

**EFEK PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT
MAKANAN (*DIETARY FIBER*) PADA REMAJA
DI SMK DWIJA DHARMA BOYOLALI**



**Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun oleh:

**IKA DYAH PRAMITA SARI
J 310 060 018**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

ABSTRAK

IKA DYAH PRAMITA SARI. J310 060 018

EFEK PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT MAKANAN (*DIETARY FIBER*) PADA REMAJA DI SMK DWIJA DHARMA BOYOLALI

Kecenderungan remaja mengikuti pola makan dan gaya hidup modern, dapat mengakibatkan ketidakseimbangan konsumsi makanan. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan perilaku yang tidak tepat dalam memilih makanan sehari-hari. Survei awal yang dilakukan di SMK Dwija Dharma Boyolali, menunjukkan bahwa 75% remaja memiliki pengetahuan yang tidak baik mengenai serat makanan serta 85% menunjukkan konsumsi serat kurang dari kebutuhan serat/hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek pendidikan gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja. Media yang digunakan peneliti yaitu media cetak berupa *leaflet*.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis quasi eksperimen dengan rancangan penelitian *one group pretest posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 31 sampel. Analisis data menggunakan uji *Paired-Sample T Test*.

Hasil penelitian diketahui bahwa pengetahuan remaja tentang serat makanan sebelum diberikan pendidikan gizi sebagian besar memiliki pengetahuan tidak baik, yaitu 93,5%. Pengetahuan remaja sesudah diberi pendidikan gizi menunjukkan sebagian besar mempunyai pengetahuan baik, yaitu 90,3%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada efek pendidikan gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan tentang serat makanan (*dietary fiber*) pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali ($p\text{-value} = 0,001$).

Remaja sebagian besar memiliki pengetahuan serat makanan yang tidak baik dan konsumsi serat kurang dari kebutuhan serat/hari, sehingga perlu diberikan pendidikan gizi untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku remaja kearah perbaikan konsumsi.

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja, *Leaflet*
Kepustakaan : 38 (1995-2011)

**NUTRITION S1 PROGRAM STUDY
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
RESEARCH PAPER**

ABSTRACTS

IKA DYAH PRAMITA SARI. J 310 060 018

THE EFFECT OF NUTRIENT EDUCATION USING LEAFLET MEDIA OF KNOWLEDGE IMPROVEMENT ON DIETARY FIBER TO ADOLESCENTS IN SMK DWIJA DHARMA BOYOLALI

Tendency of adolescents to follow modern eating pattern and lifestyle can results imbalance of food consumption. It occur because less of knowledge and improper behavior in selecting daily food. Preliminary survey in SMK Dwija Dharma Boyolali show that 75% adolescents have inadequate of knowledge on dietary fiber and 85% show that fiber consumption less than daily fiber need per day.

The objective of this research is to know the effect of nutrient education using leaflet media to knowledge improvement on dietary fiber to adolescents. Media used by the researcher is printing media, that is leaflet.

This research is a quantitative research with quasi-experiment type with one group pretest-posttest design. Sample in this research is 31 samples. Data analysis uses Paired-Sample T test.

Result of this research shows that adolescents knowledge on dietary fiber before nutrient education, in large part, has not been good, that is 93.5%. The adolescents knowledge after nutrient education, most of them has been better, that is 90.3%. The results of this research show that there is significant effect of nutrient education using leaflet media of knowledge improvement on dietary fiber to adolescents in SMK Dwija Dharma Boyolali (p-value = 0.001).

Most of adolescents have insufficiently knowledge on dietary fiber and fiber consumption less than daily fiber need per day, so that it is a necessary to give nutrient education to improve their knowledge and change adolescents behavior toward better fiber consumption.

Keywords : Knowledge, adolescents, leaflet.

Reference : 38 (1995-2011)

**EFEK PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA *LEAFLET* TERHADAP
PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG SERAT
MAKANAN (*DIETARY FIBER*) PADA REMAJA
DI SMK DWIJA DHARMA BOYOLALI**



IKA DYAH PRAMITA SARI
J 310 060 018

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diajukan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini sumbernya tercantum dalam daftar pustaka.

Surakarta, Juni 2011

Peneliti

Ika Dyah Pramita Sari

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efek Pendidikan Gizi Dengan Media *Leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Serat Makanan (*Dietary Fiber*) Pada Remaja Di SMK Dwija Dharma Boyolali.
Nama Mahasiswa : Ika Dyah Pramita Sari
No Induk Mahasiswa : J 310 060 018

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada tanggal 20 Juni 2011 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.

Surakarta, 7 Juli 2011

Menyetujui,

Pembimbing I

(Muwahhidah, SKM, M.Kes)

NIK. 865

Pembimbing II

(Endang Nur W, S.ST, M.Si, Med)

NIK. 717

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

(Dwi Sarbini, SST., M. Kes)

NIK. 747

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Efek Pendidikan Gizi Dengan Media *Leaflet*
Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Serat
Makanan (*Dietary Fiber*) Pada Remaja Di SMK Dwija
Dharma Boyolali.
Nama Mahasiswa : Ika Dyah Pramita Sari
No Induk Mahasiswa : J 310 060 018

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada tanggal 20 Juni 2011 dan dinyatakan
telah memenuhi syarat untuk diterima


Surakarta, 7 Juli 2011

Penguji I : Muwakhidah, SKM, M.Kes (.....)

Penguji II : Ir. Listyani Hidayati, M.Kes (.....)

Penguji III : Eni Purwani, M.Si (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Arif Widodo, A. Kep., M. Kes
NIK. 630

MOTTO

“Allah SWT akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang yang diberikan ilmu pengetahuan beberapa derajat”.

(Q,S Al Mujaadilah: 11)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.”

(Q,S Al Insyiroh/ 94: 6-8)

“Tak ada kemenangan dan keberhasilan tanpa ada pengorbanan dan ketekunan. Demikian pula tak ada pengorbanan dan ketekunan tanpa ada keyakinan.”

(Kahlil Gibran)

“Hari ini harus lebih baik dari hari kemarin dan hari esok harus lebih baik dari hari ini.”

(Bukhari Muslim)

PERSEMBAHAN

Seiring dengan sujud syukurku kepada Allah SWT, atas segala limpahan Rahmat dan Hidayah Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebuah karya sederhana ini, penulis persembahkan kepada:

- ✚ Ayah dan ibundaku, sebagai ungkapan rasa hormat baktiku, rasa terimakasih atas doa yang selalu mengiringi langkahku, motivasi, nasihat, kasih sayang dan semua yang telah dikorbankan untukku.
- ✚ Adikku Novi dan kakakku Iwan tersayang yang selalu memberikan dorongan semangat dan motivasi.
- ✚ Lilik, Yulianingsih, Rosanna, Wiwin, Navik, Khairuna, Nety dan Endri yang telah berbagi ilmu dan selalu menyemangatiku.
- ✚ Teman-teman S1 Gizi angkatan 2006 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala dukungan yang kalian berikan.
- ✚ Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam bentuk apapun.
- ✚ Almamater UMS.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Ika Dyah Pramita Sari

Tempat/Tanggal Lahir : Boyolali, 27 Januari 1989

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Ketaon RT 20/03, Banyudono, Boyolali

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi II Ketaon Tahun 1994

2. Lulus SD N Ketaon I Tahun 2000

3. Lulus SMP N II Teras Tahun 2003

4. Lulus SMA N I Teras Tahun 2006

5. Menempuh Pendidikan Program Studi S1 Gizi
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Surakarta sejak tahun 2006.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, Puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efek Pendidikan Gizi Dengan Media *Leaflet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Serat Makanan (*Dietary Fiber*) Pada Remaja Di SMK Dwija Dharma Boyolali”, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar strata satu di Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini dengan rasa tulus ikhlas dan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Arif Widodo, A. Kep., M.Kes, selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, S.ST., M.Kes, selaku Ketua Program Studi Gizi dan Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan, nasihat dan berbagai arahan selama studi.
3. Ibu Muwakhidah, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah berkenan memberikan bimbingan, nasihat, dorongan dan semangat dari awal hingga akhir selesainya penulisan skripsi dengan penuh kesabaran.
4. Ibu Endang Nur Widyaningsih, S.ST, M.Si. Med selaku Dosen Pembimbing II yang telah bersedia membimbing, mendorong dan mengarahkan penulis.
5. Ibu Ir. Listyani Hidayati M.Kes selaku Dosen Penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan.

6. Ibu Eni Purwani, M.Si selaku Dosen Penguji III yang telah memberikan masukan dan arahan untuk perbaikan skripsi.
7. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan tambahan ilmu kepada penulis, semoga bermanfaat dunia akhirat.
8. Bapak dan ibu tercinta yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan doa serta kasih sayang kepada penulis.
9. Kepala Sekolah, guru dan staf SMK Dwija Dharma Boyolali yang telah bersedia membantu dalam pelaksanaan penelitian, serta siswa yang telah bersedia untuk menjadi sampel penelitian.
10. Teman-teman S1 Gizi angkatan 2006, terima kasih atas motivasi, kerjasama dan kebersamaannya.
11. Semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu terselesaikannya penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, Juni 2011

Penulis

Ika Dyah Pramita Sari

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACTS	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
.....	
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
PERNYATAAN PENGESAHAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
RIWAYAT HIDUP	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii

BAB I	PENDAHULUAN	
	A. Latar Belakang	1
	B. Rumusan Masalah	5
	C. Tujuan	5
	D. Manfaat	6
	E. Ruang Lingkup	6
BAB II	TINJAUAN PUSTAKA	
	A. Landasan Teori	7
	1. Pendidikan Gizi	7
	2. Pengetahuan	16
	3. Pengetahuan Gizi	20
	4. Serat Makanan (<i>Dietary Fiber</i>)	21
	5. Remaja	31
	B. Kerangka Teori	33
	C. Kerangka Konsep	34
	D. Hipotesis	34
BAB III	METODE PENELITIAN	
	A. Jenis dan Rancangan Penelitian	35
	B. Lokasi dan Waktu Penelitian	35
	C. Populasi dan Sampel	37
	D. Jenis Variabel	38
	E. Definisi Operasional	39
	F. Pengumpulan Data	40
	G. Langkah-langkah Penelitian	41
	H. Pengolahan dan Analisis Data	47
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	
	A. Gambaran Umum SMK Dwija Dharma Boyolali	50
	B. Evaluasi <i>Leaflet</i> (FGD)	51
	C. Karakteristik Sampel	52
	D. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	
	A. Kesimpulan	62
	B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional	39
2. Kisi-kisi Instrumen.....	41
3. Distribusi Sampel Menurut Umur	53
4. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	53
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sebelum Pendidikan Gizi	54
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sesudah Pendidikan Gizi	55
7. Distribusi Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberi Pendidikan Gizi	55
8. Kategori Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberi Pendidikan Gizi	56
9. Hasil <i>Uji Paired-Sample T Test</i> Pengetahuan Sampel Sebelum dan Sesudah diberi Pendidikan Gizi Tentang Serat Makanan	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	33
2. Kerangka Konsep	34
3. Rancangan Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

1. Waktu Penelitian
2. Lembar Permohonan Menjadi Sampel
3. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Sampel
4. Kuesioner Pengetahuan Serat Makanan
5. Kunci Jawaban Kuesioner
6. *Leaflet* Serat Makanan
7. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas
8. Hasil Pengolahan Data
9. Foto Pelaksanaan Penelitian
10. Surat Bukti Pelaksanaan Penelitian