

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA BOOKLET DIGITAL
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA DI SMP HANG TUAH 1 MEDAN**

SKRIPSI



WAHYU SYAHRENI

P01031221051

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

**PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA BOOKLET DIGITAL
TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA DI SMP HANG TUAH 1 MEDAN**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk penulisan Skripsi Program
Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi Politeknik
Kesehatan Kemenkes Medan



WAHYU SYAHRENI

P01031221051

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan

Nama Mahasiswa : Wahyu Syahreni

Nomor Induk Mahasiswa : P01031221051

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Penguji 1



Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

Penguji 2

Mengetahui

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 20 Januari 2025

ABSTRAK

WAHYU SYAHRENI “(PENGARUH EDUKASI DENGAN MEDIA BOOKLET DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMP HANG TUAH 1 MEDAN)”
(DIBAWAH BIMBINGAN BERNIKE DOLOKSARIBU)

Masalah gizi pada remaja merupakan isu yang penting karena masa remaja adalah fase pertumbuhan pesat yang membutuhkan asupan gizi seimbang. Pengetahuan yang rendah mengenai gizi dapat mempengaruhi pola makan yang tidak sehat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media booklet digital terhadap pengetahuan dan pola makan gizi seimbang pada remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-post test design* dilakukan pada bulan November sampai dengan Desember 2024 dengan intervensi menggunakan media booklet digital. Sampel sebanyak 70 siswa kelas VIII diambil dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan FFQ (Food Frequency Questionnaire), kemudian data pengetahuan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan data pola makan dianalisis dengan uji T-Dependent.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 49,79 menjadi 81,16 setelah edukasi ($p = 0,000$), dan peningkatan skor pola makan dari 234,07 menjadi 334,79 ($p = 0,000$). Selain itu, terdapat peningkatan kategori pengetahuan dan pola makan ke tingkat yang lebih baik setelah intervensi. Edukasi dengan media booklet digital terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki pola makan gizi seimbang pada remaja.

Kata kunci: Edukasi gizi, booklet digital, pengetahuan gizi, pola makan, remaja.

ABSTRACT

WAHYU SYAHRENI “(THE EFFECT OF EDUCATION USING DIGITAL BOOKLET MEDIA ON KNOWLEDGE AND BALANCED NUTRITION EATING PATTERNS OF ADOLESCENTS AT SMP HANG TUAH 1 MEDAN)” (CONSULTANT: BERNIKE DOLOKSARIBU)

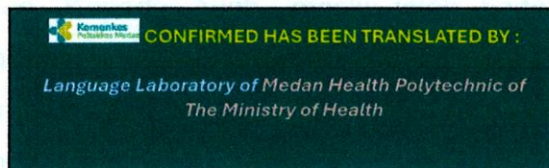
Nutritional problems in adolescents are an important issue because adolescence is a phase of rapid growth that requires balanced nutritional intake. Low nutrition knowledge can influence unhealthy eating patterns.

This study aims to determine the effect of education using digital booklet media on knowledge and balanced nutritional eating patterns in adolescents at SMP Hang Tuah 1 Medan.

This study used a quasi-experimental design with a one-group pre-post-test design conducted from November to December 2024 with intervention using digital booklet media. A sample of 70 grade VIII students was taken using the stratified random sampling technique. Data were collected using a knowledge questionnaire and FFQ (Food Frequency Questionnaire), then knowledge data were analyzed using the Wilcoxon test, and dietary data were analyzed using the T-Dependent test.

The results showed an increase in the average knowledge score from 49.79 to 81.16 after education ($p = 0.000$), and an increase in dietary score from 234.07 to 334.79 ($p = 0.000$). In addition, there was an increase in the knowledge and dietary categories to a better level after the intervention. Education with digital booklet media has proven effective in increasing knowledge and improving balanced nutritional diets in adolescents.

Keywords: Nutrition Education, Digital Booklet, Nutritional Knowledge, Dietary Patterns, Adolescents.



KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur ke hadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital terhadap Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Hang Tuah 1 Medan”.

Dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika sekaligus Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, nasehat, masukan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M,Kes selaku Dosen penguji I yang banyak memberikan saran, masukan dan nasehat kepada penulis.
4. Yenni Zuraidah, Sp, M.Kes selaku Dosen penguji II yang banyak memberikan saran, masukan dan nasehat kepada penulis.
5. Semua dosen jurusan Gizi yang telah memberi ilmu kepada penulis.
6. Teruntuk kedua orang tua tercinta, Ayah Alm. Daud Syah Nasution dan Ibu Siti Nurlela Sari Hasibuan. Kepada Ibu, sumber semangat dan kekuatan yang tak pernah lelah memberi kasih, doa, dan dukungan tulus. Kepada Ayah, meski telah tiada, nasihat dan kenangan Ayah menjadi cahaya dalam setiap langkahku.
7. Kepada teman saya Dian, Adel, Saskia, Bitu, yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi kita semua. Semoga dengan adanya skripsi ini, tujuan yang diharapkan dapat tercapai dan memberikan kontribusi yang berarti. Amin.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR... ..	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah.....	6
C. Tujuan.....	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat.....	6
1. Bagi Peneliti	6
2. Bagi Responden	6
3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Edukasi.....	7
1. Pengertian.....	7
2. Tujuan	7
3. Dampak yang Mempengaruhi	8
4. Metode	9
5. Media Edukasi	10
B. Pengetahuan Gizi	11
1. Pengertian.....	11
2. Tingkat Pengetahuan	11
3. Dampak Memahami Pengetahuan.....	12
4. Pengukuran Pengetahuan	13
C. Pola Makan Gizi Seimbang	15

1.	Pengertian Makanan	15
2.	Pengertian Gizi Seimbang	15
3.	Pengertian Pola Makan	16
4.	Pengertian Pola Makan Gizi Seimbang	16
5.	Komponen Pola Makan	16
6.	Dampak Mempengaruhi Pola Makan	17
7.	Pengukuran Pola Makan	18
D.	Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan	21
E.	Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pola Makan Gizi Seimbang	21
F.	Kerangka Teori	22
G.	Kerangka Konsep	23
H.	Defenisi Operasional	24
I.	Hipotesis	25
BAB III METODE PENELITIAN		26
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian	26
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian	26
C.	Populasi dan Sampel	26
1.	Populasi	26
2.	Sampel	27
D.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	28
1.	Jenis Data	28
2.	Cara Pengumpulan Data	29
E.	Intervensi yang Diberikan	30
1.	Sebelum Intervensi	30
2.	Intervensi	30
3.	Sesudah Intervensi	31
F.	Pengolahan dan Analisis Data	33
1.	Pengolahan Data	33
2.	Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		36

A.	Hasil.....	36
1.	Gambaran Umum Sekolah.....	36
2.	Karakteristik Responden	36
3.	Gambaran Pengetahuan Responden	37
4.	Gambaran Pola Makan Responden dengan skor FFQ	39
B.	Pembahasan	40
1.	Umur Responden.....	40
2.	Pengetahuan.....	40
3.	Pola Makan	41
4.	Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan.....	43
5.	Pengaruh Edukasi Terhadap Pola Makan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		47
A.	Kesimpulan.....	47
B.	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.. ..		48

DAFTAR TABEL

No.	Halaman
1. Defenisi Operasional.....	24
2. Distribusi Jumlah Siswa Kelas 8 di SMP Hang Tuah 1 Medan	28
3. Umur Responden	37
4. Jenis Kelamin Responden	37
5. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	38
6. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi	38
7. Rata-rata Pola Makan dengan Menggunakan Skor FFQ Sebelum dan Sesudah Edukasi	39
8. Tingkat Pola Makan Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	39

DAFTAR GAMBAR

No.	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	15
2. Kerangka Teori.....	22
3. Kerangka Konsep	23
4. Bentuk Rancangan One Group Pre-Post Test	26
5. Tahap Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Media Edukasi	54
2. Satuan Acara Penyuluhan	68
3. Informed Consent	74
4. Kuesioner Penelitian	75
5. Master Tabel	83
6. Hasil Output Data Penelitian	89
7. Dokumentasi Penelitian	93
8. Surat Izin Survey Pendahuluan.....	95
9. Surat Izin Penelitian	96
10. Surat Izin Penelitian dari Sekolah	97
11. Ethical Clearance	98
12. Bukti Bimbingan Skripsi	99
13. Pernyataan.....	101
14. Daftar Riwayat Hidup	102