



**Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya**

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI GIZI
BERBASIS VIDEO SAYUR DAN BUAH
DALAM UPAYA PENCEGAHAN *OVERWEIGHT* BAGI REMAJA
DI SMAN 1 SINGAPARNA**

LATIVA FEBRIYANI PUTRI

NIM. P2.06.31.1.22.022

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul ”Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Video Sayur dan Buah Dalam Upaya Pencegahan *Overweight* di SMAN 1 Singaparna” dapat terselesaikan dengan baik. Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih 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 Tugas Akhir saya yang telah memberikan saran dan masukan selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir
4. Bapak Otong Kusmana, SKM, MPH dan Ibu Hj. Ani Radiati R, S.pd, M.kes selaku Dewan Penguji Sidang Laporan Tugas Akhir
5. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan selama perkuliahan
6. Terima kasih kepada dua orang yang sangat berjasa dalam hidup saya, yaitu ibu dan bapak serta adik saya yang selalu menjadi tempat saya bersandar dan sumber kekuatan dalam setiap proses. Dukungan dan doa kalian membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan penuh harapan
7. Untuk sahabat dan teman seperjuangan di Tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, terima kasih telah hadir dalam perjalanan ini. Dukungan dan semangat kalian adalah energi yang membantu melewati setiap tantangan dalam proses penyusunan tugas akhir
8. Terakhir, terima kasih untuk diriku sendiri, Lativa. Perempuan sederhana yang kadang dipenuhi ragu tapi terus memilih melangkah. Terima kasih telah bertahan, bahkan saat segalanya terasa berat dan sunyi

Perjalanan ini bukan sekadar tugas akhir tapi bukti bahwa usaha, doa, dan keyakinanmu tidak sia-sia. Teruslah menjadi pelabuhan yang hangat bagi diri sendiri. Semoga setiap langkah ke depan selalu diberkahi, diridhai, dan membawa kebaikan. Aamiin.

Laporan Tugas Akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis menyadari masih banyak kekurangan baik dalam penyusunan maupun penulisan, Besar harapan penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca dan penulis. Semoga dengan adanya Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca dan penulis. Semoga dengan adanya Laporan Tugas Akhir ini Allah SWT senantiasa merdhoi dan akhirnya membawa hikmah bagi semuanya.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI GIZI BERBASIS VIDEO SAYUR DAN BUAH DALAM UPAYA PENCEGAHAN *OVERWEIGHT* BAGI REMAJA DI SMAN 1 SINGAPARNA

Lativa Febriyani Putri

INTISARI

Pengembangan media merupakan proses merancang berbagai bentuk media untuk menyampaikan informasi secara efektif kepada sasaran. Salah satu media edukasi yang sering digunakan adalah video, yang berfungsi menyampaikan materi yang mudah dipahami dan menarik.. *Overweight* merupakan suatu keadaan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan seharusnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengembangan media edukasi gizi berbasis video sayur dan buah dalam upaya pencegahan *overweight* bagi remaja di SMAN 1 Singaparna dan menganalisis hasil pengembangan media edukasi berbasis video berdasarkan tingkat kemudahan dalam proses edukasi. Jenis penelitian ini adalah (R&D). Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah model 3D, yaitu : *Define, Design, Development*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri dan pengisian angket/kuesioner. Produk yang dihasilkan kemudian di uji coba pada siswa kelas X SMAN 1 Singaparna sebanyak 10 orang yang memiliki status gizi *overweight*. Media edukasi ini di validasi oleh tiga ahli, yaitu ahli materi dengan skor 46% (cukup valid), ahli media 88% (sangat valid) dan ahli Bahasa 82% (sangat valid). Hasil uji coba kepada responden menunjukkan rata-rata skor 82,8% yang termasuk dalam kategori sangat baik. Hasil ini menunjukkan bahwa media edukasi ini layak digunakan sebagai bahan pembelajaran. Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan media edukasi ini sebagai promosi kesehatan guna mendukung pencegahan *overweight* bagi remaja.

Kata kunci : Pengembangan Media edukasi, *Overweight*, Sayur dan buah

ABSTRACT

LATIVA FEBRIYANI PUTRI. *Development of Vegetable and Fruit Video-Based Nutrition Education Media in an Effort to Prevent Overweight for Teenagers at SMAN 1 Singaparna.*

Under supervision of IRMA NURAENI

Media development is the process of designing various forms of media to convey information effectively to the target. One of the educational media that is often used is video, which functions to convey material that is easy to understand and interesting. Overweight is a condition where a person's weight exceeds their normal weight. This study aims to determine the development of nutritional education media based on vegetable and fruit videos in an effort to prevent overweight for adolescents at SMAN 1 Singaparna and analyze the results of the development of video-based educational media based on the level of ease in the educational process. This type of research is (R&D). The development model used in this study is a 3D model, namely: Define, Design, Development. Data collection was carried out by measuring anthropometry and filling out questionnaires. The resulting product was then tested on 10 class X students of SMAN 1 Singaparna who had overweight nutritional status. This educational media was validated by three experts, namely material experts with a score of 46% (quite valid), media experts 88% (very valid) and language experts 82% (very valid). The results of the trial to respondents showed an average score of 82.8% which was included in the very good category. These results indicate that this educational media is suitable for use as learning material. Schools are expected to utilize this educational media as health promotion to support overweight prevention for adolescents.

Keywords: *Educational Media Development, Overweight, Vegetables and fruits.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN ORSINALITAS	iii
KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
B. Kerangka Teori	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
A. Jenis Penelitian	14
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	19
D. Teknik Pengumpulan Data	20
G. Jalannya Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Hasil.....	25
B. Pembahasan	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	39

A. Simpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	41

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U.....	12
2.	Variabel dan Definisi Operasional	19
3.	Instrumen Penelitian.....	20
4.	Kriteria Persentase Kevalidan Media	22
5.	Kriteria Persentase Uji Coba Produk.....	25
6.	Jenis Kelamin dan Umur Responden	26
7.	Hasil Uji Coba Pendahuluan.....	27
8.	Analisis Materi	28
9.	Hasil Validasi Ahli Materi	30
10.	Hasil Revisi Ahli Materi	31
11.	Hasil Validasi Ahli Media.....	32
12.	Hasil Revisi Ahli Media.....	33
13.	Hasil Validasi Ahli Bahasa	33
14.	Hasil Revisi Ahli Bahasa	34
15.	Hasil Uji Coba Responden	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	13
Gambar 2. Rencana Pengembangan Video.....	18
Gambar 3. Dokumentasi Para Ahli.....	55
Gambar 4. Dokuemtasi penelitian.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. Jadwal penelitian
2. Realisasi anggaran biaya
3. Surat izin penelitian
4. Angket validasi ahli materi
5. Angket validasi ahli media
6. Angket validasi ahli bahasa
7. Instrumen uji coba responden
8. *Storyboard* awal
9. *Storyboard* sesudah revisi