

ABSTRAK

Amanda Salsabila: Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media *Flipbook* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa SMAN 1 Binjai Sebagai Penerima Makanan Bergizi Gratis. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan, 2026.

Remaja adalah kelompok usia sekolah yang sedang dalam fase pertumbuhan dan perkembangan yang sangat memerlukan kebutuhan gizi yang optimal, namun remaja Indonesia sedang menghadapi permasalahan kekurangan gizi, kelebihan gizi serta defisiensi zat gizi mikro yang disebut *triple burden of malnutrition*. Sebagai bagian dari upaya pemerintah dalam mengatasi permasalahan gizi remaja adalah dengan dilaksanakannya program Makan Bergizi Gratis (MBG), namun program ini masih menitikberatkan pada aspek pemberian makanan, sementara komponen edukasi gizi belum terintegrasi secara optimal. Program MBG juga berpotensi menimbulkan *food waste* yang diperkirakan mencapai 1,1-1,4 juta ton per tahun menurut Badan Pangan Nasional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media *flipbook* tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Binjai sebagai penerima Makanan Bergizi Gratis.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental design tipe pre-test post-test control group*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2026 di SMAN 1 Binjai dengan melibatkan 72 siswa yang dibagi menjadi kelompok intervensi kelas X₄ sebanyak 36 siswa dan kelompok kontrol kelas X₆ sebanyak 36 siswa. Kelompok intervensi memperoleh edukasi gizi seimbang menggunakan media *flipbook*, sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi. Penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test* dan *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan serta sikap sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi dan kontrol, serta uji *Mann-Whitney* untuk mengetahui perbedaan antar kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok intervensi dengan nilai *p-value* <0,001 dan sikap dengan nilai *p-value* <0,001. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan nilai *p-value* <0,001. Disimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang dengan media *flipbook* efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa SMAN 1 Binjai penerima program Makan Bergizi Gratis.

Kata Kunci: *Flipbook*, gizi seimbang, pengetahuan, sikap, makanan bergizi gratis

ABSTARCT

Amanda Salsabila: The Effect of Balanced Nutrition Education Using Flipbook Media on the Knowledge and Attitudes of Students at SMAN 1 Binjai as Recipients of the Free Nutritious Meal Program. Thesis. Faculty of Engineering. State University of Medan, 2026.

Adolescents are a school-age population undergoing a period of rapid growth and development, requiring optimal nutritional intake. However, Indonesian adolescents continue to face the triple burden of malnutrition, which includes undernutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies. As part of the government's efforts to address adolescent nutritional problems, the Free Nutritious Meals (MBG) program has been implemented. Nevertheless, the program primarily focuses on food provision, while nutrition education has not yet been optimally integrated. In addition, the MBG program has the potential to generate food waste, which is estimated by the National Food Agency to reach 1.1–1.4 million tons annually. This study aimed to determine the effect of balanced nutrition education using flipbook media on the knowledge and attitudes of students at SMAN 1 Binjai as beneficiaries of the Free Nutritious Meals program.

This study employed a quasi-experimental design with a pre-test–post-test control group approach. The study was conducted from May to June 2026 at SMAN 1 Binjai, involving 72 students who were divided into an intervention group consisting of 36 students from class X₄ and a control group consisting of 36 students from class X₆. The intervention group received balanced nutrition education using flipbook media, while the control group did not receive the intervention. Data were collected using balanced nutrition knowledge and attitude questionnaires. Data were analyzed using the Paired Samples t-test and Wilcoxon test to assess differences in knowledge and attitudes between the pre-test and post-test within the intervention and control groups, while the Mann–Whitney test was used to assess differences between the two groups.

The results showed a significant improvement in knowledge ($p < 0.001$) and attitudes ($p < 0.001$) among students in the intervention group. The Mann–Whitney U test also revealed significant differences between the intervention and control groups in terms of balanced nutrition knowledge and attitudes ($p < 0.001$). It can be concluded that balanced nutrition education delivered through flipbook media is effective in improving the balanced nutrition knowledge and attitudes of students at SMAN 1 Binjai who are beneficiaries of the Free Nutritious Meals program.

Keywords: *Flipbook, balanced nutrition, knowledge, attitudes, free nutritious meal*