

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MEDIA FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN JUNKFOOD
PADA SISWA SD NEGERI 105328 DAGANG
KERAWAN DELI SERDANG**



KHARISMA DESWITA AMBARWATI

P01031222151

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

2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI MEDIA FLASHCARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN JUNKFOOD PADA SISWA SD NEGERI 105328 DAGANG KERAWAN DELI SERDANG

**Penelitian diajukan sebagai syarat untuk penulisan skripsi
Program Studi Sarjana Gizi Dan Dietetika Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



KHARISMA DESWITA AMBARWATI

P01031222151

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI MEDIA FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN JUNKFOOD
PADA SISWA SD NEGERI 105328 DAGANG
KERAWAN DELI SERDANG**

Diusulkan Oleh

KHARISMA DESWITA AMBARWATI

P01031222151

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 31 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika



DR. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP : 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI MEDIA FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN JUNKFOOD
PADA SISWA SD NEGERI 105328 DAGANG
KERAWAN DELI SERDANG

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

KHARISMA DESWITA AMBARWATI

P01031222151

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 22 Mei 2026

Tim Penguji

1. Ketua Penguji : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
2. Anggota 1 : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
3. Anggota 2 : Fauzi Romeli, SKM, M. Kes

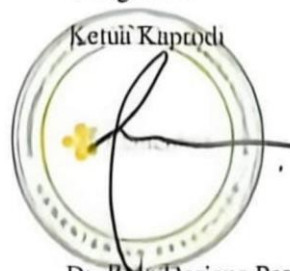
Tanda Tangan



Lubuk Pakam , 31 Agustus 2026

Mengetahui

Ketuli Kuptadi



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM.M.Kes

NIP . 197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Kharisma Deswita Ambarwati
Tempat/Tgl lahir : Tanjung Morawa, 20 Desember 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jln. Nusa Indah, Desa Limau Manis
Nomer HP : 083183344176

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDIT Deli Insani
2. SMP : MTSN 1 Deli Serdang
3. SMA : MAN 1 Deli Serdang

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Kharisma Deswita Ambarwati
NIM : P01031222151
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 MEDIA FLASHCARD TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN JUNKFOOD
PADA SISWA SD NEGERI 105328 DAGANG
KERAWAN DELI SERDANG**

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

Lubuk Pakam, 31 Agustus 2026

Penulis



Kharisma Deswita Ambarwati
NIM P01031222151

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI MEDIA FLASHCARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN KONSUMSI MAKANAN JUNKFOOD PADA SISWA SD NEGERI 105328 DAGANG KERAWAN DELI SERDANG

Kharisma Deswita Ambarwati, Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

kharismaambar1218@gmail.com

Anak usia sekolah dasar sangat rentan mengonsumsi *junk food* karena rasanya yang disukai, praktis, dan mudah dijangkau, meskipun rendah zat gizi. Kebiasaan ini berdampak negatif terhadap kesehatan serta status gizi mereka. Rendahnya pengetahuan gizi turut memperburuk pilihan makanan anak, sehingga dibutuhkan media edukasi yang menarik seperti *flashcard* yang visual, sederhana, dan interaktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi *flashcard* terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan penurunan konsumsi *junk food* pada siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Deli Serdang.

Jenis penelitian ini adalah quasi experiment pre post test dengan media yang digunakan adalah *flashcard*. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 105328 Dagang Kerawan pada bulan Juni sd Juli 2025. Sampel terdiri dari 44 orang siswa, menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap rata-rata skor pengetahuan dan konsumsi makanan siswa sebelum dan sesudah intervensi *junk food* dengan media *flashcard* yang ditandai dengan nilai p-value 0,000. Sebelum intervensi, pengetahuan siswa dominan kurang (79,7%) dan konsumsi tinggi (68,2%). Setelah edukasi, tingkat pengetahuan meningkat menjadi baik (100%), sementara konsumsi *junk food* berhasil turun ke kategori sedang (100%).

Pemberian intervensi tentang bahaya *junk food* melalui media *flashcard* dapat meningkatkan nilai pengetahuan dan merubah konsumsi makanan siswa. Diharapkan pihak sekolah dapat memanfaatkan media *flashcard* sebagai salah satu media alternatif dalam proses pembelajaran di sekolah khususnya mengenai bahaya *junk food*.

Kata Kunci : *Flashcard*, Pengetahuan, Konsumsi Makanan, *Junk Food*, Anak Sekolah

ABSTRACT

**THE EFFECT OF FLASHCARD MEDIA EDUCATION ON
KNOWLEDGE AND JUNK FOOD CONSUMPTION
AMONG STUDENTS AT SD NEGERI 105328
DAGANG KERAWAN, DELI SERDANG**

Kharisma Deswita Ambarwati, Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health

kharismaambar1218@gmail.com

Elementary school children are highly vulnerable to consuming junk food due to its appealing taste, convenience, and accessibility, despite its low nutritional value. This habit negatively impacts their health and nutritional status. Low nutritional knowledge further worsens children's food choices, necessitating appealing educational media such as flashcards, which are visual, simple, and interactive. This study aims to analyze the effect of flashcard education on increasing nutritional knowledge and reducing junk food consumption among students at SD Negeri 105328 Dagang Kerawan, Deli Serdang.

This study was a quasi-experimental pre-post test design utilizing flashcards as the educational medium. The study was conducted at SD Negeri 105328 Dagang Kerawan from June to July 2025. The sample consisted of 44 students selected using a purposive sampling technique. Data analysis was performed using the Wilcoxon test.

The results of this study showed significant differences in the mean knowledge scores and student food consumption before and after the junk food intervention using flashcard media, indicated by a p-value of 0.000. Prior to the intervention, student knowledge was predominantly poor (79.7%) and consumption was high (68.2%). Following the education, the level of knowledge increased to good (100%), while junk food consumption successfully decreased to the moderate category (100%).

Providing an intervention on the hazards of junk food through flashcard media can increase knowledge scores and alter students' food consumption. It is hoped that the school can utilize flashcard media as an alternative medium in the learning process at school, particularly regarding the dangers of junk food.

Keywords: Flashcard, Knowledge, Food Consumption, Junk Food, Schoolchildren



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Media *Flashcard* Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Makanan pada Siswa SD Negeri 105328 Dagang Kerawan Deli Serdang.”

Dalam penyusunan 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. Bernike Doloksaribu SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma IV Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes, selaku dosen pembimbing saya yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, serta motivasi dalam penulisan skripsi.
4. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM Dosen penguji I yang telah memberikan penilaian dan saran kepada penulis
5. Fauzi Romeli, SKM, M. Kes Dosen penguji II yang telah memberikan penilaian dan saran kepada penulis
6. Terkhusus untuk kedua orang tua tercinta ayah dan bunda beserta adik saya yang telah memberikan dukungan dan doa, serta mengajarkan saya bersabar dan semangat dalam mengerjakan penulisan ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan tanggapan dan saran yang membangun untuk melengkapi skripsi ini.

Lubuk Pakam, 22 Mei 2026

Kharisma Deswita Ambarwati

DAFTAR ISI

BAB	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Anak Usia Sekolah.....	5
B. Pengetahuan Gizi anak Sekolah	8
C. Konsumsi Makanan Anak Sekolah	10
D. <i>Junk food</i>	10
E. <i>Flashcard</i>	12
F. Kerangka Teori.....	14
G. Kerangka Konsep	15
H. Definisi Operasional	16

I. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	19
B. Jenis Dan Desain Penelitian.....	19
C. Populasi dan Sampel.....	20
D. Tahapan Penelitian	21
E. Cara Pengumpulan Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Hasil Penelitian	26
B. Pembahasan.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1. Definisi Operasional.....	16
Tabel 2. Karakteristik Responden.....	27
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang <i>Junk food</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Media Flashcard	28
Table 4. Perbedaan Pengetahuan Tentang <i>Junk food</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Media Flashcard	29
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan <i>Junk food</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan Media Flashcard	30
Table 6. Perbedaan Konsumsi Makanan <i>Junk food</i> Sebelum dan Sesudah intervensi dengan Media Flashcard	30
Table 7. Perbedaan Pengetahuan dan Konsumsi Makanan <i>Junk food</i> Sebelum Dan Sesudah Intervensi dengan Media Flashcard	31

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	15
Gambar 2. Kerangka Konsep	15
Gambar 3. Rancangan Penelitian	19
Gambar 4. Tahapan Penelitian	22

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1. <i>Flashcard</i>	41
Lampiran 2. <i>Power Point</i> (PPT)	54
Lampiran 3. Lembar Persetujuan	57
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan dan Konsumsi Makan <i>Junk food</i>	58
Lampiran 5. Satuan Acara Pembelajaran	62
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian.....	70
Lampiran 7. Balasan Surat Izin Penelitian	71
Lampiran 8. ETHICAL EXEMPTION	72
Lampiran 9. Master Tabel Karakteristik Responden.....	73
Lampiran 10. Master Tabel Nilai Pengetahuan dan Konsumsi Makanan	74
Lampiran 11. Total Skor Nilai Pengetahuan	75
Lampiran 12. Total Skor Nilai Konsumsi Makanan	77
Lampiran 13. Hasil SPSS.....	79
Lampiran 14. Jadwal Penelitian	83
Lampiran 15. Anggaran Penelitian.....	84
Lampiran 16. Surat Bukti Bimbingan	85
Lampiran 17. Dokumentasi kegiatan	88