

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA
POP-UP BOOK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
ANAK DI SD NEGERI 105382 GALANG**



**MARDIANA MANIUR SIAHAAN
P01031222088**

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA
POP-UP BOOK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU
ANAK DI SD NEGERI 105382 GALANG**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi D-IV Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**MARDIANA MANIUR SIAHAAN
P01031222088**

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

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA POP-UP
BOOK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU ANAK DI
SD NEGERI 105382 GALANG**

Diusulkan Oleh:

MARDIANA MANIUR SIAHAAN

P01031222088

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada Tanggal 10 Agustus 2026

Pembimbing Utama,



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD

NIP. 198203022005041001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA POP-UP
BOOK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU ANAK DI
SD NEGERI 105382 GALANG**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

MARDIANA MANIUR SIAHAAN

P01031222088

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 30 Januari 2026

Tim Penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD

2. Anggota 1 : Oslida Martony, SKM, M.Kes

3. Anggota 2 : Erlina Nasution S.Pd, M.Kes

Lubuk Pakam, 08 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama : Mardiana Maniur Siahaan
Tempat/Tgl Lahir : Pardinggaran, 13 April 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen
Alamat Rumah : Pardinggaran
Nomor Hp : 082162227648

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 173554 Pardinggaran
2. SMP : SMPN 4 Laguboti
3. SMA : SMK Swasta Arjuna Laguboti

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Mardiana Maniur Siahaan
NIM : P01031222088
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul:

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Pop-Up Book
Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Anak
Di SD Negeri 105382 Galang

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 08 September 2026

Penulis,



Mardiana Maniur Siahaan

P01031222088

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA POP-UP BOOK TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU ANAK DI SD NEGERI 105382 GALANG

Mardiana Maniur Siahaan, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email mahasiswa: mardianasiahhaan267@gmail.com

Masalah gizi pada anak usia sekolah masih menjadi perhatian karena dapat memengaruhi pertumbuhan, kesehatan, dan prestasi belajar. Rendahnya pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai gizi seimbang menjadi salah satu faktor penyebab masalah gizi. Edukasi gizi melalui media pop-up book dapat digunakan untuk meningkatkan pemahaman siswa secara menarik dan interaktif.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media pop-up book terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa di SD Negeri 105382 Galang.

Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 51 siswa kelas IV dan V yang dipilih dengan systematic random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat serta bivariat menggunakan uji Mann-Whitney.

Penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa dari rata-rata 7,16 menjadi 11,14 ($p=0,000$). Sikap meningkat dari 30,69 menjadi 32,22 ($p=0,003$), sedangkan perilaku meningkat dari 9,80 menjadi 11,22 ($p=0,000$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media pop-up book efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa mengenai gizi seimbang.

Penelitian ini adalah terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media pop-up book terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa. Media pop-up book dapat digunakan sebagai sarana edukasi gizi bagi anak usia sekolah.

Kata kunci: Edukasi gizi, Gizi seimbang, Pengetahuan, Perilaku, *Pop-up book*

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF BALANCED NUTRITION EDUCATION THROUGH POP-UP BOOK MEDIA ON THE KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND BEHAVIOR OF CHILDREN AT SD NEGERI 105382 GALANG

Mardiana Maniur Siahaan, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD
Health Polytechnic of the Ministry of Health Medan
Email: mardianasiahhaan267@gmail.com

Nutritional problems among school-aged children remain a concern as they can affect growth, health, and academic achievement. Low knowledge, attitudes, and behavior regarding balanced nutrition are contributing factors to these nutritional issues. Nutrition education using pop-up book media can be utilized to improve students' understanding in an engaging and interactive way.

This study aims to determine the influence of balanced nutrition education through pop-up book media on the knowledge, attitudes, and behavior of students at SD Negeri 105382 Galang.

This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 51 students from the 4th and 5th grades, selected via systematic random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using univariate and bivariate methods with the Mann-Whitney test.

The results showed an increase in students' knowledge from an average of 7.16 to 11.14 ($p = 0.000$). Attitudes improved from 30.69 to 32.22 ($p = 0.003$), while behavior increased from 9.80 to 11.22 ($p = 0.000$). These findings indicate that balanced nutrition education through pop-up book media effectively improves students' knowledge, attitudes, and behavior regarding balanced nutrition.

The conclusion of this study is that balanced nutrition education through pop-up book media significantly influences students' knowledge, attitudes, and behavior. Pop-up books can be effectively used as a medium for nutrition education among school-aged children.

Keywords: Balanced nutrition, Behavior, Knowledge, Nutrition education, Pop-up book.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Allah SWT atas kuasa-Nya, yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Pop Up-Book terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Anak di SD Negeri 105382 Galang” dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SsiT, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Pembimbing Akademik.
5. Bapak Oslida Martony, SKM, M.Kes atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini
6. Ibu Erlina Nasution S.Pd, M.Kes atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SDN SD Negeri 105382 Galang, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Siswa/siswi SDN SD Negeri 105382 Galang yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
9. Orang tua tercinta, Bapak Mangapul Siahaan, S.E dan Ibu Erida Sarma Pangaribuan, beserta kakak/abang/adik tersayang, Luciana Siahaan, A.Md.Keb, Zulpiter Siahaan, Bintang Siahaan, S.P, Rita Uli Rianti Siahaan, S.AP, Herlina Siahaan, Palentini Siahaan dan Lamria Siahaan yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini. Terima kasih atas setiap doa

yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tidak ternilai, serta pengorbanan yang mungkin tidak akan pernah mampu penulis balas sepenuhnya

10. Sahabat seperjuangan, Nabila, Rut, Nadia, Alya, Maya, Wiwin, Riyanta, terima kasih telah berjalan bersama sejak semester pertama hingga akhir perjalanan ini.
11. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
12. Terakhir untuk diri sendiri, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah meskipun pernah merasa lelah, ragu, takut, bahkan ingin menyerah. Terima kasih telah percaya bahwa setiap proses memiliki makna dan bahwa tidak apa-apa berjalan perlahan selama tetap bergerak maju. Apa yang telah dicapai hari ini adalah bukti bahwa segala usaha, air mata, dan perjuangan tidak pernah sia-sia.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. 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, 08 September 2026

Mardiana Maniur Siahaan

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Manfaat Bagi Peneliti.....	3
2. Manfaat Bagi Institusi	4
3. Manfaat Bagi Siswa	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Anak Sekolah	5
1. Pengertian Anak Sekolah	5
2. Kebutuhan Gizi Anak Sekolah	5
3. Gizi Seimbang Anak Sekolah.....	6
B. Gizi Seimbang.....	6

1. Pengertian Gizi Seimbang.....	6
2. Komponen Gizi Seimbang	7
3. Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Anak Usia Sekolah.....	7
C. Edukasi.....	7
1. Pengertian Edukasi.....	7
2. Pentingnya Edukasi Bagi Anak Sekolah	8
3. Tujuan Edukasi terhadap Gizi Seimbang	8
D. Pengetahuan	9
1. Pengertian Pengetahuan	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	9
E. Sikap.....	10
1. Pengertian Sikap.....	10
2. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap.....	10
F. Perilaku	11
1. Pengertian Perilaku	11
2. Perilaku Gizi Seimbang.....	11
3. Factor Yang Mempengaruhi Perilaku Anak terhadap Gizi Seimbang ...	11
G. Media Pop-Up Book	12
1. Pengertian Media Pop-Up Book	12
2. Keunggulan dan Kelebihan Pop-Up Book.....	12
3. Pop-Up Book Sebagai Media Pembelajaran Anak.....	14
H. Kerangka Teori.....	15
I. Kerangka Konsep	16
J. Definisi Operasional.....	17
K. Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN 20

A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	20
1. Lokasi Penelitian.....	20
2. Waktu Penelitian	20

B. Jenis dan Desain Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	21
1. Pupulasi.....	21
2. Sampel.....	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	22
1. Data Primer	22
2. Data Sekunder	22
E. Tahap Pemberian Intervensi.....	23
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
1. Pengolahan Data.....	26
2. Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Gambaran Umum Lokasi	29
B. Hasil Penelitian.....	30
1. Karakteristik Sampel.....	30
2. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Siswa	31
3. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Sikap Siswa	35
4. Pengaruh Gizi Seimbang terhadap Perilaku Siswa	37
C. Pembahasan	40
1. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Siswa.....	40
2. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Sikap Siswa	44
3. Pengaruh Gizi Seimbang terhadap Perilaku Siswa	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
A. Kesimpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 1. Definisi Operasional.....	17
Tabel 2. Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Kelas	22
Tabel 3. Karakteristik Umur Sampel.....	30
Tabel 4. Karakteristik Kelas Sampel	30
Tabel 5. Karakteristik Jenis Kelamin Sampel	31
Tabel 6. Perbandingan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi	31
Tabel 7. Analisis Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	33
Tabel 8. Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi	34
Tabel 9. Perbandingan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi	35
Tabel 10. Analisis Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi	36
Tabel 11. Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi	37
Tabel 12. Perbandingan Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi	37
Tabel 13. Analisis Perilaku Sebelum dan Sesudah Edukasi	39
Tabel 14. Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian	15
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	16
Gambar 3. Rancangan Penelitian	20
Gambar 4. Tahap Edukasi	25

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	55
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian.....	58
Lampiran 3. Master Tabel	65
Lampiran 4. Hasil Olahan Data.....	85
Lampiran 5. Media Pop-Up Book Untuk Edukasi	89
Lampiran 6. Bukti Bimbingan Skripsi	91
Lampiran 7. Keterangan Layak Etik	94
Lampiran 8. Surat Balasan Dari Sekolah	95
Lampiran 9. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian.	96
Lampiran 10. Dokumentasi.....	98