

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN SD SWASTA TRISAKTI
LUBUK PAKAM**



CHYNTIA NURMARETTI SAGALA

P01031222072

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN SD SWASTA TRISAKTI
LUBUK PAKAM**

Skripsi diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Penulisan
Skripsi Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**CHYNTIA NURMARETTI SAGALA
P01031222072**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM SARJANATERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN SD SWASTA TRISAKTI
LUBUK PAKAM**

Diusulkan Oleh

CHYNTIA NURMARETTI SAGALA
P01031222072

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 20 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Rumida, SP, M.Kes
NIP: 1962041319840220001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Ring Dharma Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP: 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN SD SWASTA TRISAKTI LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan diusulkan oleh:

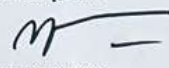
CHYNTIA NURMARETTI SAGALA
P01031222072

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 28 April 2026

Tim penguji

Tanda tangan

1. Ketua : Rumida, SP, M.Kes
2. Anggota 1 : Dr. Yenni Zuraidah, S.P, M.Kes
3. Anggota 2 : Siti Gabena, SKM, M.KM


.....

.....

.....

Lubuk Pakam, 20 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dohana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Chyntia Nurmaretti Sagala
Tempat /Tgl lahir : Lubuk Pakam,11 Maret 2003
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : DUSUN VIII JLN.PERUMNAS
Nomor HP : 089526696982

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 101899 Lubuk Pakam
2. SLTP : SMP Negeri 1 Lubuk Pakam
3. SLTA : SMA Swasta Nusantara Lubuk Pakam

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang Bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Chyntia Nurmaretti Sagala
Nim : P01031222072
Program Studi : D-IV
Jurusan : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Program Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

“PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN SD SWASTA TRISAKTI LUBUK PAKAM

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, 26 Agustus 2026

Penulis



CHYNTIA NURMARETTI SAGALA

P01031222072

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DALAM PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN DI SD SWASTA TRISAKTI LUBUK PAKAM

Chyntia Nurmaretti Sagala, Rumida, SP, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email: chyntiachyntia331@gmail.com

Latar belakang makanan jajanan merupakan bagian dari kebiasaan konsumsi anak sekolah. Pemilihan jajanan yang tidak memperhatikan kebersihan, keamanan pangan, dan nilai gizi dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Edukasi gizi menggunakan booklet merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa dalam memilih jajanan sehat dan aman.

Tujuan penelitian mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa dalam pemilihan makanan jajanan di SD Swasta Trisakti Lubuk Pakam.

Metode penelitian penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental one group pretest-posttest. populasi adalah seluruh siswa kelas V dan VI sebanyak 50 siswa. Sampel menggunakan total sampling, dengan 45 siswa yang mengikuti penelitian secara lengkap. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media booklet, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Ranks Test dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil pengetahuan siswa kategori baik meningkat dari 23 siswa (51,1%) sebelum intervensi menjadi 35 siswa (77,7%) setelah intervensi. Sikap siswa kategori baik setelah intervensi sebanyak 37 siswa (82,2%). Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pengetahuan ($p=0,032$) dan sikap ($p=0,022$) sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media booklet.

Kesimpulan edukasi gizi menggunakan media booklet berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa dalam memilih makanan jajanan sehat dan aman. Sekolah disarankan melaksanakan edukasi gizi secara berkala dengan media booklet.

Kata kunci: edukasi gizi, booklet, pengetahuan, sikap, jajanan sehat.

ABSTRAK

ABSTRACT

The Effect of Nutrition Education Using a Booklet on Students' Knowledge and Attitudes in Choosing Snack Foods at Trisakti Private Elementary School Lubuk Pakam

Chyntia Nurmaretta Sagala, Rumida, SP, M.Kes

Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health

Email: chyntiaschyntia331@gmail.com

Background: Snack foods represent a crucial component of school children's daily eating habits. However, selecting snacks without considering hygiene, food safety, and nutritional value can pose significant health risks. Delivering nutrition education through booklets is a strategic intervention to enhance students' understanding of healthy and safe food choices.

Objective: This study aimed to determine the effect of nutrition education using a booklet on students' knowledge and attitudes regarding snack food choices at Trisakti Private Elementary School, Lubuk Pakam.

Methods: This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The target population comprised 50 students from the fifth and sixth grades. A total sampling technique was applied, with 45 students successfully completing the entire study. Knowledge and attitude data were collected via questionnaires before and after the intervention, and statistical analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test ($\alpha = 0.05$).

Results: The proportion of students with good knowledge increased significantly from 23 students (51.1%) at baseline to 35 students (77.7%) post-intervention. Furthermore, 37 students (82.2%) demonstrated favorable attitudes after the program. The Wilcoxon test revealed significant improvements in both knowledge ($p = 0.032$) and attitudes ($p = 0.022$) following the booklet-based nutrition education.

Conclusion: Nutrition education using a booklet significantly enhanced students' knowledge and attitudes toward selecting healthy and safe snack foods. Consequently, schools are strongly encouraged to implement regular nutrition education programs that use booklets as instructional materials.

Keywords: nutrition education, booklet, knowledge, attitude, healthy snacks.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa dalam Pemilihan Makanan Jajanan di SD Swasta Trisakti Lubuk Pakam”.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Rumida,SP,M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S. SIT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenks
2. Ibu Dr.Herta Marthalina,SKM,M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan .
3. Dr.Rina Dorian,SKM, M. Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
4. Bapak Sri Heriyanto ,SST, M.Kes, RD selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Dr. Yenni Zuraidah,S.P,M.Kes selaku dosen penguji 1 atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Siti Gabena Sir ,SKM,M.KM Selaku dosen penguji 2 atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
7. Ibu kepala Sekolah, SD Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam yang telah memberikan izin penelitian
8. Guru dan siswa SD Swasta Tri Sakti Lubuk Pakam yang telah memberikan izin penelitian
9. Kepada untuk kedua orang tuaku yang tak henti-hentinya selalu mendoakan dan memotivasikan untuk senantiasa bersemangat dan tak mengenal kata putus asa. Terimakasih atas segala dukungannya, baik secara material maupun spritual hingga terselesaikannyalaporan ini.

10. Seluruh Dosen Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes kemenks Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Kepada Opung Doli dan Opung boru ,Abangku Sakti panji Darma Sagala serta kakakku Maycella Ramayana Sagala, Suheryadi Putra Sagala, Agrainy Enjelita Sagala, Siska Rahel Sagala yang selalu memberikan dukungan doa dan perhatian.
12. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat kebersamaan, serta saling mendukung dalam suka dan duka selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.

Penulis menyadari adanya keterbatasan di dalam penyusunan Skripsi ini. Besar harapan penyusunan saran dan kritik yang bersifat membangun. Akhirnya penulis berharap agar Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Lubuk Pakam, 31 Agustus 2026

CHYNTIA NURMARETTI SAGLA

NIM: P01031222072

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Perumusan Masalah.....	4
C.Tujuan Penelitian.....	4
1.Tujuan Umum	4
2.Tujuan Khusus.....	4
D.Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A.Makanan Jajanan	6
1.Definisi Makanan Jajanan	6
2.Jenis jenis Makanan Jajanan	6
3.Kebiasaan Makan Anak Sekolah.....	8
4. Makanan Yang Paling Diminati	9
5. Syarat Makanan Jajanan Aman	10
6.Cara Memilih makanan Jajanan	11
7.Dampak Buruk Makanan Jajanan Yang Tidak Aman	12
8 .Pengaruh Positif dari Makanan Jajanan	12
9. Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah.....	13
B. Pengetahuan.....	14

1. Pengetahuan Mengenai Makanan Jajanan	16
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan.....	16
C. Sikap	17
1. Pengertian Sikap	17
2. Komponen Sikap.....	17
3. Tingkatan sikap	18
D. Edukasi.....	19
1. Pengertian Edukasi Gizi.....	19
2. Tujuan Edukasi.....	20
3. Langkah langkah Edukasi gizi	20
4. Metode Edukasi gizi.....	20
E. Media Promosi Kesehatan	21
1. Pengertian Media Edukasi Gizi.....	21
2. Tujuan Media Promosi Kesehatan	22
3. Jenis Media Promosi Kesehatan	22
F. Media Booklet.....	23
1. Pengertian Media Booklet.....	23
2. Ciri ciri Booklet	24
3. Keunggulan Booklet	24
4. Kelemahan Booklet.....	25
5. Unsur unsur Booklet	26
G. Anak Sekolah	27
1. Pengertian Anak Sekolah	27
2. Karakteristik Anak Sekolah Dasar	27
H. Penelitian Terdahulu.....	29
I. Kerangka Teori	31
I. Kerangka Konsep.....	33
J. Variabel Penelitian.....	33
1. Variabel Bebas.....	33
2. Variabel Terikat	33
K. Definisi Operasional.....	34
L. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A.Lokasi dan Waktu Penelitian.....	37
B.Jenis dan Rancangan Penelitian.	37
a.Populasi	38
b.Sampel	38
C.Jenis dan cara pengumpulan Data	39
D.Tahap Intervensi	40
E.Pengolahan Data	43
F.Analisis Data	43
a.Analisis Univariat.....	44
b.Analisis Bivariat.....	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian	45
B.Hasil Penelitian.....	45
1.Karakteristik Sampel.....	45
a.Umur Sampel.....	45
b.Kelas.....	46
c.Jenis Kelamin	47
d.Pekerjaan Orang tua	48
e.Analisis Univariat.....	49
1.Uji Normalitas.....	49
2.Pengetahuan Siswa.....	49
1.Sikap Siswa	54
C. Analisis Bivariat	60
B.Pembahasan	62
1.Karakteristik Sampel.....	62
2. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dalam Pemilihan Makanan Jajanan	63
3. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Sikap dalam Pemilihan Makanan Jajanan.....	65
BAB V	67
KESIMPULAN DAN SARAN	67

A.Kesimpulan	67
B.Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Definisi Operasional dan Skala Pengukuran.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 7 Distribusi Tingkat Pengetahuan Siswa tentang Pemilihan Makanan Jajanan Sehat dan Aman Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media Booklet	Error! Bookmark not defined.
Tabel 8 Tabel Kategori Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 9 Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner pengetahuan, terlihat adanya perubahan jumlah jawaban benar dan jawaban salah sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi dengan media booklet.	Error! Bookmark not defined.
Tabel 10 Distribusi Kategori Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 11 Kategori Sikap Siswa terhadap Pemilihan Makanan Jajanan Sehat dan Aman.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa Sebelum Intervensi	Error! Bookmark not defined.
Tabel 13 Distribusi Frekuensi Sikap Siswa Sesudah Intervensi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3 Tahapan Pelaksanaan Penelitiann.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4 Alur Penelitian Pre-test dan Post-test....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5 Berdasarkan jawaban responden pada kuesioner sikap, terlihat adanya perubahan sikap siswa terhadap pemilihan makanan jajanan sehat dan aman sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan media booklet. Error!	Bookmark not defined.
Gambar 6 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi	Error! Bookmark not defined.
Gambar 7 Distribusi Kategori Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Ethical Exemption	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Bukti Surat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Responden / Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 KUESIONER PENGETAHUAN TENTANG MEMILIH MAKANAN JAJANAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 KUESIONER SIKAP TENTANG MEMILIH MAKANAN JAJANAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 SATUAN ACARA PENYULUHAN.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Dekumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 9 Media Booklet	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 10 BUKTI BIMBINGAN USULAN PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 11 Perencanaan Anggaran Biaya Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 12 Output Pengolahan Data SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 13 Lampiran Hasil Olahan Data Pengetahuan Dan Sikap Pemilihan Makanan Jajanan.....	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 14 Pengetahuan Post Test.....	99
--	----

