

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA ISTIQLAL DELITUA**



VEBI VANESYA BR SINURAYA

P01031222120

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

2026

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA ISTIQLAL DELITUA**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program Studi D-IV
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



VEBI VANESYA BR SINURAYA

PO1031222120

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA ISTIQLAL DELITUA

Diusulkan Oleh :
VEBI VANESYA BR SINURAYA
P01031222120

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 26 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
NIP. 196704281989031003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA ISTIQLAL DELITUA

Telah dipersiapkan dan disusun oleh
VEBI VANESYA BR SINURAYA

P01031222120

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal 6 Februari 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

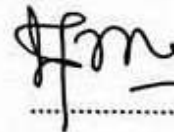
1. Ketua : Fauzi Romeli, SKM, M.Kes


.....

2. Anggota 1 : Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

.....

3. Anggota 2 : Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD


.....

Lubuk Pakam, 26 Agustus 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama : Vebi Vanesya Br Sinuraya
Tempat/Tgl Lahir : Batukarang, 22 November 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jl. Kiras Bangun, Dusun VII, No. 128, Desa Batukarang
Nomor HP : 087790133462

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 046415 Batukarang
2. SMP : SMP N 1 Payung
2. SMA : SMA N 2 Kabanjahe

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Vebi Vanesya Br Sinuraya
NIM : P01031222120
Program Studi : Diploma IV
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Skripsi saya yang berjudul :

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA
BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMA
SWASTA ISTIQLAL DELITUA**

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 26 Agustus 2026

Penulis,



Vebi Vanesya Br Sinuraya

P01031222120

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMA SWASTA ISTIQLAL DELITUA

Vebi Vanesya Br Sinuraya, Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan)
Email Peneliti : vebisnry@gmail.com

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak terjadi pada remaja putri dan dapat berdampak pada kesehatan, kebugaran, serta prestasi belajar. Rendahnya pengetahuan, sikap, dan tindakan mengenai pencegahan anemia menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya kejadian anemia. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja putri adalah melalui edukasi gizi menggunakan media booklet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua..

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi experiment dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 60 remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling. Edukasi gizi diberikan menggunakan media booklet sebanyak tiga kali pertemuan. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri tentang anemia. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p \leq 0,05$..

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 45,99 menjadi 80,66, rata-rata skor sikap meningkat dari 37,50 menjadi 68,75, dan rata-rata skor tindakan meningkat dari 33,97 menjadi 56,88 setelah diberikan edukasi gizi dengan media booklet. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gizi dengan media booklet terhadap pengetahuan ($p=0,000$), sikap ($p=0,000$), dan tindakan ($p=0,000$) remaja putri tentang anemia. Edukasi gizi tentang anemia dengan media booklet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua. Disarankan kepada pihak sekolah dan puskesmas untuk melaksanakan edukasi gizi tentang anemia secara berkelanjutan guna meningkatkan upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata Kunci: Anemia, Booklet, Edukasi Gizi, Pengetahuan, Remaja Putri

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF NUTRITION EDUCATION ON ANEMIA USING BOOKLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND ACTIONS OF ADOLESCENT GIRLS AT SMA SWASTA ISTIQLAL DELITUA

Vebi Vanesya Br Sinuraya, Fauzi Romeli, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: vebisnry@gmail.com

Anemia is one of the nutritional problems that is still highly prevalent among adolescent girls and can impact their health, fitness, and academic performance. Low knowledge, poor attitudes, and inadequate actions regarding anemia prevention are contributing factors to the high incidence of anemia. One effort that can be made to improve adolescent girls' understanding is through nutrition education using booklet media. This study aims to determine the influence of nutrition education on anemia using booklet media on the knowledge, attitudes, and actions of adolescent girls at SMA Swasta Istiqlal Delitua.

The method used in this study was a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 60 adolescent girls at SMA Swasta Istiqlal Delitua, selected using a proportional random sampling technique. Nutrition education was provided using booklet media over three sessions. The variables studied included the knowledge, attitudes, and actions of adolescent girls regarding anemia. Data analysis was conducted univariately and bivariate using the Wilcoxon signed-rank test with a significance level of $p \leq 0.05$.

The results showed that after receiving nutrition education with booklet media, the average knowledge score increased from 45.99 to 80.66, the average attitude score increased from 37.50 to 68.75, and the average action score increased from 33.97 to 56.88. The Wilcoxon test results showed a significant influence of nutrition education with booklet media on knowledge ($p = 0.000$), attitude ($p = 0.000$), and action ($p = 0.000$) of adolescent girls regarding anemia. Nutrition education on anemia using booklet media significantly influenced the improvement of knowledge, attitudes, and actions of adolescent girls at SMA Swasta Istiqlal Delitua.

It is recommended that the school and local health centers (Puskesmas) conduct continuous nutrition education on anemia to enhance anemia prevention efforts among adolescent girls.

Keywords: Anemia, Booklet, Nutrition Education, Knowledge, Adolescent.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Anemia dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua” dapat terselesaikan.

Selanjutnya, ucapan terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada Bapak Fauzi Romeli, SKM, M.Kes, selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula penulis untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan sekaligus Dosen Pembimbing Akademik.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi.
4. Bapak Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku dosen penguji I.
5. Ibu Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD selaku penguji II.
6. Kepala sekolah, guru, serta seluruh staff di SMA Swasta Istiqlal Delitua yang telah memberi izin dan membantu selama proses penelitian ini.
7. Seluruh responden remaja putri di SMA Swasta Istiqlal Delitua yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Kedua orang tua, Bapak Otto Vanet Sinuraya dan Ibu Elvisa Rahma Br Bangun, yang merupakan alasan terbesar di balik setiap langkah dan pencapaian penulis hingga saat ini. Terimakasih atas cinta, kasih sayang, dan doa yang tak pernah putus. Gelar sarjana ini bukanlah akhir dari perjuangan, melainkan salah satu bentuk bakti dan rasa terima kasih penulis atas setiap air mata, doa, kerja keras, dan cinta yang telah mengantarkan penulis sampai pada titik ini. Semoga pencapaian ini menjadi awal untuk membahagiakan serta membalas, meskipun tidak akan pernah sebanding dengan seluruh pengorbanan yang telah beliau berikan.

9. Saudara laki-lakiku tersayang Evan Rinaldi Sinuraya. Terimakasih atas pengorbanan, usaha, serta segala dukungan yang membantu penulis dalam mendapatkan gelar sarjana ini. Terimakasih telah mengorbankan mimpi-mimpimu demi memperjuangkan mimpi adik-adikmu. Keberhasilanku hari ini juga adalah berkat perngorbananmu. Adikku tersayang Elvani Dwi Putri Br Sinuraya, terimakasih telah menjadi salah satu alasan penulis untuk berjuang menjadi pribadi yang lebih baik. Kehadiranmu selalu mengingatkan penulis bahwa setiap langkah dan pencapaian hari ini bukan hanya untuk diri sendiri, tetapi juga agar dapat menjadi teladan yang baik.
10. Teman-teman seperjuangan, khususnya yang selalu mebersamai dalam proses skripsi ini, Maria, Jesika, Syifa, Oni, terimakasih telah saling menguatkan, berbagi tawa serta air mata. Terimakasih untuk cerita, pelukan hangat, dan semangat yang tak pernah padam. Sahabatku para pencari surga, dinda, najla, shifa, dheia, dena, dan tiara yang telah menjadi keluarga selama di perantuan. Serta sahabat kecilku, Rasel, Desi, Gryvanil, dan Siti yang selalu mendukung penulis.
11. Terakhir, kepada perempuan yang selalu yakinbahwa tidak ada mimpi yang terlalu tinggi untuk diperjuangka, yang memilih bangkit disetiap jatuh yang ia hadapi, yaitu diri penulis sendiri, Vebi. Terima kasih karena telah berjuang hingga mampu menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih atas perjalanan panjang yang telah di lalui hingga sampai di titik ini. Begitu banyak proses yang telah dilewati, begitu banyak air mata yang telah di hapus dengan tangan sendiri. Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah, meskipun perjalanan ini tidak selalu mudah. Tidak ada kebahagiaan yang lebih indah selain menyaksikan diri sendiri berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. *Vebb, you did't.*

Penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari seluruh pihak dalam menyempurnakan skripsi ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
BIODATA PENULIS.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat bagi Peneliti	5
2. Manfaat bagi Remaja Putri	5
3. Manfaat bagi Sekolah.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja Putri	6
1. Pengertian Remaja Putri	6
2. Kebutuhan Gizi Remaja Putri.....	7
B. Anemia	8
1. Pengertian Anemia.....	8
2. Penyebab Anemia.....	10
3. Gejala Anemia	11
4. Dampak Anemia	11
5. Pencegahan Anemia.....	12
C. Pengetahuan	14

1. Pengertian	14
2. Pengukuran Pengetahuan.....	15
D. Sikap	16
1. Pengertian Sikap	16
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap	16
3. Pengukuran Sikap.....	17
E. Tindakan.....	17
1. Pengertian Tindakan	18
2. Tingkatan Tindakan	18
F. Edukasi Gizi.....	19
1. Pengertian Edukasi Gizi	19
2. Tujuan Edukasi Gizi	19
G. Media	20
1. Pengertian Media	20
2. Fungsi Media	20
3. Klasifikasi Media.....	22
H. Booklet.....	25
1. Pengertian Booklet	25
2. Manfaat Booklet	25
3. Kelebihan dan Kekurangan Booklet.....	26
I. Kerangka Teori.....	27
J. Kerangka Konsep.....	28
K. Definisi Operasional.....	29
L. Hipotesis.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis dan Desain Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
1. Lokasi Penelitian.....	32
2. Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	32
1. Populasi.....	33
2. Sampel	33
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	35

1. Jenis Pengumpulan Data.....	35
E. Tahap Pemberian Intervensi	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	40
1. Pengolahan Data	40
2. Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
A. Hasil	41
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Bagi.....	8
Tabel 2. Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur.....	10
Tabel 3. Definisi Operasional.....	29
Tabel 4. Perhitungan Jumlah Sampel Setiap Kelas.....	34
Tabel 5. Karakteristik Umur Sampel.....	41
Tabel 6. Rata-rata Nilai Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi	42
Tabel 7. Rata-rata Nilai Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi.....	43
Tabel 8. Rata-rata Nilai Tindakan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Dampak Anemia.....	12
Gambar 2. Kerangka Teori.....	27
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian.....	28
Gambar 4. Rancangan Penelitian.....	32
Gambar 5. Tahap Intervensi	38

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden	60
Lampiran 2. Satuan Acara Penyuluh	61
Lampiran 3. Materi Edukasi	67
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	72
Lampiran 5. Master Tabel.....	80
Lampiran 6. Hasil Olahan Data.....	89
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 8. Dokumentasi Media Booklet.....	104
Lampiran 9. Ethnical Exemption.....	109
Lampiran 10. Bimbingan Skripsi.....	110
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian	112
Lampiran 12. Balasan Surat Izin Penelitian.....	113