

**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
MENGENAI BODY IMAGE PADA SISWI SMA NEGERI 2 SIBOLGA**

SKRIPSI



**FEBY VALENTINA SINAGA
P01031221077**

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
MENGENAI BODY IMAGE PADA SISWI SMA NEGERI 2 SIBOLGA**

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



**FEBY VALENTINA SINAGA
P01031221077**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Body Image Pada Siswi SMA Negeri 2 Sibolga
Nama Mahasiswa : Feby Valentina Sinaga
NIM : P01031221077
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



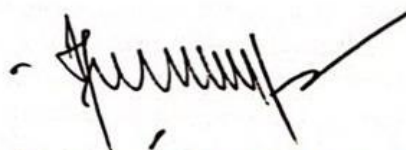
Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M. Kes

Anggota Penguji I



Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes, RD

Anggota Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppustingghu, S. Pd, M. Kes

NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 5 Mei 2025

ABSTRAK

FEBY VALENTINA SINAGA “**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI BODY IMAGE PADA SISWI SMA NEGERI 2 SIBOLGA**” (DIBAWAH BIMBINGAN EMI INAYAH SARI SIREGAR)

Body Image merupakan persepsi diri terhadap penampilan fisik, termasuk bentuk tubuh, ukuran, dan proporsi. Edukasi yang dilakukan dengan media alat bantu *booklet digital* menjadi salah satu upaya inovatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada seseorang mengenai *body image*.

Tujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai *body image* pada SMA Negeri 2 Sibolga.

Penelitian ini menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif yang dilakukan dengan menggunakan rancangan *one group pre-test post-test design*. Sampel terdiri dari 39 siswi kelas XI yang dipilih melalui *Stratified Random Sampling*. Intervensi dilakukan dengan memberikan edukasi gizi selama 3 pertemuan dengan alat bantu berupa media *booklet* yang disebarakan melalui *link* selama intervensi berlangsung, yang mencakup topik *body image*, jenis - jenis *body image*, faktor penyebab *body image*, dampak *body image*, aspek – aspek *body image* dan cara mencegah *body image*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan dan sikap sampel.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswi mengalami peningkatan yaitu 7.77 (SD 1.613) sebelum intervensi menjadi 12.00 (SD 1.487) sesudah intervensi. Dari segi sikap mengalami peningkatan yaitu 8.46 (SD 1.714) sebelum intervensi menjadi 12.15 (SD 2.134) setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ pada pengetahuan dan sikap, sehingga menunjukkan adanya pengaruh sebelum dan sesudah intervensi.

Kata Kunci : Body Image, Edukasi gizi, pengetahuan, sikap, *booklet digital*.

ABSTRACT

FEBY VALENTINA SINAGA "THE INFLUENCE OF NUTRITION EDUCATION ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT BODY IMAGE IN STUDENTS OF SMA NEGERI 2 SIBOLGA" (CONSULTANT: EMI INAYAH SARI SIREGAR)

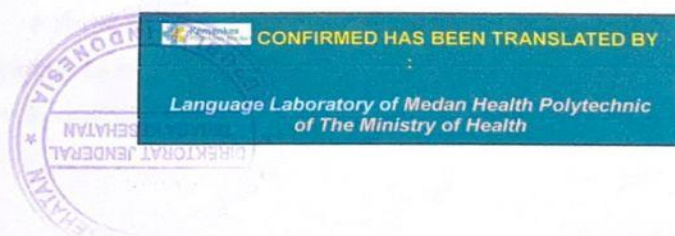
Body Image is a self-perception of physical appearance, including body shape, size, and proportion. Education carried out using digital booklet media is one of the innovative efforts to improve knowledge and attitudes in someone regarding body image.

The aim is to determine the effect of nutrition education on knowledge and attitudes regarding body image in SMA Negeri 2 Sibolga.

This study used a pre-experimental design with a quantitative approach, carried out using a one-group pre-test post-test design. The sample consisted of 39 grade XI female students selected through Stratified Random Sampling. The intervention was carried out by providing nutrition education for 3 meetings with the aid of booklet media distributed through a link during the intervention, which included the topic of body image, types of body image, factors causing body image, impacts of body image, aspects of body image and how to prevent body image. Data collection was carried out using a questionnaire to assess the knowledge and attitudes of the sample.

The results of this study indicated that the level of knowledge of female students increased from 7.77 (SD 1,613) before the intervention to 12.00 (SD 1,487) after the intervention. In terms of attitude, there was an increase from 8.46 (SD 1,714) before the intervention to 12.15 (SD 2,134) after the intervention. Statistical tests showed a p-value = 0.000 on knowledge and attitudes, thus indicating an influence before and after the intervention.

Keywords: Body Image, Nutrition Education, Knowledge, Attitude, Digital Booklet



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul **“PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI BODY IMAGE PADA SISWI SMA NEGERI 2 SIBOLGA”** ini dapat diselesaikan guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar- besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan ilmu, dukungan, waktu dan motivasi dalam penulisan usulan skripsi ini.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M. Kes selaku penguji I yang banyak memberikan saran, masukan dan nasehat kepada penulis.
4. Bernike Doloksaribu, SST, M. Kes, RD selaku penguji II yang banyak memberikan saran, masukan dan nasehat kepada penulis.
5. Seluruh dosen jurusan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
6. Kepada orang tua saya, saudara saya dan juga teman-teman saya yang selalu ada dan memberikan dukungan serta motivasi kepada saya.

Penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi penulisan skripsi ini agar dapat berguna dan bermanfaat bagi semua orang.

Penulis

Feby Valentina Sinaga
P01031221077

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Body Image	5
1. Pengertian Body Image	5
2. Jenis – Jenis Body Image	5
3. Faktor – Faktor Terjadinya Body Image	7
4. Dampak Body Image	9
5. Aspek – Aspek Body Image	9
B. Remaja	10
1. Pengertian Remaja	10
2. Pengetahuan Remaja	10
3. Sikap Remaja	11
C. Edukasi Gizi	12
1. Pengertian Edukasi Gizi	12
2. Tujuan Edukasi Gizi	12
3. Manfaat Edukasi Gizi	13
D. Booklet Digital	13
1. Pengertian Booklet Digital	13
2. Manfaat Booklet Digital	14

	E. Hasil Observasi	14
	F. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan	15
	G. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital Terhadap Sikap	16
	H. Kerangka Teori	17
	I. Kerangka Konsep	18
	J. Defenisi Operasional	18
	K. Hipotesis	20
BAB III	METODE PENELITIAN	21
	A. Lokasi dan Waktu Penelitian	21
	B. Jenis dan Rancangan Penelitian	21
	C. Populasi dan Sampel Penelitian	21
	D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	24
	E. Intervensi yang Diberikan	25
	F. Pengolahan dan Analisis Data	27
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	29
	A. Hasil	29
	1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
	2. Gambaran Karakteristik Sampel	29
	3. Pengetahuan Tentang Body Image	30
	4. Sikap Tentang Body Image	31
	5. Pengaruh Pemberian Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Body Image	32
	B. Pembahasan	33
	1. Karakteristik Sampel	35
	2. Pengetahuan	36
	3. Sikap	37
	4. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital Terhadap Pengetahuan Siswi di SMA Negeri 2 Sibolga	38
	5. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Booklet Digital	

	Terhadap Pengetahuan Siswi di SMA Negeri 2 Sibolga	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	42
	A. Kesimpulan	42
	B. Saran	42
	DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1. Defenisi Operasional	18
Tabel 2. Kelas Sampel	23
Tabel 3. Karakteristik Umur Sampel Siswi SMA Negeri 2 Sibolga Tahun 2025	29
Tabel 4. Pengetahuan Sampel Tentang Body Image	30
Tabel 5. Kategori Nilai Pengetahuan Sampel Tentang Body Image	31
Tabel 6. Sikap Sampel Tentang Body Image	31
Tabel 7. Kategori Nilai Pengetahuan Sampel Tentang Body Image	32
Tabel 8. Pengaruh Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap ..	33

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	17
Gambar 2. Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1. Master Tabel	50
Lampiran 2. Pengolahan Data	58
Lampiran 3. Hasil Uji Statistik	59
Lampiran 4. Bukti Bimbingan	62
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian	66
Lampiran 7. Surat Ethical Approval	67
Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	69
Lampiran 9. Booklet Digital	81
Lampiran 10. Lembar Persetujuan	85
Lampiran 11. Kuesioner Penelitian	86
Lampiran 12. Sampel	91
Lampiran 13. Surat Pernyataan Sampel	92
Lampiran 14. Daftar Riwayat Hidup Sampel	93
Lampiran 15. Dokumentasi	94