SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SMA SWASTA PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK

AJENG BELLA SASMITHA

P01031222063

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SMA SWASTA PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika pada Program studi D-IV
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

AJENG BELLA SASMITHA

P01031222063

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SMA SWASTA PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK

Diusulkan Oleh

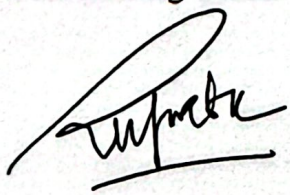
AJENG BELLA SASMITHA

P01031222063

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 09 oktober 2026

Pembimbing Utama



Rumida, SP, M.Kes

NIP. 196204131984022001

Ketua Prodi Sarjana terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SMA SWASTA PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK

Telah dipersiapkan dan diusulkan oleh:

AJENG BELLA SASMITHA

P01031222063

Telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Pada Tanggal 26 mei 2026

Tim penguji		Tanda tangan
1. Ketua	: Rumida,SP, M.Kes	.....
2. Anggota 1	: Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD	.....
3. Angggota 2	: Sri Heriyanto, SST, M.Kes, RD	.....

Lubuk Pakam, 12 Oktober 2026
Mengetahui
Ketua Prodi Sarjana terapan Gizi dan Dietetika

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Ajeng Bella Sasmitha
Nim	: P01031222063
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 SEIMBANG DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SMA SWASTA PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK

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, 07 oktober 2026

Penulis,



AJENG BELLA SASMITHA

P01031222063

BIODATA PENULIS



Nama	: Ajeng Bella Sasmitha
Tempat /Tgl lahir	: Patumbak, 30 Mei 2002
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl Pertahanan dusun IV, Kec Patumbak II
Nomor HP	: 082280050766

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD PAB 23 PATUMBAK
2. SLTP : SMPN 2 SATU ATAP
3. SLTA : SMAN 1 DELITUA

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA DI SMA SWASTA PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK

Ajeng Bella Sasmitha , Rumida, SP, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email : ajengbellasasmitha05@gmail.com

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan gizi yang adekuat. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang dapat mempengaruhi sikap dan penerapan pola makan yang sehat. Edukasi gizi menggunakan media booklet dapat menjadi salah satu media untuk menyampaikan informasi gizi secara menarik dan mudah dipahami. Tujuan utama penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.

Metode penelitian menggunakan desain one group pretest – posttest. Sampel penelitian berjumlah 58 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan media booklet. Analisis data dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah edukasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi, Sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dalam kategori cukup sebesar 50,0 % dan kurang sebesar 41,4 %, sedangkan setelah edukasi kategori baik meningkat menjadi 65,5 %. Pada variabel sikap terjadi peningkatan proporsi siswa dengan sikap positif setelah diberikan edukasi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p<0,05$) pada variabel pengetahuan dan sikap.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media booklet terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak.

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

ABSTRACT

THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION USING BOOKLET MEDIA ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES AMONG STUDENTS AT PERSATUAN AMAL BAKTI 9 PATUMBAK PRIVATE HIGH SCHOOL

Ajeng Bella Sasmitha, Rumida, SP, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : ajengbellasasmitha05@gmail.com

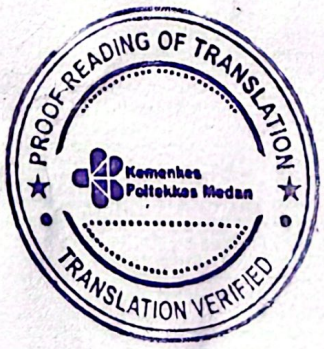
Adolescence is a period of growth and development that requires adequate nutritional intake. Lack of knowledge regarding balanced nutrition can affect attitudes and the practice of healthy eating habits. Nutrition education using booklet media can serve as one medium to convey nutritional information in an engaging and easily understandable manner. The main objective of this study is to determine the effect of balanced nutrition education using booklet media on the knowledge and attitudes of students at Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak Private High School.

The research method used a one-group pretest-posttest design. The study sample consisted of 58 students. Data collection was carried out using knowledge and attitude questionnaires before and after being given balanced nutrition education using booklet media. Data analysis was performed to determine changes in students' knowledge and attitudes before and after education.

The results showed that prior to education, the majority of students had knowledge in the fair category at 50.0% and poor at 41.4%, whereas after education, the good category increased to 65.5%. For the attitude variable, there was an increase in the proportion of students with positive attitudes after receiving education. Statistical test results showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) for both the knowledge and attitude variables.

Based on the research results, there is an effect of balanced nutrition education using booklet media on the knowledge and attitudes of students at Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak Private High School.

Keywords: nutrition education, booklet, knowledge, attitude, adolescent



08 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul: **"Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Siswa Di SMA Swasta Persatuan Amal Bakti 9 Patumbak"** dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Rumida, SP, M.Kes selaku pembimbing utama dan yang penuh kesabaran dan perhatiannya telah memberikan bimbingan hingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

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

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
2. Ibu Dr. Herta Mastalina, SKM., MPH Selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kementerian kesehatan medan.
4. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes, selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD, selaku dosen penguji I atas kesediannya untuk menguji skripsi ini.
6. Sri Heriyanto, SST, M.Kes, RD selaku dosen penguji II atas kesediannya untuk menguji skripsi ini.
7. Bapak Drs. Slamet Hamzah, S.PdI selaku kepala sekolah SMAS PAB 9 Patumbak yang telah memberikan izin penelitian.
8. Kepada bapak dan mamak, terima kasih untuk segala doa dan semangat untuk terus berjalan. Skripsi ini adalah bagian kecil dari perjalanan yang tidak mungkin saya lalui tanpa kalian.
9. Seluruh Dosen, Instruktur staf akademik di Jurusan Gizi yang telah membantu dalam berbagai proses akademik.
10. Kepada seseorang yang pernah bersama penulis pada thn 2025 dan tidak bisa sebutkan namanya, terima kasih untuk patah hati yang diberikan saat penyusunan ini, kamu cukup memberikan motivasi untuk terus maju, sepeninggalan di hari itu saya bertekad menjadi lebih baik dari sebelumnya, ucapanmu tempo hari akan menjadi semangatku untuk terus menjadi lebih baik dan sebagai penguat diri agar bisa membalas dendam dengan cara elegant.

11. Kepada sahabat saya, Tiara Puspita terima kasih telah menjadi teman cerita di kala suka maupun duka, selalu menemani, mendukung dan memberikan semangat di setiap proses yang saya lalui. Terima kasih sudah menemani perjalanan ini.

12. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih untuk diri sendiri, Ajeng Bella Sasmitha atas segala kerja keras dan semangatnya sehingga tidak pernah menyerah dalam mengerjakan tugas akhir ini. Saya bangga pada diri saya sendiri.

Penulis telah bekerja dengan sebaik-baiknya tetapi penulis juga menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran guna untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Semoga apa yang telah ditulis bisa menambah pengetahuan bagi kita semua. Atas perhatiannya penulis ucapkan terimakasih.

Medan

Ajeng Bella Sasmitha

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAAN..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN..... **iii**
BIODATA PENULIS..... **iv**
ABSTRAK..... **v**
KATA PENGANTAR..... **vii**
DAFTAR ISI..... **ix**
DAFTAR TABEL..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN..... **xiii**
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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... **5**
A. Edukasi..... 5
1. Pengertian Edukasi..... 5
2. Tujuan Edukasi Gizi..... 5
3. Media edukasi 6
B. Gizi Seimbang 6
1. Pengertian Gizi Seimbang..... 6
2. Pedoman Gizi Seimbang..... 7
C. Remaja..... 9
1. Pengertian Remaja 9
2. Kebutuhan Gizi pada Remaja 9

D. Pengetahuan 10
1. Pengertian Pengetahuan.....10
2. Tingkat Pengetahuan.....10
E. Sikap 11
1. Pengertian Sikap 11
2. Fungsi sikap 12
3. Proses pengukuran Sikap 12
F. Media Booklet.....13
1. Pengertian Booklet.....13
2. Keunggulan Booklet 13
3. Kelemahan Media Booklet 14
4. Manfaat Booklet 15
G. Kerangka Teori.....16
H. Kerangka Konsep 17
I. Definisi Operasional.....18
J. Hipotesis.....19
BAB III METODE PENELITIAN.....20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....20
1. Lokasi Penelitian.....20
2. Waktu Penelitian 20
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....20
C. Populasi dan Sampel 21
1. Populasi.....21
2. Sampel.....21
D. Tahap Edukasi Gizi Seimbang.....21
1. Persiapan.....23
2. Pelaksanaan Penelitian.....22
3. Edukasi.....23
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 25
1. Primer.....25
2. Sekunder.....24

3. Teknik Pengumpulan data.....24
F. Pengolahan dan Analisis Data.....25
1. Pengolahan Data.....25
2. Analisis Data.....26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....27
A. Hasil penelitian.....27
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....27
2. Gambaran karakteristik responden.....27
3. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi.....29
4. Sikap siswa sebelum dan sesudah edukasi.....29
5. Pengaruh Edukasi gizi seimbang dengan media booklet terhadap pengetahuan.....30
6. Pengaruh Edukasi gizi seimbang dengan media booklet terhadap sikap siswa.....30
B. Pembahasan.....31
1. Pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberi edukasi.....31
2. Sikap siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah.....32
3. Pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media booklet pengetahuan.....34
4. Pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media booklet sikap.....35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....36
A. Kesimpulan.....36
B. Saran.....36
DAFTAR PUSTAKA.....37
LAMPIRAN.....39

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tumpeng Gizi Seimbang 7

Tabel 2 Definisi Operasional 18

Tabel 3 Penggelompokkan Sampel 21

Tabel 4 Karakteristik Responden 28

Tabel 5 Rata - Rata Nilai Pengetahuan Siswa 29

Tabel 6 Rata - Rata Nilai Sikap 29

Tabel 7 Pengaruh Edukasi Gizi Media Booklet terhadap Pengetahuan 30

Tabel 8 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Sikap 30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner 39

Lampiran 2 SAP 43

Lampiran 3 Materi Edukasi 44

Lampiran 4 Informed Consent 46

Lampiran 5 Bukti Bimbingan 47

Lampiran 6 Perencanaan Anggaran Biaya 49

Lampiran 7 Data Hasil Olahan 50

Lampiran 8 Master Tabel Pengetahuan 52

Lampiran 9 Master Tabel Sikap 59

Lampiran 10 Surat Izin Penelitian 67

Lampiran 11 Balasan Izin Penelitian 68

Lampiran 12 ETHIICAL EXEMPTION 69

Lampiran 13 Booklet 70

Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian 73