



TUGAS AKHIR

**Gambaran Peningkatan
Pengetahuan tentang Pentingnya
Isi Piringku Melalui Penyuluhan
dengan Menggunakan Media
Leaflet pada Siswa dan Siswi
di SMPIT Ibnu Khaldun
Tahun 2025**

Putri Andini Setiawan

NIM. P2.06.31.2.22.067

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

**Gambaran Peningkatan
Pengetahuan tentang Pentingnya
Isi Piringku Melalui Penyuluhan
dengan Menggunakan Media
Leaflet pada Siswa dan Siswi
di SMPIT Ibnu Khaldun
Tahun 2025**

Putri Andini Setiawan

NIM. P2.06.31.2.22.067

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Gambaran Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Isi Piringku
Melalui Penyuluhan dengan Menggunakan Media *Leaflet* pada Siswa dan
Siswi di SMPIT Ibnu Khaldun Tahun 2025”**

Disusun oleh:

PUTRI ANDINI SETIAWAN

P2.06.312.22.067

Pembimbing:



Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 919800324200506201

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir dengan judul

“Gambaran Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Isi Piringku Melalui Penyuluhan dengan Menggunakan Media *Leaflet* pada Siswa dan Siswi di SMPIT Ibnu Khaldun Tahun 2025”

Disusun Oleh :

Nama : Putri Andini Setiawan

NIM : P2.06.31.2.22.067

Telah dipertahankan dihadapan 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

Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed

NIP 198502162014022002


(.....)

Penguji II

Sholichin, SP, MT

NIP 198112062023211008


(.....)

Mengetahui

Program Studi D III Gizi Cirebon

Ketua



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

NIP.19680418199312001

Gambaran Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Isi Piringku Melalui Penyuluhan dengan Menggunakan Media *Leaflet* pada Siswa dan Siswi di SMPIT Ibnu Khaldun Tahun 2025

Putri Andini Setiawan¹, Dewi Vimala²

INTISARI

Pengetahuan gizi yang rendah pada remaja menjadi salah satu penyebab timbulnya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia mencapai 16,0%, sekitar 4,8% remaja mengalami obesitas. Data ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang menghadapi masalah gizi akibat minimnya pemahaman tentang gizi seimbang, yang pada akhirnya mempengaruhi pola makan dan berdampak pada kesehatan. Salah satu upaya edukasi yang dapat diterapkan di sekolah adalah penyuluhan menggunakan media *leaflet* yang sederhana dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Peningkatan Pengetahuan tentang Pentingnya Isi Piringku Melalui Penyuluhan dengan Menggunakan Media *Leaflet* pada Siswa dan Siswi di SMPIT Ibnu Khaldun Tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-eksperimental* dengan desain One Group *Pretest-Posttest* dan melibatkan 67 siswa SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi. Sebelum diberikan penyuluhan, mayoritas responden (59,7%) berada pada kategori pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, sebagian besar (67,2%) berada pada kategori pengetahuan baik, dengan rata-rata nilai meningkat dari 55,75 menjadi 78,58. Sebanyak 88,1% responden mengalami peningkatan nilai.

Penilaian terhadap media *leaflet* juga menunjukkan hasil positif, dengan 79,2% responden menilai isi sangat jelas dan 80,6% menilai media sangat menarik. Hal ini menunjukkan bahwa media *leaflet* merupakan sarana edukatif yang efektif dan menarik dalam meningkatkan pemahaman gizi remaja, khususnya mengenai konsep Isi Piringku.

Kata Kunci : Penyuluhan, *Leaflet*, Pengetahuan Gizi, Isi Piringku, Remaja

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

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunianya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Peningkatan Pengetahuan Tentang Pentingnya Isi Piringku Melalui Penyuluhan Dengan Menggunakan Media *Leaflet* di SMPIT Ibnu Khaldun Tahun 2025” 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 penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Wiwit Estuti, STP, MSi 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. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed dosen penguji 1 yang telah membantu serta memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir.
4. Bapak Sholichin, SP, MT dosen penguji 2 yang telah membantu serta memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir.
5. Ucapan terima kasih yang tulus saya sampaikan kepada Bapak dan Mamah atas segala do’a, dukungan moral maupun material, serta perjuangan tanpa lelah diberikan. Terima kasih telah menjadi kekuatan dan alasan terbesar saya untuk menyelesaikan tugas akhir ini tepat waktu.
6. Kepada *Kuproy*, Anindhya Dwi Hadriani, Argedis Diva Salsabila Andrian, Marsha Fameltha Kesya, dan Resti Dwi Juliyanti terima kasih atas kehadiran yang begitu berarti. Dukungan, tawa, dan semangat yang kalian

berikan telah menjadi pelengkap indah dalam perjalanan ini. Dari setiap percakapan, diskusi panjang, hingga saling menggenggam di tengah tantangan semua menjadi bagian berharga yang akan selalu saya kenang.

7. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Alifia Yunita, Berlianda Marwah Sugiharto, Ririn Regina Affandi, dan Risya Rizki Ramdani atas kebersamaan dan semangat yang senantiasa menyertai dalam perjalanan ini. Terima kasih telah menjadi teman perjuangan dalam suka dan tawa. Semoga kita senantiasa diberi kelancaran, kesuksesan, dan keberkahan di setiap langkah.
8. Tidak lupa, rasa terima kasih saya sampaikan kepada seluruh teman-teman kelas, yang telah memberikan dukungan, motivasi, serta kerja sama selama masa perkuliahan hingga proses Tugas Akhir ini.
9. Tak lupa, rasa terima kasih saya haturkan kepada seluruh makhluk hidup baik yang tampak maupun yang mungkin hanya terasa yang ada di kampus dan sekitarnya. Terima kasih telah menjadi bagian kecil namun berarti dalam perjalanan panjang ini.
10. Terima kasih yang tulus saya haturkan kepada keluarga, serta para leluhur yang namanya hidup dalam doa-doa. Atas cinta, restu, dan kekuatan yang senantiasa mengalir tanpa henti. Semoga setiap langkah ini menjadi amal kebaikan, menjadi kebanggaan dunia dan akhirat, serta membawa keberkahan bagi generasi yang akan datang.
11. Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan bantuannya.

Cirebon, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum.....	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	7
1. Prodi D III Gizi Cirebon	7
2. Bagi Institusi Sekolah.....	7
3. Bagi Peneliti	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Isi Piringku.....	8
2. Pengetahuan	12
3. <i>Leaflet</i>	16
4. Remaja	17
B. Kerangka Teori	19
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
1. Populasi	22
2. Sampel	22
3. Besar Sampel	23
4. Teknik Sampling.....	24

D. Variabel dan Definisi Operasional.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	28
1. Jenis Data.....	28
2. Cara Pengumpulan Data	29
3. Alat ukur	31
F. Pengolahan dan Analisis Data	32
1. Teknik Pengolahan Data.....	32
2. Teknik Analisis Data	35
G. Jalannya Penelitian	36
1. Tahap penelitian.....	36
2. Tahapan Pelaksanaan.....	36
3. Tahap Akhir	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil.....	38
1. Gambaran Umum Sekolah.....	38
2. Karakteristik Responden.....	39
3. Tingkat pengetahuan siswa dan siswi mengenai Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan intervensi	40
4. Perubahan Nilai Pengetahuan Responden tentang Isi Piringku	41
5. Penilaian Kesan Siswa dan Siswi terhadap media <i>leaflet</i>	42
B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Responden.....	42
2. Tingkat pengetahuan siswa dan siswi mengenai Isi Piringku sebelum dan sesudah diberikan intervensi	43
3. Perubahan Nilai Pengetahuan Responden tentang Isi Piringku	47
4. Penilaian Kesan Siswa dan Siswi terhadap media <i>leaflet</i>	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	53
A. Simpulan	53
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perincian Jumlah Siswa Kelas VII & VIII SMPIT Ibnu Khaldun	22
Tabel 2. Definisi Operasional	26
Tabel 3. Karakteristik Responden.....	39
Tabel 4. Nilai minimum, Maksimum dan Rerata Pengetahuan	40
Tabel 5. Tingkat pengetahuan pre-test dan post-test siswa dan siswi.....	40
Tabel 6. Perubahan Nilai Pengetahuan	41
Tabel 7. Penilaian Kesan Siswa dan Siswi terhadap media <i>leaflet</i>	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Isi Piringku	8
Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian.....	19
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	20
Gambar 4. SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Studi Pendahuluan.....	59
Lampiran 2. Lembaran Penjelasan Penelitian.....	60
Lampiran 3. Informed Consent	61
Lampiran 4. Kuesioner.....	62
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	65
Lampiran 6. Kuesioner Evaluasi	66
Lampiran 7. Media <i>Leaflet</i>	67
Lampiran 8. Daftar Skor Responden.....	68
Lampiran 9. Daftar Absensi Responden	70
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	72