



PENGARUH MEDIA EDUKASI *HEALTHY BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN DAN GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA

SHABRINA ALFINIA



**PROGRAM STUDI
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 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 “Pengaruh Media Edukasi *Healthy Book* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan dan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa” 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

Shabrina Alfinia
J0306211126

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



ABSTRAK

SHABRINA ALFINIA. Pengaruh Media Edukasi *Healthy Book* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan dan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa. Dibimbing oleh ANNISA RIZKIRIANI.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media edukasi *Healthy Book* terhadap pengetahuan, sikap, dan gaya hidup sehat mahasiswa Sekolah Vokasi IPB. Metode yang digunakan adalah kuasi-eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest* dan melibatkan 73 responden melalui teknik *purposive sampling*. Intervensi dilakukan dengan pemberian buku saku berukuran A6 berisi informasi gizi seimbang dan gaya hidup sehat. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada skor sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Skor pengetahuan mengalami peningkatan dari $(\bar{x}) = 76,438$ menjadi $(\bar{x}) = 92,05$. Skor sikap sehat meningkat dari $(\bar{x}) = 44,79$ menjadi $(\bar{x}) = 46,34$. Skor gaya hidup sehat meningkat dari $(\bar{x}) = 33,55$ menjadi $(\bar{x}) = 35,84$. *Healthy Book* efektif sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap sehat, dan gaya hidup sehat mahasiswa.

Kata kunci: buku saku, gizi seimbang, gaya hidup sehat

ABSTRACT

SHABRINA ALFINIA. *The Effect of Healthy Book Educational Media on Student's Knowledge and Attitudes Toward Healthy Eating and Lifestyle.* Supervised by ANNISA RIZKIRIANI.

This study aimed to analyze the effect of the Healthy Book educational media on students' knowledge, attitudes, and healthy lifestyle at the Vocational School of IPB University. The method used was a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach involving 73 respondents selected through purposive sampling. The intervention was carried out by distributing an A6-sized pocketbook containing information about balanced nutrition and healthy lifestyle practices. The results showed a significant increase in scores before and after the intervention. Knowledge scores increased from $(\bar{x}) = 76.438$ to $(\bar{x}) = 92.05$. Healthy attitude scores improved from $(\bar{x}) = 44.79$ to $(\bar{x}) = 46.34$. Healthy lifestyle scores rose from $(\bar{x}) = 33.55$ to $(\bar{x}) = 35.84$. The Healthy Book proved effective as an educational medium to enhance students' knowledge, healthy attitudes, and lifestyle practices.

Keywords: *pocketbook, balanced nutrition, healthy lifestyle*



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.



PENGARUH MEDIA EDUKASI *HEALTHY BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN DAN GAYA HIDUP SEHAT MAHASISWA

SHABRINA ALFINIA

Laporan Proyek Akhir
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

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



Penguji pada ujian Laporan Akhir: Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.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 Proyek Akhir

: Pengaruh Media Edukasi *Healthy Book* terhadap
Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan dan Gaya
Hidup Sehat Mahasiswa
: Shabrina Alfinia
: J0306211126

Nama
NIM

@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 menggunakan 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

Pembimbing:

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

Diketahui oleh

Ketua Program Studi:

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

Dekan Sekolah Vokasi:

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

IPB University

Tanggal Ujian: 07 Juli 2025

Tanggal Lulus:



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Pengaruh Media Edukasi *Healthy Book* terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan dan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa.

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini, penulis banyak mendapatkan dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, serta mendukung penulis dengan ilmu dan arahan yang sangat berarti sepanjang proses penulisan ini.
2. Ibu Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M., selaku dosen penguji sidang akhir yang telah memberikan masukan dan saran yang berharga untuk perbaikan penulisan proyek akhir ini.
3. Kedua orang tua tercinta dan seluruh anggota keluarga, yang selalu memberikan dukungan moral dan material, serta doa yang tiada henti untuk kesuksesan penulis.
4. Teman-teman seperjuangan selama perkuliahan yang telah meneman dan memberikan semangat selama proses penelitian dan penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan, bantuan, dan dukungan yang tulus selama menempuh studi.
5. Teman-teman Hi Glads, Oink, Kapan Kapal Berlabuh, The Pink Files, Keluarga Cemara Abdullah, terima kasih telah menjadi tempat berbagi cerita, tawa, hiburan, dan sumber semangat selama masa-masa yang penuh tantangan ini. Kebersamaan dan kenangan kalian telah memberikan warna yang sangat berarti bagi penulis.
6. Seluruh pihak yang terlibat, para responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini.
7. Dan teruntuk diri sendiri, terima kasih telah bertahan, belajar menerima proses, dan terus melangkah meski kadang dengan langkah kecil. Terima kasih untuk selalu percaya bahwa setiap usaha tidak pernah sia-sia. Perjalanan ini adalah bukti bahwa langkah kecil yang terus dijalani akan membawa hasil.

Penulis menyadari bahwa laporan proyek akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari pembaca diperlukan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga laporan proyek akhir ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2025

Shabrina Alfinia



DAFTAR TABEL

xi

DAFTAR GAMBAR

xi

DAFTAR LAMPIRAN

xi

	PENDAHULUAN	1
	1.1 Latar Belakang	1
	1.2 Rumusan Masalah	3
	1.3 Tujuan	3
	1.4 Manfaat	3
	KERANGKA PEMIKIRAN	5
	METODE	6
	3.1 Desain, Lokasi dan Waktu Penelitian	6
	3.2 Populasi dan Sampel	6
	3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	7
	3.4 Teknik Pengumpulan Data	7
	3.5 Pengolahan dan Analisis Data	9
	3.6 Definisi Operasional	10
IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	12
	4.1 Pengembangan Media	12
	4.2 Karakteristik Responden	16
	4.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	17
	4.4 Efektivitas Media <i>Healthy Book</i> terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Gaya Hidup Sehat Mahasiswa	17
V	SIMPULAN DAN SARAN	24
	5.1 Simpulan	24
	5.2 Saran	24
	DAFTAR PUSTAKA	25
	LAMPIRAN	28
	RIWAYAT HIDUP	42

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 ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak mengulang kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



1	Jenis dan cara pengambilan data	7
2	Teknik pengumpulan data	7
3	Kriteria dan skor respon kuesioner sikap sehat	8
4	Kriteria dan skor respon kuesioner gaya hidup sehat	8
5	Definisi operasional	10
6	Hasil uji kelayakan media	15
7	Sebaran angkatan responden	16
8	Sebaran jenis kelamin	16
9	Sebaran usia responden	16
10	Sebaran uang saku bulanan responden	17
11	Uji reliabilitas	17
12	Uji normalitas sebaran data	17
13	<i>Wilcoxon signed-rank test</i> (pengetahuan makanan sehat)	18
14	Rata-rata skor pengetahuan	18
15	Tingkat pengetahuan mahasiswa	18
16	<i>Wilcoxon signed-rank test</i> (sikap sehat)	19
17	Rata-rata skor sikap	20
18	Kategori sikap sehat mahasiswa	20
19	<i>Paired t-test</i> (gaya hidup sehat)	21
20	Kategori gaya hidup sehat mahasiswa	21
21	Tabel Hasil uji validitas kuesioner	34

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka pemikiran	5
2	Cover buku saku <i>Healthy Book</i>	12
3	Halaman isi materi	13
4	Halaman isi <i>habit tracker</i>	14

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat izin penelitian	29
2	Media edukasi buku saku <i>Healthy Book</i>	30
3	<i>Form</i> Uji Kelayakan Media	33
4	Uji Validitas dan Reliabilitas	34
5	Lembar persetujuan (<i>Informed Consent</i>)	36
6	Kuesioner penelitian	37
7	Dokumentasi Penelitian	41