**SKRIPSI**

# PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA *FLIP BOOK* DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN

**ZULAIKHA AMIRAH RITONGA**

**P00731225203**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

**JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2026**

# PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA *FLIP BOOK* DIGITALTERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN

**SKRIPSI**

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

**ZULAIKHA AMIRAH RITONGA**

**P00731225203**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

**JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI SARJANATERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2026**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA *FLIP BOOK* DIGITALTERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN**

**Diusulkan Oleh:**

**ZULAIKHA AMIRAH RITONGA**

**P00731225203**

Telah disetujui di Lubuk Pakam Pada

Tanggal : 01 September 2026

Pembimbing Utama,

Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD

NIP.197005221992032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Terapan Gizi dan Dietetika

Dr.Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



Dipindai dengan CamScanner

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA *FLIP BOOK* DIGITALTERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN**

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

**ZULAIKHA AMIRAH RITONGA**

**P00731225203**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Pada

Tanggal : 06 Februari 2026

Tim Penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Dini Lestrina, DCN, M.Kes .....
2. Anggota 1 : Dr.Mahdiah, DCN, M.Kes .....
3. Anggota 2 : Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes, RD .....

Lubuk Pakam, 01 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr.Rina Dorinda Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002



Dipindai dengan CamScanner



## BIODATA PENULIS

Nama : Zulaikha Amirah Ritonga
Tempat/tgl lahir : Padangsidimpuan, 26 Juli 2004
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat Rumah : JL.JEND SUDIRMAN GG.H.M.DIM HARAHAP NO.05A
Nomor HP 082287086770

## RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD NEGERI NO 200118 PADANGSIDIMPUAN
2. SMP : SMP IT BUNAYYA PADANGSIDIMPUAN
3. SMA : MAN 2 MODEL PADANGSIDIMPUAN

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama : Zulaikha Amirah Ritonga

NIM : P00731225203

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 TENTANG ANEMIA DENGAN MEDIA *FLIP BOOK* DIGITALTERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI DI SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN**

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, 01 September 2026

Penulis,




**ZULAIKHA AMIRAH RITONGA**

**NIM : P00731225203**



Dipindai dengan CamScanner

# ABSTRAK

## PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *FLIP BOOK* DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TINDAKAN REMAJA PUTRI YANG ANEMIA DI SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN

Zulaikha Amirah Ritonga, Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD
(Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan)
amirahzulaikha569@gmail.com

Latar Belakang dan Tujuan: Anemia pada remaja putri masih menjadi masalah kesehatan masyarakat. Survei pendahuluan di SMP Negeri 2 Angkola Selatan menunjukkan bahwa dari 103 siswi yang diperiksa kadar hemoglobinnya, sebanyak 41 siswi (39,8%) mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media flip book digital terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri yang anemia.
Metode: Penelitian ini merupakan eksperimen semu (quasi experimental) dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel berjumlah 41 remaja putri anemia yang dipilih secara purposive sampling. Intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media flip book digital yang diberikan tiga kali selama tiga minggu. Data pengetahuan, sikap, dan tindakan dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Dependent T-Test pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha$=0,05).
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan, sikap, dan tindakan setelah intervensi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 7,63 ± 1,69 menjadi 10,66 ± 1,87, rata-rata skor sikap meningkat dari 7,10 ± 1,77 menjadi 10,44 ± 2,00, dan rata-rata skor tindakan meningkat dari 9,22 ± 1,93 menjadi 13,15 ± 2,39 setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media flip book digital. Hasil uji Dependent T-Test menunjukkan bahwa edukasi gizi dengan media flip book digital berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri yang anemia (p = 0,0001).
Kesimpulan: Disimpulkan bahwa edukasi gizi dengan media flip book digital efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri tentang anemia.
Saran: Media ini dapat digunakan sebagai alternatif edukasi gizi dalam upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

**Kata Kunci:** Anemia, Edukasi Gizi, Flip Book Digital, Pengetahuan, Remaja Putri.

## ABSTRACT

### THE INFLUENCE OF NUTRITION EDUCATION USING DIGITAL FLIPBOOK MEDIA ON THE KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND PRACTICES OF ANEMIC ADOLESCENT GIRLS AT SMP NEGERI 2 ANGKOLA SELATAN



**Zulaikha Amirah Ritonga, Consultant : Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD**
*(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)*

**Email:** amirahzulaikha569@gmail.com



**Background and Objective:** Anemia among adolescent girls remains a significant public health issue. A preliminary survey at SMP Negeri 2 Angkola Selatan revealed that out of 103 female students whose hemoglobin levels were checked, 41 students (39.8%) suffered from anemia. This study aims to determine the influence of nutrition education using digital flipbook media on the knowledge, attitudes, and practices of anemic adolescent girls.
**Methods:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 41 anemic adolescent girls selected through purposive sampling. The intervention involved nutrition education via digital flipbook media, administered three times over three weeks. Data on knowledge, attitudes, and practices were collected using questionnaires before and after the intervention. Data analysis was performed using the Dependent T-Test at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).
**Results:** The results showed an increase in the average scores for knowledge, attitudes, and practices after the intervention. The mean score for knowledge increased from $7.63 \pm 1.69$to $10.66 \pm 1.87$, the mean score for attitudes increased from $7.10 \pm 1.77$to $10.44 \pm 2.00$, and the mean score for practices increased from $9.22 \pm 1.93$to $13.15 \pm 2.39$following the nutrition education intervention using digital flipbook media. The Dependent T-Test results indicated that nutrition education with digital flipbook media had a significant effect on the knowledge, attitudes, and practices of anemic adolescent girls ($p = 0.0001$).
**Conclusion:** It is concluded that nutrition education using digital flipbook media is effective in improving the knowledge, attitudes, and practices of adolescent girls regarding anemia.
**Suggestions:** This media can be utilized as an alternative tool for nutrition education in efforts to prevent anemia among adolescent girls.



**Keywords:** Adolescent Girls, Anemia, Digital Flipbook, Knowledge, Nutrition Education.



PROOF READING OF TRANSLATION
Komentop Politekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
26 AUG 2026

Dipindai dengan CamScanner

# KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi, yang berjudul " Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Anemia Dengan Media *Flip Book* Digital Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Remaja Putri Di SMP Negeri 2 Angkola Selatan "

Dalam Menyusun skripsi ini, penulis mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SsiT, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Ibu Dr.Herta Mastalina, SKM,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI Medan.
3. Ibu Dr.Rina Doriana Pasaribu, SKM,M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Kesehatan Medan.
4. Ibu Dini Lestrina, DCN, M.kes, RD selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak memberi saran dan motivasi.
5. Ibu Dr. Mahdiah,DCN, M.Kes selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
6. Bapak Abdul Hairuddin Angkat,SKM, M.Kes, RD selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis.
7. Kedua orang tua tercinta , Bapak Ali Ahmat Ritonga dan Ibu Juliana Harahap yang selalu memberi doa dan semangat,serta dukungan kepada penulis dalam penulisan skripsi .
8. Abang dan adik saya tercinta Habib Amarullah dan Alwi shihab yang selalu memberikan semangat dan dukungan dalam penulisan skripsi.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan skripsi ini.

Lubuk Pakam, 01 September 2026

Penulis,

Zulaikha Amirah Ritonga



Dipindai dengan CamScanner

# 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** ..... **xiv**
**DAFTAR GAMBAR** ..... **xv**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **xvi**
**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Perumusan Masalah ..... 5
C. Tujuan Penelitian ..... 5
D. Manfaat Penelitian ..... 6
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** ..... **7**
A. Remaja Putri ..... 7
B. Anemia ..... 9
C. Edukasi Gizi ..... 12
D. Media Flip Book ..... 14
E. Pengetahuan ..... 16
F. Sikap ..... 18
G. Tindakan ..... 19
H. Kerangka Teori ..... 21
I. Kerangka Konsep ..... 22
J. Definisi Operasional ..... 23
K. Hipotesis ..... 25
**BAB III METODE PENELITIAN** ..... **26**
A. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 26

B. Jenis dan Rancangan Penelitian ..... 26
C. Populasi dan Sampel ..... 27
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data ..... 28
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 33**
A. Hasil ..... 33
B. Pembahasan ..... 40
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 50**
**KESIMPULAN DAN SARAN ..... 50**
A. Kesimpulan ..... 50
B. Saran ..... 50
**DAFTAR PUSTAKA ..... 52**
**LAMPIRAN ..... 54**

# DAFTAR TABEL

Tabel 1 Defenisi Operasional ..... 23
Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdaskaran Kelas..... 34
Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur ..... 35
Tabel 4 Rata – rata Skor Pengetahuan ..... 35
Tabel 5 Kategori Nilai Pengetahuan ..... 36
Tabel 6 Rata-rata Skor Sikap..... 36
Tabel 7 Kategori Nilai Sikap ..... 37
Tabel 8 Rata-rata Skor Tindakan ..... 37
Tabel 9 Kategori Nilai Tindakan ..... 38
Tabel 10 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Flip Book Digital Terhadap Pengetahuan..... 38
Tabel 11 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Flip Book Digital Terhadap Sikap..... 39
Tabel 12 Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Flip Book Digital Terhadap Tindakan..... 39

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori ..... 21
Gambar 2 Kerangka Konsep..... 22

## DAFTAR LAMPIRAN


| | | |
|---|---|---|
| Lampiran 1 | Surat Izin Penelitian | 54 |
| Lampiran 2 | Surat Balasan Izin Penelitian | 56 |
| Lampiran 3 | Bukti Bimbingan | 57 |
| Lampiran 4 | Keterangan Layak Etik | 60 |
| Lampiran 5 | *Informed Consent* | 61 |
| Lampiran 6 | Kuesioner Pengetahuan | 62 |
| Lampiran 7 | Kuesioner Sikap | 63 |
| Lampiran 8 | Kuesioner Tindakan | 65 |
| Lampiran 9 | Satuan Acara Pembelajaran | 72 |
| Lampiran 10 | Master Tabel | 86 |
| Lampiran 11 | Frekuensi Variabel | 94 |
| Lampiran 12 | Dokumentasi | 99 |