

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG
SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA SANTO YOSEPH MEDAN**

SKRIPSI



DINDA FEBRIZA

P01031219068

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

2023

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG
SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA SANTO YOSEPH MEDAN**

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Prodi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan



DINDA FEBRIZA

P01031219068

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah Pada Remaja Putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

Nama Mahasiswa : Dinda Febriza

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219068

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama



Berlin Sitanggang, SST, M.Kes
Penguji I



Rumida, SP, M.Kes
Penguji II

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppolipnggi, S.Pd, M.Kes
NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 19 Juni 2023

ABSTRAK

DINDA FEBRIZA “PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA SANTO YOSEPH MEDAN” (DIBAWAH BIMBINGAN EFENDI S. NAINGGOLAN)

Sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, persentase penduduk umur ≥ 10 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur di Provinsi Sumatera Utara sebesar 96%. Sumatera Utara pada urutan ke-11 tertinggi proporsi konsumsi buah dan sayur kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun di seluruh Indonesia. Di Kota Medan, yang tidak mengonsumsi sayur dan buah per hari dalam seminggu sekitar 10,20%.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan sayur dan buah pada remaja putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan.

Jenis penelitian ini adalah *Pre Eksperimental design* dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMA Swasta Santo Yoseph Medan yaitu sebanyak 148 orang, dan besar sampel penelitian adalah 60 orang. Waktu penelitian pada tanggal 09 Mei-23 Mei 2023 dilakukan 1 kali seminggu selama 3 minggu. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan lembar kuesioner dan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 6,17 dan rata-rata skor pengetahuan sesudah intervensi meningkat menjadi 9,60. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan $p=0,000$ sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya peningkatan pengetahuan remaja putri setelah diberikan edukasi menggunakan media leaflet.

Kata Kunci : Edukasi gizi, leaflet, pengetahuan, sayur dan buah, remaja putri.

ABSTRACT

DINDA FEBRIZA "THE INFLUENCE OF NUTRITIONAL EDUCATION USING LEAFLET MEDIA ON INCREASING KNOWLEDGE ABOUT VEGETABLES AND FRUIT IN ADOLESCENT GIRLS AT SMA SWASTA SANTO JOSEPH MEDAN" (CONSULTANT: EFENDI S. NAINGGOLAN)

Vegetables and fruit are sources of various vitamins, minerals and dietary fiber. Based on data from *Riskesdas* 2018, the percentage of people aged ≥ 10 years who do not consume enough fruit and vegetables in North Sumatra Province is 96%. North Sumatra was ranked 11th with the highest proportion of fruit and vegetable consumption among people aged ≥ 10 years throughout Indonesia. In Medan City, around 10.20% of people did not consume vegetables and fruit per day of the week.

The aim of this research was to determine the effect of nutrition education using leaflet media on increasing knowledge of vegetables and fruit among female students at SMA Swasta Santo Yoseph, Medan.

This type of research was Pre Experimental design with One Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were all female students in class X-XI. The research period was 09th May-23 May 2023, carried out once a week for 3 weeks. Data collection was carried out using a questionnaire sheet and data analysis used the Wilcoxon test.

The research results showed that the average knowledge score before the intervention was 6.17 and the average knowledge score after the intervention increased to 9.60. This research shows that there was a significant effect on knowledge $p=0.000$ before and after being given the intervention. The results of the research can be concluded that there has been an increase in the knowledge of female students after being given education using leaflet media.

Keywords: Nutrition Education, Leaflets, Knowledge, Vegetables and Fruit, Female Students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi, yang berjudul **“Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Sayur dan Buah pada Remaja Putri di SMA Swasta Santo Yoseph Medan”**.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku pembimbing yang memberikan saya bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.
3. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku penguji I saya yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
4. Rumida, SP, M.Kes selaku penguji II saya yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua orangtua tercinta, Bapak Suriyanto dan Ibu Rahmayani yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moril dan materi kepada penulis.
6. Sahabat-sahabat saya Sri Fadhila, Fahrul Halomoan Siregar, Rizki Azrial Akbar, Putri Dewita Sari dan Feby Andina yang telah memberikan semangat dan motivasi.
7. Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika tahun 2019

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak didapatkan kekurangan, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari semua pihak dalam penyempurnaan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja.....	5
3. Masalah Gizi Pada Remaja.....	6
B. Pengetahuan	7
1. Pengertian Pengetahuan	7
2. Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan pada Remaja	9
C. Sayur Dan Buah.....	11
1. Pengertian Sayur dan Buah	11
2. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah.....	11
3. Kadar Serat Pangan Dalam Sayur Dan Buah	14
4. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah	14
5. Faktor yang mempengaruhi Pola Konsumsi Sayur dan Buah ..	15
6. Akibat Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah.....	15
D. Edukasi Gizi	17
1. Pengertian Edukasi Gizi.....	17
2. Tujuan Penyuluhan Kesehatan	18

E. Leaflet.....	19
1. Keuntungan Leaflet.....	19
2. Keterbatasan Leaflet.....	19
F. Kerangka Teori	20
G. Kerangka Konsep	21
H. Definisi Operasional	22
I. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi.....	25
2. Sampel	25
D. Tahapan Intervensi	27
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	30
1. Jenis Data.....	30
2. Cara pengumpulan data	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	31
1. Pengolahan Data	31
2. Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	33
B. Hasil Penelitian.....	33
C. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	39
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Kebutuhan Zat Gizi	6
2. Kadar Serat Pangan Dalam Sayur dan Buah	14
3. Definisi Operasional.....	22
4. Distribusi Frekuensi Usia Sampel	33
5. Distribusi Jawaban Remaja Putri menurut Topik Pertanyaan.....	34
6. Pengaruh Edukasi Gizi tentang Sayur dan Buah terhadap Pengetahuan	35

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Kerangka Teori	20
2. Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden	42
2. Kuesioner Penelitian	43
3. Master Tabel.....	46
4. Satuan Acara Edukasi	49
5. Uji Statistik.....	63
6. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi	65
7. Daftar Riwayat Hidup	66
8. Surat Pernyataan	68
9. Surat Izin Penelitian	69
10. Surat Balasan Izin Penelitian	70
11. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan	71
12. Dokumentasi.....	72
13. Media Leaflet untuk Penelitian	74