



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

PERANCANGAN *PROTOTYPE* MEDIA *LEAFLET* DIGITAL MENGENAI KONSUMSI GULA GARAM DAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 SINGAPARNA

DINI ISMALIA

NIM. P2.06.31.1.22.010

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

PERANCANGAN *PROTOTYPE* MEDIA *LEAFLET* DIGITAL MENGENAI KONSUMSI GULA GARAM DAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 SINGAPARNA

DINI ISMALIA

NIM. P2.06.31.1.22.010

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



HALAMAN PERSETUJUAN

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Perancangan *Prototype* Media *Leaflet*
Digital Mengenai Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Pada Remaja
Overweight di SMAN 1 Singaparna Tahun 2025”**

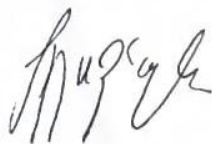
Disusun Oleh:

Dini Ismalia

NIM. P2.06.31.1.22.010

Hari : Rabu
Tanggal : 28 Mei 2025
Waktu : 10.00 WIB

Pembimbing



Irma Nuraeni, MPH

NIP. 198610022018012001

**LEMBAR PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Perancangan *Prototype Media Leaflet*
Digital Mengenai Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Pada Remaja
Overweight di SMAN 1 Singaparna Tahun 2025”**

Disusun oleh :

Nama : Dini Ismalia
NIM : NIM.P2.06.31.1.22.010

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 11 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji
Ketua Dewan Penguji

Irma Nuraeni, MPH

NIP. 198610022018012001

(.....)

Penguji I

Otong Kusmana, SKM, MPH

NIP. 197604062000121003

(.....)

Penguji II

Andri Gustiadi, SKM, MPH

NIP. 198505182009121001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

(.....)

Sumarto STP, MP

NIP. 198401032012121002



HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Dini Ismalia

NIM : P20631122010

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir

Judul : Perancangan *Prototype* Media *Leaflet* Digital Mengenai
Konsumsi Gula Garam Dan Lemak Pada Remaja
Overweight Di SMAN 1 Singaparna

Pembimbing : Irma Nuraeni, MPH

Tanggal Ujian Sidang : 11 Juni 2025

Menyatakan bahwa Tugas Akhir (TA) yang saya susun adalah benar-benar karya saya sendiri. Apabila kemudian terbukti bahwa saya ternyata melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya termasuk pencabutan gelar vokasi yang telah saya peroleh. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan maka saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Tasikmalaya, 11 Juni 2025



10000
METERAN
TASIKMALAYA
C5CANA110724051

Dini Ismalia

NIM. P20631122010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dini Ismalia

NIM : P20631122010

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya berjudul: **PERANCANGAN *PROTOTYPE* MEDIA *LEAFLET* DIGITAL MENGENAI KONSUMSI GULA GARAM DAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 1 SINGAPARNA**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Jurusan Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Tasikmalaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah (KTI) saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta untuk kepentingan akademis. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Pada tanggal : 11 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Dini Ismalia

NIM. P2.06.31.1.22.010

Perancangan *Prototype* Media *Leaflet* Digital Mengenai Konsumsi Gula Garam dan Lemak Pada Remaja *Overweight* Di SMAN 1 Singaparna

Dini Ismalia

INTISARI

Overweight merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dialami remaja di Indonesia. Salah satu faktor penyebabnya adalah konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk merancang *prototype* media edukasi berupa *leaflet* digital mengenai konsumsi GGL bagi remaja *overweight* di SMAN 1 Singaparna. Tahapan rancangan media yang dilakukan yaitu *define*, *design*, dan *develop*. Penelitian prancangan media ini melalui uji kelayakan oleh ahli media, materi, dan bahasa, serta uji coba terbatas pada sampel remaja *overweight*. Sampel uji kelayakan terdiri dari tiga orang ahli (materi, bahasa, dan media), sedangkan uji coba dilakukan pada 10 remaja kelas X dan XI yang berstatus *overweight*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket. Tahapan *define* meliputi analisis awal, kebutuhan, dan materi, tahap *design* terdiri dari pembuatan analisis awal dan uji kelayakan ahli dan tahap *develop* dilakukan dengan uji coba kepada responden. Hasil uji kelayakan dari ketiga ahli menunjukkan kategori “Sangat Layak”. Sementara hasil uji coba oleh 10 remaja menunjukkan bahwa media *leaflet* digital dinilai “Sangat Baik”. Dengan demikian, *leaflet* digital ini layak digunakan sebagai media edukasi konsumsi GGL bagi remaja *overweight*.

Kata Kunci : Media *Leaflet*, *Overweight*, Perancangan Media

ABSTRACT

Dini Ismalia. Designing a Digital Leaflet Media Prototype Regarding Consumption of Sugar, Salt, Fat among Overweight Adolescents at SMAN 1 Singaparn. Under supervision of IRMA NURAENI

Overweight was one of the nutritional problems commonly experienced by adolescents in Indonesia. One of the contributing factors was the excessive consumption of sugar, salt, and fat (SSF). This study aimed to design a prototype of an educational media in the form of a digital leaflet regarding SSF consumption for overweight adolescents at SMAN 1 Singaparna. The media development process consisted of three stages: define, design, and develop. The study underwent a feasibility assessment by media, content, and language experts, as well as a limited trial involving overweight adolescent samples. The feasibility test involved three experts (in content, language, and media), while the trial was conducted on 10 overweight students from grades X and XI. Data were collected using questionnaires. The define stage included preliminary analysis, needs assessment, and material selection; the design stage involved initial media creation and expert validation; and the develop stage consisted of user trials with the respondents. The results of the expert validation indicated that the media was categorized as "Highly Feasible." Meanwhile, the trial results from 10 adolescents showed that the digital leaflet was rated as "Very Good." In conclusion, the digital leaflet was considered feasible to be used as an educational medium on SSF consumption for overweight adolescents.

Keywords: Leaflet Media, Overweight, Media Design

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul "*Perancangan Prototype Media Leaflet Digital Mengenai Konsumsi Gula Garam dan Lemak Pada Remaja Overweight Di SMAN 1 Singaparna*" dapat diselesaikan dengan baik.

Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M. Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir.
4. Bapak Ootong Kusmana, SKM, MPH selaku Dosen Penguji I
5. Bapak Andri Gustiadi, SKM, MPH selaku Dosen Penguji II
6. Orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan banyak kekuatan, doa, semangat serta dorongan moril maupun materil.
7. Seluruh teman-teman mahasiswa mahasiswi Program Studi D III Gizi Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Penulis berharap semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya bagi penulis dan umumnya bagi yang berkepentingan dan atau pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LAPORAN TUGAS AKHIR	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
B. Waktu Penelitian dan Tempat Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel dan Definisi Operasional	19
E. Teknik Pengumpulan Data	19
F. Instrumen Penelitian.....	20
G. Pengolahan dan Analisis Data	20
H. Jalannya Penelitian	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil.....	26
B. Pembahasan	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	43

A. Simpulan.....	43
B. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Klasifikasi Status Gizi.....	Error! Bookmark not defined.
2	Variabel dan Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Uji Pendahuluan.....	25
5.	Hasil Uji Kelayakan Ahli Materi.....	31
6.	Hasil Uji Kelayakan Ahli Bahasa.....	33
7.	Hasil Uji Kelayakan Ahli Media.....	34
8.	Karakteristik Responden Uji Coba.....	35
9.	Data Kategori Responden.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Rencana Jadwal Penelitian
2. Rencana Anggaran Biaya (RAB)
3. Informed Consent (IC) untuk Ahli
4. Informed Consent (IC) untuk Responden
5. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) untuk Responden
6. Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) untuk Ahli
7. Instrumen Validasi *Leaflet* Untuk Ahli Materi
8. Instrumen Kelayakan *Leaflet* Untuk Ahli Media
9. Instrumen Kelayakan *Leaflet* Untuk Ahli Media
10. Instrumen Uji Coba *Leaflet* Digital Untuk Responden
11. Surat Perizinan
12. Media *Leaflet* Digital
13. Dokumentasi Kegiatan
14. Form Uji Coba

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Contoh <i>leaflet</i> digital.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. Kerangka Teori.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. Contoh tahap design <i>leaflet</i> digital.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4. Kerangka Perancangan <i>Leaflet</i> Digital Model 4D ...	Error! Bookmark not defined.
Gambar 5. Pembuatan <i>Storyboard</i>	28
Gambar 6. Tahap Memasukan Materi.....	29
Gambar 7. Hasil Awal Sebelum Uji Kelayakan.....	30
Gambar 8. Revisi <i>Leaflet</i> Ahli Materi.....	31
Gambar 9. Revisi <i>Leaflet</i> Ahli Bahasa	32
Gambar 10. Revisi <i>Leaflet</i> Ahli Media.....	34
Gambar 11. Media <i>Leaflet</i> Hasil Revisi Uji Kelayakan	36
Gambar 12. Media <i>Leaflet</i> Hasil Revisi Uji Coba.....	37

