



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI GIZI
PIRING MAKAN MODEL T BERBASIS
LEAFLET BAGI REMAJA GIZI LEBIH**

FIDDA MAWLA AZZAHRA

NIM. P2.06.31.1.22.015

**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 EDUKASI GIZI
PIRING MAKAN MODEL T BERBASIS
LEAFLET BAGI REMAJA GIZI LEBIH**

FIDDA MAWLA AZZAHRA

NIM. P2.06.31.1.22.015

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



HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Pengembangan Media Edukasi Gizi
Piring Makan Model T Berbasis *Leaflet* Bagi Remaja Gizi Lebih “

Disusun oleh:

FIDDA MAWLA AZZAHRA

NIM. P2.06.31.1.22.015

Hari : Rabu
Tanggal : 28 Mei 2025
Waktu : 12.00 WIB

Pembimbing



Irma Nuraeni, MPH

NIP. 198610022018012001

**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Pengembangan Media Edukasi Gizi
Piring Makan Model T Berbasis *Leaflet* Bagi Remaja Gizi Lebih “**

Disusun Oleh

Nama : Fidda Mawla Azzahra
NIM : P2.06.31.1.22.015

telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
Pada tanggal 13 Juni 2025

Susunan Dewan Penguji
Ketua Dewan Penguji

Irma Nuraeni, MPH
NIP 198610022018012001

(.....)

Penguji I
HR. Agus Bachtiar, SP. M.Kes
NIP 195908061984031007

(.....)

Penguji II
Otong Kusmana, SKM, MPH
NIP 197604062000121003

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Sumarto, STP, MP

NIP. 198401032012124002



SURAT PERNYATAAN
ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Saya Mahasiswa Program Studi Diploma III Gizi Tasikmalaya Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fidda Mawla Azzahra

NIM : P20631122015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir

Judul : Pengembangan Media Edukasi Gizi Piring Makan Model
T Berbasis *Leaflet* Bagi Remaja Gizi Lebih

Pembimbing : Irma Nuraeni, MPH

Tanggal Ujian Sidang : 13 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, 13 Juni 2025



Fidda Mawla Azzahra

NIM. P20631122015

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

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

Nama : Fidda Mawla Azzahra

NIM : P20631122015

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:

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI GIZI PIRING MAKAN MODEL T
BERBASIS *LEAFLET* BAGI REMAJA GIZI LEBIH**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini jurusan Gizi 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 : 13 Juni 2025

Yang Menyatakan,



Fidda Mawla Azzahra

NIM. P2.06.31.1.22.015

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI GIZI PIRING MAKAN MODEL T BERBASIS
LEAFLET BAGI REMAJA GIZI LEBIH**

Fidda Mawla Azzahra

INTISARI

Permasalahan gizi pada remaja mencakup gizi lebih dan gizi kurang, namun gizi lebih cenderung lebih rentan terjadi. Oleh karena itu, penting memberikan edukasi gizi melalui media yang sesuai, salah satunya dengan leaflet mengenai piring makan model T. Leaflet merupakan media teks dan gambar singkat yang dapat membantu menyampaikan informasi secara efektif. Edukasi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang porsi makan yang tepat. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media edukasi berbentuk leaflet dengan metode Research and Development (R&D) melalui tiga tahap: Define, Design, dan Development. Produk yang dihasilkan berupa leaflet edukatif mengenai Piring Makan Model T, yang diuji kelayakannya oleh ahli materi, media, dan bahasa, serta diujicobakan kepada sampel remaja. Populasi penelitian meliputi ahli-ahli dan remaja SMAN 1 Singaparna kelas X dan XI dengan status gizi lebih. Sampel uji coba melibatkan 30 responden. Hasil uji kelayakan menunjukkan persentase dari ahli materi sebesar 94%, ahli media 87,1%, dan ahli bahasa 85%, yang termasuk dalam kategori sangat layak. Sementara itu, hasil uji coba menunjukkan tingkat penerimaan sebesar 100% dalam kategori sangat setuju. Dengan demikian, media leaflet ini sangat layak digunakan sebagai sarana edukasi dan pembelajaran gizi. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji efektivitas dari produk yang dikembangkan.

Kata kunci : Remaja, Piring makan model T, Media *leaflet*, Pengembangan.

ABSTRACT

FIDDA MAWLA AZZAHRA. *Development of Leaflet Media T-Style Portions Education For Overweight Adolescents*. Under supervision of IRMA NURAENI

Nutritional problems among adolescents include both overnutrition and undernutrition, with overnutrition being more prevalent. Therefore, it is important to provide nutrition education through appropriate media, one of which is a leaflet about the T-shaped food plate model. A leaflet is a brief text-and-image-based medium that effectively delivers information. This education is expected to improve adolescents understanding of proper portion sizes. This study aims to develop an educational leaflet using the Research and Development (R&D) method through three stages: Define, Design, and Development. The resulting product is an educational leaflet about the T-shaped Food Plate Model, which is validated by material, media, and language experts, and tested on a sample of adolescents. The population includes experts and students of SMAN 1 Singaparna in grades X and XI who are classified as overnourished. The trial sample involves 30 respondents. The feasibility test results show that material experts give a score of 94%, media experts 87.1%, and language experts 85%, all categorized as very feasible. Meanwhile, the trial results indicate a 100% acceptance rate in the “strongly agree” category. This leaflet is considered highly feasible as a tool for nutrition education and learning. Future researchers are encouraged to assess the effectiveness of the developed product.

Keywords : *Adolescents, T-shaped food plate model, Leaflet, Development*

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Pengembangan Media Edukasi Gizi Piring Makan Model T Berbasis *Leaflet* Bagi Remaja Gizi Lebih”.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

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. Bapak HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes selaku Dosen Penguji I
4. Bapak Oton Kusmana, SKM, MPH selaku Dosen Penguji II
5. Ibu Irma Nuraeni, MPH selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir saya yang telah memberikan saran dan masukan mengenai Laporan Tugas Akhir
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan banyak kekuatan, semangat serta dorongannya sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan
7. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Penulis sangat mengharapkan saran yang dapat membangun demi kesempurnaan dan bermanfaat untuk Laporan Tugas Akhir ini.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. Tinjauan Teori.....	4
B. Kerangka Teori.....	11
BAB III METODE PENELITIAN	12
A. Jenis Penelitian.....	12
B. Waktu dan Tempat Penelitian	13
C. Populasi dan Subjek Penelitian	13
D. Besar Sampel.....	14
E. Teknik Sampling	14
F. Rencana Pengembangan Model	16
G. Variabel dan Definisi Operasional	18
H. Teknik Pengumpulan Data.....	18
I. Instrumen Penelitian.....	18
J. Pengolahan dan Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	42
RIWAYAT HIDUP PENULIS	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019 Untuk Remaja Usia 16-18 Tahun	4
2.	Kategori Status Gizi Berdasarkan (IMT/U) Untuk Usia 5-18 Tahun	5
3.	Definisi Operasional	10
4.	Instrumen Penelitian	11
5.	Uji Pendahuluan	30
6.	Materi Leaflet dan Sumber Materi	33
7.	Hasil Uji Kelayakan Ahli Materi	34
8.	Saran dan Komentar Ahli Materi	34
9.	Hasil Uji Kelayakan Ahli Media	35
10.	Saran dan Komentar Ahli Media	36
11.	Uji Kelayakan Ahli Bahasa	37
12.	Karakteristik Responden	38
13.	Data Kategori Responden	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori.....	10
Gambar 2. Rencana Pengembangan.....	13
Gambar 3. Hasil Perancangan Desain <i>Leaflet</i>	32

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Realisasi Jadwal Penelitian
2. Realisasi Anggaran Biaya (RAB)
3. Surat Izin Penelitian
4. *Informed Consent (IC)* dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
5. Uji Kelayakan Media Pada Ahli Bahasa
6. Uji kelayakan Media Pada Ahli Materi
7. Uji Kelayakan Media Pada Ahli Bahasa
8. Tingkat Penerimaan Media Edukasi
9. *Final* Produk *Leaflet* Piring Makan Model T
10. Dokumentasi Penelitian
11. Riwayat Hidup Penulis