

**PENGARUH EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA
LEAFLET TERHADAP BERAT BADAN REMAJA
DI SMAN 3 MEDAN**

SKRIPSI



**RUTH VEBIOLA DAMANIK
P01031219044**

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

**PENGARUH EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA
LEAFLET TERHADAP BERAT BADAN REMAJA
DI SMAN 3 MEDAN**

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



**RUTH VEBIOLA DAMANIK
P01031219044**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang
Dengan Media Leaflet Terhadap Berat
Badan Remaja di SMAN 3 Medan
Nama Mahasiswa : Ruth Vebiola Damanik
Nomor Induk Mahasiswa : P01031219044
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui :



Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

Anggota Penguji



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Rita Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP. 196008121990032001

Tanggal lulus : 16 Juni 2023

ABSTRAK

RUTH VEBIOLA DAMANIK “**PENGARUH EDUKASI 4 PILAR GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP BERAT BADAN REMAJA DI SMAN 3 MEDAN**” (DIBAWAH BIMBINGAN LUSYANA GLORIA DOLOKSARIBU)

Masalah gizi di Indonesia saat ini disebut *double burden*, sekitar 21,6% remaja Indonesia mengalami masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Edukasi merupakan cara untuk menambah pengetahuan dan perilaku remaja tentang gizi seimbang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi 4 pilar gizi seimbang dengan media *leaflet* terhadap berat badan dan pengetahuan remaja di SMAN 3 Medan.

Penelitian dilakukan mulai bulan Mei 2022 hingga juni 2023. Jenis penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan desain *One Group Pre – Post Test*. Jumlah populasi pada penelitian ini 861 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* berjumlah 58 orang. Analisis data uji *Wilcoxon*.

Hasil menunjukkan rata-rata berat badan sampel sebelum edukasi yaitu 57,98 kg dan 57,84 kg setelah edukasi artinya terjadi penurunan rata-rata berat badan sampel namun hasil Uji *Wilcoxon* ($p=0,280$) menunjukkan tidak ada pengaruh edukasi terhadap berat badan. Rata-rata tingkat pengetahuan remaja sebelum edukasi yaitu 9,17 menjadi 15,50 setelah edukasi dengan hasil uji *Wilcoxon* ($p=0,000$) menunjukkan ada pengaruh edukasi terhadap pengetahuan. Kesimpulan bahwa edukasi sangat diperlukan untuk menambah pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang dan menjaga kestabilan berat badan namun sarannya diperlukan waktu edukasi diterapkan lebih lama dan dibantu menggunakan berbagai media lainnya agar terlihat pengaruhnya bagi berat badan remaja.

Kata kunci : Edukasi, 4 Pilar Gizi Seimbang, berat badan

ABSTRACT

RUTH VEBIOLA DAMANIK "THE EFFECT OF EDUCATION ON THE 4 PILLARS OF BALANCED NUTRITION USING LEAFLET MEDIA ON THE WEIGHT OF ADOLESCENTS AT SMAN 3 MEDAN" (CONSULTANT: LUSYANA GLORIA DOLOKSARIBU)

The nutritional problem in Indonesia is currently called a double burden, around 21.6% of Indonesian teenagers experience problems with undernutrition and overnutrition. Adolescents expressed complaints regarding their lack of confidence regarding weight issues due to adolescents' low knowledge about nutrition and health. Education is a way to increase teenagers' knowledge and behavior about balanced nutrition.

This research aims to determine the effect of education on the 4 pillars of balanced nutrition using leaflet media on the weight and knowledge of adolescents at SMAN 3 Medan.

This research was conducted from May 2022 to June 2023. This type of research was Quasi Experimental with a One Group Pre – Post Test design. The total population in this study was 861 people. Samples were taken using a random sampling technique totaling 58 people. Wilcoxon test data analysis.

The results showed that the average weight of the sample before education was 57.98 kg and 57.84 kg after education, meaning that there was a decrease in the average weight of the sample, but the Wilcoxon Test results ($p=0.280$) showed there was no effect of education on body weight. The average level of knowledge of teenagers before education was 9.17 to 15.50 after education with the Wilcoxon test results ($p=0.000$) showing that there was an influence of education on knowledge. The conclusion is that education is very necessary to increase knowledge about the 4 pillars of balanced nutrition and maintain stable body weight, but the suggestion is that education needs to be implemented for longer and assisted by using various other media so that the effect on adolescent weight can be seen.

Keywords: Education, 4 Pillars of Balanced Nutrition, body weight



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menulis dan menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang dengan Media *Leaflet* terhadap Berat Badan Remaja di SMAN 3 Medan”**.

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

1. Riris Oppusunggu, SPd, M.Kes selaku Ketua jurusan Gizi Politeknik kesehatan Medan.
2. Lusyana Gloria Doloksaribu, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang selalu memberi bimbingan pada penulis dalam menyusun usulan penelitian ini.
3. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji I yang telah memberi bimbingan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Dr Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku penguji II yang telah memberi bimbingan dan arahan pada demi kesempurnaan skripsi ini.
5. Mukhlis, S.Pd, M.Si selaku Kepala sekolah dan seluruh staf pegawai serta siswa-siswi SMAN 3 Medan.
6. Kepada kedua orangtua saya bapak Rudiman Damanik dan Ibu Tionar Saragih, adik saya Rismanto Damanik, Rani Damanik dan Revano Damanik yang telah banyak memberikan dukungan doa, moril, dan semangat kepada saya.
7. Rekan-rekan anggota grup Tini Bini Biti, Budaya, Gerabah dan *Fundland* yang turut dalam membantu dan memberikan dorongan pada penulis sehingga selesainya skripsi ini.
8. *Last but not least, thank you for me, my self and I* sudah melewati semua dengan baik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, namun demikian semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja	6
B. Berat Badan Remaja	6
C. Tinggi Badan Remaja	7
D. Status Gizi Remaja.....	7
E. Edukasi 4 Pilar Gizi Seimbang	9
F. Pedoman Gizi Seimbang.....	10
G. Media Edukasi	12
H. <i>Leaflet</i>	12
I. Kerangka Teori	13
J. Kerangka Konsep.....	14
K. Definisi Operasional	14
L. Hipotesis	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	15
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	15
B. Jenis Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel.....	15
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	17
E. Alur Penelitian	20
F. Pengolahan dan Analisa Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	23
A. Gambaran Umum	23
B. Hasil Penelitian.....	23
C. Pembahasan	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Indeks Massa Tubuh Menurut Umur.....	8
2. Defenisi Operational	14
3. Jumlah Sampel Penelitian	17
4. Distribusi Sampel Menurut Umur	23
5. Distribusi Sampel Menurut Kelas.....	24
6. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	24
7. Kategori Sampel Berdasarkan Status Gizi.....	24
8. Distribusi Sumber Informasi Tentang 4 Pilar	25
9. Skor Pengetahuan Remaja Tentang 4 Pilar	26
10. Kategori Nilai Pengetahuan	26
11. Distribusi Jawaban Remaja Berdasarkan Topik Pertanyaan	27
12. Distribusi rata-rata BB Sampel	28
13. Nilai rata-rata BB kategori <i>overweigh</i> dan obesitas	28
14. Nilai rata-rata BB kategori Gizi Kurang	29
15. Nilai rata-rata BB kategori Gizi Baik.....	29
16. Analisis Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	30
17. Analisis Berat Badan Sebelum dan Sesudah Edukasi	30

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang	10
2. Kerangka Teori	13
3. Kerangka Konsep	14
4. Bentuk Rancangan Penelitian	15
5. Alur penelitian	19
6. Keterpaparan tentang 4 Pilar Gizi Seimbang.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. <i>Informed consent</i>	40
2. Identitas sampel.....	41
3. Kuesioner.....	42
4. Satuan Acara Penyuluhan	48
5. Lembar bukti bimbingan	54
6. Leaflet.....	56
7. Dokumentasi	57
8. Master Tabel.....	60
9. Hasil Olahan Data.....	69
10. Surat Ijin Penelitian.....	74
11. Surat Balasan Izin Penelitian DISPEN SUMUT	75
12. Surat Balasan Sekolah	76
13. Daftar Riwayat Hidup.....	77
14. Surat Pernyataan.....	78
15. Surat Komisi Etika Penelitian Kesehatan.....	79