

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP SISWA DI SMA NEGERI 10 MEDAN**

SKRIPSI



FAULINA SILALAH

P01031219121

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

2023

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG
DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP SISWA DI SMA NEGERI 10 MEDAN**

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



**FAULINA SILALAH
P01031219121**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang 4 Pilar Gizi
Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap
Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di SMA
Negeri 10 Medan
Nama Mahasiswa : Faulina Silalahi
Nomor Induk Mahasiswa : P01031219121
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Rumida, SP, M.Kes

Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji



Lusvana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :



Riris Opungsunggo, Pd, M.Kes

NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 31 Mei 2023

ABSTRAK

FAULINA SILALAH "PENGARUH PENYULUHAN TENTANG 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA DI SMA NEGERI 10 MEDAN"
(DIBAWAH BIMBINGAN RUMIDA)

Masalah gizi akan berdampak pada sumber daya manusia (SDM) yang semakin menurun dan menurunnya kualitas kesehatan Indonesia dimasa sekarang. Pengetahuan gizi yang kurang atau kurangnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dapat menimbulkan masalah gizi, salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada siswa yaitu penyuluhan gizi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA Negeri 10 Medan.

Metode penelitian ini bersifat eksperimen semu dengan desain rancangan sebelum dan sesudah intervensi. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMA Negeri 10 Medan yaitu sebanyak 667 orang. Sampel penelitian sebanyak 42 sampel siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan lembar kuesioner dan analisis data menggunakan uji wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh penyuluhan gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan siswa ($p=0,000$) dan sikap siswa ($p=0,000$) di SMA Negeri 10 Medan. Hasil penelitian dapat disimpulkan adanya pengaruh penyuluhan tentang 4 pilar gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA Negeri 10 Medan.

Kata Kunci: penyuluhan gizi, media booklet, pengetahuan, sikap, siswa

ABSTRACT

FAULINA SILALAH "THE EFFECT OF COUNSELING ABOUT THE 4 PILLARS OF BALANCED NUTRITION WITH MEDIA BOOKLETS ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF STUDENTS AT SMA NEGERI 10 MEDAN" (CONSULTANT: RUMIDA)

Nutritional problems will have an impact on declining human resources (HR) and the declining quality of Indonesia's health today. Nutritional knowledge that is lacking or not applied in everyday life can lead to nutritional problems, one of the methods to increase nutrition knowledge and attitudes in students is nutrition counseling.

The purpose of this study was to determine the effect of counseling on the 4 pillars of balanced nutrition using booklets on the knowledge and attitudes of students at SMA Negeri 10 Medan.

This research method was quasi-experimental with a design before and after the intervention. The population of this study were all students of SMA Negeri 10 Medan, namely as many as 667 people. The research sample was 42 student samples. Data collection was carried out by interviews using questionnaires and data analysis using the Wilcoxon test.

The results showed that there was an effect of nutrition counseling using booklet media on students' knowledge ($p=0.000$) and student attitudes ($p=0.000$) at SMA Negeri 10 Medan. The results of the study can be concluded that there is an influence of counseling about the 4 pillars of balanced nutrition with booklet media on the knowledge and attitudes of students at SMA Negeri 10 Medan.

Keywords: Nutrition Counseling, Booklet Media, Knowledge, Attitudes, Students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Penyuluhan Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Di SMA Negeri 10 Medan”.

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

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan
2. Rumida, SP, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan selalu memberi bimbingan, nasihat serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini
3. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku penguji I saya yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
4. Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes selaku penguji II saya yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
5. Kedua orang tua saya Hotman Silalahi dan Minaria Sinaga yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moral maupun moril, materi kepada penulis
6. Saudara saya Levina dan Sabrina yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa dan semangat
7. Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Angkatan 2019

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk penyempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terimakasih.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Fase Remaja	5
B. Gizi Seimbang.....	6
1. Pengertian Gizi Seimbang.....	6
2. Empat Pilar Gizi Seimbang.....	6
C. Pengetahuan	9
1. Pengertian Pengetahuan	9
2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	9
3. Pengukuran Pengetahuan.....	9
D. Sikap.....	10
1. Pengertian Sikap	10
2. Faktor yang Mempengaruhi Sikap.....	10
3. Pengukuran Sikap	11
E. Penyuluhan Gizi	11
1. Pengertian Penyuluhan Gizi	11
2. Metode Penyuluhan Gizi	12
3. Media Penyuluhan Gizi.....	13
F. Media Booklet	14
G. Kerangka Teori	14
H. Kerangka Konsep	15
I. Variabel Dan Definisi Operasional.....	16
J. Hipotesis.....	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	18
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian	19
1. Populasi.....	19
2. Sampel	19
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	21
1. Data Primer	21
2. Data Sekunder	21

E. Tahapan Penelitian	22
1. Persiapan	22
2. Pelaksanaan.....	23
F. Pengolahan dan Analisis Data	25
1. Pengolahan Data.....	25
2. Analisis Data	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
B. Hasil Penelitian	27
1. Hasil Analisis Univariat.....	27
2. Hasil Analisis Bivariat.....	31
C. Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1.	Definisi Operasional	16
2.	Distribusi Jumlah Populasi	19
3.	Distribusi Sampel.....	20
4.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	27
5.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin	28
6.	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas.....	28
7.	Distribusi Rata-Rata Skor Pengetahuan Siswa	29
8.	Distribusi Rata-Rata Skor Sikap Siswa.....	30
9.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Siswa	31
10.	Pengaruh Penyuluhan Terhadap Sikap Siswa	31

DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
1.	Tumpeng Gizi Seimbang (TGS)	7
2.	Kerangka Teori	14
3.	Kerangka Konsep Penelitian	15
4.	Tahapan Penelitian.....	22

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Halaman
1. Lembar Bukti Bimbingan Skripsi	41
2. Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden	44
3. Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	45
4. Kuesioner Penelitian.....	50
5. Media Booklet Untuk Penelitian.....	57
6. Master Tabel	59
7. Hasil Olahan Data Penelitian.....	64
8. Data Riwayat Hidup.....	67
9. Surat Pernyataan.....	68
10. Surat Izin Penelitian.....	69
11. Surat Balasan Izin Penelitian.....	70
12. Dokumentasi	71
13. Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan.....	73