

SKRIPSI

**PENGARUH PENYULUHAN DENGAN MEDIA POSTER
TERHADAP PENGETAHUAN TENTANG AKTIVITAS FISIK
DAN MAKANAN *FAST FOOD* PADA REMAJA GEMUK SMP
DI KOTA YOGYAKARTA**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



RISA SITI FARIDAH

P07131217066

PRODI D-IV ALIH JENJANG

JURUSAN GIZI

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA**

2018

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

“Pengaruh Penyuluhan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan tentang
Aktivitas Fisik dan Makanan *Fast Food* pada Remaja Gemuk SMP
Di Kota Yogyakarta”

Disusun oleh :

RISA SITI FARIDAH

NIM. P07131217066

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

12 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, 12 Juli 2018



HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Penyuluhan dengan Media Poster terhadap Pengetahuan tentang
Aktivitas Fisik dan Makanan *Fast Food* pada Remaja Gemuk SMP

Di Kota Yogyakarta”

Disusun oleh :

RISA SITI FARIDAH

NIM. P07131217066

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji :

Pada tanggal : 16 Juli 2018

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

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

NIP. 196303241986031001

(.....)

Anggota,

Weni Kurdanti, S. SiT, M.Kes.

NIP. 197302061997032001

(.....)

Anggota,

Rina Oktasari, S. SiT. M.Gizi

NIP. 197910022008122001

(.....)

Yogyakarta, 16 Juli 2018

Ketua Jurusan Gizi




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

NIP. 196303241986031001

HALAMAN PERNYATAN ORSINILITAS

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

Nama : Risa Siti Faridah
NIM : P07131217066
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 : Risa Siti Faridah

NIM : P07131217066

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan 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 Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Tentang Aktifitas Fisik Dan Makanan *Fast Food* Pada Remaja Gemuk Smp Di Kota Yogyakarta.

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 : 18 Juli 2018
Yang Menyatakan


TERAI
MPEL
30AEF725589397
5000
RUPIAH

(Risa Siti Faridah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan 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 dan pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Joko Susilo, SKM, M.Kes.
2. Ketua Jurusan Gizi, Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si.
3. Ketua Prodi D-IV Gizi, DR. Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes.
4. Ketua Prodi D-IV Gizi Periode 2014-2018, Isti Suryani, DCN. M. Kes.
5. Pembimbing I, Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si.
6. Pembimbing II, Weni Kurdanti, S.SiT, M.Kes.
7. Penguji Proposal Skripsi, Nurul Huda Syamsiatun, S. SiT, M. Kes.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral.
9. Teman-teman terdekat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan Skripsi ini.
10. Responden yang telah berpartisipasi dan membantu saya dalam menyelesaikan penelitian 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, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORSINILITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH 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.....	4
D. Ruang Lingkup	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Remaja	8
2. Penyuluhan.....	15
3. Pengetahuan	25
4. Aktifitas Fisik	29
5. Makanan <i>Fast Food</i>	34
B. Kerangka Teori.....	37
C. Kerangka Konsep	37

D. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
C. Rencana Penelitian	39
D. Populasi dan Sampel.....	40
E. Variabel dan Definisi Operasional	41
F. Teknik Pengumpulan Data	43
1. Jenis Data.....	43
2. Cara Pengumpulan Data	44
G. Instrumen Penelitian	44
H. Pengolahan dan Analisis Data	45
1. Teknik Pengolahan Data.....	45
2. Teknik Analisis Data	46
I. Jalannya Penelitian	47
1. Tahap Perencanaan	47
2. Tahap Pelaksanaan.....	48
J. Etika Penelitian	48
K. Keterbatasan Penelitian	49
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil	50
B. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerucut Elgar Dale	19
Gambar 2. Kerangka Teori	37
Gambar 3. Kerangka Konsep	37

DAFTAR TABEL

Judul Tabel	Halaman
Tabel 1. Perbedaan Aktifitas Fisik dengan Olahraga.....	31
Tabel 2. Instrumen Penelitian	44
Tabel 3. Kisi-kisi Kuesioner Aktifitas Fisik	44
Tabel 4. Kisi-kisi Kuesioner Makanan <i>Fast Food</i>	45
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur	51
Tabel 6. Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Poster dan <i>Flipchart</i> tentang Aktifitas Fisik	52
Tabel 7. Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Poster dan <i>Flipchart</i> tentang makanan <i>Fast Food</i>	53
Tabel 8. Uji <i>Paired Sampel T-test</i> Pengetahuan Aktifitas Fisik dan <i>Fast Food</i> Kelompok Poster	54
Tabel 9. Uji <i>Paired Sampel T-test</i> Pengetahuan Aktifitas Fisik dan <i>Fast Food</i> Kelompok <i>Flipchart</i>	55
Tabel 10. Perbedaan nilai <i>Pretest</i> Pengetahuan Aktifitas Fisik dan makanan <i>fast food</i> pada Kelompok Poster dan <i>Flipchart</i> ..	56
Tabel 11. Perbedaan Penyuluhan Kelompok Poster dengan <i>Flipchart</i> mengenai Aktifitas Fisik	57
Tabel 12. Perbedaan Penyuluhan Kelompok Poster dengan <i>Flipchart</i> mengenai Makanan <i>Fast Food</i>	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah PSP
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i>
Lampiran 3. Kisi-Kisi Kuesioner
Lampiran 4. Form Kuesioner Pengetahuan
Lampiran 5. Uji Validitas
Lampiran 6. Poster Aktifitas Fisik dan Makanan <i>Fast Food</i>
Lampiran 7. <i>Flif Chart</i> (Lembar Balik)
Lampiran 8. Master Tabel
Lampiran 9. Hasil SPSS
Lampiran 10. Dokumentasi
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian