

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN IBU
DAN POLA MAKAN BALITA DI DESA BAGAN SERDANG
KECAMATAN PANTAI LABU**



AUDRIA KHARANI

NIM : P01031221063

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

2025

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG POLA MAKAN GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN IBU
DAN POLA MAKAN BALITA DI DESA BAGAN SERDANG
KECAMATAN PANTAI LABU**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



AUDRIA KHARANI

NIM : P01031221063

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

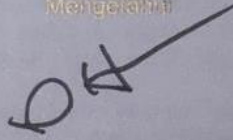
Judul : Pengaruh Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu dan Pola Makan Balita di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu

Nama Mahasiswa : Audria Kharani

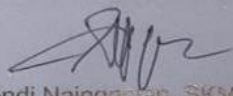
Nomor Induk Mahasiswa : P01031221063

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

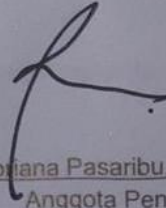
Mengetahui



Dr. Haripin Togap Sinaga MCN
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Effendi Nainggolan, SKM, M.Kes
Anggota Penguji



Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusurungu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 29 April 2025

ABSTRAK

AUDRIA KHARANI “(PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG POLA MAKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEMBAR BALIK TERHADAP PENGETAHUAN IBU DAN POLA MAKAN BALITA DI DESA BAGAN SERDANG KECAMATAN PANTAI LABU)” (DIBAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA)

Masa balita merupakan periode kritis tumbuh kembang anak yang memerlukan asupan gizi optimal. Asupan gizi yang tidak tercukupi dalam jangka waktu yang lama, akan menyebabkan balita mengalami kekurangan gizi (*underweight*). Kekurangan gizi dapat disebabkan oleh rendahnya pengetahuan ibu tentang gizi berkontribusi terhadap kurangnya kualitas pola makan balita. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang pola makan gizi seimbang menggunakan media lembar balik terhadap pengetahuan ibu dan pola makan balita.

Penelitian ini menggunakan desain *one group pre-post test* dengan 33 responden ibu yang memiliki balita usia 24–59 bulan. Edukasi dilakukan dua kali pertemuan menggunakan media lembar balik, dengan materi berbeda pada setiap pertemuan. Data pengetahuan diukur menggunakan kuesioner, dan pola makan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data menggunakan uji *T-Dependent*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu meningkat dari 51,21 menjadi 69,39 setelah edukasi ($p = 0,000$). Skor rata-rata pola makan balita meningkat dari 264,33 menjadi 324,36 ($p = 0,000$) setelah edukasi. Edukasi dengan media lembar balik tentang pola makan gizi seimbang terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan pola makan balita.

Kata kunci: edukasi gizi, media lembar balik, pengetahuan ibu, pola makan, balita.

ABSTRACT

AUDRIA KHARANI “(THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON BALANCED NUTRITION PATTERNS USING FLIPCHAT MEDIA ON MOTHERS’ KNOWLEDGE AND TODDLERS’ EATING PATTERNS IN BAGAN SERDANG VILLAGE, PANTAI LABU DISTRICT)” (CONSULTANT : HARIPIN TOGAP SINAGA)

Toddler period is a critical period of child growth and development that requires optimal nutritional intake. Insufficient nutritional intake over a long period of time will cause toddlers to experience malnutrition (underweight). Malnutrition can be caused by low maternal knowledge about nutrition contributing to poor quality of toddlers’ diets.

The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education on balanced nutritional diets using flip sheet media on mothers’ knowledge and toddlers’ diets.

This study used a one group pre-post test design with 33 mother respondents who had toddlers aged 24–59 months. Education was conducted in two meetings using flip sheet media, with different materials at each meeting. Knowledge data were measured using a questionnaire, and eating patterns using the *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data analysis used the T-Dependent test.

The results showed an increase in the average score of maternal knowledge from 51.21 to 69.39 after education ($p = 0.000$). The average score of toddlers’ eating patterns increased from 264.33 to 324.36 ($p = 0.000$) after education. Education with flipchart media about balanced nutritional eating patterns has proven effective in increasing mothers knowledge and toddlers’ eating patterns.

Keywords: nutrition education, flipchart media, maternal knowledge, eating patterns, toddlers.



CONFIRMED HAS BEEN TRANSLATED BY :

Language Laboratory of Medan Health Polytechnic of The
Ministry of Health



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Pengaruh Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Pola Makan Balita di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu”**

Dalam penulisan usulan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. 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. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, ide dan pendapat dalam bimbingan dan motivasi penulis.
4. Effendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku dosen penguji 1 saya dan Ibu Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes selaku dosen penguji 2 saya.
5. Kedua orang tua tercinta ayahanda Dedy Hermansyah dan ibunda Cahya Kumala beserta adik saya Indah yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat selama proses penyelesaian usulan skripsi.
6. Anggi, Nadya, Saskia, Manja, Fuza, Ipeh, Eidina, Sakina, Riza, Irma, dan titi terima kasih telah selalu memberi memotivasi, membantu, dan semangat dalam penyusunan skripsi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakannya.

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. Rumusan Masalah | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| A. Balita | 5 |
| 1. Pengertian Balita | 5 |
| 2. Pengelompokkan Balita | 5 |
| 3. Tingkat Kecukupan Gizi Balita | 5 |
| 4. Penilaian Tingkat Kecukupan Gizi | 6 |
| B. Edukasi Gizi | 6 |
| 1. Pengertian Edukasi Gizi..... | 6 |
| 2. Tujuan Edukasi Gizi | 6 |
| C. Pola Makan Gizi Seimbang | 7 |
| 1. Pengertian Pola Makan..... | 7 |
| 2. Pola Pemberian Makan Sesuai Usia | 7 |
| 3. Pengertian Gizi Seimbang | 8 |
| 4. Tumpeng Gizi Seimbang..... | 9 |
| D. Pengetahuan | 10 |
| 1. Pengertian Pengetahuan | 10 |
| 2. Tingkat Pengetahuan | 10 |
| 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan..... | 11 |
| E. Media Lembar Balik..... | 13 |

| | |
|---|-----------|
| 1. Pengertian Lembar Balik..... | 13 |
| 2. Kelebihan dan Kekurangan Media Lembar Balik | 14 |
| F. Pengaruh Edukasi dengan Media Lembar Balik Terhadap Pemberian Pola Makan Gizi Seimbang | 14 |
| G. Kerangka Teori | 15 |
| H. Kerangka Konsep..... | 16 |
| I. Definisi Operasional | 17 |
| J. Hipotesis Penelitian..... | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 19 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian | 19 |
| B. Jenis dan Rencana Penelitian | 19 |
| C. Populasi dan Sampel | 19 |
| 1. Populasi..... | 19 |
| 2. Sampel | 19 |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data..... | 19 |
| 1. Jenis Data | 19 |
| E. Tahap Penelitian..... | 20 |
| a. Pra – Penelitian | 20 |
| b. Tahap Mendesain Lembar Balik | 20 |
| c. Tahapan Saat Penelitian..... | 21 |
| F. Pengolahan dan Analisis Data..... | 26 |
| 1. Pengolahan Data | 26 |
| 2. Analisis Data | 27 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | 28 |
| A. Hasil | 28 |
| 1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian | 28 |
| 2. Karakteristik Responden | 28 |
| 3. Gambaran Pengetahuan Responden | 30 |
| 4. Gambaran Pola Makan Responden dengan nilai FFQ | 31 |
| B. Pembahasan | 32 |
| 1. Karakteristik Responden | 32 |
| 2. Pengetahuan..... | 32 |
| 3. Pola Makan | 33 |

| | |
|--|-----------|
| 4. Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan | 34 |
| 5. Pengaruh Edukasi Terhadap Pola Makan | 35 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 37 |
| A. Kesimpulan..... | 37 |
| B. Saran..... | 37 |
| DAFTAR PUSTAKA | 38 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Angka Kecukupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Serat, dan Air yang dianjurkan (per orang per hari)..... | 5 |
| 2. Takaran Konsumsi Makanan..... | 8 |
| 3. Definisi Operasional..... | 18 |
| 4. Umur Responden..... | 28 |
| 5. Pendidikan Terakhir Responden..... | 29 |
| 6. Pekerjaan Responden..... | 29 |
| 7. Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi..... | 30 |
| 8. Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi..... | 30 |
| 9. Rata-rata Pola Makan dengan Menggunakan Nilai FFQ Sebelum dan Sesudah Edukasi..... | 31 |
| 10. Tingkat Pola Makan Sebelum dan Sesudah Edukasi..... | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Isi Piringku | 9 |
| 2. Tumpeng Gizi Seimbang..... | 10 |
| 3. Kerangka Teori Modifikasi Green, L (1980) dalam Notoatmodjo (2010) | 15 |
| 4. Kerangka Konsep Pengaruh Edukasi Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Lembar Balik Terhadap Pengetahuan Ibu Dan Pola Makan Balita di Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu | 16 |
| 5. Bagan Tahapan Penelitian | 25 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---|---------|
| 1. Mater Tabel Penelitian..... | 41 |
| 2. Hasil Output Data Penelitian | 47 |
| 3. Surat Izin Penelitian | 53 |
| 4. Surat Balasan Izin Penelitian | 54 |
| 5. Lembar Perseetujuan Responden Penelitian | 55 |
| 6. Kuesioner Pengetahuan | 56 |
| 7. Kuesioner Pola Makan | 60 |
| 8. Satuan Acara Konseling..... | 62 |
| 9. Materi Edukasi | 65 |
| 10. Media Lembar Balik | 78 |
| 11. Bukti Bimbingan Skripsi..... | 79 |
| 12. Dokumantasi | 81 |
| 13. Surat EC | 83 |
| 14. Pernyataan..... | 84 |
| 15. Daftar Riwayat Hidup | 85 |