SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP TERHADAP GIZI SEIMBANG PADA POLISI YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLDA SUMATERA UTARA

NAOMI OPRISACHA SAHATMA SIMAMORA

P01031222162

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP TERHADAP GIZI SEIMBANG PADA POLISI YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLDA SUMATERA UTARA

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietika di Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

NAOMI OPRISACHA SAHATMA SIMAMORA

P01031222162

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP TERHADAP GIZI SEIMBANG PADA POLISI YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLDA SUMATERA UTARA

Di Usulkan Oleh

NAOMI OPRISACHA SAHATMA SIMAMORA

P01031222162

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal,10 Agustus 2026

Pembimbing Utama

Bernike Doloksaribu,SST,M.Kes,RD

NIP.196812261989032002

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Doriana Pasaribu,S.KM, M.Kes

NIP. 19761032000032002

i

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP TERHADAP GIZI SEIMBANG PADA POLISI YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLDA SUMATERA UTARA

Telah dipersiapkan dan disusun Oleh

NAOMI OPRISACHA SAHATMA SIMAMORA

P01031222162

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 14 Januari 206

Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Bernike Doloksaribu,SST,M.Kes,RD	.....
2. Anggota 1	: Dr.Oslida Martony,S.KM,M.Kes	.....
3. Anggota 2	: Sri Heriyanto,SST,M.KM,RD	.....

Lubuk Pakam,28 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Rina Doriana Pasaribu,S.KM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

ii

BIODATA PENULIS



Nama	: Naomi Oprisacha Sahatma Simamora
Tempat/Tgl Lahir	: Doloksanggul / 03 Februari 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Jl.Maduma 1 No.26 D
Nomor HP	: 082310945223

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Santa Maria Doloksanggul
2. SLTP : SMP Negeri 1 Doloksanggul
3. SLTA : SMA Negeri 1 Doloksanggul

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Naomi Oprisacha Sahatma Simamora
Nim	: P01031222162
Program Studi	: Diploma IV
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN SIKAP TERHADAP GIZI SEIMBANG PADA POLISI YANG MENGALAMI OBESITAS DI POLDA SUMATERA UTARA

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,10 Agustus 2026

Penulis,



Naomi Oprisacha Sahatma Simamora

P01031222162

iv

ABSTRAK

Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Menggunakan Media Leaflet terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Sikap terhadap Gizi Seimbang pada Polisi yang Mengalami Obesitas di Polda Sumatera Utara.

Naomi Oprisacha Sahatma Simamora, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD,
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
naomisimamora03@gmail.com

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang berisiko menyebabkan penyakit tidak menular dan cukup banyak ditemukan pada anggota kepolisian akibat pola makan kurang seimbang, aktivitas fisik terbatas, serta tuntutan pekerjaan. Penyuluhan gizi seimbang menggunakan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang menggunakan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap polisi yang mengalami obesitas di Polda Sumatera Utara.

Penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen One Group Pretest-Posttest dengan 41 polisi obesitas yang dipilih melalui total sampling. Penyuluhan gizi seimbang menggunakan leaflet dilakukan tiga kali. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 57,2 ± 19,4 menjadi 95,2 ± 5,2, sedangkan skor sikap meningkat dari 67,3 ± 6,4 menjadi 93,0 ± 7,5. Uji Wilcoxon menunjukkan terdapat pengaruh signifikan penyuluhan gizi seimbang menggunakan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap responden (p=0,001).

Penyuluhan gizi seimbang menggunakan leaflet efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap polisi yang mengalami obesitas. Disarankan penyuluhan gizi dilakukan secara berkala sebagai upaya pencegahan dan pengendalian obesitas.

Kata kunci: obesitas, penyuluhan gizi, leaflet, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

The Effect of Balanced Nutrition Education Using Leaflet Media on Knowledge and Attitudes Towards Balanced Nutrition Among Obese Police Officers in North Sumatra Regional Police

Naomi Oprisacha Sahatma Simamora, Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
naomisimamora03@gmail.com

Obesity is a health problem that poses a risk of causing non-communicable diseases and is frequently found among police officers due to unbalanced dietary habits, limited physical activity, and occupational demands. Balanced nutrition education using leaflets can enhance knowledge and attitudes regarding nutrition. This study aims to determine the effect of balanced nutrition education using leaflets on the knowledge and attitudes of obese police officers in the North Sumatra Regional Police.

This study employed a quasi-experimental design with a One Group Pretest-Posttest setup involving 41 obese police officers selected through total sampling. Balanced nutrition education using leaflets was conducted three times. Knowledge and attitude data were collected before and after the intervention, and subsequently analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a 95% confidence level.

The results showed an increase in knowledge and attitudes following the education. The mean knowledge score increased from 57.2 ± 19.4 to 95.2 ± 5.2, while the attitude score increased from 67.3 ± 6.4 to 93.0 ± 7.5. The Wilcoxon test demonstrated a significant effect of balanced nutrition education using leaflets on the respondents' knowledge and attitudes ($p = 0.001$).

Balanced nutrition education using leaflets is effective in increasing the knowledge and attitudes of obese police officers. It is recommended that nutrition education be conducted regularly as an effort to prevent and control obesity.

Keywords: obesity, nutrition education, leaflet, knowledge, attitude

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
19 AUG 2026

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karuniaNya, kebaikan, dan cinta kasih-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Sikap terhadap gizi seimbang Pada Polisi yang Mengalami Obesitas di POLDA Sumatera Utara."

Dalam penulisan ini tentu tidak terlepas dari dukungan dan bantuan yang diberikan beberapa pihak, untuk itu penulismengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. IbuTengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr.Herta Masthalina,SKM,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
3. Ibu Dr.Rina Doriana Pasaribu,SKM,M.Kes,selaku ketua prodi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
4. Ibu Bernike Doloksaribu,SST,M.Kes RD selaku dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Dr.Oslida Martony,S.KM,M.Kes dan Sri Heriyanto,SST,M.KM,RD sebagai tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan berharga dalam penyempurnaan skripsi.
6. Bapak/ibu pimpinan,staf dan personil POLDA Sumatera Utara yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian.
7. Kepada Ibu tercinta, Dumasi Manalu, sosok yang menjadi alasan terbesar bagi penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan setiap proses dalam perjalanan ini. Terima kasih atas setiap doa, kasih sayang, pengorbanan, dan kekuatan yang Ibu berikan kepada penulis. Di tengah perjuangan Ibu yang saat ini sedang melawan sakit, Ibu tetap menjadi sumber kekuatan

bagi penulis. Ada begitu banyak hal yang mungkin tidak mampu penulis ungkapkan dengan kata-kata, tetapi satu hal yang penulis harapkan adalah semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu alasan bagi Ibu untuk tersenyum dan bangga.

8. Penulis juga ingin berterimakasih dan mengenang ayah tercinta Paian Simamora, yang meskipun tidak lagi dapat menyaksikan secara langsung perjalanan dan pencapaian ini, namanya tetap hidup dalam hati dan menjadi bagian dari setiap langkah penulis. Semoga pencapaian ini dapat menjadi salah satu bentuk kecil dari usaha penulis untuk membesarkan nama dan mengenang kebaikan serta perjuangannya. Ada rindu yang tidak dapat disampaikan secara langsung, ada cerita yang tidak sempat diselesaikan bersama, tetapi semangat dan kenangan tentangnya akan selalu menjadi bagian dari perjalanan penulis. Semoga suatu hari nanti, di tempat terbaik yang Tuhan sediakan, beliau dapat melihat bahwa penulis telah berusaha untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai dan menjadi seseorang yang dapat dibanggakan.
9. Kepada abang, kakak, dan adik penulis, Elsa Simamora, Sarina Simamora, Rynaldi Simamora,Cristy Simamora dan Danta Sinaga, terima kasih atas segala perhatian, dukungan, doa, dan semangat yang diberikan kepada penulis selama menjalani perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah menjadi keluarga yang selalu hadir dalam berbagai keadaan dan menjadi tempat penulis mendapatkan kekuatan ketika menghadapi masa-masa sulit.
10. Terima kasih juga kepada ponakan tersayang, Arcelo Sinaga, yang hadir di tengah perjalanan perjuangan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran dan keceriaanmu menjadi warna tersendiri di tengah masa-masa yang penuh tekanan. Semoga kelak kamu tumbuh menjadi anak yang baik, kuat, dan membanggakan keluarga.
11. Kepada sahabat penulis, Mestika Siburian, sahabat yang telah menemani perjalanan penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga saat ini. Terima kasih telah menjadi salah satu orang yang tetap hadir dalam berbagai

keadaan, baik ketika perjalanan terasa menyenangkan maupun ketika penulis berada dalam titik lelah dan penuh keraguan. Terima kasih untuk setiap cerita, tawa, dukungan, doa, dan kebersamaan yang telah dilalui selama perjalanan perkuliahan. Semoga persahabatan yang telah terjalin ini tetap bertahan dan menjadi bagian indah yang akan selalu dikenang.

12. Kepada sahabat penulis, Marwah Hasibuan, Putri Din Hasibuan, dan Mey Pohan, terima kasih telah menjadi bagian yang begitu berarti dalam perjalanan penulis selama masa perkuliahan. Terima kasih untuk setiap tawa, cerita, perhatian, bantuan, doa, dan semangat yang diberikan.Terima kasih karena telah hadir bukan hanya di saat-saat bahagia, tetapi juga ketika penulis membutuhkan tempat untuk bercerita dan menguatkan diri untuk kembali melangkah.. Di balik selesainya skripsi ini, ada begitu banyak cerita dan kenangan yang kita lalui bersama. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan yang tidak mudah ini dan membuat masa perkuliahan menjadi lebih berwarna. Semoga kelak, ketika kita telah berada di jalan masing-masing, kita tetap mengingat bahwa pernah ada masa di mana kita saling menguatkan, berjuang, dan tumbuh bersama. Semoga persahabatan ini tetap menjadi cerita indah yang tidak berhenti hanya karena perkuliahan telah selesai.
13. Kepada sahabat penulis di luar dunia perkuliahan, Anabella Situmorang, Theresya Sinambela, Sunanda Munthe, dan Bangun Simamora, terima kasih karena tetap hadir dan memberikan dukungan meskipun kita tidak selalu berada dalam lingkungan yang sama. Terima kasih atas doa, perhatian, semangat, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini. Dukungan yang mungkin sederhana bagi sebagian orang, tetapi sangat berarti bagi penulis.. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dan tetap mendoakan serta mendukung penulis hingga sampai pada tahap ini.
14. Kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, doa, dukungan, dan semangat selama proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Setiap kebaikan, perhatian, dan doa yang diberikan kepada penulis akan selalu penulis ingat dan syukuri.

15. Terakhir, kepada diri penulis sendiri, terima kasih karena telah bertahan sejauh ini. Terima kasih telah memilih untuk tetap melangkah, meskipun ada begitu banyak hari yang dipenuhi rasa lelah, takut, kecewa, dan keinginan untuk menyerah. Terima kasih karena tetap berusaha ketika tidak semua hal berjalan sesuai harapan, tetap bangkit ketika jatuh, dan tetap percaya bahwa setiap perjuangan akan menemukan akhirnya.Hari ini penulis ingin memberikan apresiasi kepada diri sendiri: kamu sudah melakukan yang terbaik dengan segala keterbatasan yang kamu punya**.** Skripsi ini bukan hanya tentang menyelesaikan sebuah kewajiban, tetapi menjadi bukti bahwa penulis mampu melewati salah satu proses dalam perjalanan hidupnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan karya ini. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi sumbangsih yang berarti bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang yang dikaji dalam penelitian ini.Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak demi penyempurnaan penelitian ini.

Naomi Oprisacha Sahatma Simamora

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
BIODATA PENULIS ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 6
C. Tujuan 6
1. Tujuan Umum 6
2. Tujuan Khusus 6
D. Manfaat Penelitian 7
1. Bagi Penulis 7
2. Bagi Instansi 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **8**
A. Obesitas 8
1. Pengertian Obesitas 8
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas 9
3. Dampak Obesitas 12
B. Gizi Seimbang 12
1. Pengertian gizi seimbang 12
2. Pentingnya gizi seimbang 12
3. Proporsi makan gizi seimbang 13
C. Konsep Pengetahuan 15
1. Pengertian pengetahuan 15
2. Tingkat pengetahuan 15
3. Kategori pengetahuan 16
4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 17
D. Sikap 18
1. Pengertian Sikap 18
2.Tingkatan Sikap 19
3. Pengukuran Sikap 20
E. Penyuluhan 20
1. Pengertian Penyuluhan 20
2. Langkah-Langkah Perencanaan Penyuluhan 20
F. Media Leaflet 23
1. Pengertian Media Leaflet 23
2. Kelebihan dan Kekurangan Media Leaflet 24
3. Prosedur Pembuatan Media Leaflet 24
G. Kerangka Teori 26
H. Kerangka Konsep 27

I. Definisi Operasional 28
J. Hipotesis 29
BAB III METODE PENELITIAN 30
A. Lokasi dan Waktu.....30
B. Desain Penelitian 30
C. Populasi dan Sampel.....30
1. Populasi 30
2. Sampel 30
D. Pelaksanaan Penelitian 31
E. Kerangka Penelitian.....33
F. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....33
1. Data Primer.....33
2. Data Sekunder.....34
G. Pengolahan Data.....34
H. Analisis Data 35
1. Univariat 35
2. Bivariat 35
3. Uji Validitas dan Reabilitas.....36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 37
A.Hasil.....37
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....37
2. Penyajian Data.....38
B. Pembahasan 41
1.Karakteristik Responden.....41
2. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang menggunakan Media Leaflet 43
3. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Sikap Gizi Seimbang menggunakan Media Leaflet 45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 47
A. Kesimpulan.....47
B. Saran 48
1. Bagi Tenaga Kesehatan 48
2. Bagi Institusi Kepolisian.....48
3. Bagi Responden.....48
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....48
DAFTAR PUSTAKA.....49
LAMPIRAN.....55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Master Tabel 55
Lampiran 2.Master Tabel Pengetahuan.....57
Lampiran 3.Master Tabel Sikap 62
Lampiran 4Output SPSS 66
Lampiran 5 Surat Melakukan Penelitian.....68
Lampiran 6.Bukti Bimbingan.....69
Lampiran 7.Keterangan Layak Etik 71
Lampiran 8 Kuosioner Penelitian.....72
Lampiran 9.Dokumentasi 76

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....38
Tabel 2 Pengetahuan Seebelum Intervensi 38
Tabel 3 Pengetahuan Setelah Intervensi 39
Tabel 4 Sikap Sebelum Intervensi 39
Tabel 5 Sikap Setelah Intervensi.....39
Tabel 6 Analisis Pengaruh terhadap pengetahuan 40
Tabel 7 Analisis Pengaruh terhadap sikap 40