



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN *BOOKLET DIGITAL* TENTANG KONSUMSI
MAKANAN BERGIZI SEIMBANG BAGI REMAJA
DI SMAN 5 KOTA TASIKMALAYA**

FAUZYA AULIA FAHIRA

NIM.P2.06.31.1.23.066

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2026





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN *BOOKLET DIGITAL* TENTANG KONSUMSI
MAKANAN BERGIZI SEIMBANG BAGI REMAJA
DI SMAN 5 KOTA TASIKMALAYA**

FAUZYA AULIA FAHIRA

NIM. P2.06.31.1.23.066

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KATA PENGANTAR

Ungkapan puji syukur senantiasa penulis haturkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas segala kemudahan dan petunjuk-Nya sehingga naskah Laporan Tugas Akhir dengan judul “Perancangan *Booklet Digital* tentang Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang Bagi Remaja di SMAN 5 Kota Tasikmalaya Tahun 2026” ini dapat diselesaikan secara komprehensif.

Penulisan Laporan Tugas Akhir ini dapat dirampungkan berkat adanya arahan, bimbingan, dan fasilitasi dari banyak pihak. Dengan ketulusan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Sumarto, S. TP., MP., selaku Ketua Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya dan selaku Dosen Pembimbing Akademik.
3. Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan konstruktif, serta masukan yang berharga dalam setiap tahapan proses penyusunan Proposal Tugas Akhir ini.
4. Andri Gustiadi, SKM, MPH selaku Dosen Penguji Pertama yang dengan penuh dedikasi memberikan evaluasi kritis, rekomendasi substantif, serta masukan yang sangat berarti dalam mendukung kelancaran proses penyusunan Proposal Tugas Akhir ini.
5. HR. Agus Bachtiar, SP, M.Kes selaku Dosen Penguji Kedua yang telah berkenan memberikan tinjauan akademis, koreksi, serta rekomendasi perbaikan yang bersifat konstruktif selama berlangsungnya proses penyusunan Proposal Tugas Akhir ini.
6. Dr. Arief Tarmansyah Iman, MKM selaku validator ahli media yang telah memberikan kajian mendalam, rekomendasi teknis, serta masukan yang bersifat konstruktif dalam proses pengembangan dan penyempurnaan media Booklet digital.
7. Yanita Listianasari, S.ST, M.Gizi selaku validator ahli materi yang telah memberikan bimbingan ilmiah, arahan substansial, serta masukan yang berharga berkenaan dengan keakuratan dan kelayakan materi yang termuat dalam Booklet digital.

8. Risa Miladiyati, M.Pd selaku validator ahli bahasa yang telah memberikan telaah linguistik secara komprehensif serta rekomendasi perbaikan dalam aspek tata bahasa dan keterbacaan penulisan Booklet digital.
9. Seluruh Dosen dan Tenaga Kependidikan di lingkungan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan kontribusi berupa bimbingan akademis dan masukan yang konstruktif dalam mendukung keberhasilan penyusunan Proposal Tugas Akhir ini.
10. Kedua orang tua serta nenek penulis selaku keluarga inti yang senantiasa menjadi sumber kekuatan, motivasi, dan dukungan moral yang tak ternilai, sehingga penyusunan Laporan Tugas Akhir ini dapat terlaksana dan terselesaikan dengan baik.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang telah memberikan kontribusi nyata, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam mendukung kelancaran proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini, serta seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu namun turut andil dalam penyelesaian laporan ini.
12. Terakhir, apresiasi mendalam penulis haturkan kepada diri sendiri, yang telah menjalani seluruh proses penyusunan ini dengan penuh kesabaran, ketekunan, dan keyakinan yang teguh dalam menghadapi setiap dinamika, tantangan, serta hambatan yang hadir, hingga laporan ini pada akhirnya dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

Penulis telah mencurahkan upaya terbaik dalam merampungkan Laporan Tugas Akhir ini, namun disadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan. Segala kekurangan yang ada akan menjadi evaluasi berharga bagi penulis untuk berkembang lebih baik ke depan. Semoga penelitian ini dapat memperkaya khazanah keilmuan dan memberikan inspirasi bagi para pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa memberkati karya ini dan menjadikannya sumber manfaat bagi kemajuan bersama.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

“Perancangan Media *Booklet digital* Tentang Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang Bagi Remaja Di SMAN 5 Kota Tasikmalaya”

Fauzya Aulia Fahira

INTISARI

Masalah gangguan nutrisi dan gizi pada usia remaja, khususnya obesitas dan anemia, memicu perlunya inovasi instrumen edukasi kesehatan yang lebih mudah dipahami. Melalui kerangka kerja *Research and Development* (R&D) dengan adopsi model 4D (*Define, Design, Develop*), penelitian yang bertempat di SMAN 5 Kota Tasikmalaya ini mengonseptualisasikan sebuah *booklet digital* bermuatan panduan pangan seimbang. Konstruksi media diawali dengan analisis kebutuhan personal berbasis wawancara, disusul perancangan struktur konten, hingga tahapan validasi multi-perspektif oleh ahli bahasa, media, dan materi. Implementasi pengujian produk dilaksanakan pada akhir April 2026 terhadap 12 siswa yang dijangkau lewat teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian mengonfirmasi data empiris kelayakan produk pada level “Sangat Layak”, dibuktikan dengan akumulasi persentase validasi ahli sebesar 98% (materi), 96% (media), dan 96% (bahasa), serta diperkuat oleh respons afirmatif siswa sebesar 97%. Temuan ini menegaskan *booklet digital* tersebut sebagai opsi media pembelajaran gizi remaja yang efisien dan komprehensif.

Kata kunci : *Booklet digital*, Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Remaja

ABSTRACT

Fauzya Aulia Fahira. ***DESIGN OF A DIGITAL BOOKLET ON BALANCED NUTRITIOUS FOOD CONSUMPTION FOR TEENAGERS AT SMAN 5 TASIKMALAYA CITY.*** Under Supervision Ani Radiati

Nutritional and dietary issues among adolescents, particularly obesity and anemia, highlight the need for innovative health education tools that are easier to understand. Through a Research and Development (R&D) framework adopting the 4D model (Define, Design, Develop), this study conducted at SMAN 5 in Tasikmalaya conceptualized a digital booklet containing guidelines for a balanced diet. The development of the media began with a needs analysis based on interviews, followed by content structure design, and culminated in a multi-perspective validation phase by experts in language, media, and subject matter. Product testing was conducted in late April 2026 with 12 students selected via purposive sampling. The research results confirmed the product's feasibility at the "Highly Feasible" level, evidenced by an aggregate expert validation percentage of 98% (content), 96% (media), and 96% (language), and reinforced by a 97% positive student response rate. These findings affirm that the digital booklet is an efficient and comprehensive option for adolescent nutrition education.

Keywords : Digital Booklet, Balanced Nutrition, Nutrition Education, Teenagers.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori	5
1. Remaja	5
2. Konsep Gizi Seimbang	8
3. Media Pendidikan Kesehatan	12
4. Media Khusus: <i>Booklet digital</i>	13
5. Model 4D	15
E. Kerangka Teori	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi	17
2. Sampel	17
D. Teknik Sampling	18

F.	Variabel dan Definisi Operasional	21
G.	Teknik Pengumpulan Data.....	22
	1. Jenis Data	22
	2. Instrumen Penelitian.....	22
H.	Pengolahan dan Analisis Data	23
1.	Teknik Pengolahan Data.....	23
	2. Analisis Data	23
I.	Jalannya Penelitian	24
	1. Tahap Persiapan	24
	2. Tahap Pelaksanaan	25
	3. Tahap Akhir	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		27
A.	Hasil Penelitian.....	27
	1. Tahap <i>Define</i>	27
	2. Tahap <i>Design</i>	30
	3. Tahap <i>Develop</i>	37
B.	Pembahasan.....	39
	1. Tahap <i>Define</i>	39
	2. Tahap <i>Design</i>	40
	3. Tahap <i>Develop</i>	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		44
A.	Simpulan	44
B.	Saran	45
	1. Bagi Sekolah	45
	2. Bagi Remaja.....	45
	3. Bagi Peneliti selanjutnya.....	45
DAFTAR PUSTAKA		46
LAMPIRAN		50
RIWAYAT HIDUP PENULIS		78

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Variabel dan Definisi Operasional	21
Tabel 2. Skoring Angket	24
Tabel 3. Skor kriteria kelayakan	24
Tabel 4. Jenis Kelamin dan umur responden SMAN 5 Kota Tasikmalaya.....	28
Tabel 5. Hasil analisis kebutuhan Booklet digital	29
Tabel 6. Hasil validasi ahli materi	31
Tabel 7. Revisi media Booklet digital oleh Ahli Materi.....	32
Tabel 8. Hasil validasi ahli media	33
Tabel 9. Revisi media Booklet digital oleh Ahli Media	34
Tabel 10. Hasil validasi ahli bahasa	35
Tabel 11. Revisi media Booklet digital oleh Ahli Bahasa.....	36
Tabel 12. Hasil kelayakan uji coba responden	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Perancangan Media Booklet digital Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang	16
Gambar 2. Media Booklet digital hasil revisi para ahli	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Informed Consent (IC) atau Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP).....	51
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	53
Lampiran 3. Kisi kisi perancangan booklet digital.....	55
Lampiran 4. Instrumen Validasi Ahli Materi	56
Lampiran 5. Instrumen Validasi Ahli Media.....	58
Lampiran 6. Instrumen Validasi Ahli Bahasa	60
Lampiran 7. Instrumen Uji Media Bagi Responden	62
Lampiran 8. Realisasi Anggaran Biaya	64
Lampiran 9. Surat Keterangan Perizinan Penelitian.....	65
Lampiran 10. Ahli Materi.....	66
Lampiran 11. Ahli Media	69
Lampiran 12. Ahli Bahasa	71
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian	73
Lampiran 14. Booklet Digital.....	75
Lampiran 15. QR Booklet Digital	77