



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN *PROTOTYPE* MEDIA EDUKASI BUKU
SAKU MENGENAI ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA IBU
MENYUSUI DI PUSKESMAS KARANGMULYA KABUPATEN
GARUT**

Disusun Oleh:
AMANDA AYUSTINA
NIM. P2.06.31.1.23.055

**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 *PROTOTYPE* MEDIA EDUKASI BUKU
SAKU MENGENAI ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA IBU
MENYUSUI DI PUSKESMAS KARANGMULYA KABUPATEN
GARUT**

Disusun Oleh:
AMANDA AYUSTINA
NIM. P2.06.31.1.23.055

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



Perancangan Prototype Media Edukasi Buku Saku Mengenai Asupan Zat Gizi Makro Pada Ibu Menyusui di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut

Amanda Ayustina

INTISARI

Ibu menyusui merupakan kelompok rentan gizi yang membutuhkan perhatian khusus karena kebutuhan energi dan zat gizi makro meningkat selama masa menyusui. Kekurangan asupan karbohidrat, protein, dan lemak dapat memengaruhi kualitas serta kuantitas Air Susu Ibu (ASI) sehingga berdampak pada kesehatan ibu dan pertumbuhan bayi. Berdasarkan data di Puskesmas Karangmulya Kabupaten Garut, masih terdapat ibu menyusui dengan status gizi kurang dan cakupan ASI eksklusif yang belum mencapai target nasional. Kondisi ini menunjukkan perlunya media edukasi yang mudah dipahami dan praktis digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk merancang prototype media edukasi buku saku mengenai asupan zat gizi makro pada ibu menyusui sebagai sarana pembelajaran dan penyuluhan gizi. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan 4D, yaitu *Define, Design, Develop, dan Disseminate*. Namun, penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap *develop*. Validasi dilakukan oleh tiga ahli yang terdiri atas ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa. Uji coba skala kecil dilakukan pada 12 ibu menyusui di Kelurahan Sucikaler. Hasil validasi menunjukkan bahwa ahli materi memperoleh persentase sebesar 89,3%, ahli media 89,6%, dan ahli bahasa 97,1% dengan kategori sangat layak. Hasil uji coba responden memperoleh rata-rata persentase sebesar 81,04% dengan kategori sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut, buku saku dinyatakan layak digunakan sebagai media edukasi gizi bagi ibu menyusui.

Kata Kunci: Ibu Menyusui, Buku Saku, Zat Gizi Makro, Media Edukasi, *Prototype*

ABSTRACT

AMANDA AYUSTINA. *Prototype Design of Educational Media Pocket Book Regarding Macronutrient Intake for Breastfeeding Mothers at Karangmulya Community Health Center, Garut Regency. Under Supervisor of YANITA LISTIANASARI*

Breastfeeding mothers are a nutritionally vulnerable group who require special attention because their energy and macronutrient needs increase during the breastfeeding period. Inadequate intake of carbohydrates, proteins, and fats can affect the quality and quantity of breast milk, which may impact both maternal health and infant growth. Data from Karangmulya Community Health Center, Garut Regency, showed that some breastfeeding mothers still had poor nutritional status and the coverage of exclusive breastfeeding had not yet reached the national target. This condition indicates the need for educational media that is practical and easy to understand. This study aimed to design a prototype pocket book as an educational medium regarding macronutrient intake for breastfeeding mothers. The research used the Research and Development (R&D) method with the 4D development model, namely Define, Design, Develop, and Disseminate. However, this study was limited to the develop stage. Validation was carried out by three experts consisting of material, media, and language experts. A small-scale trial was conducted on 12 breastfeeding mothers in Sucikaler Village. The validation results showed that the material expert obtained 89.3%, the media expert 89.6%, and the language expert 97.1%, all categorized as highly feasible. The respondent trial showed an average percentage of 81.04% with a very good category. Therefore, the pocket book was considered feasible to be used as an educational media for breastfeeding mothers.

Keywords: breastfeeding mothers, pocket book, macronutrients, educational media, prototype

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas limpahan rahmatnya sehingga penyusun proposal tugas akhir ini dapat diselesaikan tepat waktu tanpa ada halangan yang berarti dan dengan sebaik-baiknya. Maka dari itu, dalam penyusun proposal ini kami mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani. S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, S. TP., MP., selaku Ketua Program Studi D-III Gizi Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Ibu Ima Karimah, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu membantu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Yanita Listianasari, M. Gz selaku Dosen Pembimbing Proposal Tugas Akhir yang telah memberikan motivasi serta saran dan masukan sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan baik.
5. Semua Dosen dan Staf Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pelajaran dan bimbingan selama perkuliahan.
6. Orang tua tercinta, adik, dan seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan doa, dukungan, perhatian, serta semangat selama proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
7. Sahabat dan teman-teman yang telah memberikan dukungan, semangat, motivasi, serta kebersamaan selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini.

Akhir kata, penulis ingin menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan doa dalam penyelesaian laporan tugas akhir ini. Semoga segala usaha dan kerja keras yang telah dilakukan mendapatkan yang setimpal dari Allah SWT. Semoga laporan tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PESETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	5
1. Bagi Peneliti.....	5
2. Bagi Responden	6
3. Bagi Institusi	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Ibu Menyusui	7
2. Penghambat Produksi Asi	8
3. Asupan Zat Gizi Makro	10
a. Asupan Energi.....	11
b. Asupan Protein.....	12
c. Asupan Lemak	12
d. Asupan Karbohidrat	13
4. Media Edukasi Buku Saku.....	14
5. Validasi Ahli dan Uji Coba pada Ibu Menyusui	21
B. Kerangka Teori	23

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Jenis Penelitian	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
C. Populasi dan sampel/Subjek Penelitian	25
1. Populasi dan Sampel	25
a. Populasi.....	25
b. Sampel	25
2. Teknik Sampling.....	26
a. Ahli media.....	26
b. Ahli materi	27
c. Ahli Bahasa.....	27
d. Ibu Menyusui	27
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	28
E. Teknik Pengumpulan Data	29
1. Jenis Data	29
a. Data primer	29
b. Data sekunder	29
2. Cara Pengambilan Data.....	30
a. Data Primer	30
3. Instrumen Penelitian	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	31
1. Teknik pengolahan data	31
a. <i>Editing</i>	31
b. <i>Coding</i>	31
c. <i>Entry</i>	32
d. <i>Cleaning</i>	32
2. Teknik analisis data.....	33
G. Jalannya Penelitian	35
1. Tahap Persiapan	35
2. Tahap pelaksanaan	35
3. Tahap Akhir	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Lokasi.....	37

B. Hasil Penelitian	37
1. Tahap <i>Define</i> (Pendefinisian)	37
a. Analisis awal.....	37
b. Analisis materi	38
2. Tahap <i>Design</i> (Perancangan)	39
3. Tahap <i>Develop</i> (Pengembangan).....	41
4. Kelayakan pada pengguna	51
C. Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan.....	56
B. Saran	56
1. Bagi Puskesmas	56
2. Bagi Responden	56
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	28
Tabel 2 Kriteria Hasil Uji Kelayakan Buku Saku Kepada Ahli.....	33
Tabel 3 Kriteria Hasil Kelayakan Media Buku Saku Kepada Pengguna.....	34
Tabel 4 Hasil Uji Kelayakan dari Tiga Ahli Materi.....	42
Tabel 5 Media Buku Saku Sebelum direvisi Ahli Materi	43
Tabel 6 Media Buku Saku Setelah direvisi Ahli Materi	44
Tabel 7 Hasil Uji Kelayakan dari Tiga Ahli Bahasa.....	46
Tabel 8 Media buku saku sebelum direvisi ahli bahasa.....	47
Tabel 9 Media buku saku setelah direvisi ahli bahasa	48
Tabel 10 Hasil Uji Kelayakan dari Tiga Ahli Media	48
Tabel 11 Media buku saku sebelum direvisi ahli media	49
Tabel 12 Media buku saku setelah direvisi ahli media	50
Tabel 13 Karakteristik Responden Ibu Menyusui di wilayah kerja Puskesmas Karangmulya Tahun 2026.....	51
Tabel 14 Hasil Uji Coba 12 Responden Ibu Menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Karangmulya Tahun 2026	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Referensi Buku Saku.....	18
Gambar 2 Kerangka Teori Perancangan Media Buku Saku Asupan Zat Gizi Makro pada Ibu Menyusui.....	23
Gambar 3 Desain Awal Media Buku Saku Mengenai Asupan Zat Gizi Makro Pada Ibu Menyusui.....	41
Gambar 4 Desain Akhir Media Buku Saku Mengenai Asupan Zat Gizi Makro Pada Ibu Menyusui.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Surat Izin Studi Pendahuluan
2. Surat Izin Penelitian
3. Instrumen Validitas Ahli Media
4. Instrumen Validitas Ahli Materi
5. Lembar Validasi Ahli Bahasa
6. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
7. Instrumen Uji Coba Media Edukasi Buku Saku
8. Dokumentasi