



## **EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI *WEBSITE* UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA REMAJA PUTRI**

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

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

**HANESYA AVRYLEA DAMOECH**



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2025**



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

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui *Website* untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri” 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 akhir ini.

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

Bogor, Agustus 2025

Hanesya Avrylea Damoech  
J0306211014

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 wajib IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## ABSTRAK

HANESYA AVRYLEA DAMOECH. Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui *Website* untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri. Dibimbing oleh RINA MARTINI dan KSATRIADI WIDYA DWINUGRAHA.

Usia remaja merupakan fase penting dalam siklus hidup manusia yang memengaruhi kesehatan saat dewasa dan generasi berikutnya. Saat ini, prevalensi gizi kurang pada remaja Indonesia usia 13–18 tahun tercatat 7,3–18%, sedangkan gizi lebih 12–16,2%, sehingga masih terjadi *double burden of malnutrition*. Kondisi ini berimplikasi pada risiko penyakit kronis, gangguan kognitif, serta masalah reproduksi. Oleh karena itu, intervensi gizi perlu diperluas hingga 8000 HPK, khususnya pada remaja putri. Salah satu upaya adalah edukasi gizi seimbang dengan media yang sesuai karakteristik generasi Z, yakni visual, digital, dan interaktif. Inovasi berupa website edukasi gizi yang diakses melalui barcode pada keychain menawarkan kemudahan, portabilitas, serta konten variatif. Media ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja, mengurangi misinformasi, dan mendorong perilaku makan sehat.

Kata kunci: barcode, edukasi gizi, gizi seimbang, media digital, remaja

## ABSTRACT

HANESYA AVRYLEA DAMOECH. *Effectiveness of Balanced Nutrition Education through a Website- toward Adolescent Girls' Knowledge.*  
Supervised by RINA MARTINI and KSATRIADI WIDYA DWINUGRAHA.

*Adolescence is a critical life stage influencing both future health and the next generation. In Indonesia, the prevalence of undernutrition among adolescents aged 13–18 years is 7.3–18%, while overnutrition reaches 12–16.2%, reflecting a double burden of malnutrition. This condition is associated with long-term risks such as chronic diseases, cognitive impairment, and reproductive health issues. Therefore, nutrition interventions should be extended to the 8000-day period, particularly among adolescent girls. A promising strategy is balanced nutrition education through media tailored to Generation Z, which values visual, digital, and interactive learning. An innovative approach is a website-based education tool accessed via a barcode on a keychain, offering portability, accessibility, and varied content. This media is expected to improve adolescents' nutrition knowledge, reduce misinformation, and promote healthier eating behaviors.*

Keywords: adolescents, balanced nutrition, barcode, digital media, nutrition education



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 wajib 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 2025  
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.*



## EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI WEBSITE UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN PADA REMAJA PUTRI

**HANESYA AVRYLEA DAMOECH**

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  
2025**

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 wajib IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin 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 wajib IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Laporan Akhir: Vieta Annisa Nurhidayati, S.Gz., M.Sc



Judul Laporan : Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui *Website* untuk  
Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri.

Nama : Hanesya Avrylea Damoech  
NIM : J0306211014

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing 1:  
Dr. Ir. Rina Martini, M.Si.

*fisih*  
*Ksatriadi*

Dosen Pembimbing 2:  
Ksatriadi Widya Dwinugraha, S.Gz., M.Si

Diketahui oleh

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

*J*  


Dekan Sekolah Vokasi:  
Dr. Ir. Aceng Hidayat, MT.  
NIP. 196607171992031003

Tanggal Ujian:

Tanggal Ujian: 27 Agustus 2025

Tanggal Lulus:

Tanggal Lulus:



## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga laporan seminar hasil ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Oktober 2024 sampai bulan Agustus 2025 ini adalah Edukasi Gizi kepada remaja putri mengenai gizi seimbang dengan judul “Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang melalui *Website* untuk Meningkatkan Pengetahuan Remaja Putri”.

Penelitian ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University. Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu dan memberi dukungan dalam penyelesaian karya ilmiah ini, diantaranya :

1. Ibu Dr. Ir. Rina Martini, M. Si selaku dosen pembimbing satu dan Bapak Ksatriadi Widya Dwinugraha, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan waktu, tenaga, dan ilmu selama membimbing penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
2. Ibu Vieta Annisa Nurhidayati, S.Gz., M.Sc selaku dosen moderator yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan karya ilmiah ini.
3. Seluruh dosen, staff tenaga kependidikan, dan seluruh civitas akademika Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi yang telah membantu setiap proses penyelesaian tugas akhir ini.
4. Kedua orang tua penulis, Bapak dan Ibu, kepada kakak penulis yang telah memberikan dukungan moral.
5. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan saya yang telah berjuang bersama menjadi penguat selama masa-masa sulit dalam menyelesaikan karya ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan. Penulis menyadari bahwa laporan ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari pihak manapun akan sangat berharga bagi penulis.

Bogor, Oktober 2025

*Hanesya Avrylea Damoech*



## DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	ii
DAFTAR GAMBAR	ii
DAFTAR LAMPIRAN	ii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
II KERANGKA BERPIKIR	4
III METODE PENELITIAN	5
3.1 Desain, Tempat dan Waktu	5
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Responden	5
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	5
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	6
3.5 Uji Validitas	7
3.6 Uji Reliabilitas	9
3.7 Alat dan Bahan	10
3.8 Definisi Operasional	11
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Pengembangan Media Edukasi	12
4.2 Karakteristik Responden	15
4.3 Pengetahuan Remaja Putri di SMA Negeri 5 Bandung	16
4.4 Efektivitas Media Edukasi terhadap Remaja Putri di SMA Negeri 5 Bandung	18
V SIMPULAN DAN SARAN	20
5.1 Simpulan	20
5.2 Saran	20
DAFTAR PUSTAKA	21
LAMPIRAN	23

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 mengurangi kepentingan yang wajib IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengambilan data	6
2	Kategori karakteristik responden	7
3	Hasil uji validitas	9
4	Tingkat reliabilitas	10
5	Hasil uji reliabilitas pengetahuan	10
6	Isi materi media edukasi	12
7	Isi materi media edukasi ( <i>lanjutan</i> )	13
8	Tingkat kelayakan berdasarkan skor	14
9	Hasil uji kelayakan media	14
10	Karakteristik responden	15
11	Pengetahuan responden	16
12	Analisis Kuisioner	Error! Bookmark not defined.
13	Hasil uji Wilcoxon	18
14	Tingkat kesukaan responden	19

## DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Pemikiran	4
2	Konsep kasar media edukasi <i>keychain</i> .	10

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Tampilan Website	24
2	Lampiran 2 Kuesioner <i>Google Form</i>	27
3	Pelaksanaan Penelitian	31
4	Hasil Validasi Ahli Gizi	32