



TUGAS AKHIR

**Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang
Melalui Penyuluhan Menggunakan Media *Pop Up
Book* pada Siswa MTs Al Anwar Talun
Tahun 2025**

**Zetta Vania
P2.06.31.2.22.039**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan Judul
**“Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang
Melalui Penyuluhan Menggunakan Media *Pop Up Book*
pada Siswa MTs Al Anwar Talun Tahun 2025”**

Disusun oleh:

ZETTA VANIA
NIM. P2.06.31.2.22.039

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'S' or 'D' shape with a long horizontal stroke extending to the left and a small vertical stroke at the end.

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

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul
**“Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang
Melalui Penyuluhan Menggunakan Media *Pop Up Book*
pada Siswa MTs Al Anwar Talun Tahun 2025”**
Disusun oleh:

Nama : Zetta Vania

NIM : P2.06.31.2.22.039

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 22 Mei 2025 dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji.

Susunan Dewan Penguji:

Ketua Dewan Penguji

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

NIP. 198009102006042002

()

Penguji I

Isnar Nurul Alfiah, S.Gz., M.Gizi

NIP. 199006042019022001

()

Penguji II

Jongga Adiyaksa, SKM, M.Biomed

NIP. 198602182009021002

()



PRAKATA

Alhamdulillah, mari kita panjatkan rasa syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Pop Up Book Pada Siswa MTs Al Anwar Talun Tahun 2025”. Sholawat serta salam juga kita limpahkan curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada para sahabatnya, keluarganya serta kita selaku umatnya hingga akhir zaman, Aamiin.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dan membimbing dalam penulisan serta penyusunan tugas akhir ini, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan penghargaan sebesar – besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP., M.Si. selaku Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
2. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT., SKM. selaku Dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, semangat, dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir.
3. Ibu Isnar Nurul Alfiah, S.Gz., M.Gizi. selaku Penguji I yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Jongga Adiyaksa, SKM., M.Biomed. selaku Penguji II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak dan Ibu seluruh Dosen serta Staf Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, mendidik, dan membimbing penulis selama perkuliahan.
6. Yanda dan Bunda selaku Orang Tua penulis yang sangat luar biasa. Terima kasih atas do’a yang tiada henti, kasih sayang, perhatian, bimbingan, dukungan moril maupun materil yang telah diberikan, serta selalu menjadi tempat ternyaman untuk berkeluh kesah dan menjadi sandaran dalam situasi apapun.
I’d tell you I love you a million times.

7. Ghea Zustin dan Rafendra Zavarez selaku Adik penulis. Terima kasih atas waktu yang telah diberikan untuk mendukung dan menjadi penyemangat. *Love you both*, Ade dan Dede.
8. Keluarga besar peneliti yang selalu menghibur dan memberi motivasi.
9. Nadia Sutiani, Sevina Intan Maharani, Cindy Zulyanti, Eric Stiven, Della Vanessa, Siti Habibah, R. Dimas Prastyadi, Roihan Haliem selaku teman terdekat penulis yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis, menghibur dan memberi dukungan serta motivasi.
10. Adinda Rizky Amalia, Ajeng Ayu Lestari, Nurluthfi Azzahra dan Nadiya Nurul Inayah selaku teman dekat penulis di Program Studi D III Gizi yang selalu mendampingi dan mendukung penulis.
11. Teman-teman angkatan ke- 13 Program Studi D III Gizi terutama Kelas A yang telah berjuang bersama penulis dan saling mendukung selama masa perkuliahan.
12. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa MTs Al Anwar Talun yang telah membantu peneliti sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
13. Moggie, Minggu, dan Owen selaku kucing peliharaan penulis yang selalu menemani dan membuat suasana hati penulis menjadi lebih baik.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan Tugas Akhir. Akhir kata, semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat.

Cirebon, 30 April 2025

Penulis

INTISARI

Gizi seimbang merupakan susunan pangan setiap hari yang mengandung zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip pangan yang beranekaragam, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memperhatikan berat badan agar tetap normal untuk mencegah masalah gizi. Prevalensi gizi buruk di Jawa Barat tahun 2022 adalah 2,3% berada di kategori sangat kurus, 6,1% kurus, 74,6% normal, 11,8% *overweight*, dan 5,2% obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang melalui penyuluhan menggunakan media *Pop Up Book* pada anak usia sekolah di MTs Al Anwar Talun tahun 2025.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian pre – eksperimen (rancangan eksperimen semu) dengan desain *One Group Pre – Post Test*. Populasi dalam penelitian ini menggunakan kelas VII. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dan *proportional sampling*. Jumlah sampel sebanyak 62 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai gizi seimbang menggunakan media *Pop Up Book* dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perubahan tingkat pengetahuan responden, yaitu sebanyak 93,5% mengalami peningkatan. Media *Pop Up Book* dapat menjadi salah satu alternatif media pembelajaran yang menarik dalam meningkatkan motivasi belajar dan meningkatkan pengetahuan.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Pengetahuan, Penyuluhan, *Pop Up Book*, Siswa.

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

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PRAKATA	iii
INTISARI	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Prodi D3 Gizi Cirebon	4
2. MTs Al Anwar Talun.....	5
3. Responden.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. Gizi Seimbang.....	6
2. Pengetahuan	10
3. Penyuluhan	13
4. Media <i>Pop Up Book</i>	15
5. Anak Usia Sekolah	17

B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Jenis Penelitian.....	19
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	21
1. Populasi.....	21
2. Sampel.....	21
3. Teknik Sampling	23
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	24
1. Variabel.....	24
2. Definisi Operasional.....	25
E. Teknik Pengambilan Data	27
1. Jenis Data.....	27
2. Cara Pengumpulan Data	27
3. Instrumen Penelitian	30
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	31
1. Teknik Pengolahan Data.....	31
2. Analisis Data.....	32
3. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	34
G. Jalannya Penelitian	35
1. Tahap Persiapan.....	35
2. Tahap Pelaksanaan	36
3. Tahap Akhir.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Hasil.....	37
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37

2.	Karakteristik Responden	38
3.	Tingkat Pengetahuan Responden	39
4.	Perubahan Pengetahuan Responden.....	40
5.	Penilaian Edukasi dengan Media <i>Pop Up Book</i>	40
B.	Pembahasan.....	41
1.	Karakteristik Responden	41
2.	Tingkat Pengetahuan Responden	42
3.	Perubahan Pengetahuan Responden.....	44
4.	Penilaian Edukasi dengan Media <i>Pop Up Book</i>	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		48
A.	Kesimpulan.....	48
B.	Saran	49
DAFTAR PUSTAKA		50
LAMPIRAN.....		52

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	25
Tabel 2. Karakteristik Responden	38
Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Laki – Laki.....	38
Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Perempuan	39
Tabel 5. Tingkat Pengetahuan	39
Tabel 6. Perubahan Pengetahuan.....	40
Tabel 7. Penilaian Media Pop Up Book	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	6
Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian	18
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	18
Gambar 4. Desain Penelitian.....	19
Gambar 5. Tahap Penelitian	20
Gambar 6. MTs Al Anwar	37
Gambar 7. Media Pop Up Book.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan.....	53
Lampiran 2. Lembar Penjelasan Penelitian.....	54
Lampiran 3. Informed Consent	55
Lampiran 4. Kuesioner Pre-test dan Post-test Gizi Seimbang	56
Lampiran 5. Media Pop Up Book	59
Lampiran 6. Kuesioner Penilaian Media.....	62
Lampiran 7. Lembar Uji Kelayakan Media	63
Lampiran 8. Dokumentasi Uji Kelayakan Media	64
Lampiran 9. Daftar Skor Responden.....	65
Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan	67