

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN  
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA  
SMP NEGERI NO 27 MEDAN SEBELUM  
DAN SESUDAH PENYULUHAN**



**HIKARU NITCHI**

**P01031222145**

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

**2026**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN  
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA  
SMP NEGERI NO 27 MEDAN SEBELUM  
DAN SESUDAH PENYULUHAN**

**Skripsi**

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi  
dan memperoleh gelar Sarjana Terapan (S.Tr.Gz)  
Pada Program Studi D-IV Jurusan Gizi  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**HIKARU NITCHI**

**P01031222145**

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

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI  
PERBEDAAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN  
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA  
SMP NEGERI NO 27 MEDAN SEBELUM  
DAN SESUDAH PENYULUHAN**

**Diusulkan Oleh:**

**HIKARU NITCHI**

P01031222145

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 18 Agustus 2026

**Pembibing Utama**



**Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes**

NIP.196109091985011001

**Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**



**Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes**

NIP. 197610232000032002

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN  
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA  
SMP NEGERI NO 27 MEDAN SEBELUM  
DAN SESUDAH PENYULUHAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

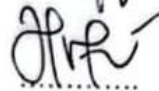
**HIKARU NITCHI**  
**P01031222145**

Telah dipertahankan di depan penguji  
Pada tanggal 05 Februari 2026

Tim Penguji:

1. Ketua Penguji : Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes.
2. Anggota 1 : Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH.
3. Anggota 2 : Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes.

Tanda tangan

  
.....  
  
.....  
  
.....

Lubuk Pakam, 18 Agustus 2026



**Dr. Rina Dorianana Pasaribu, SKM, M.Kes**  
NIP. 197610232000032002



### **BIODATA PENULIS**

Nama : Hikaru Nitchi  
Tempat/Tgl Lahir : Pasar Lama, 02 Agustus 2004  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat Rumah : Pasar Lama Kec.Batang Angkola Tapanuli  
Selatan, Jln. Mandailing Natal Km.17  
Nomor HP : 0812636367215

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

1. SD : SD Negeri 100613 Pasar Lama
2. SMP : MTs Negeri 2 Padangsidempuan
3. SMA : SMA Negeri 1 Batang Angkola

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Hikaru Nitchi  
NIM : P01031222145  
Program Studi : Diploma IV  
Jurusan : Gizi  
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

“Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Dan Pencegahan Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan”

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

Lubuk Pakam, 9 Juni 2026

Penulis



HIKARU NITCHI

P01031222145

## ABSTRAK

### **Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Dan Pencegahan Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan**

Hikaru Nitchi, Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes  
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan  
Email: [nitchih@gmail.com](mailto:nitchih@gmail.com)

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat dan berisiko berlanjut hingga usia dewasa. Berdasarkan data SSGI tahun 2022, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia mencapai 16%, sedangkan prevalensi obesitas pada remaja usia 16–18 tahun di Sumatera Utara sebesar 4,01%. Survei pendahuluan di SMP Negeri No 27 Medan menemukan 31 dari 104 siswa kelas VIII memiliki risiko berat badan lebih.

Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan pengetahuan pola makan dan pencegahan obesitas pada remaja sebelum dan sesudah penyuluhan. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan sampel 31 siswa yang memiliki risiko berat badan lebih. Intervensi dilakukan melalui penyuluhan dan pemberian booklet sebanyak tiga kali selama tiga minggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan pola makan meningkat dari 7,29 menjadi 8,39, sedangkan rata-rata pengetahuan obesitas meningkat dari 6,90 menjadi 8,06. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang didukung media booklet mampu membantu siswa memahami pentingnya pola makan sehat serta dampak obesitas terhadap kesehatan. Selain itu, distribusi nilai setelah intervensi menunjukkan lebih banyak siswa memperoleh skor yang lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengetahuan pola makan dan pencegahan obesitas pada remaja SMP Negeri No 27 Medan sebelum dan sesudah penyuluhan.

**Kata kunci:** penyuluhan, booklet, pengetahuan, pola makan, obesitas.

## ABSTRACT

### **Differences in Knowledge Regarding Dietary Patterns and Obesity Prevention Among Adolescents at SMP Negeri 27 Medan Before and After Nutritional Education Interventions**

**Hikaru Nitchi, Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes  
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health**

*Email: [nitchih@gmail.com](mailto:nitchih@gmail.com)*

Adolescent obesity is a growing public health concern that significantly elevates the risk of persisting into adulthood. Based on the 2022 Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI) data, the national prevalence of overweight and obesity among adolescents aged 13–15 years was 16%, while the prevalence of obesity among those aged 16–18 years in North Sumatra was 4.01%. A preliminary survey conducted at SMP Negeri 27 Medan revealed that 31 out of 104 eighth-grade students were at risk of being overweight.

This study aimed to determine differences in adolescents' knowledge of dietary patterns and obesity prevention before and after receiving nutritional education.

This study employed a pre-experimental one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 34 eighth-grade students identified as at risk for being overweight. The educational intervention was delivered three times over a three-week period using a combined approach of oral lectures and booklet distribution. Knowledge data were collected through structured questionnaires before and after the intervention and subsequently analyzed using statistical tests.

The findings demonstrated that the mean score for dietary pattern knowledge increased from 7.29 at the baseline to 8.39 post-intervention. Similarly, the mean score for obesity prevention knowledge improved from 6.90 to 8.06. This substantial increase indicates that booklet-supported nutritional education successfully enhanced students' understanding of healthy dietary habits and the associated health risks of obesity. Furthermore, the post-intervention data showed a positive shift in the distribution of values, with a higher proportion of students achieving higher scores than at baseline.

There were statistically significant differences in adolescent knowledge regarding dietary patterns and obesity prevention at SMP Negeri 27 Medan before and after the educational intervention. Consequently, implementing structured nutritional counseling supported by booklets is highly recommended as an effective strategy to combat adolescent obesity in school settings.

**Keywords:** nutritional education, booklet, knowledge, dietary pattern, obesity.



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kuasa-Nya telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Pola Makan Dan Pencegahan Obesitas Pada Remaja SMP Negeri No 27 Medan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan” ini dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Efendi Nainggolan, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing Utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH, Selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, Selaku Pembimbing Akademik dan Selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika.
4. Dr. Yenni Zuraidah, S.Pd, M.Kes, Selaku Penguji II yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri No 27 Medan, yang telah memeberikan izin penelitian
6. Siswa/Siswi SMP Negeri No 27 Medan, yang telah bersedia menadi responden penelitian.
7. Teristimewa untuk Ayahanda M. Hanafi dan Ibunda Arba Sani, Terima kasih atas setiap doa, pengorbanan, kasih sayang, dan perjuangan yang telah diberikan tanpa henti demi masa depan penulis. Skripsi ini adalah salah satu wujud dari hasil perjuangan Ayah dan Ibu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Ayah dan Ibu
8. Terima kasih yang tak terhingga penulis persembahkan kepada kakak tercinta, Luqhyana Nadiva, yang telah menjadi salah satu alasan terbesar penulis

dapat sampai pada titik ini. Ketika keadaan ekonomi keluarga tidak memungkinkan kedua orang tua membiayai perkuliahan kami secara bersamaan, kakak memilih untuk mengalah dan menghentikan pendidikannya, padahal saat itu kakak sedang berada di tahap akhir dan tengah menyusun skripsi. Pengorbanan tersebut menjadi luka sekaligus hutang hati yang tidak akan pernah penulis lupakan. Ketika rasa bersalah datang, kakak hanya berkata, “Begitulah saudara.” Kalimat sederhana itu akan selalu penulis ingat seumur hidup. Skripsi ini penulis persembahkan untukmu, Kak. Semoga apa yang berhasil penulis selesaikan hari ini dapat menjadi sedikit jawaban atas pengorbananmu yang tidak pernah tergantikan. Terima kasih kepada kedua adik penulis, Zaky Muzaffar dan Tsabitha Wafa, yang menjadi bagian dari alasan penulis untuk terus bertahan dan menyelesaikan perjalanan ini.

9. Terima kasih yang begitu tulus kepada Aisyah Dea Putri Hasibuan, kakak sepupu sekaligus sahabat sejak kecil, yang selalu hadir sejak perjuangan penulis memasuki perguruan tinggi hingga menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih atas setiap bantuan, waktu, tempat, dan kebaikan yang diberikan selama perjalanan panjang ini.
10. Dan kepada seluruh Keluarga Besar Nasution yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terima kasih atas setiap doa, dukungan, dan bantuan yang diberikan, terutama ketika keadaan keluarga sedang berada pada titik yang sulit. Kebaikan dan pengorbanan keluarga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari pencapaian ini. Skripsi ini mungkin ditulis oleh penulis, tetapi di dalam setiap halamannya terdapat doa, air mata, dan pengorbanan banyak orang yang penulis cintai.
11. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Perhentian Sihotang atas segala dukungan, bantuan, dan perhatian yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Meskipun kehadirannya terjadi pada tahap akhir penyusunan, segala bentuk bantuan, termasuk dukungan moril maupun materiil, serta kesediaannya untuk selalu mendengarkan dan memberikan semangat, sangat berarti bagi penulis. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
12. Kepada Nasah Apikah Ibrah Harahap, Atikah Norida, dan seluruh teman-teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan

dan dukungannya selama proses penelitian ini

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun Skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan Skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 18 Agustus 2026

Hikaru Nitchi

## DAFTAR ISI

|                                                                      |      |
|----------------------------------------------------------------------|------|
| HALAMAN PERSETUJUAN .....                                            | i    |
| HALAMAN PENGESAHAN .....                                             | ii   |
| PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....                                 | iv   |
| KATA PENGANTAR .....                                                 | vii  |
| DAFTAR ISI .....                                                     | x    |
| DAFTAR TABEL .....                                                   | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                  | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                              | 1    |
| A. Latar Belakang .....                                              | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                             | 4    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                           | 4    |
| a. Tujuan umum .....                                                 | 4    |
| b. Tujuan Khusus .....                                               | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                          | 5    |
| a. Bagi Penulis .....                                                | 5    |
| b. Bagi siswa .....                                                  | 5    |
| c. Bagi Sekolah .....                                                | 5    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                        | 6    |
| A. Remaja .....                                                      | 6    |
| a. Pengertian Remaja .....                                           | 6    |
| B. Obesitas pada Remaja .....                                        | 6    |
| a. Definisi Obesitas .....                                           | 6    |
| b. Penyebab Obesitas pada Remaja .....                               | 7    |
| c. Dampak Obesitas Pada Remaja .....                                 | 8    |
| C. Kebutuhan Gizi Pada Remaja .....                                  | 8    |
| D. Pola Makan .....                                                  | 9    |
| a. Definisi Pola Makan .....                                         | 9    |
| b. Komponen Pola Makan .....                                         | 10   |
| c. Pola Makan Remaja .....                                           | 11   |
| d. Dampak Makanan Tidak Sehat Pada Remaja .....                      | 11   |
| E. Pengertian Indek Massa Tubuh (IMT) .....                          | 12   |
| a) Intrepretasi IMT/U berdasarkan Z-Score Kementrian Kesehatan ..... | 12   |

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| F. Penyuluhan .....                                          | 13 |
| a. Pengertian Penyuluhan .....                               | 13 |
| G. Media Penyuluhan .....                                    | 13 |
| a. Jenis-Jenis Media .....                                   | 13 |
| H. Booklet .....                                             | 14 |
| a. Pengertian Booklet .....                                  | 14 |
| b. Kelebihan Media Booklet .....                             | 15 |
| c. Fungsi dan Manfaat Media Booklet dalam Pembelajaran ..... | 15 |
| d. Tahap-tahap Pembuatan Booklet .....                       | 16 |
| e. Validitas dan Kepraktisan Media Booklet .....             | 16 |
| I. Pengetahuan .....                                         | 16 |
| a. Pengertian Pengetahuan .....                              | 16 |
| b. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....                | 17 |
| c. Tingkat Pengetahuan .....                                 | 17 |
| A. Kerangka Teori .....                                      | 19 |
| B. Kerangka Konsep .....                                     | 21 |
| C. Definisi Oprasional .....                                 | 22 |
| D. Hipotesis .....                                           | 24 |
| BAB III METODE PENELITIAN .....                              | 25 |
| A. Jenis Dan Desain Penelitian .....                         | 25 |
| B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                         | 25 |
| C. Populasi dan sampel .....                                 | 25 |
| a. Populasi .....                                            | 25 |
| b. Sampel .....                                              | 25 |
| D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....               | 26 |
| a. Jenis Data .....                                          | 26 |
| b. Cara Pengumpulan Data .....                               | 26 |
| E. Analisis Data .....                                       | 31 |
| a. Pengolahan Data .....                                     | 31 |
| b. Analisis Data .....                                       | 32 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....                            | 34 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                     | 34 |
| B. Hasil Analisis Univariat .....                            | 34 |
| 1. Karakteristik Sampel .....                                | 34 |
| C. Hasil Analisis Bivariat .....                             | 35 |
| D. Pembahasan .....                                          | 38 |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 1. Pengetahuan pola makan sebelum intervensi ..... | 38 |
| 2. Pengetahuan pola makan sesudah intervensi ..... | 38 |
| 3. Pengetahuan obesitas sebelum intervensi .....   | 40 |
| 4. Pengetahuan obesitas sesudah intervensi .....   | 40 |
| 5. Monitoring Booklet .....                        | 41 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....                   | 43 |
| A. Kesimpulan .....                                | 43 |
| B. Saran .....                                     | 44 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                               | 45 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1 Z-Score Kementrian Kesehatan.....                                              | 12 |
| Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Data Dengan Shapiro wilk.....                             | 33 |
| Tabel 3 Hasil Frekuensi Karakteristik Usia.....                                        | 34 |
| Tabel 4 Pengetahuan Pola makan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan.....                     | 35 |
| Tabel 5 Distribusi Nilai Pengetahuan Pola makan Sebelum dan Sesudah<br>Penyuluhan..... | 35 |
| Tabel 6 Pengetahuan obesitas sebelum dan sesudah penyuluhan .....                      | 36 |
| Tabel 7 Distribusi Nilai Pengetahuan Obesitas Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.....      | 36 |

## DAFTAR GAMBAR

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Gambar 1 Isi Piring Ku.....   | 10 |
| Gambar 2 Kerangka Teori.....  | 19 |
| Gambar 3 Kerangka Konsep..... | 21 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1 Bukti Bimbingan Usulan Skripsi .....                       | 50 |
| Lampiran 2 Surat Survei Pendahuluan.....                              | 52 |
| Lampiran 3 Data Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan Populasi..... | 53 |
| Lampiran 4 Data Pengukuran Berat Badan Dan Tinggi Badan Sampel .....  | 57 |
| Lampiran 5 Satuan Penyuluhan (SAP).....                               | 58 |
| Lampiran 6 Persetujuan Setelah Penjelasan.....                        | 69 |
| Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....                                 | 70 |
| Lampiran 8 Ethical Clearance.....                                     | 71 |
| Lampiran 9 Surat Balasan.....                                         | 72 |
| Lampiran 10 Kuesioner.....                                            | 73 |
| Lampiran 11 Hasil Pretest Posstest Pengetahuan Pola Makan.....        | 82 |
| Lampiran 12 Hasil Pretest Posstest Pengetahuan Obesitas.....          | 83 |
| Lampiran 13 Daftar Responden Yang Menjawab Kuis Dengan Benar.....     | 84 |
| Lampiran 14 Hasil Output SPSS.....                                    | 85 |
| Lampiran 15 Booklet.....                                              | 88 |
| Lampiran 16 Dokumentasi .....                                         | 95 |