

SKRIPSI
EFEKTIVITAS FRAGMEN “PENYULUHAN GIZI” SEBAGAI
MEDIA DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN
PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN SEHAT PADA REMAJA
PUTRI (MTS PONDOK PESANTREN AL-KARIMI 1 GRESIK)



SHOFA MARIA

211101008

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK

2025

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Fragmen “Penyuluhan Gizi” Sebagai Media dalam Peningkatan Perilaku Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik”. Tak lupa shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang selalu menjadi teladan bagi kita semua. Dalam penyusunan Skripsi, penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, saran, dan dukungan maka pada kesempatan ini penulis juga menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bpk. Prof. Dr. Khoirul Anwar, M,Pd selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gresik
2. Ibu Dr. Wiwik Widyawati S. Kep, Ns, MM, M. Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
3. Ibu Amalia Rahma, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik.
4. Ibu Dra. Eka Srirahayu Ariestiningsih M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
5. Ibu Endah Mulyani SST.,Mkes. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dengan sabar, serta memberikan arahan selama penyusunan skripsi.
6. Pihak MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik yang telah memberi izin dan telah membantu jalannya penelitian skripsi ini serta siswi MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik yang telah bersedia menjadi responden untuk kelancaran skripsi ini. Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
7. Kedua orang tua penulis, terimakasih atas doa, cinta, kasih sayang, dan kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis merasa terdukung dalam setiap keputusan dan pilihan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah mendengar keluh kesah penulis hingga bisa di titik ini. Semoga

Allah SWT memberikan keberkahan didunia dan akhirat kelak, karena telah menjadi figur orangtua terbaik bagi penulis.

8. Teman dan sahabat penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas doa, dukungan dan waktu yang diluangkan untuk menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah memilih berusaha sampai titik ini, walau sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan dan belum berhasil, Namun terimakasih sudah tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Terimakasih karena memutuskan tidak menyerah selama proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikannya sebaik dan semaksimal mungkin. Berbahagialah dimanapun berada, fafa. Apapun kurang lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Penulis berharap semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dan dapat menjadikan semua bantuan ini sebagai ibadah. Aamiin Yaa Robbal ‘Alamiin.

Gresik, 17 Juli 2025

Penulis

Efektivitas fragmen “penyuluhan gizi” sebagai media dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri (MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik)

SHOFA MARIA

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk pemilihan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas fragmen "penyuluhan gizi" berbasis *role-playing* sebagai media edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik. Metode yang digunakan adalah quasi-experimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku, serta dianalisis menggunakan uji statistik paired t-test dan Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat setelah intervensi fragmen *role-playing* ($p < 0,05$), sementara sikap tidak menunjukkan perubahan signifikan karena mayoritas responden telah memiliki sikap positif sejak awal. Kesimpulannya, fragmen penyuluhan gizi berbasis *role-playing* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku, namun kurang berpengaruh terhadap sikap yang telah terbentuk sebelumnya. Penelitian ini merekomendasikan penggunaan metode interaktif seperti *role-playing* dalam program edukasi gizi di lingkungan sekolah berbasis pesantren.

Kata kunci: *Role-Playing, Remaja Putri, Perilaku, Sikap, Pengetahuan*

Fragment of the effectiveness of "nutrition counseling" as a medium in increasing knowledge and behavior in choosing healthy food in adolescent girls (MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik)

SHOFA MARIA

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase in the formation of healthy lifestyle habits, including food choices. This study aims to determine the effectiveness of a "nutrition counseling" role-playing fragment as an educational medium in improving knowledge and behavior related to healthy food choices among female adolescents at MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik. The method used is quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires on knowledge, attitudes, and behavior, and analyzed using paired t-test and Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a significant increase in knowledge and behavior regarding healthy food choices after the role-playing intervention ($p < 0.05$), while attitudes did not show a significant change, as the majority of respondents already had a positive attitude from the beginning. In conclusion, the role-playing-based nutrition counseling fragment was effective in improving knowledge and behavior, but had little impact on pre-existing attitudes. This study recommends the use of interactive methods such as role-playing in nutrition education programs within Islamic boarding school environments.

Keywords: Role-Playing, Female Adolescents, Behavior, Attitudes, Knowledge.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	i.
PERSETUJUAN.....	i.
PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS.....	ii
KATA PENGANTAR.....	ii
ABSTRAK.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I.....	14
PENDAHULUAN.....	14
1.1 Latar Belakang Masalah.....	14
1.2 Rumusan Masalah	16
1.3 Tujuan Penulisan.....	16
1.3.1 Tujuan Umum.....	16
1.3.2 Tujuan Khusus	17
1.4 Manfaat Penulisan	17
1.4.1 Manfaat Terioritis.....	17
1.4.2 Manfaat Praktis	17
1.5 Hipotesis Penulisan	18
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	19
2.1 Tinjauan Pustaka	19
2.1.1 Teori Efektivitas dalam Pendidikan dan Intervensi Kesehatan.....	19
2.1.2 Penyuluhan Gizi.....	20
2.1.3 Metode Pembelajaran Menggunakan <i>Role-Playing</i>	21
2.1.4 Konsep Perilaku	25
2.1.5 Pengetahuan.....	26
2.1.6 Sikap	27
2.1.7 Remaja Putri	30
2.2 Penelitian Terdahulu	33

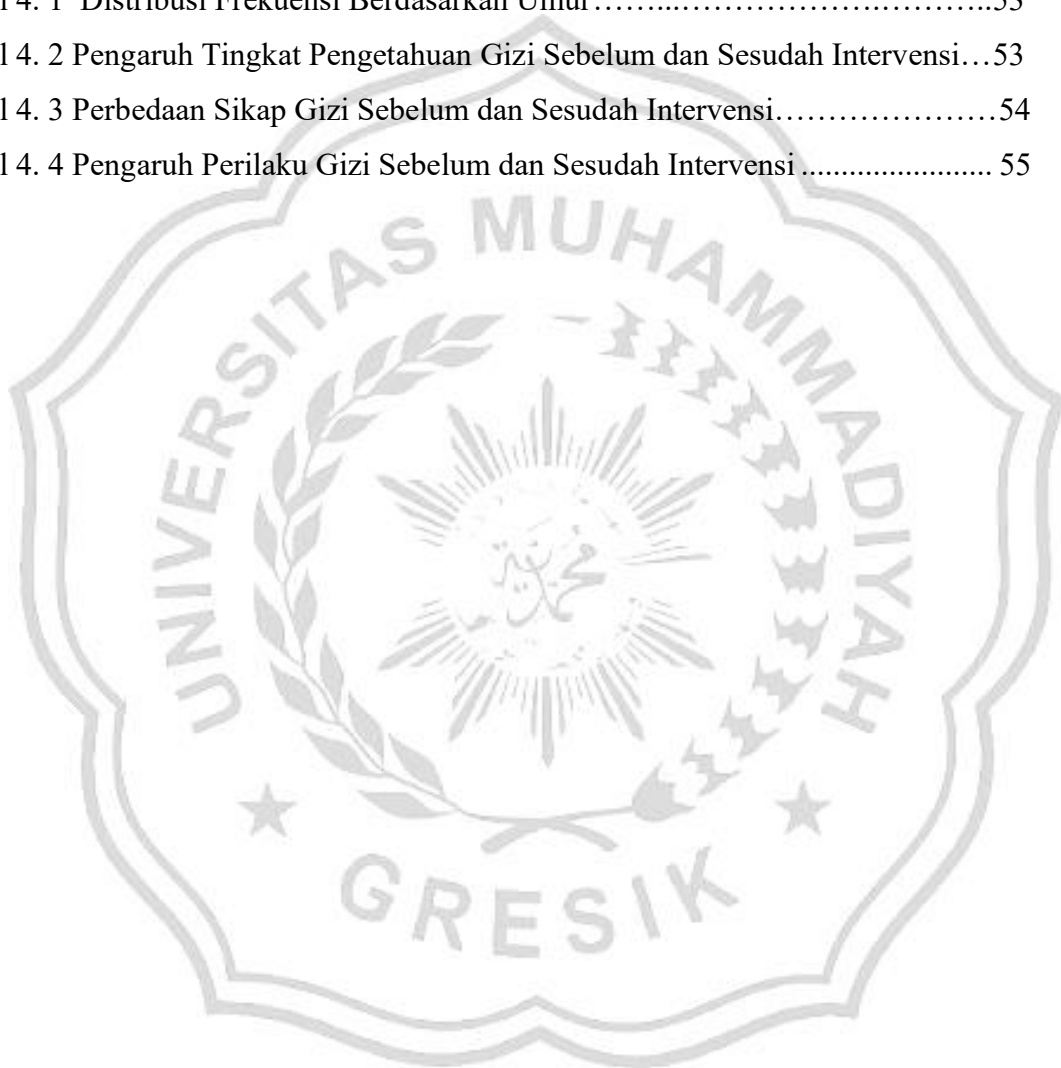
2.3 Kerangka Teori	36
2.3 Kerangka Konsep	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	38
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	38
3.2 Waktu Kegiatan.....	39
3.3 Lokasi atau Tempat Kegiatan	39
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.4.1 Populasi.....	39
3.4.2 Sampel	40
3.5 Teknik dan Instrumen Penelitian	41
3.5.1 Teknik Pengumpulan Data	41
3.5.2 Instrumen Pengumpulan Data	42
3.6 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	43
3.6.1 Variabel Penelitian	43
3.7 Kerangka Operasional.....	49
3.8 Teknik Analisis Data	50
BAB IV	52
HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1 Hasil.....	52
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	52
4.1.2 Karakteristik Responden.....	52
4.1.3 Pengetahuan Responden	53
4.1.4 Sikap Responden.....	54
4.1.5 Perilaku Responden	55
4.2 Pembahasan	56
4.2.1 Karakteristik Responden.....	56
4.2.2 Tingkat Pengetahuan	56
4.2.3 Sikap	59
4.2.4 Perilaku	61
4.3 Keterbatasan	63
Penelitian	
BAB V	64
PENUTUP	64

5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	58



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu	33
Tabel 3. 1 Waktu kegiatan.....	39
Tabel 3. 2 Table definisi operasional	45
Tabel 3. 3 Pesan penayangan <i>role playing</i>	47
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur.....	53
Tabel 4. 2 Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi...53	
Tabel 4. 3 Perbedaan Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	54
Tabel 4. 4 Pengaruh Perilaku Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gambar kerangka teori.....	34
Gambar 2. 2 Kerangka konsep.....	35
Gambar 3. 1 Gambar kerangka operasional.....	45

