

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA
LEAFLET TERHADAP ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK
DAN PROTEIN PADA SISWA OVERWEIGHT
DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM**



ESTELISAH HUTAURUK

P01031221125

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025**

SKRIPSI

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN PADA SISWA OVERWEIGHT DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM

Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program
Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Jurusan Gizi Kemenkes
Poltekkes Medan



ESTELISAH HUTAURUK
P01031221125

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang
Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan
Karbohidrat, Lemak dan Protein Pada
Siswa Overweight Di SMA Negeri 2 Lubuk
Pakam

Nama Mahasiswa : Estelisah Hutaaruk

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221125

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



dr. Ratna Zahara, M.Kes

Pembimbing utama/Ketua Penguji



Dra. Ida Nurhayati, M.Kes

Penguji I



Herly Nainggolan, SKM, MKM

Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 08 Mei 2025

ABSTRAK

ESTELISAH HUTAURUK **“PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET TERHADAP ASUPAN KARBOHIDRAT, LEMAK DAN PROTEIN PADA SISWA OVERWEIGHT DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM”** (DI BAWAH BIMBINGAN dr.RATNA ZAHARA, M.Kes)

Kelebihan berat badan (*overweight*) pada remaja merupakan masalah gizi yang semakin meningkat, dipengaruhi oleh pola makan tinggi kalori dan rendah zat gizi. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah ini adalah melalui penyuluhan gizi seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap asupan karbohidrat, lemak, dan protein pada siswa overweight di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang bulan Desember 2024 - Januari 2025. Jenis penelitian ini adalah quasi-eksperimen dengan desain one group pre-test and post-test. Sampel berjumlah 42 siswa kelas X yang mengalami overweight, dipilih secara purposive sampling berdasarkan hasil screening Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara menggunakan metode food recall 24 jam selama 3 hari tidak berturut-turut, sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan. Intervensi berupa penyuluhan gizi seimbang diberikan dua kali dengan jeda satu minggu menggunakan media leaflet. Data dianalisis dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji t- dependent.

Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan asupan karbohidrat, lemak, dan protein setelah penyuluhan dengan media leaflet. Rata-rata asupan karbohidrat Uji statistik menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap penurunan asupan karbohidrat ($p < 0,05$), lemak ($p < 0,05$), dan protein ($p < 0,05$) pada siswa overweight di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Kata Kunci: Penyuluhan gizi, leaflet, karbohidrat, lemak, protein, overweight

ABSTRACT

ESTELISAH HUTAURUK: "THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION COUNSELING WITH LEAFLET MEDIA ON CARBOHYDRATE, FAT, AND PROTEIN INTAKE IN OVERWEIGHT STUDENTS AT SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT : RATNA ZAHARA).

Overweight in teenage is a growing nutritional problem, influenced by diets high in calories and low in nutrients. One effort to address this issue is through balanced nutrition counseling.

This study aimed to determine the effect of balanced nutrition counseling with leaflet media on the intake of carbohydrates, fats, and proteins in overweight students at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

The research was conducted at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam from December 2024 to January 2025 using a quasi-experiment design with a one-group pre-test and post-test approach. The sample consisted of 42 overweight 10th-grade students, selected through purposive sampling based on BMI screening results. Intake data were collected using the 24-hour food recall method for 3 non-consecutive days before and after the two counseling interventions, which were delivered using leaflet media.

The results showed a decrease in carbohydrate, fat, and protein intake after counseling with leaflet media. Statistical tests indicated that balanced nutrition counseling with leaflet media significantly influenced the reduction of carbohydrate ($p < 0.05$), fat ($p < 0.05$), and protein ($p < 0.05$) intake in overweight students at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Keywords: Nutrition counseling, leaflet, carbohydrate, fat, protein, overweight



Handwritten signature or initials.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat, Lemak dan Protein Pada Siswa Overweight Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.”

Dalam penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S. Pd, M. Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. dr.Ratna Zahara, M.Kes selaku Pembimbing utama/ ketua penguji yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan, nasehat dan motivasi.
4. Dra.Hj.Ida Nurhayati, M.kes selaku penguji I saya
5. Herly Nainggolan, SKM, MKM selaku penguji II saya.
6. Kepada pihak sekolah yang telah mengizinkan saya melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.
7. Teristimewa kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Juller Hutaeruk dan Ibu Nurhaida Silaban, beserta saudara saya yang tiada hentinya selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan motivasi.

Penulis menyadari bahwa penulisan usulan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kelebihan Berat Badan.....	8
B. Gizi Seimbang.....	12
C. Remaja	15
D. Penyuluhan	16
E. Media Leaflet.....	17
F. Asupan Karbohidrat.....	17
G. Asupan Lemak	19
H. Asupan Protein.....	22
I. Indeks Massa Tubuh	24
J. Prosedur Penelitian	25
K. Kerangka Teori.....	27
L. Kerangka Konsep.....	28
M. Defenisi Operasional	28
N. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	32
B. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	32
D. Jenis iDan iCara iPengumpulan iData	33

E. Langkah-Langkah iPelaksanaan iIntervensi.....	34
F. Pengolahan idan iAnalisis iData	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	38
B. Karakteristik Kelebihan Berat Badan	38
C. Gambaran Sampel.....	39
a. Umur.....	39
b. jenis kelamin.....	39
c. kelas	40
D. HASIL PENELITIAN	41
1. Analisis Univariat	41
2. Analisis Bivariat.....	43
E. PEMBAHASAN	45
1. Analisis Univariat	45
2. Analisis Bivariat	49
a. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah.....	49
b. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah	50
c. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Asupan Protein Sebelum dan Sesudah	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. KESIMPULAN	53
B. SARAN.....	54
C. KETERBATASAN PENELITI.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kebutuhan Karbohidrat Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi pada Remaja	19
2. Kebutuhan Lemak Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi pada Remaja	22
3. Kebutuhan Protein Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi pada Remaja	24
4. Batas Ambang Batas indeks massa tubuh (IMT) Menurut Permenkes	25
5. Materi Penyuluhan Gizi pada Siswa Dengan Kelebihan Berat Badan di SMA N 2 Lubuk Pakam.....	37
6. Karakteristik Kelebihan Berat Badan Siswa di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam	38
7. Distribusi Menurut Umur Siswa di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam	39
8. Distribusi menurut jenis kelamin siswa di smp negeri 2 lubuk pakam ...	39
9. Distribusi frekuensi kelas siswa/siswi SMA Negeri 2 lubuk pakam	40
10. Distribusi asupan karbohidrat sebelum dan sesudah intervensi siswa overweight badan di sma negeri 2 lubuk pakam.....	41
11. Distribusi asupan lemak sebelum dan sesudah intervensi siswa dengan kelebihan berat badan di sma negeri 2 lubuk pakam	42
12. Distribusi asupan protein sebelum dan sesudah intervensi siswa dengan kelebihan berat badan di sma negeri 2 lubuk pakam	42
13. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap penurunan asupan karbohidrat sebelum dan sesudah pada siswa overweight di sma negeri 2 lubuk pakam.....	43
14. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap penurunan asupan lemak sebelum dan sesudah pada siswa overweight di sma negeri 2 lubuk pakam	44
15. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media leaflet terhadap penurunan asupan protein sebelum dan sesudah pada siswa overweight di sma negeri 2 lubuk pakam	44

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	13
2. Kerangka Teori	27
3. Kerangka konsep.....	28
4. Alur Pelaksanaan Intervensi	36

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel	56
2. Output Pengolahan Data.....	58
3. Surat Pendahuluan.....	63
4. Surat Balasan Survei Penelitian.....	64
5. Bukti Bimbingan Proposal Skripsi.....	65
6. Informed Consent.....	67
7. Data Identitas Sampel Siswa.....	68
8. Hasil Food Recall 24 Jam	69
9. Leaflet Pertemuan Ke-1 (Overweight)	69
10. Leaflet Pertemuan Ke-2 (Gizi Seimbang Pada Remaja)	73
11. Dokumentasi	74
12. Ethical Clearance	75
13. Pernyataan.....	76
14. Daftar Riwayat Hidup	77