

PENGARUH MEDIA BOOKLET ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN SISWA SMA BPK PENABUR BOGOR

PETRA JUDEN ALEXANDER PASARIBU



**MANAJEMEN INDUSTRI 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 “Pengaruh Media Booklet Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Siswa SMA BPK Penabur 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 akhir ini.

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

Bogor, Juli 2025

Petra Juden Alexander Pasaribu
J0306211158



ABSTRAK

PETRA JUDEN ALEXANDER PASARIBU. Pengaruh Media Booklet Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Siswa SMA BPK Penabur Bogor. Dibimbing oleh FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Pendidikan gizi yang efektif sangat penting bagi siswa SMA untuk membentuk pola makan yang sehat dan meningkatkan pengetahuan gizi. Namun, masih banyak siswa SMA yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah dan pola makan yang tidak seimbang. Oleh karena itu, perlu upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan pola makan siswa SMA. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menggunakan media *booklet* "Isi Piringku". Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh media booklet terhadap pemahaman dan pola makan siswa SMA BPK PENABUR BOGOR. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh media booklet isi piringku terhadap pengetahuan pola makan siswa SMA BPK PENABUR BOGOR dibuktikan dengan adanya peningkatan jumlah pola makan baik pada *post-test* yang semula berjumlah 37 siswa saat *pre-test* menjadi 39 pada saat *post-test*. Terjadi juga peningkatan pengetahuan gizi siswa tingkat pengetahuan baik yang pada *pre-test* berjumlah 13 siswa menjadi 29 siswa pada saat *post-test*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh media *booklet* "Isi Piringku" terhadap pola makan dan pengetahuan siswa SMA BPK Penabur Bogor.

Kata Kunci: Booklet, Isi Piringku, Pengetahuan Gizi, Pola Makan , Remaja

ABSTRACT

PETRA JUDEN ALEXANDER PASARIBU. The Effect of "Isi Piringku" Media Booklet on Nutrition Knowledge and Eating Pattern among High School Students of BPK Penabur Bogor. Supervised by FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Effective nutrition education is very important for high school students to form healthy eating patterns and increase nutrition knowledge. However, many high school students still have low nutrition knowledge and unbalanced eating patterns. Therefore, efforts are needed to improve the nutrition knowledge and eating patterns of high school students. One effort that can be done is by using the "Isi Piringku" booklet media. The aim of the research is to determine the effect of the booklet media on the understanding and eating patterns of high school students at SMA BPK PENABUR BOGOR. The research results show that there is an effect of the "Isi Piringku" booklet media on the knowledge of eating patterns of high school students at SMA BPK PENABUR BOGOR, as evidenced by an increase in the number of good eating patterns in the post-test, which initially numbered 37 students in the pre-test to 39 students in the post-test. There was also an increase in students' nutrition knowledge at the level of good knowledge, which in the pre-test numbered 13 students to 29 students in the post-test. Based on the research results, it was concluded that there is an effect of the "Isi Piringku" booklet media on the eating patterns and knowledge of high school students at SMA BPK Penabur Bogor.

Keywords: Booklet, Eating Pattern , Isi Piringku, Nutriion Knowledge , Teens



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

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025¹
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.

PENGARUH MEDIA BOOKLET ISI PIRINGKU TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN SISWA SMA BPK PENABUR BOGOR

PETRA JUDEN ALEXANDER PASARIBU

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

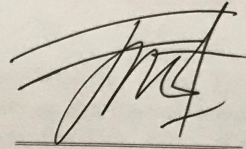
Penguji pada ujian Laporan Akhir: Dra.Woro Wiryar Tutik,M.M

- 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.

Judul Laporan : Pengaruh Media Booklet Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi
dan Pola Makan Siswa SMA BPK Penabur Bogor
Nama : Petra Juden Alexander Pasaribu
NIM : J0306211158

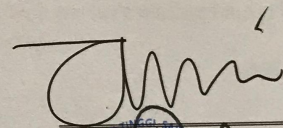
Disetujui oleh

Pembimbing :
Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd.



Diketahui oleh

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




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

Tanggal Ujian:
12 Agustus 2025

Tanggal Lulus:



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Desember 2024 sampai Juni 2025 ini ialah “Pengaruh Media Booklet Isi Piringku Terhadap Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Siswa SMA BPK Penabur Bogor.”

Terima kasih penulis ucapkan kepada dosen pembimbing, Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd. yang telah membimbing dan banyak memberi saran. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Dra. Woro Wiryar Tutik, M.M selaku dosen penguji saat pelaksanaan seminar hasil serta dosen penguji pada sidang. Di samping itu, penghargaan penulis sampaikan kepada SMA BPK Penabur Bogor yang telah memberi izin penelitian, Bapak Andi Supriyatna, S.Hut., S.Pd., dan Ibu Emi Nurintan Simanjuntak, S.Pd. yang telah membantu selama pengumpulan data. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, serta kedua adik penulis yang telah memberikan dukungan, doa, dan kasih sayangnya. Serta, teman gereja penulis yang memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini belum sempurna. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik serta saran yang membangun untuk menyempurnakan karya ilmiah ini. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2025

Petra Juden Alexander Pasaribu



DAFTAR ISI

PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	2
II KERANGKA PEMIKIRAN	3
III METODE PENELITIAN	5
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	5
3.2 Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data	5
3.2.1 Populasi	5
3.2.2 Sampel	5
3.2.3 Metode dan Pengumpulan Data	6
3.3 Pengolahan Data	6
3.4 Definisi Operasional	7
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	9
4.1 Gambaran Karakteristik Responden	9
4.2 Pembuatan Media	9
4.3 Uji Validitas dan Reabilitas	10
4.4 Hasil Pengetahuan Saat <i>Pre-Test</i>	10
4.5 Hasil Pola Makan Siswa Saat <i>Pre-Test</i>	11
4.6 Hasil Tingkat Pengetahuan Saat <i>Post-Test</i>	11
4.7 Hasil Pola Makan Saat <i>Post-Test</i>	12
V SIMPULAN DAN SARAN	13
5.1 Simpulan	13
5.2 Saran	13
DAFTAR PUSTAKA	14
LAMPIRAN	16
RIWAYAT HIDUP	24



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.

DAFTAR TABEL

1	Jenis dan Cara Pengambilan Data	6
2	Definisi Operasional	7
3	Karakteristik Responden	9
4	Rincian Perolehan Nilai Pada Saat <i>Pre-Test</i>	10
5	Tingkat Pengetahuan Siswa Saat <i>Pre-Test</i>	10
6	Perolehan Hasil Pola Makan Siswa Saat <i>Pre-Test</i>	11
7	Rincian Perolehan Nilai Pada Saat <i>Post-Test</i>	11
8	Tingkat Pengetahuan Siswa Saat <i>Post-Test</i>	12
9	Perolehan Hasil Pola Makan Siswa Saat <i>Post-Test</i>	12

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Permohonan Penelitian	16
2	Soal <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	17
3	Kuesioner Tabel Pola Makan	20
4	Media <i>Booklet</i>	21
5	Dokumentasi kegiatan	23