

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *JUNK FOOD* MELALUI MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
DI SMA NEGERI 3 MEDAN**

SKRIPSI



IRENE HUTAJULU

P01031219128

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

**PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *JUNK FOOD* MELALUI MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA
DI SMA NEGERI 3 MEDAN**

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



IRENE HUTAJULU

P01031219128

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Penyuluhan Tentang *Junk Food* Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di SMA Negeri 3 Medan

Nama Mahasiswa : Irene Hutajulu

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219128

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

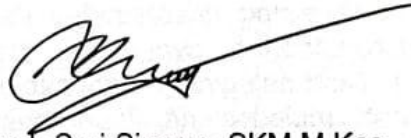
Menyetujui :



Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Anggota Penguji



Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Opu Sunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906201990032001

Tanggal lulus : 16 Juni 2023

ABSTRAK

IRENE HUTAJULU “PENGARUH PENYULUHAN TENTANG *JUNK FOOD* MELALUI MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI SMA NEGERI 3 MEDAN”. (DIBAWAH BIMBINGAN LUSYANA GLORIA DOLOKSARIBU)

Junk food adalah makanan rendah nutrisi dan tinggi kalori. Faktor penyebab terjadinya masalah gizi pada remaja disebabkan pola makan buruk dan sering mengonsumsi makanan tinggi kalori seperti *junk food*. Faktor lainnya adalah kurangnya pengetahuan gizi pada remaja dalam memilih menu makanan sehari-hari, yang akan mempengaruhi sikap dalam mengonsumsi makanan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan tentang *junk food* melalui media booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMA Negeri 3 Medan.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah SMA Negeri 3 Medan. Penelitian ini dilakukan mulai dari bulan Mei 2022 hingga Juni 2022. Jenis penelitian yang digunakan ialah Quasi Eksperimen dengan desain *One Group Pre – Post Test*. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 861 orang. Penentuan sampel dilakukan secara *random sampling* berjumlah 58 orang. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan yaitu 10,67 menjadi 12,86 dan rata – rata sikap sebelum diberikan penyuluhan yaitu 9,86 menjadi 12,32. Pengetahuan yang kurang disebabkan oleh keterbatasan pemahaman mengenai zat gizi dalam makanan, dan kurangnya pengetahuan memengaruhi sikap remaja dalam memilih makanan. Kesimpulan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang *junk food* dengan media booklet terhadap pengetahuan ($p= 0,000$) dan sikap ($p= 0,000$). Saran remaja perlu memperhatikan dan menjaga setiap makanan yang hendak dikonsumsi supaya kesehatan tubuh tetap terjaga.

Kata Kunci

Junk food, pengetahuan, penyuluhan, sikap

ABSTRACT

IRENE HUTAJULU "THE INFLUENCE OF COUNSELING ABOUT JUNK FOOD THROUGH BOOKLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF TEENAGERS AT SMA NEGERI 3 MEDAN". (CONSULTANT: LUSYANA GLORIA DOLOKSARIBU)

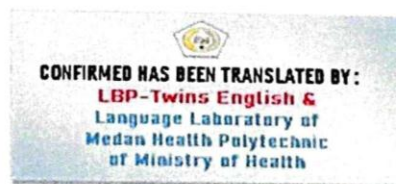
Junk food is food that is low in nutrition and high in calories. Factors that cause nutritional problems in teenagers are poor diet and frequent consumption of high-calorie foods such as junk food. Another factor is the lack of nutritional knowledge among teenagers in choosing their daily food menu, which will influence attitudes towards consuming food.

This research aims to determine the effect of education about junk food through booklet media on the knowledge and attitudes of teenagers at SMA Negeri 3 Medan.

This research was carried out at SMA Negeri 3 Medan. This research was conducted from May 2022 to June 2022. The type of research used was Quasi Experiment with One Group Pre – Post Test design. The total population in this study was 861 people. The sample was determined by random sampling, totaling 58 people. Data analysis used the Wilcoxon test.

The research results showed that the average knowledge before being given counseling was 10.67 to 12.86 and the average attitude before being given counseling was 9.86 to 12.32. Insufficient knowledge was caused by limited understanding of the nutrients in food, and lack of knowledge influences teenagers' attitudes in choosing food. The conclusion of the Wilcoxon test results showed that there was a significant influence before and after being given education about junk food using booklet media on knowledge ($p= 0.000$) and attitudes ($p= 0.000$). Advice: Teenagers need to pay attention and take care of every food they want to consume so that their body's health is maintained.

Keywords : Junk food, knowledge, education, attitude



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menulis dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Penyuluhan Tentang *Junk Food* melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMA Negeri 3 Medan”**.

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

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Negeri Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes selaku Dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam menulis skripsi ini.
4. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku penguji I dan Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku penguji II saya yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak P. Hutajulu dan Ibu M. Lubis serta saudara kandung saya Lina, Davit, Rut dan Rizky yang telah memberikan doa dan dorongan material maupun motivasi kepada saya dalam menulis skripsi ini.
6. Kepala sekolah dan guru serta siswa/Siswi di SMA Negeri 3 Medan.
7. Ruth Damanik, Clara Siregar, Salma, Fira, Ius, Martha, Roro selaku teman seperjuangan saya dan teman-teman mahasiswa Jurusan Gizi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini.

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	3
1. Tujuan Umum.....	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Masalah Gizi Pada Remaja	5
B. <i>Junk Food</i>	6
C. Pengetahuan	9
D. Sikap.....	10
E. Penyuluhan Gizi.....	12
F. Media Booklet	14
G. Kerangka Teori	14
H. Kerangka Konsep	15
I. Definisi Operasional.....	16
J. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	18

B. Jenis Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel.....	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	20
E. Tahap Intervensi	22
F. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Hasil Penelitian	26
1. Hasil Analisis Univariat.....	26
2. Hasil Analisis Bivariat.....	30
C. Pembahasan	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
Daftar Pustaka	36
Lampiran	39

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1	Defenisi Operasional	16
2	Jumlah Siswa dan Sampel	19
3	Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	27
4	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	27
5	Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas	28
6	Rata – Rata Nilai Pengetahuan Remaja.....	28
7	Distribusi Nilai Pengetahuan Remaja Berdasarkan Kategori	29
8	Distribusi Rata – Rata Nilai Sikap Remaja	29
9	Distribusi Nilai Sikap Remaja Berdasarkan Kategori	29
10	Analisis Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi	30
11	Analisis Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi	31

DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
1	Kerangka Teori	14
2	Kerangka Konsep	15
3	Tahap Intervensi	23

DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1	Pernyataan Kesediaan Menjadi Sampel Penelitian	39
2	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	40
3	Kuesioner Penelitian.....	46
4	Media Booklet Untuk Penelitian.....	51
5	Master Tabel	57
6	Hasil Olahan Data	60
7	Dokumentasi Penelitian.....	65
8	Bukti Bimbingan Skripsi.....	68
9	Surat Izin Survey Pendahuluan	71
10	Surat Izin Penelitian.....	72
11	Surat Balasan Izin Penelitian Dinas Pendidikan.....	73
12	Surat Balasan Izin Penelitian Sekolah.....	74
13	Daftar Riwayat Hidup.....	75
14	Surat Pernyataan.....	76
15	Surat Komisi Etik Penelitian Kesehatan	77