

**PERAN *E-BOOK* DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN  
PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS  
DI SMP NEGERI 3 BOGOR**

**SITI NUR MAISYAROH**



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2026**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



**IPB University**  
Bogor Indonesia

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

## **PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN PROYEK AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan proyek akhir dengan judul “Peran *E-book* dalam Meningkatkan Pengetahuan Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 3 Bogor” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan proyek akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2026

Siti Nur Maisyaroh

J0406221016

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



## ABSTRAK

SITI NUR MAISYAROH. Peran *E-book* dalam Meningkatkan Pengetahuan Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 3 Bogor. Dibimbing oleh ROSYDA DIANA H

Masa remaja merupakan fase peralihan menuju dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang cepat sehingga memerlukan asupan gizi yang optimal. Ketidakseimbangan asupan gizi pada remaja dapat menyebabkan permasalahan gizi, seperti kekurangan energi protein, anemia, gizi lebih atau obesitas. Upaya pencegahan dan penanganan gizi pada sekolah dilaksanakan melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Penelitian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan program MBG melalui edukasi *e-book* "Unlocked MBG" menggunakan desain *pre-eksperimental one-group pre-test* dan *post-test* pada 75 siswa SMP Negeri 3 Bogor. Materi mencakup, profil MBG, angka kecukupan gizi, gizi seimbang, serta pengelompokan bahan makanan. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan signifikan *Asymp.Sig (2-tailed)*  $<0,001$ , dengan efektifitas media sedang (*N-Gain score* 0,68) dan cukup efektif (*N-Gain* persen 68,85%).

Kata kunci: *e-book*, edukasi gizi, pengetahuan, program MBG, siswa SMP

## ABSTRACT

SITI NUR MAISYAROH. The Role of E-books in Increasing Knowledge of the Free Nutritious Meal Program at SMP Negeri 3 Bogor. Supervised by ROSYDA DIANA H

Adolescence is a transitional phase towards adulthood characterized by rapid physical growth that requires optimal nutritional intake. Imbalanced nutritional intake in adolescents can cause nutritional problems, such as protein energy deficiency, anemia, overnutrition or obesity. Efforts to prevent and address nutrition in schools are implemented through the Free Nutritious Meal Program (MBG). This study aims to increase knowledge of the MBG program through e-book education "Unlocked MBG" using a pre-experimental one-group pre-test and post-test design on 75 students of SMP Negeri 3 Bogor. The material includes, MBG profile, nutritional adequacy figures, balanced nutrition, and food grouping. The results showed a significant increase in knowledge *Asymp.Sig (2-tailed)*  $<0.001$ , with moderate media effectiveness (*N-Gain score* 0.68) and quite effective (*N-Gain* percent 68.85%).

Keywords: *e-book*, nutrition education, knowledge, MBG program, junior high school students



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026  
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

*Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.*

*Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.*

**PERAN *E-BOOK* DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN  
PROGRAM MAKAN BERGIZI GRATIS  
DI SMP NEGERI 3 BOGOR**

**SITI NUR MAISYAROH**

Laporan Proyek Akhir  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan pada  
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2026**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University





*@Hak cipta milik IPB University*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Proyek Akhir : Peran *E-book* dalam Meningkatkan Pengetahuan Program  
Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 3 Bogor

Nama : Siti Nur Maisyarah  
NIM : J0406221016

Disetujui Oleh

Pembimbing Akademik:  
Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M



Diketahui Oleh

Ketua Program Studi:  
Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si.  
NPI. 201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi:  
Dr. Aceng Hidayat, M.T  
NIP. 196607171992031003

  
  


Tanggal Ujian  
22 Mei 2026

Tanggal Lulus

## PRAKATA

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan laporan proyek akhir sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Adapun judul penelitian ini adalah ”Peran *E-book* dalam Meningkatkan Pengetahuan Program Makan Bergizi Gratis di SMP Negeri 3 Bogor”. Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan serta doa dalam penyusunan tugas akhir, antara lain:

1. Ibu Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M. selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan, bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan laporan proyek akhir.
2. Ibu Vieta Annisa Nurhidayati, S.Gz., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan laporan proyek akhir.
3. Pihak sekolah SMP Negeri 3 Bogor yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian saya ucapkan terima kasih.
4. Ibu Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi saya ucapkan terima kasih.
5. Keluarga saya tercinta Barisno *family*, khususnya kedua orang tua saya serta adik saya yang selalu menjadi sumber kekuatan terbesar dalam hidup penulis, dengan doa yang tak pernah putus, kasih sayang yang tulus, serta dukungan yang tiada henti senantiasa mengiringi setiap langkah perjuangan penulis.
6. Teman-teman MIJMG 59, khususnya Thasya, Sarah, Aula, Cindy, Amelia, Syafa, Suma dan sahabat saya Agnesya serta teman-teman ikatan mahasiswa bumi sriwijaya yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan yang hangat kepada penulis. Kehadiran mereka menjadi penguat di setiap langkah, menghadirkan motivasi dan keceriaan yang membuat perjalanan ini terasa lebih ringan dan bermakna.
7. Terima kasih kepada diri sendiri atas usaha, ketekunan dan kesabaran. Tidak mudah, tapi tetap bertahan sampai akhir.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu, penulis terbuka terhadap saran dan kritik yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan.

Bogor, Juni 2026

Siti Nur Maisyaroh



## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	x
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE PENELITIAN	6
3.1 Desain, Waktu dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Karakteristik Responden	13
4.2 Pengembangan Media <i>E-book</i>	14
4.3 Penerimaan Media <i>E-book</i>	19
4.4 Efektifitas Media <i>E-Book</i>	21
V SIMPULAN DAN SARAN	24
5.1 Simpulan	24
5.2 Saran	24
DAFTAR PUSTAKA	25
LAMPIRAN	31
RIWAYAT HIDUP	55



## DAFTAR TABEL

1. Jenis dan cara pengambilan data	7
2. Definisi operasional	11
3. Karakteristik responden	13
4. Penilaian sisa makan sebelum edukasi	14
5. Pengembangan media <i>e-book</i>	15
6. Uji kelayakan media <i>e-book</i>	19
7. Penerimaan media <i>e-book</i>	19
8. Hasil uji reliabilitas	21
9. Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	22
10. Uji wilcoxon	22
11. Peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi	23
12. Hasil uji <i>n-gain</i> efektifitas penggunaan <i>e-book</i>	23

## DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka pemikiran edukasi <i>e-book</i>	4
2. Tampilan isi materi media <i>e-book</i>	18
3. Kode QR media <i>e-book</i>	18

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat izin penelitian	32
2. Surat persetujuan kaji etik	33
3. Form persetujuan wali murid SMP Negeri 3 Bogor	34
4. Form <i>informed consent</i>	35
5. Surat perizinan melakukan uji validitas dan reliabilitas	36
6. Surat keterangan telah melakukan uji validitas dan reliabilitas	37
7. Form kuessioner penerimaan media	38
8. Karakteristik responden	40
9. Indikator penilaian sisa makan	41
10. Media <i>e-book</i>	42
11. Pelaksanaan edukasi	48
12. Penilaian media	49
13. Hasil uji validitas	50
14. Kuessioner <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	51
15. Hasil uji normalitas	53
16. Hasil Uji wilcoxon	53
17. Hasil uji <i>n-gain</i>	54