

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**



EMIA RIZKYTA SEMBIRING

P01031121019

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK
TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk
menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



EMIA RIZKYTA SEMBIRING

P01031121019

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh edukasi gizi menggunakan media
komik terhadap pengetahuan gizi seimbang
pada remaja di SMP Negeri 3 Morawa
Nama Mahasiswa : Emia Rizkyta Sembiring
Nomor Induk Mahasiswa : P01031121019
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Yenni Zuraidah SP, M.Kes
Pembimbing utama/ Ketua Penguji



Dr. Herta Masthalina SKM, M.Ph
Penguji I



Urbanus Sihotang SKM, M.Kes
Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan,



Rins Oppusunggu, S.Pd, M.kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal lulus : 30 Juli 2024

EMIA RIZKYTA SEMBIRING “PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA”
(DIBAWAH BIMBINGAN YENNI ZURAIDAH)

Gizi seimbang merupakan susunan bahan makanan yang memiliki kandungan gizi sesuai dengan jenis dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh dengan prinsip keanekaragaman bahan makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, mempertahankan berat badan normal untuk mencegah adanya masalah gizi. Berbagai masalah gizi ditimbulkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Masalah yang muncul akibat kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang yaitu ketidakseimbangan asupan makanan. Salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi yaitu melalui proses edukasi. Dalam memberikan edukasi gizi, media komik menjadi komponen penting untuk membantu menyampaikan pesan kepada sasaran.

Tujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media komik terhadap pengetahuan gizi seimbang bagi remaja

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa, waktu penelitian dilakukan mulai bulan Februari 2024. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian *Quasi Eksperimen* dengan disain *One Group Pre – Post Test*. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa - siswi kelas VII berjumlah 224 orang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa dan sampel sebanyak 70 orang yang ditentukan menggunakan rumus slovin.

Hasil penelitian ada peningkatan pengetahuan dengan rerata sebelum 11,5 dan rerata sesudah edukasi gizi menggunakan media komik menjadi 14,3. Terdapat pengaruh yang signifikan dengan edukasi menggunakan media komik tentang pengetahuan gizi seimbang terhadap perubahan pengetahuan siswa – siswi di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa dengan *p value* 0.000. Disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melanjutkan penelitian terkait dengan pengaruh edukasi menggunakan media komik terhadap remaja.

Kata kunci : Edukasi Komik, Gizi Seimbang, Remaja

ABSTRACT

EMIA RIZKYTA SEMBIRING “THE INFLUENCE OF NUTRITION EDUCATION USING COMICS MEDIA ON BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA” (CONSULTANT: YENNI ZURAIDAH)

Balanced nutrition is a composition of food ingredients that have nutritional content according to the type and amount needed by the body with the principle of food diversity, physical activity, clean living behavior, and maintaining normal body weight to prevent nutritional problems. Various nutritional problems are caused by a lack of knowledge about balanced nutrition. The problem that arises due to a lack of knowledge about balanced nutrition is an imbalance in food intake. One way that can be used to increase nutrition knowledge is through the education process. In providing nutrition education, comic media is an important component that helps convey messages to targets.

The aim is to determine the effect of education using comic media on balanced nutrition knowledge for adolescents

This research was conducted at SMP Negeri 3 Tanjung Morawa, the research time was carried out starting in February 2024. The type of research used was Quasi-Experimental research with a One Group Pre-Post Test design. The population in the study were all 224 grade VII students at SMP Negeri 3 Tanjung Morawa and a sample of 70 people was determined using the Slovin formula.

The results of the study showed an increase in knowledge with an average of before 11.5 and an average of after nutrition education using comic media to 14.3. There was a significant influence of education using comic media on balanced nutrition knowledge on changes in students' knowledge at SMP Negeri 3 Tanjung Morawa with a p-value of 0.000. It is recommended for further researchers to continue research related to the effect of education using comic media on adolescents.

Keywords: Comic Education, Balanced Nutrition, Adolescents



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa”**. Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan.
3. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku dosen penguji pertama yang selalu memberikan masukan dan saran.
5. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku dosen penguji kedua yang selalu memberikan masukan dan saran.
6. Terkhusus kedua orang tua Bapak Malem Kerina Sembiring dan Ibu Rostati br Bangun serta saudara Dhea Apriani Sembiring dan Samuel Bremana Sembiring yang senantiasa memberikan dukungan, cinta, dan doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
7. Teman-teman saya Bunga, Duma, Gloria, dan Winda yang selalu memberikan dukungan dan saling menguatkan selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Definisi Remaja	5
2. Fase Remaja.....	5
B. Pengetahuan.....	6
1. Definisi Pengetahuan	6
2. Tingkat pengetahuan	6
C. Gizi Seimbang.....	8
1. Pengertian gizi seimbang	8
2. Empat pilar gizi seimbang	8
3. Pesan Umum Gizi Seimbang	9
D. Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik.....	13
E. Kerangka Konsep.....	14
F. Definisi Operasional	15
G. Hipotesis	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	17
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	17
C. Populasi dan Sampel	17
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	19
1. Jenis Data	19
2. Langkah – langkah Pemberian Intervensi	20
E. Pengolahan dan Analisis data.....	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisis Data	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24

B. Gambaran Karakteristik Sampel	24
C. Pengetahuan Gizi Seimbang.....	25
D. Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	30
A. Kesimpulan	30
B. Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Definisi Operasional	15
2. Distribusi Sampel	19
3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	24
4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	25
5. Distribusi Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dalam Waktu Pemberian Intervensi Sesudah 1 Bulan.....	28

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Isi Piringku	12
2. Tumpeng Gizi Seimbang.....	12
3. Kerangka Konsep	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Persentase Skor Kuesioner	34
2. Perbandingan Skor Pre-test & Post-test	36
3. Hasil Uji SPSS	39
4. Surat Pernyataan Responden.....	40
5. Kuesioner Penelitian	41
6. Surat Izin Penelitian	46
7. Surat Balasan Izin Penelitian	47
8. Ethical Clearance	48
9. Bukti Bimbingan	49
10. Surat Pernyataan Keaslian KTI.....	51
11. Daftar Riwayat Hidup	51
12. Dokumentasi	53
13. Komik Pengetahuan Gizi Seimbang	54