

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN
MEDIA PIRING MAKANKU TERHADAP PENGETAHUAN
SISWA SEKOLAH DASAR**



ASTRID HERLINDA PUSPITASARI

NIM : P07131214003

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA PIRING
MAKANKU TERHADAP PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR”

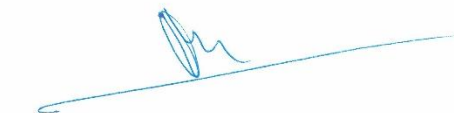
Disusun Oleh :
ASTRID HERLINDA PUSPITASARI
NIM. P07131214003

Telah disetujui pembimbing pada tanggal : 5 Juli 2018

Menyetujui,

Pembimbing I,

Pembimbing II,



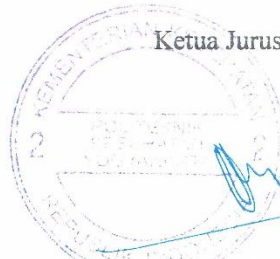
DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001



Weni Kurdanti, S. SiT, M.Kes
NIP. 197302061997032001

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Ketua Jurusan Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**“PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA PIRING
MAKANKU TERHADAP PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR”**

Disusun Oleh
ASTRID HERLINDA PUSPITASARI
NIM. P07131214003

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 12 Juli 2018

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

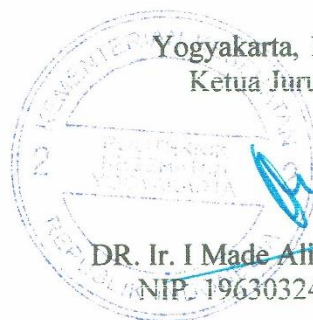
Ketua,
DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si (.....
NIP. 196303241986031001

Anggota
Weni Kurdanti, S. SiT, M.Kes (.....
NIP. 19730206 199703 2001

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

Yogyakarta, 12 Juli 2018

Ketua Jurusan Gizi



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

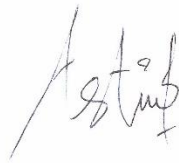
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Astrid Herlinda Puspitasari

NIM : P07131214003

Tanda Tangan :



Tanggal : 5 Juli 2018

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

Sebagai sivitas akademis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda
tangan di bawah ini:

Nama	: Astrid Herlinda Puspitasari
NIM	: P07131214003
Program Studi	: Sarjana Terapan
Jurusan	: Gizi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty – Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul :

“Pengaruh Penyuluhan Gizi seimbang dengan Media Piring Makanku terhadap
Pengetahuan Siswa Sekolah dasar”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif 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 : 5 Juli 2018

Yang menyatakan



(Astrid Herlinda Puspitasari)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Penulisan Proposal Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Diploma IV Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini dapat diselesaikan atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi dan Pembimbing I
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes selaku Ketua Prodi D-IV Gizi
4. Ibu Weni Kurdanti, S. SiT, M.Kes selaku Pembimbing II
5. Responden penelitian
6. Orangtua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
7. Sahabat saya yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 5 Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

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	vii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRACK	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
F. Keaslian Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	12
A. Telaah Pustaka	12
1. Anak Usia Sekolah.....	12
2. Penyuluhan.....	13
3. Pengetahuan	15
4. Perilaku Kesehatan.....	19
5. Komunikasi Kesehatan	20
6. Alat Bantu Pendidikan	21
7. Lembar Balik	23

8. Permainan sebagai Media Pendidikan	24
9. Pedoman Gizi Seimbang.....	26
10. Bentuk Visual Gizi Seimbang.....	30
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep	34
D. Hipotesis Penelitian.....	34
BAB III. METODE PENELITIAN	35
A. Jenis dan Desain Penelitian	35
B. Rancangan Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	36
D. Waktu dan Tempat	38
E. Variabel Penelitian	39
F. Devinisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	40
H. Instrumen Penelitian.....	40
I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	41
J. Prosedur Penelitian.....	50
K. Manajemen Data	51
L. Etika Penelitian.....	54
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	55
A. Hasil	55
B. Pembahasan	63
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	30
Gambar 2. Piring Makanku	31
Gambar 3. Kerangka Teori	33
Gambar 4. Kerangka Konsep	34
Gambar 5. Rancangan Penelitian	35
Gambar 6. Piring Makanku.....	95
Gambar 7. Kartu Gizi Seimbang Tampak Depan	96
Gambar 8. Kartu Gizi Seimbang Tampak Belakang.....	98
Gambar 9. Lembar Balik Halaman 1-2.....	101
Gambar 10. Lembar Balik Halaman 3-4.....	102
Gambar 11. Lembar Balik Halaman 5-6.....	103
Gambar 12. Lembar Balik Halaman 7-8.....	104
Gambar 13. Lembar Balik Halaman 9-10.....	105
Gambar 14. Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Lembar Balik	106
Gambar 15. <i>Post Test</i> pada Kelompok Penyuluhan dengan Media Lembar Balik	106
Gambar 16. Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Piring Makanaku.....	107
Gambar 17. <i>Post Test</i> pada Kelompok Penyuluhan dengan Media Piring Makanaku.....	108

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi – Kisi Soal Pre dan Post Test Pengetahuan Gizi Seimbang	41
Tabel 2. Kriteria Penilaian Hasil Validasi Media	42
Tabel 3. Rekapitulasi Data Validasi Media Piring Makanku Tahap I	43
Tabel 4. Rekapitulasi Data Validasi Media Piring Makanku Tahap II	45
Tabel 5. Rekapitulasi Data Validasi Media Lembar Balik Tahap I	46
Tabel 6. Hasil Validasi Soal Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	48
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Ulang pada Item Soal yang Tidak Valid.	49
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	53
Tabel 9. Jumlah Siswa SD Negeri Gamol	55
Tabel 10. Sarana dan Prasarana SD Negeri Gamol	56
Tabel 11. Jumlah Siswa SD Negeri Mejing 1	57
Tabel 12. Sarana dan Prasarana SD Negeri Mejing 1	57
Tabel 13. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, dan Kelas..	59
Tabel 14. Distribusi Skor Pengetahuan Kelompok Pembanding dan Kelompok Perlakuan.....	60
Tabel 15. Hasil Uji <i>Paired Sample t-Test</i> antara Sebelum dan Sesudah Penyuluhan.....	61
Tabel 16. Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i> antara Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	62
Tabel 17. Hasil Uji <i>Independent Sample t-Test</i> Peningkatan Pengetahuan	62
Tabel 18. Data Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Gamping, Sleman, Yogyakarta	81
Tabel 19. Jenis Vitamin, Sumber Bahan Makanan, dan Kegunaannya	87

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian (PSP)	78
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>	80
Lampiran 3. Tabel Data Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Gamping	81
Lampiran 4. Materi Gizi Seimbang	82
Lampiran 5. Soal Pre dan Post Test Pengetahuan Gizi Seimbang	90
Lampiran 6. Permainan Piring Makanku	95
Lampiran 7. Cara Bermain.....	100
Lampiran 8. Lembar Balik.....	101
Lampiran 9. Dokumentasi Penyuluhan pada Kelompok Pembanding	106
Lampiran 10. Dokumentasi Penyuluhan pada Kelompok Perlakuan	107
Lampiran 11. Hasil Uji Validitas pada 20 Item Pertanyaan	108
Lampiran 12. Hasil Uji Reliabilitas pada 14 Item Pertanyaan yang Valid.....	110
Lampiran 13. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas pada 6 Item Pertanyaan yang Tidak Valid	111
Lampiran 14. Hasil Analisis Deskriptif	113
Lampiran 15. Hasil Uji Normalitas.....	114
Lampiran 16. Hasil Uji Homogenitas Karakteristik Responden	115
Lampiran 17. Hasil Uji <i>Paired Sample t-</i> antara Sebelum dan Sesudah Penyuluhan	116
Lampiran 18. Hasil Uji Independent Samplet-Test Sebelum Penyuluhan pada Kelompok Pembanding dan Perlakuan	118
Lampiran 19. Hasil Uji Independent Samplet-Test Setelah Penyuluhan pada Kelompok Pembanding dan Perlakuan	119
Lampiran 20. Hasil Uji Independent Samplet-Test Peningkatan Pengetahuan ...	120

INFLUENCE OF BALANCED NUTRITION COUNSELING ON ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS' KNOWLEDGE USING *PIRING* *MAKANKU* MEDIA

Astrid Herlinda Puspitasari*, I Made Alit Gunawan, Weni Kurdanti
Nutrition Major of Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : astrid_herlinda@yahoo.com

ABSTRACT

Background of the Study : Although there were already existing media intended to educate children about nutrition, an innovation was needed to match people's growing needs as the consequences of current technology and communications.. One of the solution was to design new educational media concerned with health and nutrition. Media used in this research was a game called *Piring Makanku*.

Research Objective : To find out the influence of balanced nutrition counseling using *Piring Makanku* media on elementary school students' knowledge regarding nutrition.

Research Method : This was a *quasi experimental* research employing *pre-post tests control group design*. The research was conducted in May 2018. The population was students of Gamol and Mejing 1 elementary schools. Several schools were chosen using *purposive sampling*. After that, the schools were selected again using *simple random sampling* until Gamol elementary school was chosen as the experimental group and Mejing 1 elementary school as the control one. The sample was chosen based on inclusion and exclusion criteria thus grade IV and V students became the sample. Minimum number of sample in this research was 48 students. Data analysis techniques used were *Kolmogorov-Smirnov*, *independent sample test*, and *paired sample t-test* with confidence level at 95%.

Research Findings : Statistically, balanced nutrition counseling using *Piring Makanku* ($p=0,000$) and flip chart ($p=0,000$) media had an influence on the subjects' knowledge. The average knowledge prior to counseling between experimental and control groups differed ($p=0,019$). However, there was no change in the average knowledge between both groups ($p=0,983$) after counseling. The increase of knowledge in the experimental group was higher compared to the control group.

Conclusion : Nutrition counseling using *Piring Makanku* media had a positive influence on the subjects' knowledge concerning balanced nutrition. The experimental group also showed higher increase in nutritional knowledge compared to the control group.

Key words : media, *Piring Makanku*, knowledge, balanced nutrition.

PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA PIRING MAKANKU TERHADAP PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR

Astrid Herlinda Puspitasari*, I Made Alit Gunawan, Weni Kurdanti
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : astrid_herlinda@yahoo.com

ABSTRAK

Latar Belakang : meskipun sudah ada media pendidikan gizi yang baik, namun seiring dengan berkembangnya arus teknologi dan komunikasi, maka perlu inovasi pendidikan. Salah satu inovasi pendidikan tersebut adalah dengan menciptakan media baru dalam pendidikan kesehatan dan gizi. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah permainan piring makanku.

Tujuan Penelitian : mengetahui pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media piring makanku terhadap pengetahuan siswa SD.

Metode Penelitian : jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan *design pre-post test with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2018 dengan populasi semua siswa SDN Gamol dan SDN Mejing 1. Lokasi penelitian dipilih secara *purposive sampling*. Kemudian dari beberapa lokasi yang memenuhi kriteria dipilih secara *simple random sampling*, sehingga terpilih SDN Gamol sebagai kelompok perlakuan dan SDN Mejing 1 sebagai kelompok pembandingan. Sampel penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga terpilih siswa kelas IV dan V. Sampel minimal dalam penelitian ini adalah 48 siswa. Analisis data menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, *independent sample test*, dan *paired sample t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil Penelitian : secara statistik ada pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media piring makanku ($p=0,0001$) dan lembar balik ($p=0,0001$). Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan pada kelompok perlakuan dan pembandingan ($p=0,019$). Namun, tidak terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan setelah penyuluhan pada kelompok perlakuan dan pembandingan ($p=0,983$). Peningkatan pengetahuan pada kelompok perlakuan lebih tinggi dibandingkan kelompok pembandingan.

Kesimpulan : penyuluhan dengan media piring makanku berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang, serta peningkatan pengetahuan kelompok perlakuan lebih baik dibandingkan kelompok pembandingan.

Kata Kunci : media, piring makanku, pengetahuan, gizi seimbang.