# SKRIPSI

# PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLASH CARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA OBESITAS PADA IBU DI KELURAHAN TUALANG KECAMATAN PERBAUNGAN

**PASKAHLAH INDAH GULO**

**P01031222101**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN GIZI**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2026**

# PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLASH CARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA OBESITAS PADA IBU DI KELURAHAN TUALANG KECAMATAN PERBAUNGAN

Skripsi ini di ajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperolah gelar Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika (S.Tr.Gz) pada Program Studi D-IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

**PASKAHLAH INDAH GULO**

**P01031222101**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN GIZI**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2026**

# HALAMAN PERSETUJUAN

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLASH CARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA OBESITAS PADA IBU DI KELURAHAN TUALANG KECAMATAN PERBAUNGAN**

**Diusulkan oleh :**

**PASKAHLAH INDAH GULO**

**P01031222101**

**Telah disetujui Di Lubuk Pakam**

**Pada tanggal 20 Agustus 2026**

Pembimbing Utama

**Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN**

NIP. 196503081988031003

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

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

NIP. 197610232000032002



i

# HALAMAN PENGESAHAN

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLASH CARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA OBESITAS PADA IBU DI KELURAHAN TUALANG KECAMATAN PERBAUNGAN**

Telah dipersiapkan di susun oleh

**PASKAHLAH INDAH GULO**

**P01031222101**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada Tanggal: 17 Juni 2026

Tim Penguji :

| | | Tanda Tangan |
|---|---|---|
| Ketua | : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN | : ..... |
| Penguji 1 | : Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes | : ..... |
| Penguji 2 | : Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, M.KM | : ..... |

Lubuk Pakam, 30 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

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

NIP. 197610232000032002



ii

# PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

| | |
|---|---|
| Nama | : Paskahlah Indah Gulo |
| NIM | : P01031222101 |
| 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 Menggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan**

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, 27 September 2026

Penulis,




**Paskahlah Indah Gulo**

P01031222101



iii

## BIODATA PENULIS



| | |
|---|---|
| Nama | : Paskahlah Indah Gulo |
| Tempat/Tgl lahir | : Gunungsitoli 11 April 2004 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Agama | : Kristen Protestan |
| Alamat Rumah | : Desa Doli-Doli, Kec. Mandrehe Kab. Nias Barat |
| Nomor HP | 081323367670 |

### RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 075062 Doli-Doli
2. SMP : SMP Negeri 2 Mandrehe
3. SMA : SMA Negeri 3 Mandrehe

# ABSTRAK

## PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLASH CARD TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PENDERITA OBESITAS PADA IBU DI KELURAHAN TUALANG KECAMATAN PERBAUNGAN

**Paskahlah Indah Gulo**
**Dibawah Bimbingan Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN**
**Politeknink Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan**
**Email** : paskahlahindah.gulo@gmail.com

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya terus meningkat dan menjadi faktor risiko berbagai penyakit tidak menular. Rendahnya pengetahuan dan sikap ibu mnegenai obesitas dapat memengaruhi upaya pencegahan dan penaggulangan obesitas, sehingga diperlukan edukasi gizi yang efektif. Salah satu media yang dapat digunakan dalam edukasi gizi adalah flash card. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media flash card terhadap pengetahuan dan sikap ibu penderita obesitas di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi experiment menggunakan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2026 dengan populasi sebanyak 52 ibu penderita obesitas dan sampel sebanyak 34 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Eduksi gizi diberikan sebanyak tiga kali pertemuan. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) intervensi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 7,47 SD 1,813 menjadi 12,85 SD 1,019 dengan $p = 0,000$, sedangkan rata-rata skor sikap meningkat dari 8,26 SD 2,842 menjadi 13,91 SD 1,357 dengan nilai $p = 0,000$.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa edukasi gizi menggunakan media flash card berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu penderita obesitas di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan. Disarankan agar hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dalam mengembangkan program edukasi gizi menggunakan media flash card serta pelaksanaanya dilakukan secara berkelanjutan untuk meningkatkan dan mempertahankan pengetahuan serta sikap positif ibu penderita obesitas.

**Kata kunci :** Edukasi gizi, Flash card, Obesitas, Pengetahuan, Sikap

# ABSTRACT


## ABSTRACT

### THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING FLASH CARDS ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF OBESE MOTHERS IN TUALANG VILLAGE, PERBAUNGAN SUB-DISTRICT

Paskahlah Indah Gulo
Under the Supervision of Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: paskahlahindah.gulo@gmail.com

Obesity is a nutritional problem whose prevalence continues to increase and serves as a risk factor for various non-communicable diseases. Low knowledge and attitudes among mothers regarding obesity can affect prevention and management efforts; thus, effective nutrition education is required. One of the media that can be utilized in nutrition education is flash cards. This study aims to determine the effect of nutrition education using flash cards on the knowledge and attitudes of obese mothers in Tualang Village, Perbaungan Sub-district.

This study is a quantitative research with a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest design approach. The study was conducted in February 2026 with a population of 52 obese mothers and a sample of 34 respondents selected using a purposive sampling technique. The nutrition education was delivered in three sessions. Knowledge and attitude data were collected using questionnaires before (pre-test) and after (post-test) the intervention, and were subsequently analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test with a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

The results showed that the mean knowledge score increased from $7.47 \pm 1.813$ to $12.85 \pm 1.019$ with a $p$-value $= 0.000$, while the mean attitude score increased from $8.26 \pm 2.842$ to $13.91 \pm 1.357$ with a $p$-value $= 0.000$.

The study concludes that nutrition education using flash cards has a significant effect on improving the knowledge and attitudes of obese mothers in Tualang Village, Perbaungan Sub-district. It is recommended that the results of this study serve as a reference for healthcare workers in developing nutrition education programs using flash cards and that implementation be carried out on an ongoing basis to enhance and maintain positive knowledge and attitudes among obese mothers.



**Keywords :** Attitude, Flash cards, Knowledge, Nutrition education, Obesity



PROOF READING OF TRANSLATION
Poltekkes Medan
20 AUG 2026
TRANSLATION VERIFIED





vi

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Mengggunakan Media Flash Card Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Penderita Obesitas Pada Ibu Di Kelurahan Tualang Kecamatan Perbaungan ini dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Tengku Sri Wahyuni, SsiT, M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M. Kes, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, M.KM atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
7. Kepada Kedua Orang Tua tercinta, Bapak Atosokhi Gulo, A.Md dan Ibu Hatima Telaumbanua, serta saudara laki-laki saya Filimantaptius Gulo, M.Kom, Sonoakhimantaptius Gulo, S.Pd, dan kakak saya Laskar Rindang Gulo, S.Kom. Terima kasih atas segala doa dan dukungan dalam menyelesaikan pendidikan ini.
8. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi 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.

**Paskahlah Indah Gulo**

## DAFTAR ISI

**HALAMAN PERSETUJUAN** ..... **i**
**HALAMAN PENGESAHAN** ..... **ii**
**PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN** ..... **iii**
**BIODATA PENULIS** ..... **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 ..... 5
C. Tujuan Penelitian ..... 5
1. Tujuan Umum ..... 5
2. Tujuan Khusus ..... 5
D. Manfaat Penelitian ..... 6
1. Bagi Peneliti ..... 6
2. Bagi Responden ..... 6
3. Bagi Institusi pendidikan ..... 6
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** ..... **7**
A. Ibu ..... 7
1. Definisi Ibu ..... 7
2. Peran Ibu ..... 7
B. Obesitas ..... 8
1. Defenisi obesitas ..... 8
2. Penyebab Obesitas ..... 9
3. Dampak Obesitas ..... 9

4. Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas ..... 10
5. Jenis Obesitas ..... 11
6. Pengukuran Obesitas ..... 13
7. Upaya Pencegahan Obesitas ..... 13
C. Edukasi Gizi ..... 15
1. Pengertian Edukasi Gizi ..... 15
2. Tujuan Pendidikan gizi ..... 16
3. Metode Dan Media Edukasi Gizi ..... 16
D. Media Flash Card ..... 17
1. Definisi Flash Card ..... 17
2. Karakteristik dan Macam-macam Media Flash Card ..... 17
3. Kelebihan Flash Card ..... 18
E. Pengetahuan Dan Sikap ..... 18
1. Pengertian Pengetahuan ..... 18
2. Pengertian Sikap ..... 20
F. Kerangka Teori ..... 22
G. Kerangka Konsep ..... 23
H. Definisi Operasional ..... 24
I. Hipotesis ..... 25
**BAB III METODE PENELITIAN ..... 26**
A. Desain Penelitian ..... 26
B. Waktu dan Tempat Penelitian ..... 26
C. Populasi Dan Sampel ..... 26
D. Tahap Pemberian Intervensi ..... 27
E. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data ..... 28
1. Jenis Data ..... 28
2. Cara Pengumpulan Data ..... 29
F. Instrumen Penelitian ..... 29
G. Analisis Data ..... 30
1. Analisis Univariat ..... 30
2. Analisis Bivariat ..... 31
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 32**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian ..... 32
B. Hasil Penelitian ..... 32
1. Karakteristik Responden ..... 32
2. Hasil Analisis Bivariat ..... 34
C. Pembahasan ..... 36
1. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card terhadap Pengetahuan Ibu Penderita Obesitas ..... 36
2. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card terhadap Sikap Ibu Penderita Obesitas ..... 37
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 39**
A. Kesimpulan ..... 39
B. Saran ..... 39
**DAFTAR PUSTAKA ..... 40**
**LAMPIRAN**

# DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Klasifikasi IMT (Kemenkes RI, 2018) ..... 13
Tabel 2. Definisi Operasional ..... 24
Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Umur ..... 32
Tabel 4. Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan ..... 33
Tabel 5. Distribusi Sampel Menurut Pendidikan ..... 33
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data (Kolmogorov–Smirnov) ..... 34
Tabel 7. Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card ..... 34
Tabel 8. Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Menggunakan Media Flash Card ..... 35

# DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Apple Body Shape ..... 12
Gambar 2. Pear Body Shape ..... 12
Gambar 3. Kerangka Teori ..... 22
Gambar 4. Kerangka Konsep ..... 23
Gambar 5. Bentuk Rancangan One Group Pre test – Post test Design ..... 26

# DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian ..... 43
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian ..... 44
Lampiran 3. Lembar Permohonan Menjadi Responden ..... 45
Lampiran 4. Ethical Clearance ..... 46
Lampiran 5. Bukti Bimbingan Skripsi ..... 47
Lampiran 6. Form Kuisioner Tentang Pengetahuan ..... 49
Lampiran 7. Form Kuisioner Tentang Sikap ..... 53
Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan ..... 54
Lampiran 9. Media Flash Card ..... 59
Lampiran 10. Panduan Bermain Menggunakan Flash card ..... 63
Lampiran 11. Lembar Penilaian Permainan Flash card ..... 65
Lampiran 12. Master Tabel Variabel Pengetahuan dan Sikap ..... 69
Lampiran 13. Master Tabel Variabel Pengetahuan dan Sikap ..... 73
Lampiran 14. Hasil Uji Univariat Karakteristik Responden ..... 77
Lampiran 15. Hasil Uji Normality ..... 79
Lampiran 16. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan ..... 80
Lampiran 17. Hasil Uji Wilcoxon Sikap ..... 81
Lampiran 18. Dokumentasi ..... 82