



## **EFEKTIVITAS INTERVENSI BUKU SAKU GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK GIZI MAHASISWA SEKOLAH VOKASI IPB**

**AKMAL DZAKY NUGRAHA**



**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 mengulik 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 TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul “Efektivitas Intervensi Buku Saku Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB” 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 tugas akhir ini.

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

Bogor, Juli 2025

Akmal Dzaky Nugraha  
J0306211058

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



## ABSTRAK

AKMAL DZAKY NUGRAHA. Efektivitas Intervensi Buku Saku Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB. Dibimbing oleh FIRMAN MUHAMMAD BASAR dan ALI KHOMSAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah permasalahan global penyebab 70% kematian di dunia. PTM dapat dicegah dengan pemberian edukasi gizi yang efektif dengan penggunaan buku saku gizi. Tujuan penelitian adalah mengetahui efektivitas buku saku gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pedoman gizi seimbang. Sebanyak 70 subjek terbagi rata dalam kelompok kontrol dan intervensi akan mengisi kuesioner *pre-test* dan mendapatkan edukasi yang 7 hari kemudian akan mengisi kuesioner *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada kelompok intervensi. Rata-rata skor pengetahuan naik dari 45 menjadi 84, rata-rata skor sikap naik dari 75,3 menjadi 86,54, dan rata-rata skor praktik naik dari 73,54 menjadi 86,80. Buku saku gizi terbukti efektif terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  pada uji beda *wilcoxon* dan *paired t-test*. Buku saku gizi mendapatkan tanggapan yang positif oleh subjek dengan skor rata-rata 3,64 yang dikategorikan sangat baik.

Kata kunci: buku saku gizi, efektivitas, pedoman gizi seimbang, pengetahuan gizi, sikap gizi

## ABSTRACT

AKMAL DZAKY NUGRAHA. Nutrition Guidebook Intervention Efficacy on Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice Toward IPB Vocational School Student. Supervised by FIRMAN MUHAMMAD BASAR and ALI KHOMSAN.

Non-communicable disease (NCDs) are leading global cause of death, responsible for 70% mortality cases worldwide. Ways to navigate NCDs cases commence with nutrition education through a media pocketbook. A study was conducted to evaluate effectiveness of nutrition pocketbook in advance of nutritional knowledge, attitude, and practice. The study involved 70 participant split into control and intervention group who completed pre and pos test questionnaires. The research indicate significant improvement from intervention group in knowledge, attitude, and practice with average scores increasing notably. The average knowledge score increased from 45 to 84, the average attitude score increased from 75,3 to 86,54, and the average practice score increased from 73.54 to 86.80. Statistical confirmed the effectiveness of the nutrition pocketbook in with a significance value of  $0.000 < 0.05$  in the wilcoxon t-test and paired t-test. The positive feedback from participants further supported the efficacy and acceptance of the nutrition pocketbook.

*Keywords:* effectiveness, nutrition knowledge, nutrition attitude, nutrition pocketbook, balanced nutrition guidance



@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 mengurangi 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.*



## **EFEKTIVITAS INTERVENSI BUKU SAKU GIZI TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK GIZI MAHASISWA SEKOLAH VOKASI IPB**

**AKMAL DZAKY NUGRAHA**

Laporan Akhir  
sebagai 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 mengulik 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 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 mengulik 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 Akhir : Efektivitas Intervensi Buku Saku Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB

Nama Mahasiswa : Akmal Dzaky Nugraha  
NIM : J0306211058

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing 1:

Firman Muhammad Basar, S.Pd, M.Pd

Dosen Pembimbing 2:

Prof. Ir. Dr. Ali Khomsan, MS.

Diketahui oleh

  

Ketua Program Studi:

Annisa Rizkiriani, S.Gz, M.Si  
NPI. 201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi:

Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T.  
NIP. 196607171992031003



## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga laporan akhir penelitian dengan judul “Efektivitas Intervensi Buku Saku Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB” ini berhasil diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Sekolah Vokasi Institut Pertanian Bogor. Penulisan laporan ini tentunya dapat terselesaikan dengan adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing satu yang telah memberikan pengarahan, saran, bimbingan, dan semangat kepada penulis.
2. Bapak Prof. Ir. Dr. Ali Khomsan, M.S. selaku dosen pembimbing dua yang telah memberikan pengarahan, saran, bimbingan, dan semangat kepada penulis.
3. Ibu Annisa Rizkiriani, S.Gz, M. Si selaku ketua Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi juga selaku dosen moderator dan penguji pada laporan akhir penulis.
4. Keluarga penulis yang berada di rumah yaitu bunda, ayah, nenek ayuk, dan nenek kis atas kepercayaan, cinta, doa, dan dukungannya.
5. Keluarga penulis yang berada dekat dengan penulis yaitu om maman dan tante nia atas bantuan materil dan moral yang diberikan selama penulis berkuliah.
6. Teman-teman yang sudah bersamai kehidupan perkuliahan sejak kuliah tatap muka khususnya Dea, Chandriva, Lusy yang juga menjadi penyemangat dalam proses penggerjaan laporan akhir ini.
7. Diri penulis sendiri yang telah berjuang dan bertanggung jawab mengembangkan amanah untuk menyelesaikan perkuliahan hingga tuntas dikala suka maupun duka.
8. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah berkontribusi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan, maka dari itu kritik dan saran yang membangun diperlukan guna penyempurnaan tulisan ini di masa yang akan datang. Penulis berharap hasil penelitian ini akan memberikan informasi dan bermanfaat.

Bogor, Juli 2025

Akmal Dzaky Nugraha



## DAFTAR ISI

<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>vii</b>
<b>I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	<b>5</b>
<b>III METODE PENELITIAN</b>	<b>7</b>
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Pengembangan Media Edukasi Buku Saku	9
3.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	10
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.6 Definisi Operasional	12
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	<b>13</b>
4.1 Pengembangan Media Edukasi	13
4.2 Karakteristik Subjek	17
4.3 Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Subjek Sebelum Intervensi	18
4.4 Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Subjek Setelah Intervensi	22
4.5 Efektivitas Media Edukasi Buku Saku Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Subjek	25
4.6 Tingkat Penerimaan Media Edukasi Buku Saku Gizi oleh Subjek	27
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	<b>29</b>
5.1 Simpulan	29
5.2 Saran	29
5.3 Keterbatasan Penelitian	30
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN</b>	<b>36</b>

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Pengutipan tidak mengulik kepentingan yang wajar IPB University.



3.1	Skor skala penilaian	10
3.2	Jenis dan cara pengumpulan data	10
3.3	Pengkategorian variabel	12
4.1	Validasi ahli materi	17
4.2	Sebaran data karakteristik subjek	18
4.3	Sebaran pertanyaan pengetahuan terjawab benar pada <i>pre-test</i>	19
4.4	Sebaran data <i>pre-test</i> subjek	21
4.5	Sebaran pertanyaan pengetahuan terjawab benar pada <i>post-test</i>	22
4.6	Sebaran data <i>pre-test</i> subjek	24
4.7	Uji normalitas data	25
4.8	Uji beda pengetahuan, sikap dan praktik subjek penelitian	27
4.9	Sebaran hasil tingkat penerimaan media buku saku gizi	29

## DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran penelitian	6
3.1	Rancangan penelitian	7
4.1	Sampul depan dan belakang	14
4.2	4 pilar, visual, dan 10 pesan gizi seimbang	14
4.3	Pesan ke-1, isi piringku, dan pesan ke-5	15
4.4	Pesan ke-6 hingga ke-9 gizi seimbang	15
4.5	Pesan ke-10, status gizi, dan kampanye CERDIK	16
4.6	Akun instagram @nutrizen_id	16

## DAFTAR LAMPIRAN

1	Kuesioner penelitian	38
3	Tampilan google form validasi ahli materi	44
4	Dokumentasi penelitian	45
5	Validitas dan reabilitas kuesioner pengetahuan, sikap, dan praktik	46
6	Hasil uji staistik karakteristik	47
7	Hasil uji staistik bivariat	48