

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI IBU HAMIL
DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA WONOSARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**



INEKE APRILLA

P01031222148

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI IBU HAMIL
DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA WONOSARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**

Skripsi

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



INEKE APRILLA

P01031222148

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

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI IBU HAMIL
DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA WONOSARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**

Diusulkan oleh :

INEKE APRILLA

P01031222148

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 03 September 2026

Pembimbing Utama,



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM

NIP. 196812211991032001



Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Dorianita Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI IBU HAMIL
DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA WONOSARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

INEKE APRILLA

P01031222148

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal: 28 April 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

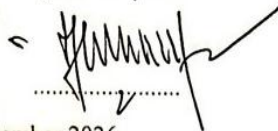
1. Ketua : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM



2. Anggota 1 : Erlina Nasution, S.Pd, M. Kes



3. Anggota 2 : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD



Lubuk Pakam, 11 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Rina Domana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Ineke Aprilla
NIM : P01031222142
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI IBU HAMIL
DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA WONOSARI
KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG**

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

Lubuk Pakam, 03 September 2026

Penulis,



INEKE APRILLA

P01031222148



BIODATA PENULIS

Nama : Ineke Aprilla
Tempat/Tgl Lahir : Tanjung Morawa, 29 April 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : Dusun 1 Wonosari Kec. Tanjung Morawa
Nomor HP : 082267590827

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 106833
2. SMP : MTs.N 2 Deli Serdang
3. SMA : SMA Swasta Galih Agung

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI IBU HAMIL DI PUSKESMAS PEMBANTU DESA WONOSARI KECAMATAN TANJUNG MORAWA KABUPATEN DELI SERDANG

Ineke Aprilla, Tetty Herta Doloksaribu
(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)
Email: inekeaprila@gmail.com

Ibu hamil merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi seperti kurang energi kronis dan anemia sehingga meningkatkan risiko berat badan lahir rendah, stunting, serta gangguan pertumbuhan janin. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media leaflet terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi ibu hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Experiment* dengan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test*. Sampel ditentukan dengan teknik sampling jenuh yaitu 21 orang ibu hamil trimester I dan II. Kegiatan edukasi gizi dilakukan menggunakan media *leaflet* sebanyak tiga kali pertemuan dengan jadwal satu kali dalam seminggu. Data pengetahuan gizi diperoleh menggunakan kuesioner dan asupan zat gizi melalui *food recall* 3x24 jam tidak berturut-turut sebelum dan setelah edukasi gizi. Analisis data pengetahuan gizi menggunakan Uji *Wilcoxon* dan asupan zat gizi dengan *Paired T-test*.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan meningkat signifikan dari 5,0 menjadi 10,7 dari total skor 20 ($P=0,000$). Terdapat peningkatan signifikan pada rata-rata asupan energi dari 1.553,3 kkal menjadi 1.871,3 kkal, karbohidrat dari 200,1 g menjadi 236,5 g, protein dari 59,3 g menjadi 70 g, lemak dari 58,1 g menjadi 75,7 g ($P<0,05$), namun asupan zat besi dari 5,9 g menjadi 7,3 mg tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan ($P>0,05$).

Edukasi gizi menggunakan media leaflet berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi ibu hamil (energi, karbohidrat, protein, lemak). Edukasi gizi pada penelitian ini disarankan untuk diterapkan secara berkelanjutan oleh tenaga kesehatan sebagai salah satu media untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil untuk pemenuhan kebutuhan zat gizinya.

Kata Kunci: Edukasi gizi, leaflet, ibu hamil.

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING LEAFLET MEDIA ON THE KNOWLEDGE AND NUTRIENT INTAKE OF PREGNANT WOMEN AT THE AUXILIARY HEALTH CENTER OF WONOSARI VILLAGE TANJUNG MORAWA DISTRICT DELI SERDANG REGENCY

Ineke Aprilla, Tetty Herta Doloksaribu
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Email: inekeapрила@gmail.com

Pregnant women are a vulnerable group to nutritional problems such as chronic energy deficiency and anemia, which increase the risk of low birth weight, stunting, and fetal growth disorders. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education using leaflet media on the knowledge and nutrient intake of pregnant women at the Auxiliary Health Center of Wonosari Village Tanjung Morawa District Deli Serdang Regency.

This study was a Quasi-Experiment with a One-Group Pre-Test Post-Test design. The sample was determined using a total sampling technique consisting of 21 pregnant women in their first and second trimesters. The nutrition education activities were conducted three times using leaflet media, scheduled once a week. Data on nutrition knowledge were obtained using a questionnaire, while nutrient intake data were obtained through a 3x24-hour non-consecutive food recall before and after the nutrition education. Nutrition knowledge data were analyzed using the Wilcoxon Test, and nutrient intake data were analyzed using the Paired T-test.

The results showed that the mean knowledge score significantly increased from 5.0 to 10.7 out of a total score of 20 ($P=0.000$). There were significant increases in the mean intake of energy from 1,553.3 kcal to 1,871.3 kcal, carbohydrates from 200.1 g to 236.5 g, protein from 59.3 g to 70 g, and fat from 58.1 g to 75.7 g ($P<0.05$). However, iron intake from 5.9 mg to 7.3 mg showed no significant increase ($P>0.05$).

Nutrition education using leaflet media had a significant effect on the knowledge and nutrient intake (energy, carbohydrates, protein, and fat) of pregnant women. It is recommended that health workers implement the nutrition education from this study on an ongoing basis as a medium to improve pregnant women's knowledge for fulfilling their nutritional needs.

Keywords: Nutrition education, leaflet, pregnant women.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Leaflet* Terhadap Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Ibu Hamil di Puskesmas Pembantu Desa Wonosari Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang”.

Selanjutnya terima kasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya juga disampaikan kepada:

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
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM. M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Keemenkes Medan
4. Ibu Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku Pembimbing Akademik
5. Ibu Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes dan Ibu Bernike Doloksaribu SST. M.Kes RD atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Orang tua dan ketiga adik tercinta yang telah memberikan semangat dalam menyelesaikan pendidikan ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis.
8. Seluruh Dosen, Instruktur, dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis berharap para pembaca dapat memberi saran dan masukan untuk menyempurnakannya.

Lubuk Pakam, 03 September 2026

Ineke Aprilla

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Perumusan Masalah	5
C.Tujuan Penelitian	5
D.Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A.Gizi Ibu Hamil.....	6
B.Masalah Gizi Pada Ibu Hamil	11
C.Edukasi Gizi	13
D.Kerangka Teori.....	19
E. Kerangka Konsep	19
F. Definisi Operasional.....	20
G.Hipotesis.....	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A.Lokasi dan Waktu Penelitian	22
B.Jenis dan Rancangan Penelitian	22
C.Populasi dan Sampel Penelitian	22
D.Prosedur Penelitian.....	23
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	28
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
A.Hasil	31
B.Pembahasan.....	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A.Kesimpulan	46
B.Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

No	Halaman
Tabel 1 Penembahan Kecukupan Gizi Ibu Hamil.....	9
Tabel 2 Pertambahan BB Selama Kehamilan direkomendasikan sesuai IMT Sebelum Hamil.....	10
Tabel 3 Deinisi Operasional.....	20
Tabel 4 Kategori Tingkat Pendidikan	32
Tabel 5 Kategori Pekerjaan.....	32
Tabel 6 Kategori Usia	33
Tabel 7 Kategori Trimester Kehamilan.....	33
Tabel 8 Uji Wilcoxon Tingkat Pengetahuan Pre-Test dan Post-Test	34
Tabel 9 Rata-rata Asupan Energi Sebelum dan Sesudah Edukasi	35
Tabel 10 Rata-rata Asupan Karbohidrat Sebelum dan Sesudah Edukasi	35
Tabel 11 Rata-rata Asupan Protein Sebelum dan Sesudah Edukasi	36
Tabel 12 Rata-rata Asupan Lemak Sebelum dan Sesudah Edukasi.....	37
Tabel 13 Rata-rata Asupan Zat Besi Sebelum dan Sesudah Edukasi	37

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	19
Gambar 2 Kerangka Teori.....	19
Gambar 3 Rancangan Penelitian <i>One Group Pre-Post Test</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
Lampiran 1 Media Edukasi (Leaflet)	51
Lampiran 2 Materi Edukasi Gizi	54
Lampiran 3 Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden Penelitian.....	63
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian.....	64
Lampiran 5 Formulir <i>Food Recall</i> 24 jam	70
Lampiran 6 Bukti Bimbingan Skripsi	71
Lampiran 7 Master Tabel Karakteristik Ibu Hamil.....	72
Lampiran 8 Master Tabel Asupan Zat Gizi Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Intervensi.....	74
Lampiran 9 Master Tabel Skor Pengetahuan Ibu Hamil.....	75
Lampiran 10 Output Pengolahan Data	76
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 12 Formulir Food Recall 24 Jam	83
Lampiran 13 Jadwal Penelitian	84
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 15 Surat Balasan Desa Wonosari.....	86
Lampiran 16 Surat Ethical Clearance	87