

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS MEDIA *E-POCKET BOOK ZIMAPRO* TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 8 BATAM**



Oleh :

MARLINA MONICA TACIA SAMOSIR
202215202025

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS
2026**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS MEDIA *E-POCKET BOOK ZIMAPRO* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 8 BATAM

**Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Dalam Program Studi Sarjana
Kebidanan Pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros**



Oleh :

MARLINA MONICA TACIA SAMOSIR

202215202025

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AWAL BROS**

2026

PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Marlina Monica Tacia Samosir

NIM : 202215202025

Tempat/Tanggal lahir : Batam, 13 Desember 2003

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Angkatan : III (Reguler)

Jenjang : Sarjana

Dosen Pembimbing I : Fitriani, S.ST, Bdn, M.Keb

Dosen Pembimbing II : Bd. Septi Maisyaroh Ulina Panggabean, S.ST, M.Kes

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

“Efektivitas Media *E-Pocket Book Zimapro* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja di SMP Negeri 8 Batam”

Apabila di kemudian hari terbukti melakukan tindakan plagiarisme, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Batam, 28 Juli 2026



Marlina Monica Tacia Samosir
NIM. 202215202025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi Dengan Judul:

**Efektivitas Media *E-Pocket Book Zimapro* Terhadap Peningkatan Pengetahuan
Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja
di SMP Negeri 8 Batam**

Telah disetujui untuk diujikan

Tanggal: 28 Juli 2026

Pembimbing I



Fitriani, S.ST.,Bdn.,M.Keb

NIDN. 1018039601

Pembimbing II



Bd.Septi Maisyaroh U.P, S.ST.,M.Kes

NIDN. 1019098901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Tinta Julianawati, S.Tr.Keb.,Bdn., M.Kes

NIDN. 1011079502

PENETAPAN PANITIA PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : Efektivitas Media *E-Pocket Book Zimapro*
Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi
Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Pada
Remaja di SMP Negeri 8 Batam

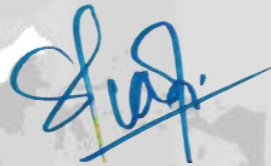
Akan di Ujikan pada tanggal : 28 Juli 2026

Pembimbing I :



Fitriani, S.ST., Bdn., M.Keb
NIDN. 1018039601

Pembimbing II :



Bd.Septi Maisyaroh U.P, S.ST, M.Kes
NIDN. 1019098901

Penguji I :



Ridni Husnah, S.ST., Bdn, M.Keb
NIDN.1022059601

Penguji II :



Tinta Julianawati, S.Tr.Keb,Bdn.,M.Kes
NIDN. 1011079502

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul :

Efektivitas Media *E-Pocket Book Zimapro* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Kesehatan Reproduksi Pada Remaja di SMP Negeri 8 Batam

Telah disetujui dan disahkan:

Tanggal : 28 Juli 2026

Penguji I



Ridni Husnah, S.ST., Bdn., M.Keb

NIDN.1022059601

Penguji II



Tinta Julianawati, S.Tr.Keb,Bdn, M.Kes

NIDN. 1011079502

Pembimbing I



Fitriani, S.ST, Bdn, M.Keb

NIDN. 1018039601

Pembimbing II



Bd.Septi Maisyaroh U.P,S.ST, M.Kes

NIDN. 1019098901

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Tinta Julianawati, S.Tr.Keb,Bdn, M.Kes

NIDN. 1011079502

BIODATA PENULIS



Data Pribadi

Nama : Marlina Monica Tacia Samosir
Tempat/Tanggal Lahir : Batam, 13 Desember 2003
Agama : Katolik
Jenis Kelamin : Perempuan
Anak ke : 1 dari 3 bersaudara
Pekerjaan : Mahasiswi
Status : Belum Menikah
No. Telepon : 0813-6443-8654
Email : marlinamonica23@gmail.com
Nama Orangtua
Ayah : Aron Samosir
Ibu : Restinawati Br Siregar
Alamat : Perum Perumnas Tanjung Piayu, Blok H no 1, RT 03
RW 015 Kecamatan Sei Beduk, Kelurahan Duriangkang,
Kota Batam

Latar Belakang Pendidikan

1. Tahun 2010-2016 : SD Negeri 004 Kota Batam (Berijazah)
2. Tahun 2016-2019 : SMP Negeri 40 Kota Batam (Berijazah)
3. Tahun 2019-2022 : SMA Negeri 16 Kota Batam (Berijazah)
4. Tahun 2022-2026 : Universitas Awal Bros

MOTTO

In the name of Jesus Christ

“Tidak sempurna, tapi terus bertumbuh, *I can, and I will*”

“Sebab Aku ini, Tuhan, Allahmu, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu:

Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau”

(Yesaya 41:13)

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku”

(Filipi 4:13)

“Tidak semua perjuangan terlihat oleh orang lain. Ketika dunia terasa berat, selalu ada keyakinan bahwa setiap proses sedang membentuk, bukan menghancurkan. Luka mengajarkan keteguhan, kegagalan melatih keberanian, dan penantian menumbuhkan kesabaran. Ketidaksempurnaan bukanlah kekurangan, melainkan ruang untuk bertumbuh. Perjuangan ini selesai, tapi mimpiku baru dimulai!”

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan kasih, penyertaan, dan kekuatan yang diberikan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Perjalanan panjang dalam menyusun karya ilmiah ini telah melalui berbagai tahap pembelajaran, tantangan, dan proses pendewasaan diri. Setiap langkah yang ditempuh tidak lepas dari peran banyak pihak yang memberikan dukungan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Media *E-Pocket Book Zimapro* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di SMP Negeri 8 Batam” dapat diselesaikan dengan baik sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Fakultas Kesehatan Universitas Awal Bros. Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi. Ucapan terima kasih penulis haturkan kepada:

1. Dr. Yulianti Wulandari, SKM.MARS selaku Rektor Universitas Awal Bros.
2. Dr. Utari Christya Wardhani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku wakil rektor 1 Universitas Awal Bros.
3. Devi Purnamasari, S.Psi, MKM selaku wakil rektor 2 Universitas Awal Bros.
4. Dr. Agus Salim, S.Kep, M.Si selaku Dekan Universitas Awal Bros.
5. Bd. Aminah Aatina Adhyatma, S.SiT, M.Keb selaku wakil dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
6. Tinta Julianawati, S.Tr.Keb, Bdn., M.Kes selaku Ketua Program Studi Kebidanan Universitas Awal Bros.

7. Penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada Ibu Fitriani, S.ST.,Bdn, M.Keb, selaku Pembimbing I, atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta motivasi yang diberikan dengan penuh ketelitian dan ketulusan sejak awal hingga selesainya skripsi ini. Penulis berterima kasih atas perhatian, dukungan, dan ilmu yang telah diberikan selama proses bimbingan.
8. Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada Ibu Bd.Septi Maisyaroh Ulina Panggabean, S.ST,M.Kes, selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, kesabaran, serta masukan hingga terselesaikannya skripsi ini. Penulis berterima kasih atas ilmu, perhatian yang telah diberikan selama proses bimbingan.
9. Penulis menyampaikan terimakasih kepada seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Awal Bros atas atas ilmu, motivasi, dan dukungan yang diberikan selama masa perkuliahan.
10. Dengan penuh cinta, hormat, dan rasa syukur, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Aron Samosir dan Mamak Restinawati br.Siregar atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang tidak pernah putus. Setiap langkah dan pencapaian yang diraih penulis hingga saat ini tidak terlepas dari kerja keras, ketulusan, dan cinta yang telah Bapak dan Mamak berikan. Sebagai Boru Panggoaran dan Boru Sasada, penulis menyadari bahwa pencapaian ini merupakan salah satu bentuk bakti dan rasa terima kasih atas segala perjuangan yang telah diberikan. Semoga Tuhan senantiasa melimpahkan kesehatan, umur panjang, kebahagiaan, dan berkat yang melimpah kepada Bapak dan Mamak.

11. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ade Asri Asqia, sahabat dan teman seperjuangan yang selalu hadir memberikan semangat, dukungan, motivasi, serta menjadi tempat berbagi cerita selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
12. Penulis juga mengucapkan apresiasi untuk diri sendiri atas ketekunan, kesabaran, dan komitmen yang telah ditunjukkan dalam menghadapi berbagai proses dan tantangan hingga tiba pada tahap akhir penyusunan skripsi ini. Semoga perjalanan ini menjadi landasan untuk menghadapi tugas dan tanggung jawab di masa mendatang.

Batam, 27 Juni 2026



Penulis

ABSTRAK

Efektivitas Media *E-Pocket Book Zimapro* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi pada Remaja di SMP Negeri 8 Batam

Marlina Monica Tacia Samosir, Fitriani, Septi Maisyaroh Ulina Panggabean

Latar Belakang: Remaja rentan mengalami masalah gizi dan kesehatan reproduksi akibat kurangnya pengetahuan serta paparan informasi yang tidak tepat. Oleh karena itu, diperlukan media pendidikan kesehatan yang menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan perkembangan teknologi. *E-Pocket Book Zimapro* merupakan media edukasi digital yang mengintegrasikan materi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi untuk meningkatkan pengetahuan remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *E-Pocket Book Zimapro* dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang dan kesehatan reproduksi di SMP Negeri 8 Batam. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental jenis *one-group pre-test post-test*. Populasi penelitian berjumlah 551 orang dengan sampel 85 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank. **Hasil:** Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang meningkat dari 69,71 menjadi 90,67, sedangkan rata-rata skor pengetahuan kesehatan reproduksi meningkat dari 47,08 menjadi 87,35. Hasil Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) pada kedua variabel, yang berarti terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi yang signifikan setelah pemberian media *E-Pocket Book Zimapro*. **Kesimpulan:** *E-Pocket Book Zimapro* merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan dan reproduksi di kalangan siswa SMP Negeri 8 Batam. Media ini juga dapat digunakan sebagai sarana pendidikan kesehatan digital di sekolah.

Kata kunci : *E-Pocket Zimapro*, Pengetahuan, Gizi, Reproduksi.

ABSTRACT

The Effectiveness of the Zimapro E-Pocket Book Media on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition and Reproductive Health Among Adolescents at SMP Negeri 8 Batam

Marlina Monica Tacia Samosir, Fitriani, Septi Maisyaroh Ulina Panggabean

Background: *Adolescents are vulnerable to nutritional and reproductive health problems due to a lack of knowledge and exposure to inaccurate information. Therefore, there is a need for engaging, accessible health education media that aligns with technological advancements. The Zimapro E-Pocket Book is a digital educational tool that integrates balanced nutrition and reproductive health content to enhance adolescents' knowledge.* **Objectives:** *This study aims to determine the effectiveness of the Zimapro E-Pocket Book in improving adolescents' understanding of balanced nutrition and reproductive health at SMP Negeri 8 Batam.* **Methods:** *This research employs a quantitative design with a one-group pre-test post-test pre-experimental approach. The research population consists of 551 individuals, with a sample of 85 respondents selected using purposive sampling techniques. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank test.* **Results:** *The average score for balanced nutrition knowledge increased from 69.71 to 90.67, while the average score for reproductive health knowledge rose from 47.08 to 87.35. The Wilcoxon Signed Rank Test results show a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) for both variables, indicating a significant increase in knowledge of balanced nutrition and reproductive health after using the Zimapro E-Pocket Book.* **Conclusion:** *The Zimapro E-Pocket Book is an effective tool for enhancing health and reproductive knowledge among students at SMP Negeri 8 Batam. This media can also serve as a digital health education resource in schools.*

Keywords: *Zimapro E-Pocket, Knowledge, Nutrition, Reproduction.*