

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH
DENGAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN ANAK
SEKOLAH DASAR 104230 BATANG KUIS
TAHUN 2026**



**CHAIRUNISA FADILLAH
P01031222011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

**PENGARUH PROMOSI GIZI GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH
DENGAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN ANAK
SEKOLAH DASAR 104230 BATANG KUIS
TAHUN 2026**

SKRIPSI

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar S.Tr.Gz pada
Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**CHAIRUNISA FADILLAH
P01031222011**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH
DENGAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN ANAK
SEKOLAH DASAR 104230 BATANG KUIS
TAHUN 2026**

Diusulkan Oleh

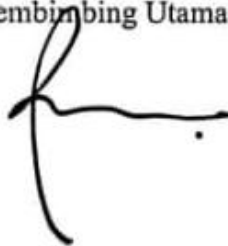
CHAIRUNISA FADILLAH

P01031222011

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 10 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI GIZI GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH
DENGAN MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN ANAK
SEKOLAH DASAR 104230 BATANG KUIS
TAHUN 2026**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

CHAIRUNISA FADILLAH

P01031222011

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
pada tanggal 11 Agustus 2025

Tim Penguji :

Tanda Tangan

1. Ketua : Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
2. Anggota 1 : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
3. Anggota 2 : Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes



Lubuk Pakam, 24 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : CHAIRUNISA FADILLAH
Tempat/Tgl lahir : Dumai/20 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : JL. Dualim 1, Medang Kampai, Dumai
Nomor HP : 082283550310

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN BINAAN KHUSUS KOTA DUMAI
2. SLTP : SMPN 2 DUMAI
3. SLTA : SMAN BINAAN KHUSUS KOTA DUMAI

ABSTRAK

PENGARUH PROMOSI GIZI GEMAR MAKAN SAYUR DAN BUAH MELALUI MEDIA KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN ANAK SEKOLAH DASAR 104230 BATANG KUIS TAHUN 2026

CHAIRUNISA FADILLAH, Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email : chairunisafadillah@gmail.com

Prevalensi konsumsi sayur dan buah pada anak usia sekolah di Indonesia usia 5–14 tahun hanya mengonsumsi 1–2 porsi per minggu sebanyak 67%. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak sekolah dasar dapat memengaruhi status gizi dan kesehatan anak. Promosi gizi merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran anak mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Salah satu media edukasi yang dapat digunakan dalam promosi gizi adalah media komik karena lebih menarik dan mudah dipahami oleh anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi gizi gemar makan sayur dan buah melalui media komik terhadap pengetahuan anak sekolah dasar di SD 104230 Batang Kuis.

Jenis penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kelas IV dan V SD 104230 Batang Kuis (N=129). Sampel berjumlah 62 anak yang dipilih menggunakan teknik systematic random sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terpimpin dengan menggunakan kuesioner pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis dengan Uji Statistik Paired Sample T-test.

Ada pengaruh promosi gizi gemar makan sayur dan buah melalui komik terhadap pengetahuan anak sekolah dasar 104230 Batang Kuis. Rata-rata pengetahuan anak sebelum diberikan intervensi adalah $51,61 \pm 14,136$ dan meningkat menjadi $65,56 \pm 13,911$ (p-value = 0,001).

Promosi gizi melalui media komik efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar tentang konsumsi sayur dan buah. Media komik dapat digunakan sebagai media edukasi gizi.

Kata Kunci : promosi gizi, komik, pengetahuan, sayur dan buah

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF NUTRITION PROMOTION ENCOURAGING VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION THROUGH COMIC MEDIA ON THE KNOWLEDGE OF PUPILS AT 104230 BATANG KUIS ELEMENTARY SCHOOL IN 2026

Charunisa Fadillah, Dr. Rina Doriani Pasaribu, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : charunisafadillah@gmail.com

The prevalence of fruit and vegetable consumption among school-aged children (5–14 years old) in Indonesia shows that 67% of children consume only 1–2 servings per week. Low consumption of fruits and vegetables among elementary school children can negatively impact their nutritional and health status. Nutrition promotion serves as an effort to improve children's knowledge and awareness regarding the importance of fruit and vegetable intake for physical health. Comics can be utilized as an educational medium in nutrition promotion because they are more engaging and easily understood by children. This study aims to determine the influence of a nutrition promotion program encouraging vegetable and fruit consumption via comic media on the knowledge of elementary school pupils at SD 104230 Batang Kuis.

This study utilized a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of fourth and fifth-grade pupils at SD 104230 Batang Kuis ($N = 129$). A sample of 62 children was selected using a systematic random sampling technique. Data collection was performed through guided interviews using a knowledge questionnaire administered before and after the intervention. Data were statistically analyzed using the Paired Samples T-test.

There was a significant influence of nutrition promotion encouraging vegetable and fruit consumption via comics on the knowledge of pupils at 104230 Batang Kuis Elementary School. The mean knowledge score of the children before the intervention was 51.61 ± 14.136 , which significantly increased to 65.56 ± 13.911 following the intervention ($p\text{-value} = 0.001$).

Nutrition promotion through comic media is effective in improving the knowledge of elementary school children regarding fruit and vegetable consumption. Comic books can be recommended as a viable medium for nutrition education.

Keywords: nutrition promotion, comics, knowledge, vegetables and fruits.



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Promosi Gizi Gemar Makan Sayur Dan Buah Melalui Media Komik Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Dasar 104230 Batang Kuis Tahun 2026” dapat diselesaikan.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Dorianas Pasaribu, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan sekaligus Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan motivasi, dan bimbingan kepada penulis hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Fauzi Romeli, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
5. Ibu Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu pimpinan dan staf SDN 104230 yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian.
7. Budi Aidil Syahputra dan Fitria Agustiawati, selaku orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang terbaiknya yang tiada henti.
8. Seluruh dosen, instruktur, dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
9. Tasya Fadillah, Saskia Fadillah, Nenek, Abang, Om dan juga seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa dan semangat.
10. Suci, Sarmila, Niswa, Fika, Nova, Sophia, Sanette, Grou, 7ikon, Emperor, Giggles, Sedoping, SePKL, 911, Rnzz dan teman-teman yang tidak bisa

disebutkan satu-satu yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Lubuk Pakam, 10 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
BIODATA PENULIS.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi sekolah	4
2. Bagi pelayanan kesehatan	4
3. Bagi penulis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Anak Sekolah	5
1. Pengertian Anak Sekolah	5
2. Kebutuhan Zat Gizi pada Anak Sekolah	5
3. Masalah Gizi pada Anak Sekolah.....	6
B. Sayur dan Buah	7
1. Pengertian Sayur.....	7
2. Pengertian Buah.....	7
3. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah	7

4. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah	8
5. Dampak Kekurangan Konsumsi Sayur dan Buah.....	9
C. Promosi Gizi.....	9
1. Pengertian Promosi Gizi.....	9
2. Komik.....	10
3. Tujuan Penyuluhan Kesehatan bagi Anak Sekolah	12
D. Pengetahuan.....	13
1. Pengertian Pengetahuan.....	13
2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan pada Anak Sekolah	14
E. Penelitian Terdahulu	15
F. Kerangka Teori.....	26
G. Kerangka Konsep.....	26
H. Defenisi Operasional.....	27
I. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi dan Sampel.....	30
1. Populasi	30
2. Sampel.....	30
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
1. Jenis Data.....	32
2. Cara Pengumpulan Data.	32
E. Pengolahan dan Analisis Data	38
1. Pengolahan Data.....	38
2. Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil.....	40
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
2. Karakteristik Responden.....	40
3. Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik	42

4. Analisa Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik.....	44
B. Pembahasan	44
1. Pengetahuan Siswa Sebelum Promosi Gizi Melalui Media Komik	44
2. Pengetahuan Siswa Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik	46
3. Rerata Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik.....	47
BAB V KESIMPULAN.....	49
A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan Zat Gizi	6
Tabel 2 Penelitian Terdahulu.....	15
Tabel 3 Defenisi Operasional	27
Tabel 4 Distribusi sampel per kelas	31
Tabel 5 Aspek dan Indikator Penilaian Uji Coba Komik.....	34
Tabel 6 Skala Interpretasi Kriteria	34
Tabel 7 Distribusi Kelayakan Media Komik Hasil Uji Coba di SDN 104242 Lubuk Pakam.....	35
Tabel 8 Tabel Klasifikasi Tingkat Pengetahuan	38
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	40
Tabel 10 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik.....	42
Tabel 11 Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik.....	43
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Rata-rata Pengetahuan Sebelum Promosi Gizi Melalui Media Komik (n=62).....	44
Tabel 13 Perbedaan Rerata Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Promosi Gizi Melalui Media Komik	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	26
Gambar 2 Kerangka Konsep	26
Gambar 3 Tahap Penelitian	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti Bimbingan Skripsi	56
Lampiran 2 Surat Survei Pendahuluan.....	59
Lampiran 3 Persetujuan Setelah Penjelasan.....	60
Lampiran 4 Kuesioner.....	61
Lampiran 5 Lembar Observasi.....	65
Lampiran 6 Uji Coba Komik.....	66
Lampiran 7 Komik	68
Lampiran 8 Surat Izin Uji Coba Komik.....	79
Lampiran 9 Ethical Exemption	80
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 11 Surat Balasan Izin Penelitian	81
Lampiran 12 Hasil Uji Coba Komik	83
Lampiran 13 Hasil Pemilihan Nomor Acak Sampel	84
Lampiran 14 Hasil Monitoring.....	85
Lampiran 15 Master Table	87
Lampiran 16 Hasil Output Spss	89
Lampiran 17 Dokumentasi.....	91