SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

ADINDA PUTRI OCTAVIA SILABAN

P01031222002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Skripsi

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

ADINDA PUTRI OCTAVIA SILABAN

P01031222002

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Diusulkan Oleh :

Adinda Putri Octavia Silaban

P01031222002

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 11 September 2026

Pembimbing Utama

Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD

NIP. 198203022005041001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

ADINDA PUTRI OCTAVIA SILABAN

P01031222002

Telah dipersiapkan di depan Tim Penguji

pada tanggal 05 Mei 2026

Tim Penguji:

Tanda Tangan

1. Ketua : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD .....
2. Anggota 1 : Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes .....
3. Anggota 2 : Sri Heriyanto, SST, M.KM, RD .....
4.

Lubuk Pakam, 11 September 2026

Mengetahui,

Ketua Prodi

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM. M. Kes

NIP. 197203031996032002



BIODATA PENULIS

Nama	: Adinda Putri Octavia Silaban
Tempat/ Tgl lahir	: Siborong-borong, 29 Juni 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Jl. Tugu, Kec.Siborong-borong,Kab.Tapanuli Utara
Nomor HP	081364807291

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : TK Swasta Santa Lucia Siborong-borong
2. SD : SD Swasta Santa Lucia Siborong-borong
3. SLTP : SMP Swasta Santa Lucia Siborong-borong
4. SLTA : SMA Negeri 1 Siborong-borong

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Adinda Putri Octavia Silaban
NIM	: P01031222002
Program Studi	: Diploma IV
Jurusan	: Gizi & Dietetika
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Menggunakan Media Komik Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 1 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.

Lubuk Pakam, 11 September 2026

Penulis,



Adinda Putri Octavia Silaban

P01031222002

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KOMIK DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Adinda Putri Octavia Silaban, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD

Politeknik Kesehatan Kementrian Medan

Email : dindasilaban29@gmail.com

Latar belakang : Pola konsumsi sayur dan buah terhadap remaja di Indonesia masih tergolong sangat rendah, hal ini yang menyebabkan peningkatan risiko kesehatan pada status gizi remaja. Salah satu faktor yang mempengaruhi adalah kurangnya pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah. Oleh karena itu, dilakukan edukasi gizi menggunakan media komik digital yang menjadi alternatif pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami sehingga berpotensi meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja

Tujuan penelitian : Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan menggunakan komik digital terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam

Metode Penelitian : Penelitian menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel sebanyak 75 siswa kelas VIII dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi diberikan dalam tiga seri selama tiga hari. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi, kemudian dianalisis menggunakan *paired sample t-test*.

Hasil : Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 9,13 menjadi 13,04, sedangkan skor sikap meningkat dari 35,73 menjadi 37,41. Uji statistik menunjukkan edukasi gizi menggunakan media komik digital berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan ($p<0,001$) dan sikap ($p=0,011$).

Kesimpulan/Saran :.Edukasi gizi menggunakan media komik digital efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki sikap siswa mengenai konsumsi sayur dan buah.

Kata kunci : edukasi gizi, komik digital, pengetahuan, sikap, remaja.

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING DIGITAL COMIC MEDIA ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES TOWARD VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION AMONG ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 1 LUBUK PAKAM

Adinda Putri Octavia Silaban, Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: dindasilaban29@gmail.com

Vegetable and fruit consumption patterns among adolescents in Indonesia remain very low, which contributes to an increased health risk regarding adolescent nutritional status. One of the influencing factors is a lack of knowledge and attitudes regarding fruits and vegetables. Therefore, nutrition education was provided using digital comic media as an engaging and easily understandable learning alternative that has the potential to increase knowledge and improve attitudes among adolescents.

To determine the effect of nutrition education using digital comics on knowledge and attitudes toward vegetable and fruit consumption among adolescents at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam.

This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design conducted at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. A sample of 75 eighth-grade students was selected using purposive sampling. Nutrition education was delivered using digital comic media, with interventions provided 3 times at one-week intervals across a three-part series. Knowledge and attitude data were then analyzed using the paired sample t-test.

The results showed an increase in the mean knowledge score from 9.13 to 13.04 with a p-value < 0.001, while the attitude score increased from 35.73 to 37.41 with a p-value = 0.011 after receiving nutrition education using digital comic media.

Nutrition education using digital comic media has a significant effect on increasing knowledge and improving attitudes toward vegetable and fruit consumption among students at SMP Negeri 1 Lubuk Pakam, with $p < 0.001$ for knowledge and $p = 0.011$ for attitudes. Furthermore, digital comics are highly effective and recommended as a nutrition education medium.

Keywords: *nutrition education, digital comics, knowledge, attitude, adolescents*



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/ Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehinggapenyusunan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Menggunakan Media Komik Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Bapak Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD selaku dosen 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.Kes, 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 Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Ibu Dr. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku penguji 1 atas ketersediaanya untuk menguji Skripsi ini.
6. Bapak Sri Heriyanto, SST, M.Kes, RD selaku penguji 2 atas ketersediaannya untuk menguji skripsi ini.
7. Ibu Hotnida Hutapea, S,pd selaku guru di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam serta pengurus Humas yang telah memberikan izin penelitian.
8. Seluruh siswa/i kelas 8 SMP Negeri 1 Lubuk yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

9. Orang tua tercinta, terimakasih kepada Bapak dan Mamak tercinta (Alm) Nimrot Silaban (Alm) dan Rosdiana Sitinjak (Alm) yang sudah meninggal belum sempat saya berikan kebahagiaan rasa bangga, belum melihat putri kesayangannya menyelesaikan pendidikan terakhir dan tidak bisa menemani sampai wisuda dan saudara kandung saya Ananda Putra Silaban, A.Md.T dan Armanda Rejeki Silaban berkat doa segala pergorbanan dan tulus kasih sayang sampai terhingga serta Keluarga tercinta yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu oersatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Terakhir Untuk diriku sendiri**,** Terima kasih sudah bertahan sampai di titik ini. Terima kasih karena tetap berusaha meskipun banyak rasa lelah, ragu, dan ingin menyerah selama proses penyusunan skripsi ini. Tidak semua proses berjalan mudah, tetapi kamu berhasil melewatinya satu per satu.Terima kasih sudah percaya bahwa setiap usaha akan membawa hasil. Skripsi ini menjadi bukti bahwa kamu mampu menyelesaikan sesuatu yang pernah terasa begitu sulit. Jangan lupa untuk menghargai setiap proses dan perjuangan yang sudah kamu lalui. Terima kasih, diriku. Kamu hebat karena memilih untuk tetap bertahan sampai selesai.

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, 11 September 2026

Penulis

Adinda Putri O.Silaban

DAFTAR ISI

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 **15**
A. Latar Belakang 15
B. Tujuan 17
1. Tujuan Utama: 17
2. Tujuan Khusus 17
C. Perumusan Masalah 18
D. Manfaat 18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **19**
A. Remaja 19
1. Pengertian Remaja 19
2. Kebutuhan Zat gizi Pada Remaja 19
3. Kebiasaan Makan Pada Remaja 20
B. Pengetahuan 21
1. Pengertian Pengetahuan 21
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan 21
3. Pengukuran Pegetahuan 23
C. Sikap 23
1. Pengertian Sikap 23
2. Faktor Yang Mempengaruhi Sikap 23
D. Sayur dan Buah 24

1. Pengertian Sayur dan Buah 24
2. Manfaat Konsumsi Sayur dan Buah 24
3. Anjuran Konsumsi Sayur dan Buah 25
4. Kadar Serat Dalam Sayur dan Buah 25
5. Dampak Tidak Mengkonsumsi Sayur dan Buah 26
E. Edukasi Gizi 27
1. Pengertian Edukasi 27
2. Tujuan Edukasi 27
F. Media 27
1. Pengertian Media 27
2 Fungsi Media 28
3. Jenis-jenis Media 28
G. Komik 29
1. Pengertian Komik 29
2. Jenis-Jenis Komik 30
3. Unsur-Unsur Komik 31
H. Kerangka Teori 32
I. Kerangka Konsep 33
J. Defenisi Operasional 33
K. Hipotesis 34
BAB III METODE PENELITIAN 35
A. Lokasi dan Waktu Penelitian 35
B. Jenis dan Rancangan Penelitian 35
C. Populasi dan Sampel 35
a. Populasi 35
b. Sampel 36
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 38
a. Data Primer 38
b. Data Sekunder 38
E. Tahap Pemberian Intervensi 38
F. Pengolahan dan Analisis Data 41
1. Pemrosesan Informasi 41
2. Contoh Informasi Identitas 41

3. Informasi Pengetahuan 41
4. Informasi Sikap 41
E. Analisis Data 42
1. Analisis Univariat 42
2. Analisis Bivariat 42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 43
1. Analisis Univariat 43
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 43
B. Karakteristik Sampel 43
C. Kelas 44
D. Lama Punya Instagram 45
E. Durasi instagram 45
2. Hasil Penelitian dan Pembahasan 46
A. Gambaran Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi 46
B. Gambaran Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi 46
C. Gambaran Kategori Pre-test dan Post-test Pengetahuan 47
D. Gambaran Kategori Pre-test dan Post-test Sikap 47
E. Perubahan Rata-rata Skor Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi 48
3. Analisis Bivariat 50
A. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Digital terhadap Pengetahuan 50
B. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Digital terhadap Sikap 51
C. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Komik Digital Terhadap Pengetahuan Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam Dengan Uji Wilcoxon Menggunakan Skor Pengetahuan Dan Sikap 51
4. Pengetahuan 52
5. Sikap 57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 60
1 Kesimpulan 60
2. Saran 61
DAFTAR PUSTAKA 62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Bagi Remaja Per Orang Per Hari 19
Tabel 2. Kandungan Serat Dalam 100 Gram Sayuran Dan Buah..... 25
Tabel 3. Defenisi Operasional 33
Tabel 4. Perhitungan Jumlah Sampel Tiap Kelas 37
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin 43
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur..... 44
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas..... 44
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Lama Punya Instagram..... 45
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Durasi Instagram 45
Tabel 10. Rata-Rata Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi 46
Tabel 11. Rata-Rata Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi 46
Tabel 12. Kategori Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi 47
Tabel 13. Kategori Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi 47
Tabel 14. Perubahan Rata-Rata Skor Pengetahuan Dan Sikap..... 48
Tabel 15. Kategori Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi 48
Tabel 16. Rata-Rata Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Intervensi. 49
Tabel 17. Kategori Sebelum Dan Sesudah Intervensi 49
Tabel 18 rata-Rata Sikap Responden Sebelum Dan Sesudah Intervensi..... 50
Tabel 19. Hasil Uji Paired Sample T-Test Pengetahuan 50
Tabel 20. Hasil Uji Paired Sample T-Test Sikap 51
Tabel 21. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Pengetahuan Dan Sikap..... 51
Tabel. 22 Kategori Pertanyaan Pengetahuan 53
Tabel. 23 Kategori Pertanyaan Sikap 57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori 32
Gambar 2. Kerangka Konsep 33
Gambar 3. Rancangan Penelitian 35
Gambar 4. Tahap Pemberian Intervensi 40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed consent.....64
Lampiran 2 Satuan Acara Penyuluhan.....65
Lampiran 3 Kuesioner Pengetahuan Mengenai Sayur dan Buah.....68
Lampiran 4 Kuesioner Sikap Mnegenai Sayur dan Buah.....72
Lampiran 5 Bukti Bimbingan Skripsi.....73
Lampiran 6 Komik Berbasis Instagram.....76
Lampiran 7 Ethical Clearance.....81
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian.....82
Lampiran 9 Surat Balasan Izin Penelitian.....83
Lampiran 10 Lampiran 10. Master Tabel Identitas.....84
Lampiran 11Master Tabel sebelum dan sesudah pengetahuan sikap.....87
Lampiran 12 Master Tabel Pre-test & Post-test Pengetahuan.....95
Lampiran 13 Master Tabel Pre-test sikap.....99
Lampiran 14 Master Tabel Post-test sikap.....101
Lampiran 15 Olah data SPSS.....103
Lampiran 16 Anggaran Biaya.....110
Lampiran 17 Rencana Jadwal Penelitian.....111
Lampiran 18 Dokumentasi Survei Pendahuluan.....112
Lampiran 19 Dokumentasi pre-test.....112
Lampiran 20 Dokumentasi komik Instagram.....113
Lampiran 21 Dokumentasi Intervensi dan Postest.....114