



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN MEDIA BUKU SAKU TENTANG
SEDENTARY LIFESTYLE BAGI MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES TASIKMALAYA**

Disusun Oleh :

NAZHIRA ALFITRIANI

NIM.P2.06.31.1.23.083

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





LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**PERANCANGAN MEDIA BUKU SAKU TENTANG
SEDENTARY LIFESTYLE BAGI MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES TASIKMALAYA**

Disusun Oleh :

NAZHIRA ALFITRIANI

NIM.P2.06.31.1.23.083

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



Perancangan Media Buku Saku tentang *Sedentary Lifestyle* bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Nazhira Alfitriani

INTISARI

Sedentary lifestyle merupakan pola hidup dengan aktivitas fisik minimal seperti duduk lama, penggunaan gawai berlebihan, dan kurang bergerak, yang dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan metabolik, serta menurunkan produktivitas. Studi pendahuluan menunjukkan mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya memiliki rata-rata aktivitas sedentari 90,25 jam/minggu, termasuk kategori tinggi berdasarkan *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ). Kondisi ini menunjukkan perlunya media edukasi yang praktis dan mudah dipahami. Penelitian ini akan merancang buku saku tentang *sedentary lifestyle* dan menilai kelayakan serta penerimaannya sebagai media edukasi. Metode yang akan digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation* (ADDIE). Validasi akan dilakukan oleh tiga ahli (materi, media, dan bahasa), sementara uji coba skala kecil melibatkan 12 mahasiswa. Penilaian akan menggunakan angket skala Likert dan dianalisis melalui persentase kelayakan. Hasil validasi menunjukkan persentase kelayakan ahli materi sebesar 98%, ahli media sebesar 100%, dan ahli bahasa sebesar 98% dengan kategori sangat valid. Hasil uji coba responden menunjukkan rata-rata persentase penerimaan sebesar 93,67% dengan kategori sangat baik. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa media buku saku tentang *sedentary lifestyle* bagi mahasiswa dinyatakan sangat valid, layak, dan dapat digunakan sebagai media edukasi kesehatan.

Kata kunci: *sedentary lifestyle*, buku saku, media edukasi, mahasiswa, metode *research & development*

ABSTRACT

NAZHIRA ALFITRIANI. *Design of a Pocket Book Media on Sedentary Lifestyle for Students of the Ministry of Health Polytechnic of Tasikmalaya. Under Supervision of ANI RADIATI R.*

Sedentary lifestyle was a lifestyle characterized by minimal physical activity such as prolonged sitting, excessive gadget use, and lack of movement, which could increase the risk of obesity, metabolic disorders, and decreased productivity. A preliminary study showed that students at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya had an average sedentary activity of 90.25 hours/week, which was categorized as high based on the Sedentary Behaviour Questionnaire (SBQ). This condition indicated the need for educational media that were practical and easy to understand. This study aimed to design a pocket book about sedentary lifestyle and assess its feasibility and acceptance as a health education medium. The method used was Research and Development (R&D) with the Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation (ADDIE) model. Validation was conducted by three experts (material, media, and language experts), while a small-scale trial involved 12 students. The assessment used a Likert scale questionnaire and was analyzed using feasibility percentages. The validation results showed that the feasibility percentage from the material expert was 98%, the media expert was 100%, and the language expert was 98%, all categorized as very valid. The respondent trial results showed an average acceptance percentage of 93.67% with a very good category. Based on the results of the study, it could be concluded that the pocket book media about sedentary lifestyle for students was very valid, feasible, and could be used as a health education medium.

Keywords: *sedentary lifestyle, pocket book, educational media, students, method research & development*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul "Perancangan Media Buku Saku tentang *Sedentary Lifestyle* bagi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

Dalam menyusun Laporan Tugas Akhir ini, penulis telah mendapatkan banyak 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. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ima Karimah, M.Si selaku Sekretaris Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ani Radiati R, S.Pd, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan bimbingan, masukan, semangat, dan motivasi dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
5. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
6. Kedua orang tua dan adik tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan, baik moril, materi maupun doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
7. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya laporan tugas akhir ini.
8. Sahabat dan teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan kepada penulis dalam penyusunan proposal tugas akhir.

9. Nazhira Alfitriani, diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap prosesnya yang bisa dibilang tidak mudah. Terimakasih sudah bertahan.

Laporan tugas akhir ini sudah dibuat semaksimal mungkin, namun penulis yakin masih terdapat kesalahan baik dalam penyusunan maupun penulisan. Oleh karena itu, besar harapan penulis menerima kritik dan saran dari berbagai pihak yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya.

Harapan penulis semoga laporan tugas akhir ini dapat memberikan wawasan yang lebih luas kepada pembaca, dan khususnya penulis dalam menyusun laporan tugas akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat	5
1. Bagi Peneliti	5
2. Bagi Institusi.....	5
3. Bagi Mahasiswa.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Tinjauan Teori.....	6
1. <i>Sedentary Lifestyle</i>	6
2. Media Buku Saku	10
3. Mahasiswa	13
4. Metode Penelitian	14
B. Kerangka Teori	17
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Waktu dan Tempat Penelitian	18
C. Populasi dan Sampel / Subyek Penelitian	18

1. Populasi dan Sampel	18
2. Teknik Sampling.....	20
D. Variabel dan Definisi Operasional	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Jenis Data	24
2. Cara Pengumpulan Data	24
3. Instrumen Penelitian	24
F. Analisis dan Pengolahan Data	25
1. Analisis Data Validasi Ahli dan Uji Coba	25
2. Pengolahan Data.....	26
G. Jalannya Penelitian	27
1. Tahap Persiapan	27
2. Tahap Pelaksanaan	28
3. Tahap Akhir.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Hasil Penelitian.....	30
1. Hasil <i>Analyze</i>	30
2. Hasil <i>Design</i>	31
3. Hasil <i>Development</i>	32
B. Pembahasan	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	45
A. Simpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1	Level Pengeluaran Energi dalam Aktivitas.....	6
2	Klasifikasi Sedentary Lifestyle	7
3	Jumlah Populasi Mahasiswa Tahun Ajaran 2025/2026	22
4	Variabel dan Definisi Operasional	23
5	Kriteria Persentase Validitas Ahli	25
6	Kriteria Persentase Uji Coba Media.....	26
7	Hasil Kebutuhan Karakteristik Media Buku Saku.....	30
8	Isi Materi dan Sumber Materi Media Buku Saku	32
9	Penilaian Awal Validator Ahli Materi	33
10	Komentar dan Saran Validator Ahli Materi Sebelum Revisi.....	33
11	Media Buku Saku Setelah Revisi Validator Ahli Materi	35
12	Penilaian Akhir Validator Ahli Materi.....	36
13	Penilaian Akhir Validator Ahli Media	36
14	Penilaian Akhir Validator Ahli Bahasa.....	37
15	Komentar dan Saran Validator Ahli Bahasa Sebelum Revisi.....	37
16	Media Buku Saku Setelah Revisi Validator Ahli Bahasa	38
17	Karakteristik Responden	38
18	Hasil Penilaian Responden.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Teori.....	17
Gambar 2 Desain Awal Media Buku Saku	31
Gambar 3 Desain Akhir Buku Saku.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Rincian Jadwal Penelitian.
2. Laporan Realisasi Anggaran Biaya.
3. Media Buku Saku
4. Instrumen Karakteristik Media Buku Saku.
5. Naskah Penjelasan Penelitian.
6. Persetujuan Setelah Penjelasan.
7. Instrumen Angket Validasi Ahli Materi.
8. Instrumen Angket Validasi Ahli Media.
9. Instrumen Angket Validasi Ahli Bahasa.
10. Instrumen Angket Uji Coba Responden.
11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian.