

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA
FLIPCHART PLANNER TERHADAP PENGETAHUAN,
PERILAKU DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMA
OVERWEIGHT DAN OBESITAS**



**NIKEN WAHYU ARYANTI
P07131218033**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA
FLIPCHART PLANNER TERHADAP PENGETAHUAN,
PERILAKU DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMA
OVERWEIGHT DAN OBESITAS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



**NIKEN WAHYU ARYANTI
P07131218033**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2022**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“ Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Flipchart Planner* terhadap Pengetahuan, Perilaku, dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMA *Overweight* dan Obesitas”

Disusun Oleh:
NIKEN WAHYU ARYANTI
P07131218033

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

03 April 2022.

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

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

Pembimbing Pendamping,

Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gz
NIP 198004052008122002

Yogyakarta, 21 Mei 2022
Ketua Laporan Gizi



Dr. Ir. I Made Ali Gunawan, M.Si, RD
NIP 196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Flipchart Planner* terhadap Pengetahuan, Perilaku, dan Aktivitas Fisik pada Siswa SMA *Overweight* dan Obesitas”

Disusun Oleh
Niken Wahyu Aryanti
P07131218033

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal: 24 Maret 2022

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP 197403151998032001



Anggota,
Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD
NIP 196804021992031003



Anggota,
Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gz
NIP 198004052008122002



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Niken Wahyu Aryanti

NIM : P07131218033

Tanda Tangan : 

Tanggal: 03 April 2022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Niken Wahyu Aryanti
NIM : P07131218033
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul:

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA FLIPCHART PLANNER TERHADAP PENGETAHUAN, PERILAKU DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA SMA OVERWEIGHT DAN OBESITAS

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 : 03 April 2022

Yang menyatakan



(Niken Wahyu Aryanti)

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 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 terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Dr. Ir. I. Made Alit Gunawan, M.Si, RD., selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.SiT, M.Kes., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes, RD., selaku Pembimbing Utama
5. Ibu Rini Wuri Astuti, S.SiT, M.Gz., selaku Pembimbing Pendamping
6. Ibu Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes., selaku Dosen Pengaji
7. Bapak Sunarya, S.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA N 1 Godean
8. Siswa SMA N 1 Godean yang telah bersedia menjadi responden penelitian ini
9. Orang tua dan keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral
10. Sahabat saya yang telah membantu saya dalam penyelesaian Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 03 April 2022

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.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR RUMUS.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
G. Produk yang Dihasilkan	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 9
A. Landasan Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep	44
D. Hipotesis Penelitian.....	44
 BAB III METODE PENELITIAN	 45
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel	46
C. Waktu dan Tempat Penelitian	50
D. Variabel Penelitian	50
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	50
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	52
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	53
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	55
I. Prosedur Penelitian.....	61

J. Manajemen Data	62
K. Etika Penelitian	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	66
A. Hasil	66
B. Pembahasan.....	78
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	94

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Produk yang Dihasilkan	8
Tabel 2. Kategori Status Gizi Remaja Menurut IMT/U.....	16
Tabel 3. Kategori Tingkat Aktivitas Fisik.....	42
Tabel 4. Pengambilan Sampel Secara Proporsional.....	48
Tabel 5. Jumlah Sampel Final.....	49
Tabel 6. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan <i>Pretest Posttest</i>	54
Tabel 7. Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan <i>Pretest Posttest</i> Setelah Divalidasi..	56
Tabel 8. Hasil Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	56
Tabel 9. Kriteria Penilaian Media dan Materi.....	57
Tabel 10. Aspek Uji Kelayakan Media	58
Tabel 11. Aspek Penilaian Materi.....	60
Tabel 12. Distribusi Jenjang Pendidikan Responden.....	69
Tabel 13. Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	69
Tabel 14. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	70
Tabel 15. Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden	70
Tabel 16. Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Responden	71
Tabel 17. Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik Responden	73
Tabel 18. Distribusi Rata-rata Skor Aktivitas Fisik Responden	74
Tabel 19. Hasil Analisis Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Pengetahuan	74
Tabel 20. Hasil Analisis Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Perilaku Makan	75
Tabel 21. Hasil Analisis Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Aktivitas Fisik	78

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	43
Gambar 2. Kerangka Konsep	44
Gambar 3. Grafik Persentase Perilaku	71
Gambar 4. Grafik Distribusi Rata-rata Perilaku Makan.....	72

DAFTAR RUMUS

Rumus 1. Rumus Perhitungan IMT	15
Rumus 2. Rumus Perhitungan LMS <i>Z-score</i> IMT/U.....	15
Rumus 3. Rumus Perhitungan Total Aktivitas Fisik MET menit/minggu.....	42
Rumus 4. Perhitungan Besar Sampel	47

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Form Penjelasan Sebelum Persetujuan.....	95
Lampiran 2. Form <i>Informed Consent</i>	96
Lampiran 3. Form Data Identitas Responden Penelitian	97
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan <i>Pretest Posttest</i>	98
Lampiran 5. Contoh Layout Form <i>Food Record</i> melalui google form.....	100
Lampiran 6. Form GPAQ.....	102
Lampiran 7. SAP Edukasi Gizi	105
Lampiran 8. Materi Edukasi Gizi.....	108
Lampiran 9. <i>Meal Planner</i>	115
Lampiran 10. <i>Workout Planner</i>	119
Lampiran 11. Tampilan Media <i>Flipchart Planner</i>	121
Lampiran 12. Hasil Uji Media <i>Flipchart Planner</i>	125
Lampiran 14. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan	130
Lampiran 15. Surat Layak Etik Penelitian	136
Lampiran 16. Surat Izin Penelitian.....	137
Lampiran 17. Data Identitas Responden	138
Lampiran 18. Data Pengetahuan Responden	139
Lampiran 19. Data Perilaku Makan Responden	140
Lampiran 20. Data Aktivitas Fisik Responden	144
Lampiran 21. Analisis Soal Pengetahuan.....	145
Lampiran 22. Analisis Hasil Penelitian.....	147
Lampiran 23. Dokumentasi Kegiatan	156