SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DI SMKS PENCAWAN 1 MEDAN

ENJELINA BR PINEM
P01031222015

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DI SMKS PENCAWAN 1 MEDAN

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 Dan Dietetika
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

ENJELINA BR PINEM
P01031222015

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DI SMKS PENCAWAN 1 MEDAN

Diusulkan Oleh

ENJELINA BR PINEM
P01031222015

Telah disetujui di Medan
Pada tanggal 12 Oktober 2026

Pembimbing Utama,

Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes
NIP. 196109091985011001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika,

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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DI SMKS PENCAWAN 1 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

ENJELINA BR PINEM

P01031222015

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 15 Juli 2026

Tim Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes	.....
2. Anggota 1	: Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH	.....
3. Anggota 2	: Bernike Doloksaribu, SST. M.Kes, RD	.....

Lubuk Pakam, 12 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 197610232000032002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Enjelina Br Pinem
NIM	: P01031222015
Program Studi	: Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

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

Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Komik Strip
Digital Terhadap Pengetahuan Dan Sikap
Tentang Upaya Pencegahan Obesitas
Di Smks Pencawan 1 Medan

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindak plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar–benarnya.

Lubuk Pakam, 12 Oktober 2026

Penulis,



ENJELINA BR PINEM

P01031222015



BIODATA PENULIS

Nama	: Enjelina Br Pinem
Tempat/ Tanggal lahir	: Medan, 07 Agustus 2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Jl. Terompet No. 92 Medan
No. HP/ Telp	083832454414

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK	: TK Swasta Galilea Hosana Kids (2009- 2010)
2. SD	: SD Swasta Santo Thomas 5 Medan (2010-2016)
3. SLTP	: SMP Kristen Kalam Kudus 1 Medan (2016-2019)
4. SLTA	: SMA Kristen Kalam Kudus 1 Medan (2019-2022)

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA KOMIK STRIP DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DI SMKS PENCAWAN 1 MEDAN

Enjelina Br Pinem, Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementrian Medan
Email : enjelinapinem07@gmail.com

Obesitas pada remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat. Kondisi ini perlu dicegah sejak dini karena kebiasaan yang terbentuk pada masa remaja dapat berpengaruh terhadap kesehatan di masa mendatang. Salah satu cara untuk mencegah kondisi tersebut maka diperlukan edukasi dengan media komik strip digital menjadi salah satu media yang dapat digunakan karena menggabungkan gambar dan teks dalam penyampaian informasi sehingga lebih menarik dan mudah dipahami.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media komik strip digital terhadap pengetahuan dan sikap tentang upaya pencegahan obesitas di SMKS Pencawan 1 Medan.

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental one-group pretestposttest. Sampel penelitian berjumlah 58 siswa kelas X yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Edukasi diberikan menggunakan komik strip digital melalui Instagram dalam tiga seri. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan sebelum dan sesudah edukasi, kemudian dianalisis menggunakan uji paired sample t-test dan Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat dari 4,95 ± 2,274 sebelum edukasi menjadi 7,40 ± 2,127 setelah edukasi. Rata-rata sikap meningkat dari 24,81 ± 5,735 menjadi 33,91 ± 5,253. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada pengetahuan dan sikap.

Edukasi gizi menggunakan media komik strip digital berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap upaya pencegahan obesitas di SMKS Pencawan 1 Medan dengan uji statistik $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada pengetahuan dan sikap, dan komik strip digital sangat efektif untuk disarankan sebagai media edukasi gizi.

Kata kunci : edukasi gizi, komik strip digital, pengetahuan, sikap, obesitas.

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING DIGITAL COMIC STRIP MEDIA ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING OBESITY PREVENTION EFFORTS AT SMKS PENCAWAN 1 MEDAN

Enjelina Br Pinem, Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : enjelinapinem07@gmail.com

Obesity in adolescents is one of the health issues related to unhealthy eating patterns and lifestyles. This condition needs to be prevented early because habits formed during adolescence can affect future health. One way to prevent this condition is through education using digital comic strip media, which can be utilized because it combines images and text in delivering information, making it more engaging and easier to understand.

This study aims to determine the effect of nutrition education using digital comic strip media on knowledge and attitudes regarding obesity prevention efforts at SMKS Pencawan 1 Medan.

This study used a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 58 tenth-grade students selected using a purposive sampling technique. Education was provided using digital comic strips via Instagram in three series. Knowledge and attitude data were collected before and after education, then analyzed using the paired sample t-test and Wilcoxon tests.

The results showed that the average knowledge increased from 4.95 ± 2.274 before education to 7.40 ± 2.127 after education. The average attitude increased from 24.81 ± 5.735 to 33.91 ± 5.253. Statistical test results showed a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) for both knowledge and attitudes.

Nutrition education using digital comic strip media has a significant effect on improving knowledge and attitudes toward obesity prevention efforts at SMKS Pencawan 1 Medan, with statistical test results of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) for knowledge and attitudes, and digital comic strips are highly effective to be recommended as a nutrition education medium.

Keywords : nutrition education, digital comic strip, knowledge, at

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
09 OCT 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi dengan judul "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Komik Strip Digital Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Upaya Pencegahan Obesitas Di SMKS Pencawan 1 Medan" dapat terselesaikan.

Selanjutnya, ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada bapak Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesainya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengecapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, SSiT, M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan dan selaku dosen penguji skripsi I.
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
4. Ibu Bernike Doloksaribu, SST. M.Kes, RD selaku dosen penguji skripsi II.
5. Orang tua tercinta, Alm. Juri Pinem dan Maria Br Sitepu, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan penyusunan skripsi ini. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada almarhum ayah tercinta atas kasih sayang, perjuangan, dan segala pengorbanan yang telah diberikan semasa hidupnya. Meskipun beliau telah tiada, doa, kenangan, dan nilai-nilai kehidupan yang telah diajarkan akan selalu menjadi penyemangat bagi penulis untuk terus melangkah dan meraih cita-cita. Terima kasih juga kepada ibu tercinta yang selalu memberikan doa, kasih sayang, dukungan, semangat, serta pengorbanan baik secara moral maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan hingga tahap ini.

6. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada saudara kandung tercinta, Einstin Sinalsalta Pinem, George Nikita Pinem, Servina Br Pinem, Dan Wolker Sains Pinem, yang telah memberikan dukungan, perhatian, semangat, serta doa kepada penulis. Terima kasih atas kebersamaan, kepedulian, dan segala bentuk dukungan yang telah diberikan selama proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga segala doa, kasih sayang, dan pengorbanan keluarga tercinta senantiasa menjadi kekuatan bagi penulis untuk terus berusaha, membanggakan keluarga, dan meraih masa depan yang lebih baik.
7. Untuk perempuan yang diam-diam menguatkan dirinya sendiri, Enjelina Br Pinem. Terima kasih telah bertahan melewati setiap proses, menghadapi segala lelah, dan tetap melangkah meskipun tidak semua hal berjalan sesuai harapan. Di balik perjuangan ini, ada air mata, doa, dan kenangan yang menjadi bagian dari perjalanan. Sebab, tidak semua orang yang kita cintai dapat menyaksikan kita sampai di garis akhir, tetapi cinta, kenangan, dan doa mereka akan selalu hidup dalam setiap langkah yang kita lanjutkan. Meski ada impian yang belum terwujud sesuai rencana, setiap perjuangan tetap memiliki arti. Terima kasih telah bertahan dan menyelesaikan apa yang telah dimulai. I'm so proud of you, Enjelina Br Pinem. Kamu telah berjuang sejauh ini, dan kamu pantas bangga atas dirimu sendiri.

Penulis telah berusaha sebaiknya dalam menyusun skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran. Semoga skripsi ini dapat memberikan wawasan kepada para pembacanya.

Lubuk pakam,12 Oktober 2026

Penulis,

Enjelina Br Pinem

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 4
C. Tujuan Penelitian 5
1. Tujuan Umum 5
2. Tujuan Khusus 5
D. Manfaat Penelitian 5
1. Bagi Responden 5
2. Bagi Sekolah 5
3. Bagi Peneliti 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 6
A. Remaja 6
1. Pengertian Remaja 6
2. Kebutuhan Zat Gizi pada Remaja 6
B. Obesitas pada Remaja 7
1. Pengertian Obesitas 7
2. Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja 7
3. Penilaian status Obesitas 8
4. Dampak Obesitas pada Remaja 10
5. Pencegahan Obesitas 10

C. Edukasi Gizi 11
1. Pengertian Edukasi Gizi 11
2. Tujuan Edukasi Gizi 11
3. Metode Edukasi Gizi 12
D. Media Pembelajaran 12
1. Pengertian Media Pembelajaran 12
2. Jenis-jenis Media Pembelajaran 12
3. Komik sebagai Media Pembelajaran 13
E. Komik Strip Digital 14
1. Pengertian Komik Strip Digital 14
2. Kelebihan Komik Strip Digital 14
3. Kekurangan Komik Strip Digital 14
F. Pengetahuan 15
1. Pengertian Pengetahuan 15
2. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 15
G. Sikap tentang Pencegahan Obesitas 16
1. Pengertian Sikap 16
2. Komponen Sikap 17
3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap Remaja 17
H. Penelitian Terdahulu 18
I. Kerangka Teori 20
J. Kerangka Konsep 21
K. Defenisi Operasional 22
L. Hipotesis 23
BAB III METODE PENELITIAN 24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian 24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian 24
C. Populasi dan Sampel 26
1. Populasi 26
2. Sampel 26
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 27
1. Jenis Data 27
2. Cara Pengumpulan Data 27

E. Tahapan Pemberian Edukasi 27
1. Tahap Persiapan 27
2. Tahap Pelaksanaan 28
F. Instrumen Penelitian 32
1. Kuesioner Pengetahuan 32
2. Kuesioner Sikap 32
3. Media Intervensi (Komik Strip Digital) 32
4. Uji Validitas 32
5. Uji Reliabilitas 34
G. Pengolahan dan Analisis Data 34
1. Pengolahan Data 34
2. Analisis Data 35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 34
A. Hasil Penelitian 34
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 34
2. Karakteristik Sampel 34
3. Analisis Univariat 36
4. Analisis Bivariat 41
B. Pembahasan 42
1. Karekteristik Responden 42
2. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media komik Strip Digital Terhadap Pengetahuan dan Sikap Upaya Pencegahan Obesitas di SMK Pencawan Medan 44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 52
A. Kesimpulan 52
B. Saran 52
1. Bagi Responden 52
2. Bagi Sekolah 52
3. Bagi Peneliti 52
DAFTAR PUSTAKA 52
LAMPIRAN 55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata-Rata Bagi Remaja Per Orang Per Hari 7
Tabel 2. Rumus Indeks Masa Tubuh (IMT)..... 9
Tabel 3. Klasifikasi Nasional..... 9
Tabel 4. Interpretasi Z-Score untuk Indeks Massa Tubuh menurut Umur..... 9
Tabel 5. Penelitian Terdahulu 18
Tabel 6. Definisi Operasional 22
Tabel 7. Hasil Uji Validitas..... 33
Tabel 8. Hasil Uji reliabilitas 34
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 34
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur..... 35
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelas 35
Tabel 12. Rata-rata Skor Pengetahuan Sebelum..... 36
Tabel 13. Rata-rata Skor Pengetahuan Sesudah 36
Tabel 14. Distribusi Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi 37
Tabel 15. Distribusi Jawaban Pengetahuan..... 37
Tabel 16. Rata-rata Skor Sikap Sebelum 38
Tabel 17. Rata-rata Skor Sikap Sesudah..... 38
Tabel 18. Distribusi Kategori Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi..... 39
Tabel 19. Kategori Pernyataan Sikap 40
Tabel 20. Hasil Uji Paired Sample t-test Pengetahuan 41
Tabel 21. Hasil Uji Paired Sample t-test Sikap 41
Tabel 22. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan dan Sikap..... 42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori 20
Gambar 2. Kerangka Konsep.....21
Gambar 3. Bentuk Rancangan One Grup Pre-Post Test.....24
Gambar 4. Tahap Pemberian Edukasi.....31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Survei Pendahuluan 55
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Survei Penelitian dari Sekolah 56
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian 57
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian disekolah 58
Lampiran 5. Informed Consent 59
Lampiran 6. Satuan Acara Penyuluhan (SAP) 60
Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Upaya Pencegahan Obesitas 71
Lampiran *8*. Kuesioner Sikap Mengenai Obesitas 74
Lampiran 9. Bukti Bimbingan Skripsi 76
Lampiran 10. Komik Strip Digital 79
Lampiran 11. Bukti screenshot Instagram dan Whatsaph 92
Lampiran 12. Perhitungan Sampel Setiap Kelas 96
Lampiran 13. Master Tabel Identitas 97
Lampiran 14. Master Tabel sebelum dan sesudah pengetahuan sikap 99
Lampiran 15. Olah data SPSS 105
Lampiran 16. Dokumentasi Survei Pendahuluan 108
Lampiran 17. Dokumentasi Pre-test 109
Lampiran 18. Dokumentasi Edukasi 1 110
Lampiran 19. Dokumentasi Edukasi 2 111
Lampiran 20. Dokumentasi Edukasi 3 112
Lampiran 21. Dokumentasi Post-test 113
Lampiran 22. Dokumentasi Post-test 113