



TUGAS AKHIR

**Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi
Seimbang dengan Menggunakan Media
Pasangan Kartu pada Siswa dan Siswi
di Sekolah Menengah Pertama
Islam Terpadu Ibnu Khaldun
Tahun 2025**

Resti Dwi Juliyanti

P2.06.31.2.22.070

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Pasangan Kartu pada Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ibnu Khaldun Tahun 2025

Resti Dwi Juliyanti

P2.06.31.2.22.070

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul:

“Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Pasangan Kartu pada Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ibnu Khaldun Tahun 2025”

Disusun oleh:

RESTI DWI JULIYANTI

P2.06.31.2.22.070

Pembimbing:



Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 919800324200506201

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul:

“Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Pasangan Kartu pada Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Ibnu Khaldun Tahun 2025”

Disusun oleh:

Nama : **Resti Dwi Juliyanti**

NIM : P2.06.31.2.22.070

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal 21 Mei 2025 dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji.

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dewi Vimala, SST, MPH
NIP. 919800324200506201

(.....)

Penguji I

Hj. Alina Hizni, SKM, MPH
NIP. 196611261989032003

(.....)

Penguji II

Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd
NIP. 198009102006042002

(.....)

Mengetahui

Program Studi D III Gizi Cirebon

Ketua


Dr. Hj. Wiwit Estuti, S.TP, M.Si
NIP.19680418199312001

**Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Menggunakan
Media Pasangan Kartu Pada Siswa dan Siswi di Sekolah Menengah Pertama
Islam Terpadu Ibnu Khaldun Tahun 2025**

Resti Dwi Juliyanti¹, Dewi Vimala²

INTISARI

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan dua masalah gizi yaitu gizi kurang serta gizi lebih. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Data Riskesdas tahun 2018, status gizi pada remaja usia 13-15 tahun yaitu status gizi pendek sebesar 25,75%, kurus sebesar 8,7%, dan obesitas sebesar 16%. Pada remaja usia 16-18 tahun status gizi sangat pendek sebesar 26,9%, kurus sebesar 8,1%, dan obesitas sebesar 13,5%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang menggunakan media pasangan kartu.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *pre-eksperimental*, menggunakan rancangan *One Group Pre Test – Post Test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 67 sampel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi mayoritas responden berpengetahuan kurang sebanyak 58,2%. Namun, setelah diberikan intervensi mengenai gizi seimbang menggunakan media pasangan kartumayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 67,2% dengan perubahan pengetahuan sebanyak 94% pengetahuan responden meningkat. Sebanyak 80,6% responden sangat jelas pada materi yang diberikan. Sedangkan pada tingkat daya tarik media, sebanyak 82,1% responden sangat tertarik terhadap media yang diberikan.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa media pasangan kartu efektif dan mampu dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada siswa dan siswi di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Pasangan Kartu, Pengetahuan

1. Mahasiswa Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karuni-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Pasangan Kartu di SMPIT Ibnu Khaldun” tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Dalam proses penyusunan tugas akhir ini, tidak dapat disangkal bahwa membutuhkan usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan penelitian ini. Penulis menyadari dalam proses penyusunan tugas akhir ini tidak akan selesai tanpa orang-orang tercinta di sekeliling penulis yang membantu dan mendukung. Penulis juga mendapat banyak bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua Prodi D III Gizi Cirebon Ibu Dr. Wiwit Estuti, STP, M.Si, Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
2. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH, dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Tugas Akhir ini mulai dari awal hingga akhir.
3. Ibu Hj. Alina Hizni, SKM, MPH, dewan penguji I yang telah memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, M.Pd dewan penguji II yang telah memberikan saran dalam penyusunan tugas akhir ini

5. Seluruh dosen dan karyawan Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan semangat
6. Teristimewa kepada keluarga saya, Ayah Warsida, Mama Supini, Kakak Endah, dan Adik Rosean yang telah mendoakan, mendukung, serta memberikan kasih sayang yang tak terhingga kepada saya.
7. Terkhusus kepada Alifia, Anindhya, Argedis, Berlianda, Marsha, Putri Andini, Ririn, dan Risyah yang selalu memberikan waktunya, dukungan, sabarnya, bantuannya, arahan dan nasehatnya dalam membantu penulis menyusun tugas akhir ini.
8. Rekan sepembimbingan tersayang yang telah memberi dukungan dan bantuan kepada saya
9. Serta seluruh rekan-rekan lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan serta motivasi, penulis ucapkan terima kasih dan semoga segala kebaikan mendapat balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Cirebon, 21 Mei 2025

Resti Dwi Juliyanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Prodi D III Gizi Cirebon	6
2. Bagi Institusi Sekolah	6
3. Bagi Peneliti	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Gizi Seimbang.....	7
2. Tumpeng Gizi Seimbang dan Isi Piringku	8
3. Pengetahuan	11
4. Media Pembelajaran.....	16
B. Kerangka Teori	23
C. Kerangka Konsep.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
1. Populasi.....	26
2. Sampel.....	27
3. Besar Sampel.....	27
4. Teknik Sampling	29
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Jenis Data	33
2. Cara Pengumpulan Data.....	34
3. Instrumen Penelitian.....	37
F. Pengolahan dan Analisis Data	39
1. Teknik Pengolahan Data	39
2. Teknik Analisis Data.....	41
G. Jalannya Penelitian	43
1. Tahap Persiapan	43
2. Tahap Pelaksanaan	43
3. Tahap Akhir	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Gambaran Umum Sekolah.....	45
B. Hasil	46
1. Karakteristik Responden	46
2. Pengetahuan Responden.....	46
3. Perubahan Nilai Pengetahuan Responden Tentang Gizi Seimbang	47

4. Kesan Responden Terhadap Media Pasangan Kartu	47
C. Pembahasan	48
1. Karakteristik Responden	48
2. Pengetahuan Responden.....	49
3. Perubahan Nilai Pengetahuan Responden Tentang Gizi Seimbang	51
4. Kesan Responden Terhadap Media Pasangan Kartu	54
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Simpulan	57
B. Saran	58
1. Bagi SMPIT Ibnu Khaldun Cirebon	58
2. Bagi Siswa SMPIT Ibnu Khaldun.....	58
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	9
Gambar 2. Isi Piringku	10
Gambar 3. Kerangka Teori.....	23
Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perincian Jumlah Siswa Kelas VIII SMPIT Ibnu Khaldun.....	26
Tabel 2. Definisi Operasional	31
Tabel 3. Data Hasil Validasi Media	37
Tabel 4. Karakteristik Responden di SMPIT Ibnu Khaldun	46
Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Responden Mengenai Gizi Seimbang	46
Tabel 6. Perubahan Pengetahuan Responden Mengenai Gizi Seimbang.....	47
Tabel 7. Rata-Rata Peningkatan Skor Pengetahuan Sesudah Intervensi.....	47
Tabel 8. Penilaian Kesan Responden Terhadap Media Pasangan Kartu	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	64
Lampiran 2. Surat Studi Pendahuluan.....	65
Lampiran 3. Penjelasan Sebelum Persetujuan	66
Lampiran 4. Informed Consent	68
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	69
Lampiran 6. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	72
Lampiran 7. Hasil Uji Validasi Ahli Media	73
Lampiran 8. Kuesioner Kejelasan Materi dan Ketertarikan Media	74
Lampiran 9. Kuesioner Kejelasan Materi dan Ketertarikan Media	75
Lampiran 10. Rencana Anggaran Biaya	77
Lampiran 11. Daftar Skor Responden.....	78
Lampiran 12. Daftar Absensi Responden	80
Lampiran 13. Dokumentasi Kegiatan	83
Lampiran 14. Output SPSS	84