perempuan di Menunjukkan yang berusia 10-59 tahun

melaporkan menstruasi teratur dan 13,7% mengalami masalah siklus menstruasi yang tidak teratur dalam satu tahun terakhir (Yang *et al.*, 2019).

Prevalensi gangguan siklus menstruasi menurut World Health Organization (WHO) yakni sekitar 45% wanita di dunia mengalaminya (Paspariny, 2017). Dalam penelitian (Paspariny, 2017) prevalensi gangguan siklus menstruasi seperti amenore primer sebesar 5,3%, amenore sekunder sebesar 18,4%, oligomenore 50%, polimenore 10,5% dan gangguan lainnya sebanyak 15,8%.

Siklus menstruasi tidak teratur dapat dipengaruhi oleh status gizi. Status gizi dapat memberikan gambaran simpanan lemak tubuh seseorang. Lemak tubuh yang kurang atau berlebihan berpengaruh terhadap produksi hormon esterogen yang berdampak pada gangguan siklus menstruasi. Siklus menstruasi yang tidak normal dapat menandakan tidak adanya ovulasi (anovulasi) pada siklus menstruasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa seseorang dalam keadaan infertilitas yang berarti seseorang tersebut susah untuk memiliki keturunan. (Dya and Adiningsih, 2019).

Status gizi dengan kategori kurus ataupun obesitas dapat menjadi penyebab beberapa masalah kesehatan reproduksi yaitu terjadi panjang siklus menstruasi dan ketidakteraturan siklus menstruasi. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan kandungan gizi yang terbagi antara status gizi buruk, baik, dan lebih (Bintari, 2018). Status gizi juga sebagai salah satu masalah kesehatan yang dominan saat ini karena adanya peningkatan prevalensi overweight dan obesitas. Overweight atau berat badan yang berlebih yaitu status gizi yang tidak seimbang akibat asupan kandungan gizi yang berlebihan sehingga terjadinya ketidakseimbangan energi antara asupan dan pengeluaran. (Bauw, 2019).

Status gizi berhubungan dengan gangguan siklus menstruasi berkaitan dengan lemak yang ada di dalam tubuh. Hal tersebut mempengaruhi jumlah insulin dan leptin. Dalam sistem reproduksi hormon tersebut berpengaruh terhadap GnRH (Gonadotropin Releasing Hormone). Sekresi GnRH akan berpengaruh terhadap pengeluaran FSH (Folicle Stimulating Hormone) dan LH (Luteinizing Hormone) yang akan merangsang ovarium untuk terjadi folikulogenesis (berakhir dengan ovulasi) dan steroidogenesis (menghasilkan

estrogen dan progesteron). Gangguan menstruasi dapat disebabkan oleh kelainan hipotalamus atau pituitari, estrogen yang rendah terus atau tinggi terus dan kelainan pada ovarium. Seperti pada remaja dengan status gizi lebih (*overweight*) yang mempunyai kadar lemak tinggi dalam tubuh akan mempengaruhi produksi hormon estrogen karena selain dari ovarium estrogen juga akan diproduksi oleh jaringan adiposa sehingga estrogen menjadi tidak normal dan cenderung tinggi. Produksi hormon yang tidak seimbang inilah yang dapat menyebabkan gangguan menstruasi (Novita, 2018).

Data Riskesdas 2018, menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U pada tiga periode terakhir yaitu dari tahun 2010, 2013 dan 2018 sebesar 1,4%, 1,6% dan 4%. Hal ini menunjukkan bahwa secara nasional obesitas pada remaja masih merupakan masalah kesehatan. Sedangkan prevalensi obesitas pada remaja 16-18 tahun di Provinsi Sumsel berdasarkan Riskesdas 2018 yaitu sebesar 2 %. (Mardiana, Yusup and Sriwiyanti, 2022) Prevalensi kasus obesitas di Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2018 menurut jenis kelamin yaitu, remaja putri (2,32%) lebih tinggi dibandingkan remaja putra (1,75%). Sedangkan prevalensi obesitas di Provinsi Sumatera Selatan menurut tingkat pendidikan nya, yaitu tamat SD (1,88%), SMP (1,62%), dan SMA (2,87%). (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2009). *Overweight* menjadi permasalahan yang tersebar diberbagai kalangan usia, termasuk pada anak dan remaja. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* dan obesitas pada tahun 2016. Prevalensi *overweight* dan obesitas dikalangan anak-anak dan remaja usia 5-19 telah meningkat secara tajam dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2017).

Berdasarkan Riskesdas (2013), prevalensi remaja gemuk di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2010 hingga tahun 2013, yaitu dari 2,5% menjadi 10,8% pada remaja putri usia 13-15 tahun yang terdiri 8,3% *overweight* dan 2,5% obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja putri usia 13–15 tahun di wilayah perkotaan lebih tinggi yaitu sebesar 12,1% dibandingkan dengan wilayah pedesaan yaitu sebesar 9,6%. Provinsi Sumatera Selatan termasuk 13 provinsi dengan prevalensi gemuk pada remaja usia 13 – 15 tahun di atas angka

nasional yaitu sebesar 11,9% yang terdiri dari 9,5% overweight dan 2,4% obesitas. Prevalensi gemuk pada remaja usia 13 – 15 tahun tertinggi di Provinsi Sumatera Selatan yaitu pada Kota Palembang sebesar 4,7% (Riskesdas, 2013).

Status gizi lebih maupun kurang juga dapat disebabkan karena gencarnya iklan di televisi maupun media audiovisual lainnya mengenai pola hidup yang kurang sehat seperti mengkonsumsi makanan fastfood. Ketertarikan pada iklan pada media audiovisual inilah yang menyebabkan remaja menerima setiap informasi yang ada tanpa menyaring informasi tersebut. Akibatnya, remaja banyak menerima informasi yang kurang tepat. Oleh karena itu, perlu diberikan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja (Safitri, 2016).

Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif yang berfungsi dalam meningkatkan pengetahuan sikap dan remaja terhadap gizi. Semakin baik pengetahuan terhadap gizi, maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi akan lebih mudah dan jelas untuk diterima dan dipahami, jika menggunakan bantuan media (Amelia, 2021). Media video merupakan media audio visual yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Media audio visual merupakan salah satu media yang dapat digunakan dalam pembelajaran menyimak. Media ini dapat menambah minat siswa dalam belajar karena siswa dapat menyimak sekaligus melihat gambar (Ashyar, 2011). Tik Tok sebagai salah satu platform media yang paling banyak di gemari oleh berbagai kalangan usia, khususnya ialah mereka yang memiliki rata-rata usia di bawah 17 tahun ke bawah. Tik Tok di pilih sebagai salah satu media yang paling populer dan paling diminati dikarenakan pemutaran video dan lagu yang memiliki durasi pendek, kemudian dibalut dengan beberapa hiburan seperti informasi berita umum, gaya hidup, dan beberapa ilmu pengetahuan yang dipadukan dengan suara musik dan efek sehingga sangat mudah diingat oleh khalayak ramai (Dewanta, 2020).

Menurut (Riskesdas Sumsel, 2018) kota Palembang termasuk salah satu wilayah dengan prevalensi terbanyak remaja putri yang sudah mengalami menstruasi, yaitu sebesar 68,7%. Berdasarkan data pokok Kemendikbud tahun 2022, siswi terbanyak di kota Palembang terdapat di SMAN 10 dan SMAN 13 Kota Palembang dan juga kedua sekolah menengah keatas tersebut memiliki

kesetaraan tingkat kecerdasan dibandingkan dengan sekolah menengah keatas negeri lainnya di wilayah Kota Palembang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pengetahuan remaja putri yang kurang terkait gizi seimbang dapat menjadi hal yang beresiko seperti status gizi. Gizi lebih pada remaja putri dapat mempengaruhi fungsi organ tubuh dan akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi. Hal tersebut dapat berdampak pada gangguan haid. Asupan gizi yang berlebih dapat mempengaruhi ketidakteraturan siklus menstruasi pada remaja. Keadaan status gizi pada remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makan, Disisi lain tingkat pengetahuan remaja putri terhadap gizi seimbang berpengaruh pada apa yang mereka konsumsi setiap hari. Sehingga rumusan masalah dan penelitian ini adalah **“Pengaruh Edukasi Gizi Reproduksi Melalui Media Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Di Kota Palembang”**

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi reproduksi melalui video tiktok terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di Kota Palembang.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui distribusi frekuensi meliputi, pengetahuan dan sikap setelah dan sebelum di berikan intervensi berupa video tiktok.
- 2) Megetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi reproduksi melalui media video tiktok terhadap pengetahuan remaja putri di kota Palembang.
- 3) Megetahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi reproduksi melalui media video tiktok terhadap sikap remaja putri di kota Palembang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

1. Sarana untuk menambah dan meningkatkan pengetahuan, wawasan dan pengalaman dalam menganalisis faktor-faktor risiko yang berhubungan dengan status gizi terhadap gangguan siklus menstruasi.
2. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan untuk penelitian mendatang yang serupa, maupun yang lebih mendalam.

### **1.4.2 Bagi Masyarakat**

Diharapkan dari hasil penelitian ini masyarakat dapat memahami hubungan antara status gizi dengan siklus menstruasi agar lebih memperhatikan faktor risiko yang terjadi dan dapat meminimalisir ketidakteraturan siklus menstruasi.

### **1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Sebagai referensi keilmuan mengenai gizi, khususnya faktor-faktor yang berhubungan dengan siklus menstruasi pada remaja putri sebagai informasi dan dokumentasi data penelitian yang dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Lokasi**

Lokasi penelitian dilakukan di SMAN 10 dan SMAN 13 Kota Palembang

### **1.5.2 Lingkup Materi**

Materi dari penelitian ini adalah untuk melakukan analisis pengaruh status gizi terhadap siklus menstruasi pada remaja putri di Kota Palembang

### **1.5.3 Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilakukan sejak dikeluarkannya surat izin penelitian oleh Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N. (2020) 'Kespro Remaja', *Kesehatan Reproduksi Remaja*, 21(2), pp. 1–7.
- Ali Khomsan. Pola Makan Kaum Remaja. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada. 2003
- AMELIA, D. (2021) *PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI MASA PANDEMI COVID-19 DI SMP NEGERI 10 KOTA BENGKULU TAHUN 2021*.
- Amirullah (2015) 'Populasi Dan Sampel (pemahaman, jenis dan teknik)', *Bayumedia Publishing Malang*, 16(4), pp. 293–303.
- Anita Chaudhari, Brinzel Rodrigues, S.More. (2016) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan, Konsumsi Energi Dan Konsumsi Serat Dengan Status Overweight Pada Remaja Putri Di Kota Denpasar', pp. 390–392.
- Arikunto, S., 2013. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik.
- Azwar, S. 2011. Sikap dan Perilaku. Dalam: Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya edisi ke 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, D.R. (2009) 'Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sumatera Selatan'.
- Bauw, J.F. (2019) 'Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi di Asrama Putri Universitas Sumatera Utara', *Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara*, p. 194.
- Dewantari, N.M. (2013) 'Menyikat Gigi Tindakan Utama Untuk Kesehatan Gigi', *Jurnal Skala Husada*, 10(September), pp. 194–199.
- Dewanta, A. A. N. B. J. (2020). PEMANFAATAN APLIKASI TIK TOK SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN BAHASA INDONESIA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 9(2), 79-85.
- Derenne JL, Beresin EV, 2006. *Body Image, Media and Eating Disorder*. Academic Psychiatry.
- Dya, N.M. and Adiningsih, S. (2019) 'Hubungan Antara Status Gizi

- Dengan Siklus Menstruasi Pada Siswi MAN 1 Lamongan’, *Amerta Nutrition*, 3(4), p. 310. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i4.2019.310-314>.
- Egziabher, T.B.G. and Edwards, S. (2013) ‘Iuiu’, *Africa’s potential for the ecological intensification of agriculture*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Fatmawati, T.Y., Efni, N. and Chandra, F. (2022) ‘Status Gizi dan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi terhadap Pemanfaatan Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R)’, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), p. 243. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.530>.
- Fatonah, S. (2017) ‘Hubungan Aktivitas Fisik Dan Stres Dengan Siklus Menstruasi Pada Perempuan Remaja Akhir Di Pt Sai Apparel Industries Semarang’, *Universitas Muhammadiyah Semarang*, pp. 10–34.
- Fitryadi, A., Asna, A.F. and Noerfitri (2020) ‘Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Buku Cerita Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Kelas 5 SDIT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019’, *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 13(02), pp. 152–168.
- Kartasapoetra, G., & Marsetyo. (2012). Ilmu Gizi Korelasi Gizi Kesehatan dan Produktifitas. PT Rineka Cipta.
- Kognisi, P.K. *et al.* (2021) *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya, Industry and Higher Education*.
- Mardiana, Yusup, M. and Sriwiyanti (2022) ‘HUBUNGAN BEBERAPA FAKTOR DENGAN KEJADIAN OBESITAS REMAJA DI PALEMBANG THE RELATIONSHIP OF SOME FACTORS WITH THE EVENT OF ADOLESCENT Poltekkes Kemenkes Palembang ( email penulis korespondensi : mardianaagus42@yahoo.com )’, 17(1), pp. 63–70.

- Mahfoedz, I. 2005. "Metodologi Penelitian bidang Kesehatan, keperawatan dan Kebidanan". Yogyakarta : Fitramaya.
- Notoatmodjo, S. 2002."Metodologi Penelitian Kesehatan". Jakarta:Rineka Cipta. . 2007. "Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku". Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. Metodologi penelitian kesehatan (Cet.2.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Novita R., 2018. Hubungan Status Gizi dengan Gangguan Menstruasi pada remaja di SMA. Al-Azhar Surabaya. Amerta Nutrition, 2(2): 172-181
- Pakpahan, M. 2021. Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. Yayasan kita Menulis.
- Safitri, N.R.D. (2016) 'Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan', *Skripsi Undip*, 5(4), pp. 374–380.
- Siregar, P. A. (2020). Buku Ajar Promosi Kesehatan.
- Susilowati, D. (2016). Promosi Kesehatan.
- Swamilaksita, P.D., Sari, I.P. and Ronitawati, P. (2021) 'Media Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah', *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). doi:10.47007/abd.v7i2.3963.
- Vereecken CA, Keukelier E, Maes L. 2004. *Influence of mother's educational level on food parenting practices and food habits of young children*. Appetite 43:93-103.
- Wawan, A dan Dewi, M. 2010. Teori dan Pengukuran Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Manusia.. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Yang, F. *et al.* (2019) 'Jkebidanan-417-429-Jurnal-Br-Ndah', 27, pp. 417–429.
- ZA, R.N. and Rahmayani, R. (2019) 'Pengaruh Umur dan Sumber Informasi Remaja Putri terhadap Kesehatan Alat Reproduksi di Desa Atong Kecamatan Montasik Aceh Besar', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(2), p. 126. Available at: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v2i2.245>.