SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MEDIA KIPAS TANGAN "ISI PIRINGKU" TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG di SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TAHUN 2026

MARIA BETHANIA TOBING

P01031222155

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MEDIA KIPAS TANGAN "ISI PIRINGKU" TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG di SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TAHUN 2026

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 Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

MARIA BETHANIA TOBING

P01031222155

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

TAHUN 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MEDIA KIPAS TANGAN "ISI PIRINGKU" TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG di SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TAHUN 2026

Diusulkan Oleh:

MARIA BETHANIA TOBING

P01031222155

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal: 18 September 2026

Pembimbing Utama

Herly Nainggolan, SKM, M.KM

NIP. 197208241998032002

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Duriana, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

i

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MEDIA KIPAS TANGAN "ISI PIRINGKU" TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG di SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

MARIA BETHANIA TOBING

P01031222155

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 27 Juli 2026

Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Herly Nainggolan, SKM, M.KM	.....
2. Anggota 1	: Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes	.....
3. Anggota 2	: Tiar Lince Bakara, SP, M.Si	.....

Lubuk Pakam, 19 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr Rina Doriana, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

ii

BIODATA PENULIS



Nama	: Maria Bethania Tobing
Tempat/ Tgl Lahir	: Pekanbaru, 23 Desember 2003
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Jln. dr. Sumarsono no.12, Medan
Nomor HP	: 085270158674

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD St. Antonius 1 & 2 Medan
2. SMP : SMP Putri Cahaya Medan
3. SMA : SMA Negeri 1 Medan

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Maria Bethania Tobing

NIM : P01031222155

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Gizi

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

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

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MEDIA KIPAS TANGAN "ISI PIRINGKU" TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG di SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TAHUN 2026

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, 18 September 2026

Penulis,



Maria Bethania Tobing

P01031222155

iv

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI MEDIA KIPAS TANGAN "ISI PIRINGKU" TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG di SMP NEGERI 4 TANJUNG MORAWA TAHUN 2026

Maria Bethania Tobing, Herly Nainggolan, SKM, M.KM

(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

mbethania724@gmail.com

Masalah gizi pada remaja seperti kekurusan, kelebihan berat badan, dan obesitas masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat. Di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa, dari 100 siswa kelas VII dan VIII ditemukan 45% berstatus *underweight*, 30% *overweight*, dan hanya 25% bergizi normal. Pengetahuan gizi yang kurang dapat memengaruhi pembentukan sikap dan kebiasaan makan yang tidak tepat, sehingga diperlukan media edukasi yang menarik dan mudah dipahami. Media kipas tangan "ISI PIRINGKU" dikembangkan sebagai sarana edukasi gizi seimbang yang praktis, interaktif, dan mudah dibawa oleh siswa.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian edukasi menggunakan media kipas tangan "ISI PIRINGKU" terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa/i SMP Negeri 4 Tanjung Morawa, secara khusus untuk menilai tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah edukasi, serta menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap tersebut pada kelompok intervensi maupun kelompok pembanding.

Penelitian menggunakan desain *pre-test post-test* dengan kelompok pembanding, masing-masing 62 responden. Pada kelompok intervensi, rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 8,54 menjadi 14,04 (p<0,001) dan skor sikap meningkat dari 29,50 menjadi 46,79 (p<0,001). Pada kelompok pembanding tidak terdapat perubahan bermakna baik pada pengetahuan (p=0,970) maupun sikap (p=0,349). Uji Mann-Whitney menunjukkan kedua kelompok setara sebelum perlakuan, namun setelah edukasi terdapat perbedaan bermakna pada skor pengetahuan dan sikap antar kelompok (p<0,001).

Edukasi menggunakan media kipas tangan "ISI PIRINGKU" terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada kelompok intervensi, sedangkan kelompok pembanding yang tidak mendapat edukasi tersebut tidak menunjukkan perubahan yang bermakna. Kedua kelompok memiliki kondisi awal yang setara, sehingga peningkatan pada kelompok intervensi murni disebabkan oleh pemberian edukasi, bukan faktor lain. Dengan demikian, media kipas tangan "ISI PIRINGKU" dapat direkomendasikan sebagai media edukasi gizi seimbang bagi siswa SMP.

Kata Kunci: edukasi, pengetahuan, sikap, gizi, remaja

ABSTRACT

ABSTRACT
THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING THE "ISI PIRINGKU" HAND FAN MEDIA ON INCREASING BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND ATTITUDES AT PUBLIC JUNIOR HIGH SCHOOL 4 TANJUNG MORAWA IN 2026

Maria Bethania Tobing, Herly Nainggolan, SKM, M.KM
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
mbethania724@gmail.com

Nutritional problems in adolescents, such as underweight, overweight, and obesity, remain a public health challenge. At Public Junior High School (*SMP Negeri*) 4 Tanjung Morawa, out of 100 7th and 8th-grade students, 45% were found to be underweight, 30% overweight, and only 25% had normal nutritional status. Insufficient nutritional knowledge can affect the formation of inappropriate attitudes and dietary habits, thereby requiring engaging and easily understandable educational media. The "ISI PIRINGKU" hand fan media was developed as a practical, interactive, and portable tool for balanced nutrition education for students.

This study aims to determine the effect of providing education using the "ISI PIRINGKU" hand fan media on increasing balanced nutrition knowledge and attitudes among students at Public Junior High School 4 Tanjung Morawa, specifically to assess the levels of knowledge and attitudes before and after education, as well as to analyze the differences in knowledge and attitudes in both the intervention group and the comparison group.

The study used a pre-test post-test design with a comparison group, comprising 62 respondents each. In the intervention group, the average knowledge score increased from 8.54 to 14.04 ($p < 0.001$) and the attitude score increased from 29.50 to 46.79 ($p < 0.001$). In the comparison group, there were no significant changes in either knowledge ($p = 0.970$) or attitude ($p = 0.349$). The Mann-Whitney test showed that both groups were equivalent prior to the intervention; however, after the education, a significant difference was observed in knowledge and attitude scores between the groups ($p < 0.001$).

Education using the "ISI PIRINGKU" hand fan media was proven effective in improving balanced nutrition knowledge and attitudes in the intervention group, whereas the comparison group that did not receive the education showed no significant changes. Both groups had equivalent initial conditions, indicating that the improvement in the intervention group was purely driven by the educational intervention rather than other factors. Thus, the "ISI PIRINGKU" hand fan media can be recommended as a balanced nutrition educational tool for junior high school students.

Keywords: education, knowledge, attitude, nutrition, adolescents

PROOF READING OF TRANSLATION
TRANSLATION VERIFIED
18 SEP 2026

Scanned with CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *"Pengaruh Pemberian Edukasi Media Kipas Tangan "Isi Piringku" terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang di SMP Negeri 4 Tanjung Morawa Tahun 2026*" . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas berkat dan penyertaan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. *"Don't worry about anything; instead, pray about everything. Tell God what you need, and thank him for all he has done." (Philippians 4:6, NLT)*
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi.
3. Ibu Dr. Rina Doriana, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang telah memberikan bimbingan serta dukungan selama penulis menempuh pendidikan.
4. Ibu Herly Nainggolan, SKM., M.KM selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, masukan, motivasi, serta bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Bapak Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku dosen penguji pertama yang telah memberikan masukan, saran, dan koreksi yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

6. Ibu Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan masukan, arahan, dan koreksi yang berharga demi kesempurnaan skripsi ini.
7. Seluruh dosen, staf akademik, dan tenaga administrasi Jurusan Gizi yang telah memberikan ilmu, pelayanan, dan bantuan selama penulis menempuh pendidikan.
8. Ucapan terima kasih yang tulus dan tak terhingga penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, yang tak pernah lelah mendoakan, berkorban, dan mencurahkan kasih sayang tanpa syarat di setiap langkah perjalanan penulis. Setiap peluh dan pengorbanan mereka adalah kekuatan terbesar yang membawa penulis sampai pada titik ini. Terima kasih telah menjadi alasan penulis untuk terus bertahan dan tidak pernah menyerah.
9. Terima kasih penulis ucapkan kepada sahabat-sahabat tercinta, Yohanna Siregar, Femmy Lusiana, Gilberto Antonio yang selalu hadir menemani baik dalam tawa maupun air mata. Kalian adalah tempat berbagi keluh kesah dan pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendirian. Terima kasih telah menjadi rumah kedua yang selalu ada.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa memberikan berkat dan balasan yang berlimpah atas segala kebaikan yang telah diberikan.

Penulis

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 xiii
DAFTAR GAMBAR xiv
DAFTAR LAMPIRAN xv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan Umum 4
2. Tujuan Khusus 4
D. Manfaat Penelitian 4
1. Manfaat Bagi Peneliti 4
2. Manfaat Bagi Remaja 4
3. Manfaat Bagi Sekolah 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5
A. Remaja 5
1. Pengertian Remaja 5
2. Tumbuh Kembang Remaja Awal 5
B. Gizi Seimbang 6
1. Pengertian Gizi Seimbang 6

2. Pesan Gizi Seimbang 7
C. Isi Piringku 10
1. Pengertian Isi Piringku 10
2. Makanan Pokok 11
3. Lauk Pauk 12
4. Buah-buahan (Sumber Vitamin dan Mineral) 13
5. Sayur-sayuran (Sumber Vitamin dan Mineral) 14
6. Cuci Tangan Pakai Sabun dengan Air Mengalir 14
7. Melakukan Aktivitas Fisik 15
8. Minum Air 8 Gelas Sehari 15
9. Memantau Berat Badan Setiap Bulan 16
D. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja 16
1. Energi 17
2. Karbohidrat 17
3. Protein 17
4. Lemak 17
5. Serat 17
6. Vitamin 17
7. Mineral 18
E. Edukasi Gizi 18
1. Pengertian Edukasi Gizi 18
2. Tujuan Edukasi Gizi 18
F. Sikap Gizi 19
1. Pengertian Sikap 19
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Sikap 19
3. Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap, yaitu: 20
G. Media Kipas 20
1. Pengertian Kipas 20
2. Tujuan Kipas 20
H. Penelitian Terdahulu 28

I. Kerangka Teori 34
J. Kerangka Konsep 35
K. Defenisi Operasional 36
L. Hipotesis Penelitian 38
BAB III METODE PENELITIAN 39
A. Jenis Penelitian 39
B. Rancangan Penelitian 39
C. Tempat dan Waktu Penelitian 40
D. Populasi dan Sampel 40
1. Populasi 40
2. Sampel 40
E. Kriteria Inklusi 42
F. Kriteria Eksklusi 42
G. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 42
1. Jenis Data 42
2. Cara Pengumpulan Data 43
H. Prosedur Penelitian 43
I. Pengolahan dan Analisis Data 45
1. Pengolahan Data 45
2. Analisis Data 45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 47
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 47
B. Gambaran Karakteristik Responden 47
1. Umur 48
2. Jenis Kelamin 49
3. Kelas 50
C. Hasil Uji 51
1. Variabel Pengetahuan 51
2. Variabel Sikap 53
D. Pembahasan 57

1. Pengaruh Pemberian Edukasi Media Kipas Tangan “ISI PIRINGKU” terhadap pengetahuan gizi seimbang..... 57
2. Pengaruh Pemberian Edukasi Media Kipas Tangan "ISI PIRINGKU" terhadap Sikap Gizi Seimbang 58

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 60

A. Kesimpulan..... 60

B. Saran..... 61

DAFTAR PUSTAKA 62

LAMPIRAN 65

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penelitian Terdahulu 28
Tabel 2 Defenisi Operasional 36
Tabel 3 Jumlah Populasi 41
Tabel 4 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur 48
Tabel 5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 49
Tabel 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas 51
Tabel 7 Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi 52
Tabel 8 Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Pembanding 52
Tabel 9 Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi 53
Tabel 10 Perbedaan Skor Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Pembanding 54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang 6
Gambar 2 Isi Piringku Sekali Makan 11
Gambar 3 Isi Piringku Sekali Makan 12
Gambar 4 Isi Piringku Sekali Makan 13
Gambar 5 Isi Piringku Sekali Makan 14
Gambar 6 Kerangka Teori 34
Gambar 7 Kerangka Konsep 35
Gambar 8 Alur Penelitian 44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti Bimbingan Proposal..... 65
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... 67
Lampiran 3 Surat Balasan Peneitian..... 68
Lampiran 4 Ethical Clearance..... 69
Lampiran 5 Surat Persetujuan Narasumber..... 70
Lampiran 6 Kuesioner Penelitian..... 71
Lampiran 7 Media Edukasi..... 79
Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan..... 80
Lampiran 9 Master Data..... 86
Lampiran 10 Output SPSS..... 119
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian..... 126