



PERAN BUKU SAKU BERBASIS WEBSITE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT REMAJA SEJAK DINI

NAFILA NAZWA



**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.



PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Peran Buku Saku Berbasis *Website* sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Remaja Sejak Dini” 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, Juni 2025

Nafila Nazwa
J0306211064

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



ABSTRAK

NAFILA NAZWA. Peran Buku Saku Berbasis *Website* sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Remaja Sejak Dini. Dibimbing oleh ANI NURAENI.

Remaja rentan mengalami masalah kesehatan akibat pola hidup tidak sehat yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan dan kesadaran akan pentingnya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan mengkaji efektivitas buku saku berbasis *Website* sebagai media edukasi dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja mengenai pencegahan anemia dan gastritis sejak dini. Metode yang digunakan adalah kuantitatif *pre-experimental* dengan desain satu kelompok yang mencakup kegiatan *pre-test* dan *post-test* yang melibatkan 30 siswa/i SMA PGRI 1 Kota Bogor. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner kepada responden sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa buku saku berbasis *Website* dan hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan skor pengetahuan, dari rata-rata 75.16 menjadi 93.00 setelah intervensi. Temuan menunjukkan bahwa buku saku berbasis *Website* cukup efektif, mudah diakses, dan menarik bagi remaja serta berpotensi menjadi alternatif strategis dalam upaya preventif terhadap masalah kesehatan remaja.

Kata kunci: anemia, buku saku, gastritis

ABSTRACT

"NAFILA NAZWA. The Role of a Website Based Pocket Book in the Early Prevention of Adolescent Diseases. Supervised by ANI NURAENI."

Adolescents are prone to health issues due to unhealthy lifestyles, often driven by limited knowledge and awareness of healthy living. This study aims to evaluate the effectiveness of a Website based pocket book as an educational tool to enhance adolescents' knowledge and understanding of anemia and gastritis prevention from an early age. A pre-experimental quantitative method was applied using a one group pre-test and post-test design involving 30 students from SMA PGRI 1 Bogor. Data were collected through questionnaires administered before and after the intervention. The results showed a significant increase in knowledge scores, from an average of 75.16 to 93.00. These findings suggest that the Website based pocket book is an effective, accessible, and engaging medium for adolescents and holds potential as a strategic alternative in preventive health efforts.

Keywords: anemia, gastritis, pocket book



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 apa pun tanpa izin IPB.



PERAN BUKU SAKU BERBASIS WEBSITE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN PENYAKIT REMAJA SEJAK DINI

NAFILA NAZWA

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



Pengaji pada ujian Laporan Akhir: Dr. Ir. R.A. Hangesti Emi Widyasari, M.Si.



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

: Peran Buku Saku Berbasis Website sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Remaja Sejak Dini

Nama
NIM

: Nafila Nazwa
: J0306211064

@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 mengugikan kepentingan yang wajar IPB University.

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

Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing:
Ani Nuraeni, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh:

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

Dekan Sekolah Vokasi:
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T.
NIP 19667171992031003

IPB University

Tanggal Ujian:
18 Juni 2025

Tanggal Lulus:



Puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga laporan proyek akhir ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Maret 2025 ini adalah “Peran Buku Saku Berbasis *Website* sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Remaja Sejak Dini”. Terima kasih penulis ucapan kepada pihak-pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian proyek akhir ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Ani Nuraeni, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan berupa arahan, kritik membangun, saran dan motivasi pada penulis sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan.
2. Dr. Ir. R.A. Hangesti Emi Widayasari, M.Si. selaku Dosen Pengaji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis demi kebaikan dan kelengkapan laporan tugas akhir ini.
3. Kepala sekolah, guru, komite, dan siswa/i yang telah memberikan izin serta dukungan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA PGRI 1 Kota Bogor sehingga laporan proyek akhir ini dapat diselesaikan.
4. Orang tua penulis, Tasrip dan Nawaroh yang selalu memberikan doa serta dukungan penuh kepada penulis selama ini.
5. Kakak Desta Anjarsari dan Risna Anggraeni yang telah banyak memberikan bantuan serta dukungan kepada penulis selama melakukan penelitian.
6. Seluruh teman-teman yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu atas bantuannya secara tenaga, pemikiran, dan banyak lainnya atas laporan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan proyek akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga laporan proyek akhir ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Maret 2025

Nafila Nazwa

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 mengujikan kepentingan yang wajar IPB University.



DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
II KERANGKA BERPIKIR	4
III METODE PENELITIAN	6
3.1 Desain, Lokasi dan Waktu	6
3.2 Penelitian Terkait	6
3.3 Populasi dan Sampel	7
3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.5 Analisis Data	9
3.6 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	11
4.1 Gambaran Umum SMA PGRI 1 Kota Bogor	11
4.2 Keterbatasan Penelitian	14
4.3 Pembuatan Buku Saku Berbasis <i>Website</i>	14
4.3 Kegiatan Edukasi	15
4.5 Efektivitas Peran Buku Saku dalam Edukasi	24
V SIMPULAN DAN SARAN	31
5.1 Simpulan	31
5.2 Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN	36
RIWAYAT HIDUP	54

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



1	Penelitian terkait	6
2	Jenis dan cara pengambilan data	8
	Sarana dan prasarana SMA PGRI 1 Kota Bogor	11
	Ekstrakurikuler SMA PGRI 1 Kota Bogor	12
	Bagian A pengetahuan anemia	24
	Bagian B pengetahuan gastritis	26
	Hasil uji normalitas	28
	Hasil uji Wilcoxon <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	28
	Hasil uji statistik	28

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka berpikir peran buku saku berbasis <i>Website</i> sebagai upaya pencegahan penyakit remaja sejak dini	4
2	Pembukaan dan perkenalan	15
3	Pengerjaan <i>pre-test</i>	16
4	Pemberian <i>snack</i> dan buku saku	17
5	Pemaparan materi	17
6	Pengerjaan <i>post-test</i>	18
7	Kuis berhadiah	18
8	Pemberian hadiah	19
9	Pengisian kesan dan pesan	20
10	Penutupan dan dokumentasi	20
11	Buku saku	21
12	<i>PowerPoint</i>	21
13	Kuesioner <i>post-test</i> dan <i>pre-test</i>	22
14	<i>Website</i>	22
15	Kertas kesan dan pesan	23
16	Diagram pengetahuan anemia	29
17	Diagram pengetahuan gastritis	30

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat perizinan SMA PGRI 1 Kota Bogor	37
2	Kegiatan edukasi	38
3	Media pembelajaran	39
4	<i>Website</i>	49
5	Kuesioner bagian A pengetahuan anemia	51
6	Kuesioner bagian B pengetahuan gastritis	52
7	Hasil uji SPSS	53