SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP TAHUN 2026

MEY SARI POHAN
P01031222156

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

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP
TAHUN 2026

Skripsi ini diajukan 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

MEY SARI POHAN

P01031222156

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP TAHUN 2026

Di Usulkan Oleh

Mey Sari Pohan

P01031222156

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada Tanggal : 18 September 2026

Pembimbing Utama

Herly Nainggolan, SKM, M.KM

197208241998032002

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Dorma Pasaribu,SKM,M.Kes

NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan diusulkan oleh

Mey Sari Pohan

P01031222156

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Selasa,7 juni 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Herly Nainggolan, SKM,M,KM .....
2. Anggota 1 : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN .....
3. Anggota 2 : Dr. Yenni Zuraida, SP,M,Kes .....

Lubuk Pakam, 9 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr.Rina Dorina Pasaribu,SKM,M.Kes

NIP.19761023200003200

ii

BIODATA PENULIS



Nama	: Mey Sari Pohan
Tempat/Tgl Lahir	: Sampean / 1 Januari 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Dusun Pekan Sampean
Nomor HP	:082274279156

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 115504 Sampean
2. SLTP: MTS Darul Muhsinin Janjimanahan Kawat
3. SLTA: SMA Sawasta Nurul Ilmi Padangsidimpuan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Mey Sari Pohan
Nim	: P01031222156
Program Studi	: Diploma IV
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN GIZI SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP TAHUN 2026

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, 18 September 2026

Penulis,



Mey Sari Pohan

P01031222156

iv

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA BOOKLET GIZI SEIMBANG TERHADAP PERUBAHAN POLA MAKAN DAN PENGETAHUAN SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 5 TANJUNG MORAWA SATU ATAP TAHUN 2026

Mey Sari Pohan, Herly Nainggolan, SKM, M.KM
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
meypohan723@gmail.com

Masalah gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola makan dan pengetahuan gizi yang kurang baik. Survei awal di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap menunjukkan dari 100 siswa kelas VIII, sebanyak 62% mengalami *underweight*, 10% *overweight*, 3% obesitas, dan 25% memiliki berat badan normal. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap perubahan pola makan dan pengetahuan gizi siswa/siswi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap perubahan pola makan dan pengetahuan gizi siswa/siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026, serta mengetahui perbedaan pola makan dan pengetahuan gizi siswa/siswi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet.*

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test and post-test.* Sampel penelitian sebanyak 67 siswa kelas VIII yang dipilih menggunakan *proportional random sampling.* Pada kelompok intervensi Rata-rata asupan zat gizi meningkat dari 45,90% AKG menjadi 57,62% AKG dengan nilai p=0,001. Frekuensi makan meningkat dari 298,88 menjadi 424,48, sedangkan jenis makanan tidak mengalami perubahan karena sejak awal seluruh responden telah memenuhi keberagaman jenis makanan. Rata-rata skor pengetahuan gizi meningkat dari 12,88 menjadi 15,33 dengan nilai p=0,001.

Terdapat pengaruh signifikan edukasi gizi melalui media *booklet* terhadap perubahan pola makan dan peningkatan pengetahuan gizi siswa/siswi. Media *booklet* dapat digunakan sebagai salah satu media edukasi gizi di sekolah dan dilakukan secara berkelanjutan untuk mendukung penerapan pola makan sehat.

Kata Kunci: Edukasi, Pengetahuan, Gizi, Remaja, *Booklet*

ABSTRACT

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING FLASH CARDS ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF OBESE MOTHERS IN TUALANG VILLAGE, PERBAUNGAN SUB-DISTRICT

Paskahlah Indah Gulo
Under the Supervision of Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: paskahlahindah.gulo@gmail.com

Obesity is a nutritional problem whose prevalence continues to increase and serves as a risk factor for various non-communicable diseases. Low knowledge and attitudes among mothers regarding obesity can affect prevention and management efforts; thus, effective nutrition education is required. One of the media that can be utilized in nutrition education is flash cards. This study aims to determine the effect of nutrition education using flash cards on the knowledge and attitudes of obese mothers in Tualang Village, Perbaungan Sub-district.

This study is a quantitative research with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design approach. The study was conducted in February 2026 with a population of 52 obese mothers and a sample of 34 respondents selected using a purposive sampling technique. The nutrition education was delivered in three sessions. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires before (pre-test) and after (post-test) the intervention, and were subsequently analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

The results showed that the mean knowledge score increased from 7.47 ± 1.813 to 12.85 ± 1.019 with a p-value $= 0.000$, while the mean attitude score increased from 8.26 ± 2.842 to 13.91 ± 1.357 with a p-value $= 0.000$.

The study concludes that nutrition education using flash cards has a significant effect on improving the knowledge and attitudes of obese mothers in Tualang Village, Perbaungan Sub-district. It is recommended that the results of this study serve as a reference for healthcare workers in developing nutrition education programs using flash cards and that implementation be carried out on an ongoing basis to enhance and maintain positive knowledge and attitudes among obese mothers.

Keywords : Attitude, Flash cards, Knowledge, Nutrition education, Obesity

PROOF READING OF TRANSLATION
Poltekkes Medan
20 AUG 2026
TRANSLATION VERIFIED

vi

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Booklet terhadap Perubahan Pola Makan dan Pengetahuan Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026"*. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd., M.Kes., selaku Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
2. Ibu Bernike Doloksaribu, SST,M.Kes.RD. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberikan bimbingan serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
3. Ibu Herly Nainggolan, SKM,M.KM., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Seluruh dosen, staf akademik, dan tenaga administrasi Jurusan Gizi yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan.
5. Kepada kedua orang tua tercinta, Ayah Mhd Ripai Pohan dan Ibu Eli Suryani Siregar**,** terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, kasih sayang, dukungan, pengorbanan, dan semangat yang tidak pernah berhenti diberikan. Terima kasih telah menjadi tempat untuk pulang, tempat berbagi cerita, serta selalu percaya dan mendukung setiap langkah dalam menyelesaikan pendidikan ini. Skripsi ini menjadi salah satu bentuk kecil dari rasa terima kasih dan cinta atas segala perjuangan Ayah dan Ibu selama ini.
6. Kepada adik-adikku tersayang, Rudi Pauziman Pohan dan Rosipa Pohan, terima kasih telah menjadi penyemangat dan pelengkap dalam perjalanan ini. Terima kasih atas perhatian, dukungan, canda, dan kebersamaan yang selalu membuat hari-hari terasa lebih ringan. Kehadiran kalian menjadi salah satu alasan untuk terus berusaha dan menyelesaikan pendidikan ini dengan baik.
7. Kepada sahabat-sahabat tersayang, Putri Din Hairani, Naomi Simamora, Marwah Hasibuan,dan Indah Yuli Yanti Pohan**,** terima kasih telah menemani perjalanan perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan, dukungan, semangat, cerita, tawa, dan kebersamaan yang telah diberikan. Terima kasih telah menjadi teman dalam suka maupun duka, terutama di saat-saat sulit selama proses penyusunan skripsi. Semoga persahabatan dan semua kenangan yang telah kita lalui bersama akan selalu menjadi bagian indah dalam perjalanan hidup kita.ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan berkat dan balasan yang berlimpah atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Penulis

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 ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR GAMBAR ..... **xi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**

BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Remaja 6
B. Edukasi Gizi 7
C. Booklet 8
D. Gizi Seimbang 9
E. Pola Makan 11
G. Kerangka Teori 17
H. Kerangka Konsep 18
I. Penelitian Terdahulu 19
J. Definisi Operasional 22

BAB III METODE PENELITIAN **24**
A. Lokasi dan Waktu Penelitian 24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian 24
C. Populasi dan Sampel 24
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 25
E. Pengolahan dan Analisis Data 27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **31**
A. Hasil Penelitian 31
B. Pembahasan 37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 42
A. Kesimpulan 42
B. Saran 43

DAFTAR PUSTAKA 44
LAMPIRAN 47

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Anjuran Jumlah Porsi untuk Kelompok Usia 13–15 Tahun 12
Tabel 2. Penelitian Terdahulu 19
Tabel 3. Definisi Operaisonal 22
Tabel 4. Besar Sampel Berdasarkan Kelas 25
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data Kolmogorov-Smirnov pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026 29
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden 32
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Makan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026 33
Tabel 8. Distribusi Jenis Makanan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026 34
Tabel 9. Distribusi Jumlah Asupan Zat Gizi (% AKG) Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026 34
Tabel 10. Distribusi Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026 35
Tabel 11. Hasil Uji *Wilcoxon* Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026 36
Tabel 12. Hasil Uji *Paired T-test* Asupan Zat Gizi (% AKG) Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Siswa/Siswi di SMP Negeri 5 Tanjung Morawa Satu Atap Tahun 2026..... 37

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1 Kerangka Teori 18
Gambar 2 Kerangka Konsep 18

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1.Bukti Bimbingan..... 47
Lampiran 2.Surat Izin Penelitian..... 48
Lampiran 3.Surat Balasan Penelitian..... 50
Lampiran 4.Keterangan Layak Etik..... 51
Lampiran 5.Informed Consent..... 52
Lampiran 6.Kuosioner Penelitian Pengetahuan..... 53
Lampiran 7.Kuosioner Penelitian Semi-FFQ..... 55
Lampiran 8.Satuan Acara Penyuluhan..... 58
Lampiran 9.Media Booklet..... 61
Lampiran 10.Olah Data..... 64
Lampiran 11.Master tabel..... 67
Lampiran 12. Dokumentasi..... 81