

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOK TRACKER* TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN SISWA SMA PENYANDANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI WILAYAH KABUPATEN SLEMAN



**RANI AQILAH N^o MATUL MAULA
P07131221052**

**PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOK TRACKER* TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN SISWA SMA PENYANDANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI WILAYAH KABUPATEN SLEMAN



**RANI AQILAH N^o MATUL MAULA
P07131221052**

**PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Book Tracker* Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makan Siswa SMA Penyandang *Overweight* dan Obesitas di Wilayah Kabupaten Sleman”

Disusun Oleh:

RANI AQILAH NI'MATUL MAULA

P07131221052

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal : 05 Mei2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,



Isti Suryani, DCN, M.Kes
NIP. 196510031989022001

Pembimbing Pendamping



Esthy Rahman Asih, STP,M.Sc
NIP. 198504152014022004

Yogyakarta, 05 Mei2025



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

**HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI**

**“PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOK TRACKER*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN SISWA SMA
PENYANDANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI WILAYAH KABUPATEN
SLEMAN”**

Disusun Oleh :
RANI AQILAH NI'MATUL MAULA
P07131221052

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal: 07 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI


Ketua,
Weni Kurdanti, S.Si. T, M.Kes
NIP. 197302061997032001

(.....)

Anggota,
Isti Suryani. DCN, M.Kes
NIP. 196510031989022001

(.....)

Anggota,
Esthy Rahman Asih, STP, M.Sc
NIP. 198504152014022004

(.....)

Yogyakarta, ..07... Mei.....2025


Ketua Jurusan Gizi
Nur Hidayat, SKM, M.Kes ✓
NIP. 196804021992031003

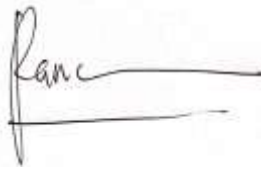
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan sumber baik yang dikutip maupun
drujuk telah saya nyatakan benar

Nama : Rani Aqilah Ni'matul Maula

NIM : P07131221052

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rani', followed by a long horizontal line and a shorter horizontal line below it.

Tanggal : 07 Mei 2025

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

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

Nama : Rani Aqilah Ni'matul Maula
NIM : P07131221052
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi

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

“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media *Book Tracker* Terhadap Pengetahuan dan Asupan Makan Siswa SMA Penyandang *Overweight* dan Obesitas di Wilayah Kabupaten Sleman”

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/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 : 23 Mei 2025

Yang menyatakan



(Rani Aqilah Ni'matul Maula)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis 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 pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan 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. Dr. Iswanto, S.Pd, M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Nur Hidayat, SKM, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Dr. Waluyo, STP, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
4. Weni Kurdanti, S,Si. T, M.Kes, selaku Ketua Dewan Penguji
5. Isti Suryani. DCN, M.Kes, selaku Pembimbing Utama
6. Esthy Rahman Asih, STP, M.Sc, selaku Pembimbing Pendamping
7. Orang tua dan keluarga penulis yang telah memberikan bantuan dukungan material dan moral;
8. Sahabat yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

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

Yogyakarta, 05 Mei 2025

Rani Aqilah Ni'matul Maula

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR RUMUS	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Telaah Pustaka.....	11
1. Edukasi gizi	11
2. Media Edukasi Gizi	12
3. Media <i>Book Tracker/ Booklet</i>	16
4. Media <i>leaflet</i>	17
5. Form <i>Food Record</i>	18
6. Form SQFFQ.....	19
7. Rumus Perhitungan Kebutuhan.....	20
8. Teori Perilaku	21
9. Asupan makan	26
10. Remaja.....	28
11. <i>Overweight</i> dan Obesitas	34
12. Faktor – faktor yang menyebabkan <i>Overweight</i> dan Obesitas.....	34
13. Pola Makan Piring T Bagi Penyandang <i>Overweight</i> dan Obesitas	39
14. Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Perilaku	42
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis Penelitian	44
BAB III	45
METODE PENELITIAN.....	45
A. Jenis Penelitian.....	45
B. Desain Penelitian.....	45

C. Populasi dan Sampel	46
D. Waktu dan Tempat.....	49
E. Variabel Penelitian dan Aspek-aspek yang Diteliti	50
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	50
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	53
H. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	54
I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
J. Tahap Penelitian	61
K. Manajemen Data	63
L. Etika Penelitian	66
M. Keterbatasan Penelitian.....	67
BAB IV	68
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil	68
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	68
2. Karakteristik Responden	70
3. Uji Homogenitas.....	74
4. Uji Normalitas	75
5. Uji Deskriptif.....	78
6. Analisis Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi pada Kelompok <i>Book Tracker</i> dan Kelompok <i>Leaflet</i>	82
7. Analisis Tingkat Asupan Makan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok <i>Book Tracker</i> dan Kelompok <i>Leaflet</i>	83
8. Rata-Rata Nilai Pengetahuan Sesudah Edukasi Gizi Pada Kelompok <i>Book Tracker</i> dan Kelompok <i>Leaflet</i>	88
9. Rata-rata Asupan Makan Sesudah Edukasi Gizi Pada Kelompok <i>Book Tracker</i> dan Kelompok <i>Leaflet</i>	89
B. Pembahasan.....	90
1. Karakteristik Responden	90
2. Pengaruh tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media <i>Book Tracker</i> dan <i>Leaflet</i>	91
3. Pengaruh asupan makan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media <i>Book Tracker</i> dan <i>Leaflet</i>	94
4. Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media <i>Book Tracker</i> dan <i>Leaflet</i> terhadap Pengetahuan dan Asupan Makan	99
BAB V.....	102
PENUTUP.....	102
A. Kesimpulan	102
B. Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	104
LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Status Gizi Remaja Menurut IMT/U.....	33
Tabel 2. Protein Hewani.....	41
Tabel 3. Rancangan Penelitian.....	45
Tabel 4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	53
Tabel 5. Kisi-kisi kuesioner.....	54
Tabel 6. Hasil Validitas Kuesioner Pengetahuan.....	57
Tabel 7. Kriteria Penilaian Media dan Materi.....	58
Tabel 8. Aspek Uji Kelayakan Materi.....	59
Tabel 9. Aspek Uji Kelayakan Media Book Tracker.....	60
Tabel 10. Aspek Uji Kelayakan Media Leaflet.....	60
Tabel 11. Jumlah Siswa SMA N 1 Tempel.....	68
Tabel 12. Jumlah Siswa SMA N 1 Turi.....	69
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	71
Tabel 14. Tabel Uji Homogenitas Pengetahuan dan Asupan Awal Responden.....	74
Tabel 15. Hasil Uji Normalitas Shapiro-wilk.....	75
Tabel 16. Uji Normalitas Kecukupan Asupan Gizi Pada Kelompok Book Tracker	76
Tabel 17. Uji Normalitas Kecukupan Asupan Gizi Pada Kelompok Leaflet.....	77
Tabel 18. Distribusi Tingkat Pengetahuan.....	79
Tabel 19. Distribusi Tingkat Kecukupan Asupan Gizi Kelompok Book Tracker.....	80
Tabel 20. Distribusi Tingkat Kecukupan Gizi Kelompok Leaflet.....	81
Tabel 21. Analisis Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan SesudahEdukasi.....	82
Tabel 22. Asupan Energi Sebelum dan SesudahEdukasi.....	84
Tabel 23. Asupan Protein Sebelum dan SesudahEdukasi.....	85
Tabel 24. Asupan Lemak Sebelum dan SesudahEdukasi.....	85
Tabel 25. Asupan Karbohidrat Sebelum dan SesudahEdukasi.....	86
Tabel 26. Asupan Serat Sebelum dan SesudahEdukasi.....	87
Tabel 27. Perbandingan Rata-Rata Peningkatan Pengetahuan.....	88
Tabel 28. Perbandingan Rata-Rata Kecukupan Asupan Gizi.....	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Dale Cone Experience 1969</i>	13
Gambar 2. Kerucut Pembelajaran	14
Gambar 3. Panduan Piring Makan	40
Gambar 4. Kerangka Teori Penelitian	43
Gambar 5. Kerangka Konsep Penelitian	44

DAFTAR RUMUS

Rumus 1. <i>Schofield</i>	21
Rumus 2. Broca Berat Badan Ideal	21
Rumus 3. Rumus Perhitungan IMT	33
Rumus 4. Perhitungan <i>Z-Score</i> IMT/U	33
Rumus 5. Besar Sampel	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir PSP	112
Lampiran 2. Formulir Informed Consent	113
Lampiran 3. Formulir Identitas Responden	114
Lampiran 4. Hasil Uji Kelayakan Media dan Materi	115
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan	117
Lampiran 6. Formulir SQFFQ	123
Lampiran 7. Design Media Edukasi	126
Lampiran 8. Status Gizi Responden	130
Lampiran 9. Hasil Uji Statistik	132
Lampiran 10. Surat Layak Etik	150
Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	151