

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OVERWEIGHT DAN OBESITAS
DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM**



RATI MARCELINA LUBIS

P01031222105

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OVERWEIGHT DAN OBESITAS
DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

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



RATI MARCELINA LUBIS
P01031222105

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E-BOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OVERWEIGHT DAN OBESITAS
DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

Diusulkan Oleh :

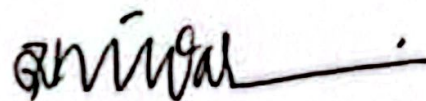
RATI MARCELINA LUBIS

P01031222105

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 10 Agustus 2026

Pembimbing Utama,



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

NIP. 196101101989102001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Dariana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E-BOKLET TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OVERWEIGHT DAN OBESITAS
DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

RATI MARCELINA LUBIS

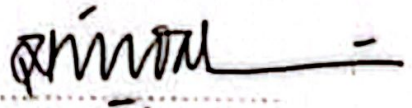
P01031222105

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 06 Februari 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

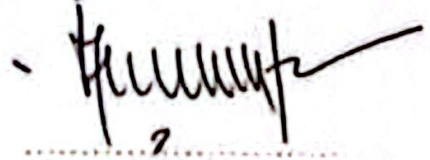
Ketua : Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes



Anggota 1 : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes



Anggota 2 : Bernike Dolok saribu, SST, M.kes, RD



Lubuk Pakam, 10 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Dornana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

BIODATA PENULIS



Nama : Rati Marcelina Lubis
Tempat/Tgl lahir : Parsoburan, 12 Mei 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Alamat Rumah : Komplek SMA N 1 Habinsaran, Parsoburan Tengah
Nomor HP : 082160109218

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Swasta St.Pius Parsoburan
2. SLTP : SMP Swasta Kartini Parsoburan
3. SLTA : SMA Swasta Bintang Timur 1 Balige

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Rati Marcelina Lubis
NIM : P01031222105
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 Dengan Media E-Boklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight Dan Obesitas Di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam

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.

Medan, 10 Agustus 2026

Penulis,



Rati Marcelina Lubis

P01031222105

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA E-BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OVERWEIGHT DAN OBESITAS DI SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM

Rati Marcelina Lubis¹, Zuraidah Nasution²

Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan

ratimarcelina@gmail.com

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat. Prevalensi obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam mencapai 24%, lebih tinggi dibandingkan prevalensi nasional sebesar 21,8% (Riskesmas 2018). Sebanyak 30 dari 36 siswa yang teridentifikasi overweight dan obesitas masih memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang tentang pencegahan obesitas.

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media e-booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight dan obesitas. Desain penelitian menggunakan *quasi eksperimen one group pre test-post test design* dengan 36 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi dilaksanakan dalam tiga sesi edukasi menggunakan media e-booklet pada bulan Agustus–September 2025. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon *Signed Rank Test* ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 9,17 menjadi 14,36 dan rata-rata skor sikap dari 4,86 menjadi 9,50. Uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk kedua variabel. Edukasi gizi dengan media e-booklet terbukti berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja overweight dan obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, E-Booklet, Pengetahuan, Sikap, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

RATI MARCELINA LUBIS “THE INFLUENCE OF NUTRITION EDUCATION USING E-BOOKLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF OVERWEIGHT AND OBESE ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 2 LUBUK PAKAM” (CONSULTANT : ZURAIDAH NASUTION)

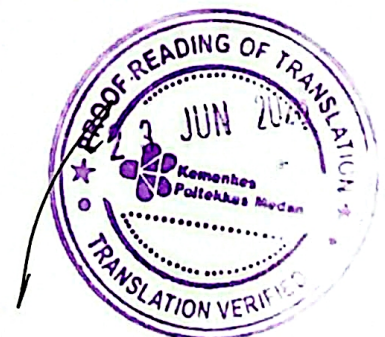
Email ratimarcelina@gmail.com

Adolescent obesity is a continuously increasing health problem. The prevalence of obesity at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam reached 24%, which is higher than the national prevalence of 21.8% (Riskesdas 2018). A total of 30 out of 36 students identified as overweight and obese still lacked sufficient knowledge and attitudes regarding obesity prevention.

This study aims to analyze the influence of nutrition education using e-booklet media on the knowledge and attitudes of overweight and obese adolescents. The research design utilized a quasi-experimental one-group pre-test–post-test design with 36 respondents selected via purposive sampling. The intervention was carried out in three education sessions using e-booklet media from August to September 2025. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test ($\alpha = 0,05$).

The results showed an increase in the average knowledge score from 9.17 to 14.36 and the average attitude score from 4.86 to 9.50. Statistical testing indicated a value of ($p < 0,05$) for both variables. Nutrition education using e-booklet media proved to have a significant influence on improving the knowledge and attitudes of overweight and obese adolescents at SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.

Keywords: Nutrition Education, E-Booklet, Knowledge, Attitude, Obesity, Adolescent



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **“Pengaruh edukasi gizi dengan media e-booklet terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight dan obesitas di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam”**

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

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Dolok saribu, SST, M.Kes, RD selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, sekaligus sebagai Dosen Penguji II.
3. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes selaku Dosen Pembimbing Utama.
4. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes, selaku Dosen Penguji I
5. Pihak sekolah SMA Negeri 2 Lubuk Pakam beserta Guru dan Staf
6. Richard Lubis dan Atimour Pardosi selaku kedua Orang tua
7. Melky Hamonangan Lubis dan Vincent Pangihutan Lubis selaku saudara
8. Rati Marcelina Lubis selaku penulis, Terimakasih telah berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini, dengan berbagai cobaan yang dilalui dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karna itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Skripsi ini.

Lubuk pakam, 2026

Rati Marcelina Lubis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
BIODATA PENULIS	iii
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Remaja	9
1. Pengertian remaja	9
2. Masalah gizi pada remaja	10
B. Overweight.....	11
C. Obesitas.....	12
1. Pengertian obesitas	12
2. Prevalensi obesitas pada Remaja	13
3. Faktor penyebab obesitas.....	14
4. Klasifikasi obesitas	15
5. Dampak obesitas	16
6. Langkah pencegahan obesitas.....	17
D. E-Booklet.....	19
1. Pengertian e-booklet.....	19

2. Keunggulan dan kelemahan e-booklet	20
E. Pengetahuan	20
1. Pengertian pengetahuan	20
2. Jenis-jenis pengetahuan	21
3. Sumber pengetahuan	22
4. Dasar-dasar pengetahuan	24
F. Sikap	25
1. Pengertian sikap	25
2. Komponen sikap	25
3. Hal-hal pembentuk sikap dan merubah sikap	26
G. Kerangka Teori	28
H. Kerangka Konsep	30
I. Defenisi Operasional	31
J. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	35
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	36
E. Analisis Data	37
1. Analisis Univariat	37
2. Analisis Bivariat	37
F. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
B. Pembahasan	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Klasifikasi Obesitas menurut IMT	15
Tabel 2 Kategori dan Ambang batas Status gizi anak pada usia 5-18 tahun.....	15
Tabel 3 Defenisi Operasional	31
Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Umur (Th).....	40
Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	40
Tabel 6 Distribusi Responden berdasarkan kelas.....	41
Tabel 7 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi	42
Tabel 8 Nilai rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi	43
Tabel 9 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.....	44
Tabel 10 Nilai rata-rata pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi	44
Tabel 11 Nilai rata-rata sikap sebelum dan sesudah edukasi	44
Tabel 12 Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media E-Booklet di SMA Negeri 2 Lubuk Pakam.....	45
Tabel 13 Nilai rata-rata sikap remaja sebelum dan sesudah edukasi	45
Tabel 14 Gambaran Pelaksanaan Intervensi	59

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori	28
Gambar 2 Kerangka Konsep	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Master Tabel	53
Lampiran 2 Hasil olah data	54
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 4 Balasan Surat Izin Penelitian Dari Sekolah.....	57
Lampiran 5 Keterangan Layak Etik	58
Lampiran 6 Gambar Pelaksanaan Intervensi.....	59
Lampiran 7 Lampiran Informed Consent.....	60
Lampiran 8 Lembar pengisian kuesioner pretest	61
Lampiran 9 Pengisian kuesioner post test.....	65
Lampiran 10 Media E-Booklet.....	69
Lampiran 11 Bukti Bimbingan.....	71
Lampiran 12 Dokumentasi	73