

## **SKRIPSI**

# **EFEKTIFITAS PENGGUNAAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMP NEGERI 5 YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



Oleh :

**HANISSA MUTIARANI MA'MUN**

**P07131217058**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV GIZI  
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN YOGYAKARTA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2018**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**“Efektivitas Penggunaan Media Leaflet Dan Video Terhadap Pengetahuan  
Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta”**

Disusun oleh :  
**HANISSA MUTIARANI MA'MUN**  
NIM. P.07.131.217.058

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

10 Juli 2018

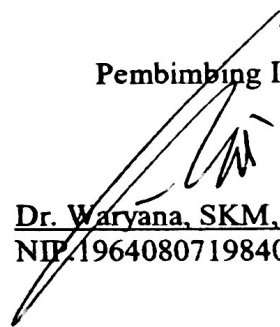
Menyetujui,

Pembimbing I



Nur Hidayat, SKM, M.Kes.  
NIP.196804021991031003

Pembimbing II



Dr. Waryana, SKM, M.Kes.  
NIP.196408071984021001

Yogyakarta, 10 Juli 2018  
Ketua Jurusan Gizi



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

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO  
TERHADAP PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA  
SMP NEGERI 5 YOGYAKARTA”**

Disusun oleh :

**HANISSA MUTIARANI MA'MUN**

**NIM. P.07.131.217.058**

**Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji :**

**Pada tanggal : 11 Juli 2018**

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

**Ketua,**

**Nur Hidayat, SKM, M.Kes.**  
**NIP. 196804021992031003**

**Anggota**

**Dr. Waryana, SKM, M.Kes.**  
**NIP.196408071984021001**

**Anggota**

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

**Yogyakarta, 16 Juli 2018**

**Ketua Jurusan Gizi**

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

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Hanissa Mutiarani Ma'mun

NIM : P.07.131.217.058

Tanda Tangan :



Tanggal : 16 Juli 2018

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

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

---

Nama : Hanissa Mutiarani Ma'mun  
NIM : P/07.131.217.058  
Program Studi : DIV Alih Jenjang  
Jurusan : Gizi

Demi kepentingan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas skripsi yang berjudul :

**“EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO  
TERHADAP PENGETAHUAN SISWA TENTANG PEDOMAN GIZI  
SEIMBANG DI SMP NEGERI 5 YOGYAKARTA”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-ekklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), 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 : 16 Juli 2018

Yang Menyatakan,



(Hanissa Mutiarani Ma'mun)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya saya telah mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Media *Leaflet* Dan Video Terhadap Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta”. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi DIV Alih Jenjang Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Skripsi ini bukanlah karya yang sempurna karena masih memiliki banyak kekurangan, baik dalam hal isi maupun sistematika dan teknik penulisannya. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhirnya semoga skripsi ini bisa memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Skripsi ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, karena itu selayaknya pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis sampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Joko Susilo, SKM, M.Kes., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
2. Dr.Ir.I Made Alit Gunawan, M,Si., selaku selaku Ketua Jurusan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
3. Dr. Agus Wijanarka,S.SiT,M.Kes., selaku Ketua Prodi D-IV Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.

4. Nur Hidayat, SKM, M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberi masukan dan saran sehingga terselesainya skripsi ini.
5. Dr. Waryana, SKM, M.Kes., selaku pembimbing II yang telah memberi masukan dan saran sehingga terselesainya skripsi ini.
6. Almira Sitasari, S.Gz.MPH., selaku penguji yang telah memberi masukan dan saran sehingga terselesainya skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta yang telah memberikan pengajaran, bimbingan dan bantuan selama proses perkuliahan.
8. Seluruh responden yang telah bersedia mengikuti penelitian ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
9. Kedua orang tua yang telah membantu dalam bentuk moril maupun materil.
10. Teman-teman yang telah membantu dalam proses pembuatan proposal skripsi ini.

Yogyakarta, Juli 2018

Hanissa Mutiarani Ma'mun

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA .. ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Ruang Lingkup .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	7
F. Keaslian Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>11</b>
A. Media Penyuluhan Gizi.....	11
1. Pengertian .....	11
2. Prinsip Penyuluhan .....	14
3. Tujuan Penyuluhan .....	14
4. Penyuluhan sebagai proses perubahan perilaku .....	16
5. Pendekatan untuk memilih metode penyuluhan .....	17



6. Leaflet .....	19
7. Video .....	21
B. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	22
1. Pengertian Pengetahuan .....	22
2. Tingkatan Pengetahuan .....	23
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	25
4. Faktor Yang Mempengaruhi Belajar Siswa .....	28
C. Masalah Gizi Remaja .....	32
D. Angka Kecukupan Gizi Remaja .....	35
E. Pedoman Gizi Seimbang .....	37
1. 10 Pesan Pedoman Gizi Seimbang .....	37
2. Pesan Gizi Seimbang Bagi Remaja .....	54
F. Kerangka Teori.....	62
G. Kerangka Konsep .....	62
H. Hipotesis Penelitian .....	62
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>63</b>
A. Jenis Penelitian .....	63
B. Desain Penelitian .....	63
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	64
D. Populasi dan Sampel .....	64
E. Variabel Penelitian .....	66
F. Definisi Operasional Variabel .....	66
G. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data.....	68
H. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	67
I. Prosedur Penelitian .....	69
J. Pengolahan dan Analisis Data .....	71
K. Etika Penelitian .....	74
L. Keterbatasan Penelitian .....	75

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>76</b>
A. Hasil .....	76
B. Pembahasan .....	84
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>94</b>
A. Simpulan .....	94
B. Saran .....	94
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>97</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerucut Edgar Dale .....	12
Gambar 2. Tumpeng Gizi Seimbang.....	38
Gambar 3. Kerangka Teori .....	62
Gambar 3. Kerangka Konsep .....	62
Gambar 4. Rancangan Penelitian .....	62

## DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Keaslian Penelitian .....	8
2.	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja .....	15
3.	Jenis Data Dan Teknik Pengumpulan Data .....	66
4.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas pada Kuisisioner Pengetahuan PGS ...	67
5.	Koefisien Uji Reliabilitas dan Interpretasi .....	68
6.	Sarana dan Prasarana Pendidikan di SMPN 5 Yogyakarta .....	77
7.	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin Dan Umur .....	78
8.	Hasil Uji Normalitas Sebaran Data Tes Pengetahuan PGS .....	79
9.	Distribusi Responden Menurut Pengetahuan PGS Sebelum dan Setelah Intervensi .....	80
10.	Perbedaan Pengetahuan Siswa Tentang PGS Sebelum dan Setelah Inter vensi .....	82
11.	Perbedaan Pengetahuan Siswa Tentang PGS Pada Penyuluhan Menggu Nakan Media <i>Leaflet</i> dan Video .....	83
12.	Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> Pengetahuan Kelompok Penyuluhan Dengan Media <i>Leaflet</i> dan Video .....	84

## DAFTAR LAMPIRAN

### Nomor Lampiran

1. Penjelasan Sebelum Penelitian (PSP) .....
2. Informed Consent .....
3. Data Umum Responden .....
4. Kisi-Kisi Soal .....
5. Kuisisioner Penelitian.....
6. Media Penyuluhan (Leaflet).....
7. Master Tabel .....
8. Persetujuan Komisi Etik .....
9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Perizinan Kota Yogyakarta .....
10. Hasil Uji Statistik Analisis Data .....
11. Dokumentasi .....

EFFECTIVENESS OF USE OF LEAFLET MEDIA AND VIDEO ON  
KNOWLEDGMENT ON NUTRITIONAL GUIDELINES ON STUDENT SMP  
NEGERI 5 YOGYAKARTA

Hanissa Mutiarani \*, Nur Hidayat, Waryana

1). Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
(Email: hanissamutiarani2@gmail.com)

ABSTRACT

**Background:** Counseling about nutrition of tembang still not known in wide society especially adolescent hence therefore need socialization and delivery of Guidance of Balanced Nutrition. Efforts to improve knowledge about balanced nutrition in adolescents require strategic approaches to be achieved effectively and efficiently. Health education methods one approach that is often used to convey a message or information so that the information provided is acceptable and well understood by the audience. Various media used as a supporter and tool for extension methods one of them is visual media that can channel the message in the form of visual communication symbols that need to be understood in the form of leaflet and audiovisual which can provide real stimulation containing motion picture and sound element with duration a relatively short time that is shown in video form.

**Objective:** To Analyze the Effectiveness of Media Leaflet and Video Use of Knowledge of Balanced Nutrition Guidance on Students of SMP Negeri 5 Yogyakarta.

**Method:** The type of research used quasi experimental (Quasi Experimental) with pretest-posttest design with control group design. This research was conducted at SMPN 5 Yogyakarta on 5-6 April 2018. Samples with 36 people from leaflet and video group. The data analysis uses paired t-test and independent t-test.

**Results:** The mean score of knowledge of balanced nutrition before counseling with media leaflets was 8.94 and 9.44 videos. While after being given counseling using media leaflet 10.78 and video 12,11. The result of the research shows the effect of media giving to the change of knowledge (delta  $p = 0,002$ ).

**Conclusion:** There is a difference of effectiveness of leaflet and video media usage on knowledge of balanced nutrition guidance on students of SMPN 5 Yogyakarta.

**Keywords:** leaflet and video media, knowledge, guidance of balanced nutrition

# EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA LEAFLET DAN VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMP NEGERI 5 YOGYAKARTA

Hanissa Mutiarani\*, Nur Hidayat, Waryana  
1) Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta  
(Email : [hanissamutiarani2@gmail.com](mailto:hanissamutiarani2@gmail.com))

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Penyuluhan tentang gizi seimbang masih belum dikenal di kalangan masyarakat luas khususnya remaja maka dari itu perlu adanya sosialisasi dan penyampaian Pedoman Gizi Seimbang. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja memerlukan cara pendekatan yang strategis agar tercapai secara efektif dan efisien. Metode penyuluhan kesehatan salah satu pendekatan yang sering digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga informasi yang diberikan dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh audien. Berbagai media yang digunakan sebagai penunjang dan alat bantu untuk metode penyuluhan salah satunya adalah media visual yang dapat menyalurkan pesan yang berupa simbol-simbol komunikasi visual yang perlu dipahami dalam bentuk *leaflet* dan audiovisual yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar gerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video.

**Tujuan :** Menganalisis Keefektivitasan Penggunaan Media *Leaflet* dan Video Terhadap Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa SMP Negeri 5 Yogyakarta.

**Metode :** Jenis penelitian yang digunakan eksperimen semu (*Quasi Experimental*) dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 5 Yogyakarta pada tanggal 5-6 April 2018. Sampel dengan jumlah 36 orang dari kelompok *leaflet* dan video. Analisis data menggunakan *paired t-test* dan *independent t-test*.

**Hasil :** Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang sebelum penyuluhan dengan media *leaflet* adalah 8,94 dan video 9,44. Sedangkan setelah diberikan penyuluhan menggunakan media *leaflet* 10,78 dan video 12,11. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh pemberian media terhadap perubahan pengetahuan ( $\Delta p=0,002$ ).

**Kesimpulan :** ada perbedaan efektivitas penggunaan media *leaflet* dan video terhadap pengetahuan pedoman gizi seimbang pada siswa SMPN 5 Yogyakarta.

**Kata Kunci :** media *leaflet* dan video, pengetahuan, pedoman gizi seimbang