



UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN BUKU SAKU DAN KARTU
KONTROL TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
ASUPAN GIZI PADA SISWA DENGAN GIZI LEBIH DI SMAS ADABIAH
KOTA PADANG**

Oleh:

MUHAMMAD ARIF SAPUTRA

NIM.2211222028

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juli 2026

MUHAMMAD ARIF SAPUTRA, NIM. 2211222028

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN BUKU SAKU DAN KARTU KONTROL TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN ASUPAN GIZI PADA SISWA DENGAN GIZI LEBIH DI SMAS ADABIAH KOTA PADANG

xiv + 125 halaman, 33 tabel, 3 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan buku saku dan kartu kontrol terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan asupan gizi pada siswa dengan gizi lebih di SMAS Adabiah Kota Padang Tahun 2026.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental pretest-posttest with control group*. Sampel sebanyak 30 siswa kelas XI dengan gizi lebih dipilih secara *purposive sampling*, terdiri atas kelompok intervensi (n=15) dan kontrol (n=15). Kelompok intervensi mendapat edukasi menggunakan buku saku dan kartu kontrol selama 24 hari, sedangkan kelompok kontrol hanya menggunakan kartu kontrol. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan, sikap, dan *recall* 2×24 jam sebelum serta sesudah intervensi. Analisis menggunakan uji *Wilcoxon*, *Mann-Whitney*, *paired t-test*, *independent t-test*, dan *N-Gain*.

Hasil

Pengetahuan kelompok intervensi meningkat signifikan (83,3 menjadi 91,7; $p < 0,001$; *N-Gain* 60,10%), demikian pula sikap ($71,00 \pm 2,21$ menjadi $80,33 \pm 1,72$; $p < 0,001$; *N-Gain* 32,59%), sedangkan kelompok kontrol tidak berubah bermakna. Hanya asupan protein yang menurun signifikan pada kelompok intervensi ($88,20 \pm 7,03$ g menjadi $74,47 \pm 5,07$ g; $p = 0,041$), dengan perbedaan perubahan antarkelompok yang signifikan ($p = 0,033$).

Kesimpulan

Edukasi gizi menggunakan buku saku dan kartu kontrol efektif meningkatkan pengetahuan, sikap, dan memperbaiki asupan protein pada siswa dengan gizi lebih. Perubahan asupan gizi secara menyeluruh memerlukan intervensi yang lebih lama.

Daftar Pustaka : 104 (2004 – 2025)

Kata Kunci : Buku Saku, Kartu Kontrol, Pengetahuan, Sikap, Asupan Gizi

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Thesis, July 2026

MUHAMMAD ARIF SAPUTRA, NIM. 2211222028

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING A POCKETBOOK AND
MONITORING CARD ON CHANGES IN KNOWLEDGE, ATTITUDES, AND
DIETARY INTAKE AMONG OVERWEIGHT STUDENTS AT SMAS
ADABIAH PADANG**

xiv + 125 pages, 33 tables, 3 figures, 11 appendices

ABSTRACT

Research Objective

This study aimed to analyze the effect of nutrition education using a pocketbook and monitoring card on changes in knowledge, attitudes, and dietary intake among overweight students at SMAS Adabiah Padang in 2026.

Method

This study employed a quasi-experimental pretest-posttest with control group design. A total of 30 overweight eleventh-grade students were selected through purposive sampling and assigned to an intervention group (n=15) and a control group (n=15). The intervention group received nutrition education using a pocketbook and monitoring card for 24 days, while the control group used only the monitoring card. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires and two 24-hour dietary recalls before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon, Mann-Whitney, paired t-test, independent t-test, and N-Gain tests.

Results

Knowledge significantly improved in the intervention group (83.3 to 91.7; $p < 0.001$; N-Gain 60.10%), as did attitudes (71.00 ± 2.21 to 80.33 ± 1.72 ; $p < 0.001$; N-Gain 32.59%), whereas no significant changes were observed in the control group. Only protein intake decreased significantly in the intervention group (88.20 ± 7.03 g to 74.47 ± 5.07 g; $p = 0.041$), with a significant between-group difference in change ($p = 0.033$).

Conclusion

Nutrition education using a pocketbook and monitoring card effectively improved knowledge, attitudes, and protein intake among overweight students. However, improving overall dietary intake requires a longer intervention period.

References : 104 (2004 – 2025)

Keywords : Pocket Book, Control Card, Knowledge, Attitude, Dietary Intake