**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG MELALUI PENYULUHAN MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET PADA SISWA SMAN 1 SUMBER TAHUN 2022**

**Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh :

IHWA NISFAHYU

NIM P2.06.31.2.19.019

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**DIREKTORAT JENDRAL KESEHATAN TENAGA KESEHATAN**

**POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI D III GIZI CIREBON**

**2022**

# PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat dan karunianya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Booklet pada siswa SMAN 1 Sumber tahun 2022”** tepat pada waktunya.

Penyusunan Tugas Akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Gizi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan ini penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si. selaku Ketua Program Studi D III Gizi Cirebon, yang telah memberikan saran dan masukan selama penyusunan penelitian ini.
2. Bapak Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, MHKes. selaku pembimbing yang telah memberikan semangat, masukan, arahan, dan telah meluangkan waktunya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
3. Bapak Harum Rohgunanto, SKM, M. Eng selaku penguji I yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
4. Bapak Samuel, SKM, M.Gizi. selaku penguji II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
5. Kedua orang tua dan keluarga tercinta, yang telah banyak memberi doa, kasih sayang dan motivasi serta pengorbanan berupa moril maupun materil yang tidak terbatas.
6. Teman – teman seperjuangan di Program Studi D III Gizi Cirebon Angkatan 10 (Genz10) dan pihak lainnya yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga apa yang telah diberikan dari semua pihak yang membantu penulis dalam penyusunan ini mendapat balasan dari Allah SWT. Tidak mustahil jika terdapat kekurangan isi maupun penulisan, itu semua karena kedangkalan dari pengetahuan penulis. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan karya penulis yang akan datang. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukannya, khususnya bagi penulis.

# DAFTAR ISI

[HALAMAN PERSETUJUAN i](#_Toc106080313)

[HALAMAN PENGESAHAN ii](#_Toc106080314)

[PRAKATA iii](#_Toc106080315)

[DAFTAR ISI v](#_Toc106080316)

[DAFTAR TABEL viii](#_Toc106080317)

[DAFTAR GAMBAR ix](#_Toc106080318)

[DAFTAR LAMPIRAN x](#_Toc106080319)

[BAB I 1](#_Toc106080320)

[PENDAHULUAN 1](#_Toc106080321)

[**A. Latar Belakang 1**](#_Toc106080322)

[**B. Rumusan Masalah 3**](#_Toc106080323)

[**C. Tujuan Penelitian 4**](#_Toc106080324)

[**1. Tujuan Umum 4**](#_Toc106080325)

[**2. Tujuan Khusus 4**](#_Toc106080326)

[**D. Manfaat Penelitian 5**](#_Toc106080327)

[**1. Peneliti 5**](#_Toc106080328)

[**2. Responden 5**](#_Toc106080329)

[**3. Prodi D III Gizi Cirebon 5**](#_Toc106080330)

[BAB II 6](#_Toc106080331)

[TINJAUAN PUSTAKA 6](#_Toc106080332)

[**A. Tinjauan Teori 6**](#_Toc106080333)

[**1. Gizi Seimbang 6**](#_Toc106080334)

[**a. Pengertian Gizi Seimbang 6**](#_Toc106080335)

[**b. Pedoman 6**](#_Toc106080336)

[**2. Pengetahuan 10**](#_Toc106080339)

[**a. Tingkat Pengetahuan 11**](#_Toc106080340)

[**b. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan 12**](#_Toc106080341)

[**c. Pengukuran Pengetahuan 13**](#_Toc106080342)

[**3. Penyuluhan 13**](#_Toc106080343)

[**a. Metode 14**](#_Toc106080344)

[**b. Media 15**](#_Toc106080345)

[**4. Booklet 16**](#_Toc106080346)

[**a. Pengertian Booklet 16**](#_Toc106080347)

[**b. Keunggulan Booklet 16**](#_Toc106080348)

[**5. Remaja 17**](#_Toc106080349)

[**a. Masalah Gizi dan Kesehatan Pada Masa Remaja 18**](#_Toc106080350)

[**B. Kerangka Teori 20**](#_Toc106080351)

[**C. Kerangka Konsep 21**](#_Toc106080353)

[BAB III 22](#_Toc106080355)

[METODE PENELITIAN 22](#_Toc106080356)

[**A. Jenis Penelitian 22**](#_Toc106080357)

[**B. Lokasi dan Waktu Penelitian 24**](#_Toc106080360)

[**C. Populasi dan Sampel Penelitian 24**](#_Toc106080361)

[**1. Populasi 24**](#_Toc106080362)

[**2. Sampel 24**](#_Toc106080363)

[**3. Teknik Sampling 25**](#_Toc106080364)

[**D. Variabel dan Definisi Operasional 25**](#_Toc106080365)

[**1. Variabel 25**](#_Toc106080366)

[**2. Definisi Operasional 26**](#_Toc106080367)

[**E. Teknik Pengambilan Data 28**](#_Toc106080369)

[**1. Jenis Data 28**](#_Toc106080370)

[**2. Cara Pengumpulan Data 28**](#_Toc106080371)

[**F. Instrumen Penelitian 31**](#_Toc106080372)

[**G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data 32**](#_Toc106080373)

[**1. Pengolahan Data 32**](#_Toc106080374)

[**2. Analisis Data 34**](#_Toc106080375)

[**H. Jalannya Penelitian 35**](#_Toc106080376)

[**1. Tahap Persiapan 35**](#_Toc106080377)

[**2. Tahap Pelaksanaan 35**](#_Toc106080378)

[**3. Tahap Akhir 36**](#_Toc106080379)

[BAB IV 37](#_Toc106080380)

[HASIL DAN PEMBAHASAN 37](#_Toc106080381)

[**A. Hasil 37**](#_Toc106080382)

[**1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian 37**](#_Toc106080383)

[**2. Karakteristik Responden 38**](#_Toc106080384)

[**3. Gambaran Distribusi Ketertarikan Booklet 38**](#_Toc106080386)

[**a. Distribusi Tingkat Kejelasan Materi 38**](#_Toc106080387)

[**b. Distribusi Tingkat Ketertarikan 39**](#_Toc106080389)

[**c. Frekuensi Membaca 39**](#_Toc106080391)

[**4. Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Menggunakan Media Booklet 40**](#_Toc106080393)

[**5. Perubahan Pengetahuan Siswa tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi 42**](#_Toc106080395)

[**6. Tingkat Perubahan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Menurut Frekuensi Membaca 43**](#_Toc106080397)

[**B. Pembahasan 44**](#_Toc106080399)

[BAB V 47](#_Toc106080400)

[KESIMPULAN DAN SARAN 47](#_Toc106080401)

[**A. Kesimpulan 47**](#_Toc106080402)

[**B. Saran 48**](#_Toc106080403)

[DAFTAR PUSTAKA 50](#_Toc106080404)

[LAMPIRAN 52](#_Toc106080405)

# DAFTAR TABEL

[**Tabel 1. Definisi Operasional 26**](#_Toc106080368)

[**Tabel 2. Karakteristik Responden 38**](#_Toc106080385)

[**Tabel 3. Distribusi Tingkat Kejelasan Materi pada Media Boolet 38**](#_Toc106080388)

[**Tabel 4. Distribusi Tingkat Ketertarikan Siswa pada Media Booklet 39**](#_Toc106080390)

[**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Membaca Booklet 39**](#_Toc106080392)

[**Tabel 6. Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang sebelum dan sesudah Intervensi 41**](#_Toc106080394)

[**Tabel 7. Perubahan Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi 42**](#_Toc106080396)

[**Tabel 8. Perubahan pengetahuan menurut Frekuensi Membaca Media Booklet 43**](#_Toc106080398)

# DAFTAR GAMBAR

[**Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang 7**](#_Toc106080337)

[**Gambar 2. Piring Makanku 8**](#_Toc106080338)

[**Gambar 3. Kerangka Teori Penelitian 20**](#_Toc106080352)

[**Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian 21**](#_Toc106080354)

[**Gambar 5. Desain Penelitian 22**](#_Toc106080358)

[**Gambar 6. Tahapan Penelitian 23**](#_Toc106080359)

#  DAFTAR LAMPIRAN

[**Lampiran 1. Lembaran Penjelasan Penelitian 52**](#_Toc106080406)

[**Lampiran 2. Persetujuan Setelah Penjelasan 53**](#_Toc106080407)

[**Lampiran 3. Draft Media Booklet 54**](#_Toc106080408)

[**Lampiran 4. Kuesioner 60**](#_Toc106080410)

[**Lampiran 5. Daftar skor responden 65**](#_Toc106080411)

[**Lampiran 6. Foto Kegiatan 66**](#_Toc106080412)