

SKRIPSI

**EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA INFOGRAFIS
POLA MAKAN REMAJA (PMR) TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG PADA
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**



**DIAN WINDAYATI
P07131216048**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

SKRIPSI

**EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA INFOGRAFIS
POLA MAKAN REMAJA (PMR) TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG PADA
MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



DIAN WINDAYATI

P07131216048

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2020**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Edukasi Gizi dengan Media Infografis Pola Makan Remaja (PMR)
Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa
Poltekkes Kemenkes Yogyakarta”

Disusun Oleh:

DIAN WINDAYATI
P07131216048

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

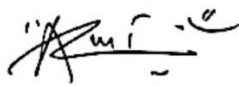
07 Mei 2020

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,


Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001


Almira Sitasari, S.Gz, MPH, RD
NIP. 198703042015032004

Yogyakarta, 07 Mei 2020

Ketua Jurusan Gizi




Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA INFOGRAFIS
POLA MAKAN REMAJA (PMR) TERHADAP PENINGKATAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG PADA MAHASISWA
POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA”**

Disusun Oleh:

DIAN WINDAYATI
P07131216048

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 07 Mei 2020

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Dr. Ir. Irianton Arionang, M. Kes
NIP. 196303241986031001

(.....)

Anggota,

Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001

(.....)

Anggota,

Almira Sitasari, S.Gz, MPH, RD
NIP. 198703042015032004

(.....)

Yogyakarta, 07 Mei 2020

Ketua Jurusan Gizi



Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Dian Windayati

NIM : P07131216048

Tanda Tangan :



Tanggal : 07 Mei 2020

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas academia Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Windayati
NIM : P07131216048
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul: "Edukasi Gizi dengan Media Infografis Pola Makan Remaja (PMR) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta"

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 07 Mei 2020

Yang menandatangani,


(Dian Windayati)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang selalu senantiasa memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Edukasi Gizi dengan Media Infografis Pola Makan Remaja (PMR) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta” dengan lancar. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Terapan Gizi.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, arahan, bantuan, dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karenanya, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Joko Susilo, S.KM, M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku ketua jurusan Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes selaku ketua program studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetik Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Almira Sitasari, S.Gz, MPH selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan, nasehat, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi
6. Seluruh dosen dan staf pengajar Jurusan Gizi yang telah memberikan bekal pengetahuan selama kuliah.
7. Seluruh jajaran dan karyawan Tata Usaha, Kemahasiswaan, Keuangan, Pengajaran, dan Unit Perlengkapan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan kemudahan bagi penulis.

8. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material, moral, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan, namun demikian penulis mengharapkan masukan dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini dan sebagai bahan pertimbangan untuk skripsi penulis selanjutnya.

Yogyakarta, Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan.....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka.....	12
1. Mahasiswa	12
2. Edukasi Gizi/Pendidikan Gizi.....	13
3. Gizi Seimbang	17
4. Remaja.....	28
5. Pola Makan Remaja (PMR)	40
6. Media/Alat Peraga.....	47
7. Pengetahuan	52
8. Sikap.....	57
B. Kerangka Teori.....	60
C. Kerangka Konsep	61
D. Hipotesis Penelitian	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Jenis dan Desain Penelitian	62
B. Subjek.....	63
C. Waktu dan Tempat Penelitian	64
D. Variabel Penelitian	65
E. Definisi Operasional Variabel	65
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	66
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	67
H. Uji Validitas dan Realibilitas	68

I. Prosedur Penelitian	70
J. Manajemen Data	72
K. Etika Penelitian	76
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	78
A. Hasil	78
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	78
2. Karakteristik Subjek Penelitian	80
3. Pengetahuan Mahasiswa Tentang Gizi Seimbang	82
4. Sikap Mahasiswa Tentang Gizi Seimbang	86
B. Pembahasan	91
1. Pengaruh Media Infografis dan <i>Leaflet</i> Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Mahasiswa	91
2. Pengaruh Media Infografis dan <i>Leaflet</i> Terhadap Sikap Gizi Seimbang pada Mahasiswa	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran	106
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN.....	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	24
Gambar 2. Piring makanku: Sajian Sekali Makan	26
Gambar 3. Kerangka Teori Hubungan Status Kesehatan, Prilaku, dan Promosi Kesehatan	60
Gambar 4. Kerangka Konsep	61
Gambar 5. Rancangan Penelitian	62

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Remaja dan Dewasa Muda	34
Tabel 2. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi pada Remaja dan Dewasa Awal.	46
Tabel 3. Menu Makan Satu Hari Untuk Remaja	47
Tabel 4. Jumlah Mahasiswa Reguler Poltekkes Kemenkes Yogyakarta	63
Tabel 5. Kisi-kisi kuesioner Pengetahuan dan sikap mahasiswa gizi terhadap gizi seimbang.....	68
Tabel 6. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia di Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.....	80
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	82
Tabel 8. Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	83
Tabel 9. Uji Perbedaan Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	85
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas Data Sikap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	87
Tabel 11. Skor Sikap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	88
Tabel 12. Uji Perbedaan Sikap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	89

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Anggaran Penelitian	110
Lampiran 2. Jadwal Penelitian	111
Lampiran 3. Naskah Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	112
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	114
Lampiran 5. Form Identitas Responden.....	115
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan	116
Lampiran 7. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan	118
Lampiran 8. Kuesioner Sikap	119
Lampiran 9. Satuan Acara Pembelajaran (SAP)	122
Lampiran 10. Uji Validitas dan Reliabelitas Kuesioner Pengetahuan	143
Lampiran 11. Uji Validitas dan Reliabelitas Kuesioner Sikap.....	146
Lampiran 12. Uji Normalitas.....	149
Lampiran 13. Analisis Bivariat.	151
Lampiran 14. Persetujuan Komisi Etik	156
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	157
Lampiran 16. Media Edukasi Gizi Infografis	158
Lampiran 17. Media Edukasi Gizi <i>Leaflet</i>	160
Lampiran 18. Dokumentasi	161