

SKRIPSI

**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA POSTER
DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP
SISWA SEKOLAH DASAR**



Oleh :

KADEK OWI LISTIANI
NIM. P07131217035

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

SKRIPSI

**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA POSTER
DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP
SISWA SEKOLAH DASAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

**Oleh :
KADEK OWI LISTIANI
NIM. P07131217035**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA POSTER DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SEKOLAH DASAR

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP.195912111982012001

Pembimbing Pendamping



Dr. I Putu Suraoka, S.ST., M.Kes
NIP.197301241995031001

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes
NIP.19670316 199003 2 002

**PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA POSTER
DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN
PENGETAHUAN DAN SIKAP
SISWA SEKOLAH DASAR**

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : JUMAT
TANGGAL : 09 APRIL 2021**

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|-----------|---|
| 1. Ir.Hertog Nursanyoto,M,Kes | (Ketua) |  |
| 2. I Gusti Agung Ari Widarti,DCN.M.Kes | (Anggota) | |
| 3. Ir. Desak Putu Sukraniti,M.Kes | (Anggota) | |

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

(POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR)



Dr. Ni Komang Wiardani,SST.,M.Kes
NIP. 19670316 1990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kadek Owi Listiani

NIM : P07131217035

Program Studi : Gizi Dan Dietetika Program Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2020/2021

Alamat : Banjar Dinas Celagi Desa Unggahan, Kecamatan Seririt
Kabupaten Buleleng

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Literatur review dengan judul Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Poster Dan Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain**.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur review ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April 2021

Yang membuat pernyataan,



Kadek Owi Listiani

NIM. P07131217035

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA POSTER DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SEKOLAH DASAR

ABSTRAK

Gizi seimbang merupakan salah satu program pemerintah yang harus disosialisasikan dan diterapkan guna mencapai pola makan yang tepat. Salah satu caranya adalah dengan penyuluhan, penyuluhan yang baik akan meningkatkan pengetahuan sikap dan tindakan siswa. Penyuluhan akan efektif bila mempergunakan media yang tepat sebagai alat bantu. Poster dan leaflet adalah media yang tepat digunakan pada sasaran penyuluhan siswa sekolah dasar karena memiliki keunggulan. Salah satu keunggulan poster adalah dapat merangsang dan memotivasi sasaran terhadap pesan yang disajikan, dan harganya murah sedangkan keunggulan leaflet adalah dapat dibaca berulang kali sehingga mudah dipahami dan cocok untuk siswa sekolah dasar. Poster dan leaflet gizi seimbang mampu meningkatkan pengetahuan sikap siswa sekolah tentang gizi seimbang. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui penyuluhan gizi seimbang dengan media poster dan leaflet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Skripsi ini menggunakan pendekatan kajian pustaka. Subjek penelitiannya adalah anak sekolah dasar. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (*Google Scholar*). Jumlah pustaka yang dikaji sebanyak 6 jurnal. Hasil kajian pustaka menunjukkan bahwa penyuluhan menggunakan media poster terjadi peningkatan pengetahuan dengan katagori baik berkisar 13,3%-42,3%, katagori cukup terjadi peningkatan berkisar 6,6%-15,4% dan katagori kurang terjadi penurunan berkisar 20%-57,5%. Penyuluhan menggunakan media leaflet terjadi peningkatan pengetahuan katagori baik sebesar 30,29%, katagori cukup terjadi peningkatan berkisar 18,18%-43,99%, dan katagori kurang terjadi penurunan berkisar 31,59%-48,48%. Penyuluhan menggunakan media poster terjadi peningkatan sikap pada katagori baik berkisar 7,2%-10,3%, pada katagori cukup terjadi peningkatan berkisar antara 7,2%-42,9% dan katagori kurang terjadi penurunan sebesar 53,2%. Penyuluhan menggunakan media leaflet terjadi peningkatan sikap pada katagori cukup sebesar 29,27% dan katagori kurang terjadi penurunan sebesar 29,27%. Dengan demikian penyuluhan dengan media leaflet memberi dampak peningkatan pengetahuan lebih besar.

Kata Kunci : poster, leaflet, pengetahuan dan sikap

NUTRITION COUNSELING BALANCE WITH POSTER MEDIA AND LEAFLET TO CHANGES KNOWLEDGE AND ATTITUDE PRIMARY SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Balanced nutrition is one of the government programs that must be socialized and implemented in order to achieve a proper diet. One way is through counseling, good counseling will increase students' knowledge of attitudes and actions. Counseling will be effective when using the right media as a tool. Posters and leaflets are the right media to be used in the counseling target of elementary school students because they have advantages. One of the advantages of posters is that they can stimulate and motivate the target audience for the message presented, and the price is cheap, while the advantage of leaflets is that they can be read repeatedly so they are easy to understand and suitable for elementary school students. Balanced nutrition posters and leaflets can increase the knowledge of school students' attitudes about balanced nutrition. The purpose of writing this thesis is to find out balanced nutrition counseling with posters and leaflets media on changes in knowledge and attitudes of elementary school students. This thesis uses a literature review approach. The research subjects are elementary school children. The library search is done through the database (Google Scholar). The number of literature reviewed is 6 journals. The results of the literature review showed that the knowledge using poster media increased in the good category ranging from 13.3%-42.3%, the moderate category increased from 6.6%-15.4% and the less category decreased from 20%-57,5%. Extension using leaflet media increased knowledge in the good category by 30.29%, in the moderate category there was an increase in the range of 18.18%-43.99%, and in the less category there was a decrease in the range of 31.59%-48.48%. Counseling using poster media showed an increase in attitudes in the good category ranging from 7.2%-10.3%, in the moderate category there was an increase ranging from 7.2%-42.9% and the less category a decrease of 53.2%. Counseling using leaflet media increased attitudes in the moderate category by 29.27% and in the less category there was a decrease of 29.27%. Thus, the extension with leaflet media has a greater impact on increasing knowledge.

Keywords : posters, leaflets, knowledge and attitudes

RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA

PENYULUHAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA POSTER DAN LEAFLET TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA SEKOLAH DASAR

**Kadek Owi Listiani
P07131217035**

Masalah Gizi di Indonesia semakin kompleks, pola hidup sehat, termasuk didalamnya Pola Makan dengan Gizi Seimbang merupakan salah satu faktor utama pada kompleksnya permasalahan gizi di Indonesia. Oleh karena itu, masyarakat perlu mendapatkan informasi yang jelas dan memadai tentang Pola Makan dengan Gizi Seimbang, termasuk makan beraneka ragam (makan sayur dan buah), perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik, serta rutin menimbang berat badan sebagai komponen Pola Hidup Seimbang (Mulyani, dkk. 2016).

Program gizi pada kelompok anak sekolah memiliki dampak luas yang tidak saja pada aspek kesehatan, gizi dan pendidikan masa kini tetapi juga secara langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat (Mulyani, dkk. 2016).

Anak usia sekolah dasar (6 – 12 tahun) adalah kelompok usia yang masih mengalami tumbuh kembang dan memerlukan kebutuhan zat gizi yang cukup dan sesuai untuk menunjang tumbuh kembang mereka. Namun pada masa ini anak - anak memiliki kebiasaan makan yang kurang baik sehingga berdampak masalah gizi anak sekolah.

Masalah gizi anak sekolah erat kaitannya dengan asupan atau konsumsi zat gizi yang kurang memenuhi kebutuhan dan perilaku makan yang salah pada anak usia sekolah. (Riskesdas, 2010) menemukan 40,6% penduduk mengonsumsi kurang dari 70% Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan dan sebanyak 41,2% adalah anak usia sekolah dasar. Kurangnya asupan gizi disebabkan oleh tidak

tercukupnya zat gizi harian. Kondisi tersebut bisa disebabkan oleh faktor ketidaktahuan orang tua tentang gizi seimbang, tingkat sosial ekonomi yang rendah, kebersihan lingkungan yang buruk dan menderita penyakit tertentu.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang adalah dengan mensosialisasikan melalui penyuluhan kepada anak-anak melalui media yang tepat yaitu media poster dan media leaflet, karena media poster mempunyai kelebihan dapat mempermudah dan mempercepat pemahaman terhadap pesan yang disajikan, dapat dilengkapi dengan warna-warna sehingga lebih menarik perhatian siswa, bentuknya sederhana tanpa memerlukan peralatan khusus dan mudah penempatannya, sedikit memerlukan informasi tambahan dan pembuatannya mudah dan harganya murah dan media leaflet mempunyai kelebihan tahan lama, mencakup orang banyak, biaya tidak tinggi, tidak perlu listrik, dapat dibawa kemana-mana, dapat mengungkit rasa keindahan, mempermudah pemahaman dan, meningkatkan gairah belajar.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui penyuluhan gizi seimbang dengan media poster dan leaflet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar.

Skripsi ini merupakan penulisan ilmiah dengan menggunakan pendekatan kajian pustaka. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (*literature review*) yaitu anak sekolah dasar. Jumlah Pustaka yang akan dikaji yaitu sebanyak 6 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (*Google Scholar*) yaitu pustaka terbitan tahun 2016-2020 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas penyuluhan gizi seimbang dengan media poster dan leaflet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar. Analisa data yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah teknik analisis deskriptif.

Hasil kajian pustaka yang berkaitan dengan penyuluhan gizi seimbang dengan media poster dan leaflet terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar diketahui bahwa penyuluhan menggunakan media poster terjadi peningkatan pengetahuan dengan katagori baik berkisar 13,3%-42,3%, katagori cukup terjadi peningkatan berkisar 6,6%-15,4% dan katagori kurang terjadi penurunan berkisar 20%-57,5%. Penyuluhan menggunakan media leaflet terjadi peningkatan pengetahuan katagori baik sebesar 30,29%, katagori cukup terjadi

peningkatan berkisar 18,18%-43,99%, dan katagori kurang terjadi penurunan berkisar 31,59%-48,48%. Penyuluhan menggunakan media poster terjadi peningkatan sikap pada katagori baik berkisar 7,2%-10,3%, pada katagori cukup terjadi peningkatan berkisar antara 7,2%-42,9% dan katagori kurang terjadi penurunan sebesar 53,2%. Penyuluhan menggunakan media leaflet terjadi peningkatan sikap pada katagori cukup sebesar 29,27% dan katagori kurang terjadi penurunan sebesar 29,27%.

Disarankan kepada petugas yang melakukan penyuluhan agar selalu menggunakan beberapa media yang mampu merangsang semua indrera seperti melihat, mendengar, perasa, mencium dan meraba sehingga membatu mencapai tujuan penyuluhan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan rahmat dan karuni-Nya sehingga pada kesempatan kali ini penulis bisa menyelesaikan Penulisan Skripsi yang berjudul “Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Poster Dan Leaflet Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Sekolah Dasar” dapat selesai dengan tepat waktunya.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Ir.Desak Putu Sukraniti,M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi.
2. Bapak Dr. I Putu Suraoka,SST.M.Kes dan selaku pembimbing pedamping yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika dan Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Denpasar beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi.
5. Para dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi.
6. Teman-teman, keluarga serta rekan-rekan yang telah banyak memberi masukan, saran dan motivasi kepada penulis di dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi yang disusun ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna memperbaiki dan penyempurnaan skripsi ini.

Denpasar, April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Anak Sekolah Dasar	5
B. Gizi Seimbang	10
C. Pengetahuan	12
D. Sikap	17
E. Penyuluhan Gizi	20
F. Media Penyuluhan	22
BAB III KERANGKA KONSEP	29
A. Kerangka Konsep	29
B. Variabel Penelitian	30
BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	31
B. Waktu Penelitian	31
C. Topik Bahasan dan Lingkup Bahasan	31
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	32

E. Pengolahan Analisis Data.....	33
F. Etika.....	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Hasil.....	35
B. Pembahasan.....	40
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Perubahan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Poster.....	36
2. Perubahan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet.....	37
3. Perubahan Sikap Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Poster.....	39
4. Perubahan Sikap Melalui Penyuluhan Menggunakan Media Leaflet.....	40
5. Perbandingan Pustaka.....	53