

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *BOOKLET* GIZI SEIMBANG  
DISERTAI *FORM DIET TRACKER* TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN**



**IRMA LUSITA  
NIM. P07131217024**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *BOOKLET* GIZI SEIMBANG  
DISERTAI *FORM DIET TRACKER* TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



**IRMA LUSITA**

**NIM. P07131217024**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN  
YOGYAKARTA  
TAHUN 2021**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
SKRIPSI**

“Efektivitas Penggunaan *Booklet* Gizi Seimbang Disertai *Form Diet Tracker*  
Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien”

Disusun Oleh:

IRMA LUSITA

NIM. P07131217024

Telah disetujui pembimbing pada tanggal:

.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Isti Suryani, DCN, M. Kes  
NIP. 196510031989022001

Pembimbing Pendamping,



M. Dawam Jamil, SKM, M. Kes  
NIP.196501091988031001

Yogyakarta, ..... 2021

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta



Dr. Ir. I Made Aji Gunawan, M.Si.  
NIP. 196302041986031001

**HALAMAN PENGESAHAN  
SKRIPSI**

“Efektivitas Penggunaan *Booklet* Gizi Seimbang Disertai *Form Diet Tracker*  
Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien”

Disusun Oleh:

IRMA LUSITA

NIM. P07131217024

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 2 Juni 2021

**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

Ketua,

Isti Suryani, DCN, M. Kes

NIP. 196510031989022001

(.....)

Anggota,

M. Dawam Jamil, SKM, M. Kes

NIP. 196501091988031001

(.....)

Anggota,

Rini Wuri Astuti, S. SiT, M.Gizi

NIP. 198004052008122002

(.....)

Yogyakarta, ..... 2021

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta




## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Irma Lusita

NIM : P07131217024

Tanda Tangan : 

Tanggal : 4 Juni 2021

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

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

---

---

Nama : Irma Lusita  
NIM : P07131217024  
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika  
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:

“Efektivitas Penggunaan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker*  
Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makronutrien”

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: 4 Juni 2021  
Yang menyatakan

(Irma Lusita)

## 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 Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih 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;
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika;
4. Ibu Isti Suryani, DCN, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I;
5. Bapak M. Dawam Jamil, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II;
6. Ibu Rini Wuri Astuti, S.Si.T, M.Gz selaku Dosen Penguji;
7. Seluruh responden penelitian saya dari Kelurahan Bener;
8. Kedua orang tua yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moral maupun matrial dalam proses penyusunan skripsi ini;
9. Teman-teman seperjuangan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Angkatan 2017.

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

Yogyakarta, Juni 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
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 TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
ABSTRACT .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Ruang Lingkup.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Gizi Remaja.....	7
B. Konsep Pengetahuan.....	10
C. Gizi Seimbang .....	15
D. Media Promosi Kesehatan .....	21
E. Kerangka Teori.....	24
F. Kerangka Konsep .....	25
G. Hipotesis .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	26



B. Rancangan Penelitian.....	26
C. Populasi dan Sampel.....	26
D. Waktu dan Tempat .....	28
E. Varibel Penelitian .....	28
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	28
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
H. Intrumen Peneitian.....	30
I. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	30
J. Prosedur Penelitian.....	32
K. Manajemen Data.....	33
L. Etika Penelitian .....	35
M. Kelemahan Penelitian .....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil.....	37
B. Pembahasan.....	44
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	48
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Interpretasi Reliabilitas .....	31
Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin dan Pendidikan .....	38
Tabel 3. Uji Normalitas Data.....	39
Tabel 4. Nilai Pengetahuan Gizi Seimbang Pretest dan Posttest Diberikan Penyuluhan Menggunakan <i>Booklet</i> Gizi Seimbang disertai <i>Form Diet Tracker</i> .....	39
Tabel 5. Distribusi Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengetahuan Gizi Seimbang.....	40
Tabel 6. Hasil Analisis Asupan Makronutrien Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Booklet</i> Gizi Seimbang disertai <i>Form Diet Tracker</i> .....	41
Tabel 7. Kategori Asupan Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan AKG .....	41
Tabel 8. Distribusi Pretest dan Posttest Asupan Makronutrien .....	42
Tabel 9. Perbandingan Data Pretest dan Posttest Pengetahuan Gizi Seimbang.....	42
Tabel 10. Perbandingan Data Asupan Makronutrien .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang .....	16
Gambar 2. Isi Piringku .....	21
Gambar 3. Kerucut Pengalaman Edgar Dale tahun 1969 .....	23
Gambar 4. Kerangka Teori Penelitian (Lawrence Green) .....	24
Gambar 5. Kerangka Konsep Penelitian .....	25
Gambar 6. Skema pada pre-post test one group design.....	26
Gambar 7. Rumus penentuan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow (1997) .....	27
Gambar 8. Dokumentasi pengambilan data untuk uji validitas dan reliabilitas kuesioner secara online .....	92
Gambar 9. Dokumentasi lembar PSP, Informed Consent, Kuesioner pengetahuan dan Form Recall 24 jam yang sudah diisi oleh responden .....	93
Gambar 10. Dokumentasi pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet disertai form diet tracker .....	93
Gambar 11. Dokumentasi pembagian alat makan sebagai reward dan imbalan .....	93
Gambar 12. Dokumentasi foto bersama responden dan peneliti di Masjid Nurdini .....	93

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) .....	53
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	54
Lampiran 3. Keterangan Layak Etik .....	55
Lampiran 4. Form Penilaian Media .....	56
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang .....	62
Lampiran 6. Form Recall 24 Jam .....	65
Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan .....	66
Lampiran 8. Lampiran Data Pretest dan Posttest Nilai Pengetahuan .....	68
Lampiran 9. Lampiran Data Asupan Makronutrien Sebelum dan Setelah Penyuluhan ....	69
Lampiran 10. PMK No 28 Tahun 2019 tentang AKG Sesuai Karakteristik Responden...	70
Lampiran 11. Pengelompokan Asupan Makronutrien Pada Responden Dibandingkan Dengan AKG .....	71
Lampiran 12. Analisis Normalitas Data Pengetahuan .....	73
Lampiran 13. Uji Wilcoxon Data Pengetahuan .....	77
Lampiran 14. Analisis Normalitas Data Asupan Makronutrien .....	78
Lampiran 15. Uji T-Test Dependent dan Wilcoxon Data Asupan Makronutrien .....	89
Lampiran 16. Lampiran <i>Booklet</i> Gizi Seimbang dan <i>Form Diet Tracker</i> .....	91
Lampiran 17. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	92