

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI *E-BOOKLET*
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
DALAM PENCEGAHAN OBESITAS SISWA SMA**



DINDA HERMALIA PUTRI

P71312324115

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGEMBANGAN MEDIA EDUKASI *E-BOOKLET*
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
DALAM PENCEGAHAN OBESITAS SISWA SMA**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



DINDA HERMALIA PUTRI

P71312324115

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengembangan Media Edukasi *E-Booklet* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Obesitas Siswa SMA”

Disusun oleh:

DINDA HERMALIA PUTRI

NIM. P71312324115

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

20 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Susilo Wirawan, SKM, MPH

197001151994031003

Pembimbing Pendamping,



Dr. Waluyo, STP, M.Kes.

196711091990031002

Yogyakarta, 20 Mei 2025

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes. ✓

NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“Pengembangan Media Edukasi *E-Booklet* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Obesitas Siswa SMA”

Disusun oleh:

DINDA HERMALIA PUTRI

NIM. P71312324115

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal: 22 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes.

NIP. 196606181989021001

(.....)

Anggota,

Dr. Waluyo, STP, M.Kes.

NIP. 196711091990031002

(.....)

Anggota,

Susilo Wirawan, SKM, MPH

NIP. 197001151994031003

(.....)

Yogyakarta, 27 Mei 2025

Ketua Jurusan Gizi,

(.....)

Nur Hidayat, SKM., M.Kes.

NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dinda Hermalia Putri

NIM : P71312324115

Tanda Tangan : 

Tanggal : 22 Mei 2025
:

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

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

Nama : Dinda Hermalia Putri

NIM : P71312324115

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Jurusan : Gizi

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

Pengembangan Media Edukasi *E-Booklet* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Obesitas Siswa SMA

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 : 22 Mei 2025

Yang menyatakan



(Dinda Hermalia Putri)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul “Pengembangan Media Edukasi *E-Booklet* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap dalam Pencegahan Obesitas Siswa SMA”. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpah kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga, sahabat dan sampai kepada kita selaku umatnya.

Penulisan skripsi ini mendapat banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, SKM., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Waluyo, STP., M.Kes. selaku Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan serta selaku Dosen Pembimbing Pendamping skripsi.
4. Bapak Susilo Wirawan, SKM, MPH selaku Dosen Pembimbing Utama skripsi.
5. Bapak M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes. selaku Dosen Penguji.
6. Bapak Surahman, S.Pd., M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMAN 1 Godean
7. Kedua orang tua juga keluarga yang selalu memberikan doa dan motivasi.
8. Rekan - rekan Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan kelas RPL Poltekkes Kemenkes Yogyakarta angkatan 2024 yang selalu memberikan semangat dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan kedepannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 12 Mei 2025

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 GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	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.....	6
F. Keaslian Penelitian	7
G. Produk yang Dihasilkan.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Telaah Pustaka.....	10
1. Remaja.....	10
2. Masalah Obesitas pada Remaja.....	16
3. Upaya Penanggulangan Masalah Gizi	31
4. Media Edukasi Gizi.....	33
5. Media <i>E-booklet</i>	36
6. Pengetahuan Gizi	37
7. Sikap Gizi.....	41
B. Kerangka Teori.....	45
C. Kerangka Konsep	46
D. Hipotesis	46
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis dan Desain Penelitian	47
B. Populasi dan Sampel.....	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
D. Variabel Penelitian	51
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	52
F. Pengumpulan Data.....	53
G. Instrumen Penelitian.....	54
H. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
I. Prosedur Penelitian.....	57

J. Manajemen Data.....	59
K. Etika Penelitian.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Penelitian.....	63
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	63
2. Karakteristik Responden	65
3. Jalannya Penelitian.....	65
4. Uji Normalitas Data	67
5. Analisis Univariat.....	67
6. Analisis Bivariat.....	73
B. Pembahasan	78
1. Karakteristik Sampel Penelitian.....	78
2. Pengetahuan dan Sikap Siswa SMA sebelum Edukasi Gizi	79
3. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Intervensi	80
4. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Kontrol.....	82
5. Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Intervensi.....	83
6. Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Kontrol	83
7. Efektivitas Metode Ceramah dengan Media E-Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan.....	84
8. Efektivitas Metode Ceramah dengan Media E-Booklet terhadap Peningkatan Sikap.....	86
9. Penerapan Sikap Gizi Seimbang	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	90
A. Kesimpulan.....	90
B. Saran	90
DAFTAR PUSTAKA	92
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	45
Gambar 2. Kerangka Konsep Penelitian	46
Gambar 3. Rancangan Penelitian	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. Produk yang Dihasilkan.....	9
Tabel 3. Kategori Status Gizi Remaja Menurut IMT/U.....	16
Tabel 4. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	52
Tabel 5. Kisi – Kisi Kuesioner Pengetahuan tentang Obesitas.....	55
Tabel 6. Kisi – Kisi Kuesioner Sikap tentang Obesitas	55
Tabel 7. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap.....	56
Tabel 8. Klasifikasi Skala Likert.....	61
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	65
Tabel 10. Uji Normalitas Data Pengetahuan.....	67
Tabel 11. Analisis Univariat Data Pengetahuan	68
Tabel 12. Analisis Univariat Data Sikap.....	68
Tabel 13. Rata-Rata Nilai Penerapan Sikap Gizi Seimbang Pertanyaan Tertutup	69
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Persentase Konsumsi Sayur dan Buah	70
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Persentase Konsumsi Gula	70
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Persentase Konsumsi Snack dan Gorengan.....	71
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Persentase Konsumsi Sarapan	72
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Persentase Minum Air Putih.....	72
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Menimbang Berat Badan.....	73
Tabel 20. Perbandingan Skor Pengetahuan Antar Kelompok.....	74
Tabel 21. Perbandingan Skor Sikap Antar Kelompok	74
Tabel 22. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Intervensi	75
Tabel 23. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Kontrol.....	76
Tabel 24. Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Intervensi	76
Tabel 25. Perbedaan Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Kontrol	77
Tabel 26. Perbedaan Efektivitas Edukasi gizi dengan Ceramah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol terhadap Peningkatan Pengetahuan.....	77
Tabel 27. Perbedaan Efektivitas Edukasi Gizi dengan Ceramah pada Kelompok Intervensi dan Kontrol terhadap Peningkatan Sikap.....	78

DAFTAR RUMUS

Rumus 1. Perhitungan IMT	15
Rumus 2. Perhitungan <i>Z-Score</i> IMT/U	15
Rumus 3. Perhitungan Besar Sampel	49
Rumus 4. Skor Pengetahuan	60
Rumus 5. Skor Sikap.....	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)	99
Lampiran 2. <i>Informed consent</i>	100
Lampiran 3. Formulir Data Identitas Diri Responden Penelitian	101
Lampiran 4. Kuesioner Penilaian Pengetahuan	102
Lampiran 5. Kunci Jawaban Kuesioner Pengetahuan.....	104
Lampiran 6. Kuesioner Penilaian Sikap.....	105
Lampiran 7. Kuesioner Sikap Penerapan Gizi Seimbang	107
Lampiran 8. Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	109
Lampiran 9. <i>E-booklet</i>	119
Lampiran 10. Rencana Anggaran Biaya	120
Lampiran 11. Jadwal Penelitian	121
Lampiran 12. Hasil Uji Kelayakan Media	122
Lampiran 13. Hasil Uji Materi	127
Lampiran 14. Surat Layak Etik Penelitian	131
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian.....	132
Lampiran 16. Nilai Pengetahuan.....	134
Lampiran 17. Nilai Sikap Kognitif dan Afektif	135
Lampiran 18. Nilai Sikap Konatif Pertanyaan Terbuka.....	136
Lampiran 19. Analisis Hasil Penelitian.....	137
Lampiran 20. Dokumentasi Kegiatan Skrining Status Gizi	145
Lampiran 21. Dokumentasi Kegiatan Penelitian Kelompok Kontrol	145
Lampiran 22. Dokumentasi Kegiatan Penelitian Kelompok Intervensi.....	147