



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

PENGEMBANGAN MEDIA *LEAFLET* TENTANG *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA MAHASISWA *OVERWEIGHT* DI POLTEKKES TASIKMALAYA

Disusun Oleh :

NABELA HALDA SALSABILA SUWANDANA

P2.06.31.1.2.20.82

**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

**PENGEMBANGAN MEDIA *LEAFLET* TENTANG
SEDENTARY LIFESTYLE PADA MAHASISWA
OVERWEIGHT DI POLTEKKES TASIKMALAYA**

Disusun Oleh :

NABELA HALDA SALSABILA SUWANDANA

P2.06.31.1.2.20.82



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

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmatnya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Pengembangan Media *Leaflet* Tentang *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa *Overweight* Di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”

Dalam Menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis sampaikan terima kasih kepada Bapak/Ibu Dosen yang telah membantu dan memberikan dukungan selama penulisan Laporan Tugas Akhir ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini saya berterima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, M.P selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Irma Nuraeni selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan mengenai Laporan Tugas Akhir.
4. Orangtua terutama Ibu, Ayah, Nenek, Kakek dan keluarga besar yang telah memberikan motivasi serta dukungan baik materi maupun non- materi.
5. Seluruh teman-teman Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya angkatan 2022 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini.

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 dengan adanya Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca dan. Penulis.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

Pengembangan Media *Leaflet* Tentang *Sedentary Lifestyle* Pada Mahasiswa *Overweight* Di Poltekkes Tasikmalaya

Nabela Halda Salsabila Suwandana

INTISARI

Masalah *overweight* di Indonesia mencapai 13,6%, dipicu oleh gaya hidup sedentari yang umum di kalangan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media *leaflet* tentang *sedentary lifestyle* pada mahasiswa *overweight* di Poltekkes Tasikmalaya. Metode penelitian ini akan menggunakan metode pengembangan R & D (*Research and Development*) dengan tahapan yang terdiri dari *analysis*, *design*, dan *development*. Tingkat kelayakan media divalidasi oleh ahli media, ahli bahasa, dan ahli materi. Tingkat penerimaan terhadap media *leaflet* yang dikembangkan, di uji coba pada mahasiswa *overweight* di poltekkes tasikmalaya sebanyak 30 orang. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode purposive sampling, pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, serta pengukuran berat badan. Hasil penelitian menunjukkan media *leaflet* tentang *sedentary lifestyle* pada mahasiswa *overweight* termasuk dalam kriteria valid dan layak untuk dimanfaatkan dan digunakan dalam proses edukasi. Hasil validasi menunjukkan persentase ahli materi 85%, ahli media 88,74%, dan ahli bahasa 75% yang berarti sangat layak. Media *leaflet* ini juga telah diuji cobakan pada 30 responden dengan hasil kategori 90,61% yang berarti sangat baik untuk diterima.

Kata Kunci : Mahasiswa, Overweigh, Sedentary lifestyle .

ABSTRACT

NABELA HALDA SALSABILA, DEVELOPMENT OF LEAFLET MEDIA ABOUT SEDENTARY LIFESTYLE FOR OVERWEIGHT STUDENTS AT POLTEKKES TASIKMALAYA. Under supervision of **IRMA NURAENI**

The issue of overweight in Indonesia reached 13.6%, triggered by a sedentary lifestyle commonly found among university students. This study aimed to develop a leaflet medium on sedentary lifestyle for overweight students at the Tasikmalaya Health Polytechnic (Poltekkes Tasikmalaya). The research employed a Research and Development (R&D) method, consisting of the stages of analysis, design, and development. The feasibility of the media was validated by media experts, language experts, and content experts. The acceptance level of the developed leaflet was tested on 30 overweight students at Poltekkes Tasikmalaya. The research sample was determined using purposive sampling. Data collection was conducted through questionnaires and body weight measurements. The results indicated that the leaflet media on sedentary lifestyle for overweight students was categorized as valid and feasible to be utilized in educational processes. Validation results showed a feasibility score of 85% from content experts, 88.74% from media experts, and 75% from language experts, indicating high feasibility. Furthermore, the leaflet was tested on 30 respondents and received an acceptance score of 90.61%, indicating it was very received.

Keywords : Overweight, Student, sedentary lifestyle.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAANORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Sedentary Lifestyle.....	5
2. Overweight	9
B. Kerangka Teori.....	12
BAB III METODE PENELITIAN.....	13
A. Jenis Penelitian.....	13
1. Tahap Analysis (Analisis).....	13
2. Tahap Design (perancangan).....	13
3. Tahap Development (pengembangan)	14

4. Tahap Uji Coba	14
B. Populasi dan Subyek Penelitian	14
C. Sampel Penelitian	14
D. Teknik Sampling	14
E. Waktu dan Tempat Penelitian	15
F. Variabel dan Definisi Operasional	16
G. Teknik Pengumpulan Data	16
H. Teknik Analisis dan Pengolahan Data.....	17
I. Jalannya Penelitian	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
A. Hasil Penelitian	21
1. Tahap Analysis	21
2. Tahap <i>Design</i> (perancangan).....	21
3. Tahap <i>Development</i> (pengembangan).....	26
B. Pembahasan	30
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	34
A. Kesimpulan.....	34
B. Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Kategori Indeks Massa Tubuh.....	9
Tabel 2.	Kriteria Presentase Validitas Ahli	18
Tabel 3.	Kriteria Presentase Uji Coba Media.....	18
Tabel 4.	Hasil Validasi Ahli Materi	27
Tabel 5.	Hasil Validasi Ahli Media.....	27
Tabel 6.	Hasil Validasi Ahli bahasa	28
Tabel 7.	Karakteristik Responden	29
Tabel 8.	Hasil Uji Coba Media Leaflet	30

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Konsep ADDIE menurut Branch (2009)	12
Gambar 2. Leaflet Design awal	22
Gambar 3. Hasil perbaikan Saran oleh ahli Design.....	23
Gambar 4. Hasil perbaikan Saran dari ahli materi	25
Gambar 5. Hasil perbaikan Saran dari ahli media.....	25
Gambar 6. Hasil perbaikan Saran dari ahli bahasa.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rincian Anggaran Penelitian
2. Rincian Jadwal Penelitian
3. Media leaflet hasil akhir validasi
4. *Informed Consent* (CI) Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
5. Instrumen Validasi Ahli Materi
6. Instrumen Penilaian Media Untuk Ahli Bahasa
7. Instrumen Validasi Ahli Media
8. Instrumen Uji Coba Responden
9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
10. Riwayat Hidup Penulis