



## **PENINGKATAN PEMAHAMAN PRINSIP GIZI SEIMBANG MELALUI FLIPCHART SEBAGAI UPAYA MENGURANGI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI**

**DEVITA AMELIA**



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

# IPB University

@Hak cipta milik 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.



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

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul "Peningkatan Pemahaman Prinsip Gizi Seimbang Melalui *Flipchart* Sebagai Upaya Mengurangi *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri" adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau kutipan dari karya yang dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir dari laporan akhir ini.

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

Bogor, Juli 2025

Devita Amelia  
J0306211162

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang menyalin 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.



DEVITA AMELIA. Peningkatan Pemahaman Prinsip Gizi Seimbang Melalui *Flipchart* Sebagai Upaya Mengurangi *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri. Dibimbing oleh FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Prevalensi terjadinya dismenore di Indonesia pada remaja sendiri, berkisar 60%-75%, yang dimana 54,89% di antaranya mengalami dismenore berat. Di beberapa negara seperti Swedia, Amerika Serikat, Kuwait, prevalensi terjadinya dismenore ini berkisar antar 72%-90%. Penelitian ini bertujuan untuk dapat melihat efektivitas edukasi menggunakan media *flipchart* dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap prinsip gizi seimbang dan upaya dalam mengurangi nyeri haid (*dysmenorrhea*) pada remaja. Edukasi ini berlokasi di SMAN 2 Cianjur, dengan menggunakan desain pre-eksperimental *one group pre-test post-test*, dengan melibatkan 45 orang siswi responden. Analisis data dari penelitian ini menggunakan uji validitas dan reliabilitas untuk instrument penelitian dan uji *Wilcoxon* digunakan untuk membandingkan dua kelompok data berpasangan serta uji normalitas untuk menentukan sebuah data terdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dengan nilai rata-rata pemahaman sebelum intervensi 63,26 dan setelah intervensi 93,40, dengan nilai  $p < 0,05$ . Edukasi ini menggunakan media *flipchart* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman gizi seimbang di kalangan remaja putri.

Kata kunci: *Dysmenorrhea*, Edukasi, *Flipchart*, Gizi Seimbang, Remaja Putri.

## ABSTRACT

DEVITA AMELIA. *Increasing Understanding of Balance Nutrition Principles Through Flipchart as an Effort to Reduce Dysmenorrhea in Adolescent Girls. Supervised by FIRMAN MUHAMMAD BASAR.*

*The prevalence of dysmenorrhea in Indonesia among adolescents ranges from 60% to 75%, with 54.89% of them experiencing severe dysmenorrhea. In several countries such as Sweden, the United States, and Kuwait, the prevalence of dysmenorrhea ranges from 72% to 90%. This study aims to assess the effectiveness of education using flipcharts in improving adolescent girls' understanding of balanced nutrition principles and efforts to reduce menstrual pain (dysmenorrhea) among adolescents. The education program was conducted at SMAN 2 Cianjur, using a pre-experimental one-group pre-test post-test design, involving 45 female students as respondents. Data analysis in this study used validity and reliability tests for the research instrument, the Wilcoxon test to compare two paired data groups, and a normality test to determine whether the data was normally distributed. The results of the study showed a significant increase, with an average understanding score of 63.26 before the intervention and 93.40 after the intervention, with a p-value of <0.05. This education program, which utilized flipcharts as a medium, was proven to be more effective in improving understanding of balanced nutrition among adolescent girls.*

**Keywords:** Adolescent Girls, Balance Nutrition, Education, *Dysmenorrhea*, *Flipchart*.



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 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 apapun tanpa izin IPB*



## **PENINGKATAN PEMAHAMAN PRINSIP GIZI SEIMBANG MELALUI FLIPCHART SEBAGAI UPAYA MENGURANGI DYSMENORRHEA PADA REMAJA PUTRI**

**DEVITA AMELIA**

Laporan Proyek Akhir  
Sebagai salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Terapan pada

Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi.

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



## @Hak cipta milik IPB University

## 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: Mia Mustika Hutria Utami, S.Gz., M.Gz.



Judul Laporan : Peningkatan Pemahaman Prinsip Gizi Seimbang Melalui *Flipchart* sebagai Upaya Mengurangi *Dysmenorrhea* Pada Remaja Putri.  
Nama : Devita Amelia  
NIM : J0306211162

Disetujui oleh

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

Diketahui Oleh

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

  

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

Tanggal Ujian : 23 Juli 2025

Tanggal Lulus:



Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga laporan akhir yang berjudul “Peningkatan Pemahaman Prinsip Gizi Seimbang Melalui *Flipchart* sebagai Upaya Mengurangi *Dysmenorrhea* pada Remaja Putri” ini berhasil diselesaikan dengan baik. Laporan akhir ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi Institut Pertanian Bogor.

Laporan ini tidak akan berhasil tanpa adanya bantuan serta bimbingan sejak penentuan ide hingga dengan selesaiya laporan akhir ini dari berbagai pihak, yakni:

1. Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan motivasi yang membangun, menyediakan waktu, tenaga, dan ilmu untuk selalu membimbing penulis, dalam penyusunan laporan akhir ini.
2. Ibu Mia Mustika Hutria Utami, S.Gz., M.Gz., selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun untuk perkembangan laporan akhir ini.
3. Pihak sekolah SMAN 2 Cianjur yang telah mengizinkan penulis untuk menjadi tempat penelitian, serta para siswi yang juga bersedia untuk berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan penelitian.
4. Kedua orang tua penulis, Bapak Misbah (alm) dan Ibu Siti Nuraeni, yang sudah memberikan nasehat, restu, doa, dukungan, kasih sayang, semua pengorbanan, kepercayaan yang penuh kepada penulis, motivasi serta mengajarkan saya untuk senantiasa menjadi pribadi yang tidak mudah menyerah, kuat, tanggung jawab atas apa yang sudah dipilih, selalu rendah hati, terus menjadi seseorang yang kuat, tidak pernah menyerah, tidak pernah takut, dan selalu menjadi wanita yang berani.
5. Kakak saya, Aa Galih beserta istrinya dan Teh Dini beserta suaminya, serta keponakan tercinta Zalfa, Zumar, Azka, dan Kayesa yang selalu memberikan semangat dan dukungan kepada penulis.
6. Semua sahabat-sahabat, saya yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu, yang sudah banyak memberikan bantuan, mendengarkan cerita penulis, dukungan dan semua hal yang sudah dilalui bersama dengan penulis.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan. Penulis berharap, laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis serta berbagai pihak. Akhir kata, penulis memohon maaf apabila ada kata-kata atau kalimat yang kurang berkenan, sekian terima kasih.

Bogor, Juli 2025

*Devita Amelia*



LEMBAR PENGESAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
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 Penarikan Sampel	5
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	6
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	6
3.5 Definisi Operasional	7
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	8
4.1 Karakteristik Responden	8
4.2 Pengembangan Edukasi Media Flipchart	10
4.3 Uji Validitas	12
4.4 Uji Reliabilitas	13
4.5 Analisis Perubahan Responden Melalui Pre-test dan Post-test	14
4.6 Pengaruh Edukasi Melalui Media Flipchart	17
V SIMPULAN DAN SARAN	18
5.1 Simpulan	18
5.2 Saran	18
DAFTAR PUSTAKA	19
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 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 berdasarkan usia	8
4 Tingkat keparahan nyeri haid	8
5 Hasil Uji Validitas	12
6 Pemahaman responden	16
7 Hasil deskriptif pemahaman	16
8 Uji Normalitas	17
9 Uji Wilcoxon	17

## DAFTAR GAMBAR

1 Kerangka berpikir	4
2 Tingkat keparahan Dysmenorrhea	8
3 Desain Media Flipchart	11

## DAFTAR LAMPIRAN

1 Surat Izin Penelitian	24
2 Kuesioner	28
3 Kuesioner Tingkat Nyeri Haid	30
4 Hasil Perhitungan Menggunakan SPSS	31
5 Perhitungan Pemahaman	36
6 Dokumentasi Kegiatan	37

