SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAN 1 DELI SERDANG TAHUN 2026

OLEH

ASMA JAURIAH HARAHAP

NIM. P07124425116

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN JURUSAN KEBIDANAN MEDAN

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

TAHUN 2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAN 1 DELI SERDANG TAHUN 2026

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana terapan kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan

ASMA JAURIAH HARAHAP

NIM. P07124425116

Pembiming I : Arihta Br. Sembiring, SST, M. Kes

Pembimbing II : Elizawarda, SKM, M.Kes

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN JURUSAN KEBIDANAN MEDAN

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN

TAHUN 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAN 1 DELI SERDANG TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

ASMA JAURIAH HARAHAP

NIM: P07124425116

Telah disetujui di Medan

Pada Tanggal 08 Juni 2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping
Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes	**Elizawarda, SKM, M.Kes**
NIP: 197002131998032001	NIP. 196307101983022001

Ketua Jurusan Kebidanan

Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes

NIP:197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MAN 1 DELI SERDANG TAHUN 2026

Telah dipersiapakan dan disusun oleh

ASMA JAURIAH HARAHAP

NIM P07124425116

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 23 Juni 2026

Tim Penguji

Ketua penguji:

Arihta Br. Sembiring, SST, M.Kes

NIP. 197002131998032001 ( )

Penguji I

Zuraidah, S.Si.T, M.Kes

NIP. 197508102006042001 ( )

Penguji II

Elizawarda, SKM, M.Kes

NIP. 196307101983022001 ( )

Mengetahui

Ketua Jurusan Kebidanan

Arihta Br.Sembiring, SST, M.Kes

NIP. 197002131998032001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Asma Jauriah Harahap
NIM	: P07124425116
Program Studi	: Sarjana Terapan
Jurusan	: Kebidanan
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Leaftet Terhadap Pengetahuan Dalam Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri di MAN 1 Deli Serdang 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.

Medan, 04 Februari 2026
Penulis



Asma Jauriah Harahap
P07124425116

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Data Pribadi

Nama	: Asma Jauriah Harahap
Tempat/Tanggal Lahir	: Rondaman, 27 Juni 2004
Alamat	: Rondaman, kec. Halongonan Timur
Kewarganegaraan	: Indonesia
Agama	: Islam
Anak ke	: 1 dari 6 bersaudara
Email	: asmajauriah636@gmail.com

B. Data Orang Tua

Nama Ayah	: Muhammad Juhar Harahap
Nama Ibu	: Rita Suryani Siregar
Pekerjaan Ayah	: Wiraswasta
Pekerjaan Ibu	: Ibu Rumah Tangga

C. Pendidikan

No	Nama Sekolah	Tahun Masuk	Tahun Keluar
1	SDN 100770 Poken Minggu	2010	2016
2	Pesantren PEMADU	2016	2019
3	MAN 1 Deli Serdang	2019	2022
4	Poltekkes Kemenkes RI Medan Prodi DIII Kebidanan Medan	2022	2025

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DALAM PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI MAN 1 DELI SERDANG TAHUN 2026

Asma Jauriah Harahap
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
Email : asmajauriah636@gmail.com

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dialami remaja putri akibat kurangnya asupan zat besi dan rendahnya pengetahuan tentang pencegahan anemia. Rendahnya pengetahuan dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia yang berdampak pada kesehatan, konsentrasi belajar, dan produktivitas remaja. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui edukasi gizi dengan menggunakan media leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media leaflet terhadap pengetahuan dalam pencegahan anemia pada remaja putri di MAN 1 Deli Serdang Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-experimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan yang diberikan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) edukasi gizi dengan media leaflet. Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-test. Sebelum intervensi, mayoritas pengetahuan responden masih pada kategori cukup sebanyak 17 responden (90%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media leaflet sebagian besar remaja putri memiliki pengetahuan cukup. Setelah diberikan edukasi gizi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 20 responden (66,7%). Sementara itu, 10 responden (33,3%) memiliki tingkat pengetahuan cukup. Uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan responden meningkat menjadi 16,43. Hal ini menunjujjkan terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 3,40 poin. Disimpulkan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pencegahan anemia. Oleh karena itu, media leaflet dapat dijadikan sebagai salah satu media edukasi kesehatan dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.
Kata kunci: Edukasi gizi, leaflet, pengetahuan, anemia, remaja putri.

ABSTRACT
THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING LEAFLETS ON KNOWLEDGE REGARDING ANEMIA PREVENTION AMONG ADOLESCENT GIRLS AT MAN 1 DELI SERDANG IN 2026

Asma Jauriah Harahap
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: asmajauriah636@gmail.com

Anemia is a major health issue widely experienced by adolescent girls due to inadequate iron intake and low knowledge regarding anemia prevention. Low knowledge can increase the risk of anemia, impacting adolescent health, learning concentration, and productivity. One effort to improve knowledge is through nutrition education using leaflets on knowledge regarding anemia prevention among adolescent girls at MAN 1 DELI SERDANG in 2026. This study utilized a quantitative method with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population as well as the study sample consisted of 30 adolescent girls selected using a total sampling technique. The research instrument was a knowledge questionnaire administered before (pretest) and after (posttest) the nutrition education using leaflets. Data analysis was performed using the Paired Sample t-test. Prior to the intervention, the majority of respondents' knowledge was in the sufficient category, accounting for 17 respondents (90%). These results indicate that before being provided with nutrition education using leaflets, most adolescent girls had a sufficient level of knowledge. After the nutrition education was administered, the majority of respondents possessed a good level of knowledge, totaling 20 respondents (66.7%), while 10 respondents (33.3%) had a sufficient level of knowledge. The Paired Sample t-test demonstrated that the mean knowledge score of the respondents increased to 16.43. This indicates an average increase in knowledge of 3.40 points. In conclusion, nutrition education using leaflets is effective in increasing adolescent girls' knowledge regarding anemia prevention. Therefore, leaflets can be utilized as a health education medium in efforts to prevent anemia among adolescent girls.
Keywords: Nutrition education, leaflet, knowledge, anemia, adolescent girls.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peniliti ucapkan pada Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dalam Pencehagan Anemia Pada Remaja Putri di MAN 1 Deli Serdang" disusun sebagai persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Medan.

Dalam hal ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, karena itu pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes RI Medan, yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
2. Arihta Br Sembiring, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan dan selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang telah memberikan kesempatan menyusun Skripsi ini.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Elizawarda, SKM, M.Kes yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Zuraidah, S.SiT, M.Kes selaku penguji yang meluangkan waktu dan memberikan masukan berupa kritik dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen Staff Pengajar Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.

7. Pihak Sekolah MAN 1 Deli Serdang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melakukan Penilitian di MAN 1 Deli Serdang.
8. Kepada kedua orang tua tercinta yang tidak hentinya mendo'akan penulis dengan penuh cinta dan kasih sayang serta memberikan dukungan moral dan materi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan Seangkatan Sarjana Terapan Kebidanan yang memberi semangat serta motivasi selama proses penulisan Skripsi ini.
10. Terakhir, terima kasih kepada wanita cantik, sederhana, kuat dan mandiri yaitu diri saya sendiri, Asma Jauriah Harahap. Terimakasih atas perjalanan panjang yang telah dilalui sampai sejauh ini, banyak proses yang sudah dilalui, banyak air mata yang sudah dihapus pakai tangan sendiri, banyak lelah dan keluh kesah yang dipendam sendiri, banyak hal yang sudah dijalani, dihadapi, dan diselesaikan sendiri. Sampai titik ini, kuat karena diri sendiri yang selalu mengusahakan semua hal agar terlihat baik-baik saja. Bangga untuk setiap langkah kecilku, meskipun mudah menangis tapi tidak berhenti mencoba dan menyerah. Selamat merayakan kecemasan yang dirasakan selama ini, selamat berperang dengan pertanyaan "kapan" yang tidak ada ujungnya, dan tidak ada yang lebih indah dari menyelesaikan proses dan perkembangan diri sendiri.

Medan, 23 Juni 2026



Asma Jauriah Harahap

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN……**iii**
BIODATA PENULIS……...**iv**
ABSTRAK……..**v**
KATA PENGANTAR……..**vii**
DAFTAR ISI……...**viii**
DAFTAR TABEL……..**x**
DAFTAR GAMBAR……..…...**xi**
DAFTAR LAMPIRAN……....**xii**
BAB I PENDAHULUAN ..... **xiii**
A Latar Belakang 1
B Rumusan Masalah 5
C Tujuan Penelitian 5
D Manfaat Penelitian 6
E Keaslian Skripsi 7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **12**
A Konsep Remaja 12
1. Pengertian Remaja 12
2. Karakteristik Remaja 13
B Konsep Anemia 15
1. Pengertian Anemia 15
2. Penyebab Anemia Pada Remaja Putri 16
3. Gejala dan Dampak Anemia 17
4. Pencegahan Anemia 18
C Konsep Pengetahuan 20
1. Pengertian 20
2. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan 21
3. Tingkatan pengetahuan 22
D. Konsep Edukasi Gizi 23

1. Pengertian 23
2. Tujuan Edukasi Gizi 24
3. Makanan Kaya Zat Besi 24
E. Media leaflet 26
1. Kelebihan dan Kekurangan Media Leaflet 27
2. Media Kesehatan 28
F. Kerangka Teori 30
G. Kerangka Konsep 31
H. Hipotesia 31
BAB III METODE PENELITIAN 32
A. Desain Penelitian 32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 32
C. Populasi dan Sampel 33
D. Variabel Penelitrian 34
E. Definisi Operasional 34
F. Jenis dan Cara Pengambila Data 35
G. Alat Ukur/ Instrumen dan Bahan Penelitian 36
H. Pengelolaan Data dan Analisis Data 37
I. Etika Penelitian 38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN……..39
A. Hasil Penelitian……..…39
B. Pembahasan……..…43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN…….…..46
A. Kesimpulan…….….46
B. Saran……..……..…47
DAFTAR PUSTAKA 49
LAMPIRAN 52

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian……...7

Tabel 3.1 Desain Penelitian……32

Tabel 3.2 Defenisi Operasional……..…...34

Tabel 4.1 Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Edukasi Menggunakan Media Leaflet…….39

Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Responden Sesudah Diberikan Edukasi Menggunakan Media Leaflet…….....40

Tabel 4.3 Distribusi Nilai Pengetahuan Sebelum Edukasi Gizi…….……40

Tabel 4.4 Distribusi Nilai Pengetahuan Sesudah Edukasi Gizi…….41

Tabel 4.5 Hasil Uji Paired Sample T-Test…….……42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori…….….30
Gambar 2.2 Kerangka Konsep……...……31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Ethical Clearance
2. Surat Survey Penelitian
3. Surat Izin Penelitian
4. Surat Balasan Izin Penelitian
5. Hasil uji Validitas dan Reliabilitas
6. Master Tabel pre test dan post test
7. Hasil Analisis Data dengan SPSS
8. Leaflet Penelitian
9. Kuesioner Penelitian
10. Dokumentasi Penelitian
11. Kartu Bimbingan
12. Draf Jurnal