



# LAPORAN BIMBINGAN TA/SKRIPSI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Jl. Diponegoro No 186 Gedanganak - Ungaran Timur, Kab. Semarang - Jawa Tengah  
Email: [ngudiwaluyo@unw.ac.id](mailto:ngudiwaluyo@unw.ac.id), Telp: Telp. ( 024 ) 6925408 & Fax. ( 024 ) -6925408

Nomor Induk Mahasiswa : 157232005  
 Nama Mahasiswa : **Sriwahyuni**  
 Ketua Program Studi : **Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.**  
 Dosen Pembimbing (1) : **Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**  
 Dosen Pembimbing (2) : **Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes**  
 Judul Ta/Skripsi : **SKRIPSI PENGARUH PENGETAHUAN REMAJA SEBELUM DAN SETELAH DIBERIKAN PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA LEAFLET**

Abstrak : Masa remaja adalah masa antara kanak-kanak dan dewasa, dan merupakan transisi terbentuknya kebiasaan hingga kehidupan dewasa dan remaja merupakan salah satu kelompok rentan yang mudah mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun berlebih. Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, serat, lemak, dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral dalam memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. (Rachmayani, Kuswari Melani, 2018)

Banyak masalah kesehatan yang terjadi pada masa remaja salah satunya masalah gizi yang terjadi pada masa perkembangan dan pertumbuhan remaja. Indonesia menanggung tiga beban malnutrisi remaja yaitu, gizi kurang, obesitas, dan defisiensi mikronutrien. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dan masalah kesehatan lainnya memiliki hubungan yang saling keterkaitan sehingga dibutuhkan penanganan dan perhatian khusus yang komprehensif. Kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebanyak 16,0 persen, pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13,5 persen. Kejadian status gizi pendek dan sangat pendek pada remaja usia pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 26,9 persen. Status gizi remaja kurus dan sangat kurus di Indonesia pada remaja usia 16-18 tahun mencapai 8,1 persen. Kejadian anemia pada perempuan usia 15-24 tahun pada tahun 2013 mencapai 23,9 persen, sedangkan pada tahun 2018 meningkat mencapai 32 persen atau sebanyak 3-4 dari 10 remaja di Indonesia mengalami anemia. (Riskesmas, 2018)

Remaja Indonesia bahkan banyak mengalami permasalahan gizi karena kebiasaan makan yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang sesuai dianjurkan, kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (gizi buruk) dan anemia.(Nurjannah, 2021) Adapun sekitar

4,3% remaja perempuan Indonesia mengalami kondisi kurus dan 25% bertubuh pendek dibanding laki-laki. (UNICEF, 2020) Remaja yang bergizi baik menjadi aset dan investasi sumber daya manusia (SDM) bangsa ke depan terutama dalam upaya pencegahan stunting dan

penurunan angka kematian ibu dan anak. Remaja menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014 adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. Apabila tidak terpenuhinya gizi pada masa ini dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan remaja. Gizi seimbang menurut merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh. (IDAI,2013) Pola makan masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang yang dimana gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan berdampak saat dewasa. Remaja harus memenuhi kebutuhan asupan energi, zat gizi makro seperti protein dan zat besi dan kalsium untuk mencapai status gizi yang optimal. Adapun kebiasaan makan yang tidak seimbang yang terjadi pada remaja dikarenakan banyak remaja memilih makanan hanya sekedar untuk bersosialisasi dan untuk kesenangan semata, tidak didasari oleh kandungan gizi yang terdapat pada makanan tersebut. Masalah gizi pada remaja juga dipengaruhi karena kurangnya pengetahuan dan persepsi mengenai asupan gizi yang baik, pengetahuan seseorang akan memengaruhi pola konsumsi dan perilaku makan. Faktanya banyak remaja yang tidak tahu cara diet yang sehat, tepat dan benar. Remaja dengan cepat merubah pola konsumsi dengan tidak mengkonsumsi nasi dan mengurangi porsi makan mereka karena remaja berasumsi cara cepat untuk mencapai berat badan ideal dengan diet yang diartikan puasa. Pengetahuan yang kurang pada remaja akan memengaruhi persepsi pada remaja. Pengetahuan pada remaja mengenai gizi akan berpengaruh terhadap memilih makanan yang akan dikonsumsi di sekolah maupun di rumah dan remaja dapat memahami manfaat kandungan gizi yang akan di konsumsi, dengan pengetahuan gizi yang baik dan dengan cara pendekatan yang strategis serta metode yang tepat untuk menyampaikan dapat mempengaruhi pemilihan konsumsi makanan yang baik sehingga mencapai status gizi yang baik. Penyuluhan mengenai gizi seimbang sangat penting dalam menambah pengetahuan remaja dan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai gizi. Metode penyuluhan kesehatan yang menggunakan leaflet merupakan menyampaikan pesan atau informasi yang sederhana sehingga dapat di terima dan di pahami dengan baik oleh remaja.

Tanggal Pengajuan : **13/09/2024 09:45:32**

Tanggal Acc Judul : 13/09/2024 13:50:56

Tanggal Selesai Proposal : -

Tanggal Selesai TA/Skripsi : -

No	Hari/Tgl	Keterangan	Dosen/Mhs
<b>BIMBINGAN PROPOSAL</b>			
1	Senin,23/09/2024 09:37:08	Assalamualaikum ibu, mohon ijin mengirimkan BAB 1 bu, mohon petunjuk dan bimbingannya ibu.	Sriwahyuni
2	Rabu,25/09/2024 17:37:15	Latar belakang ditambahkan fenomena adi tempat penelitian. Bagaimana pengetahuan mereka ? Sudah adakah upaya peningkatan pengetahuan ? Mengapa penwpiti ingin menggunakan metode dan media tsb ?	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
3	Rabu,25/09/2024 17:39:22	Tujuan khusus : Ditambahkan tujuan ketiga yaitu mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah.....	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
4	Rabu,25/09/2024 17:39:37	Revisi dan susun bab 2	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
5	Rabu,25/09/2024 17:50:44	Baik ibu, terimakasih ibu	-
6	Minggu,06/10/2024 21:29:04	Assalamualaikum ibu, mohon ijin mengirimkan revisi latar belakang, dan tambahan tujuan penelitian, ijin ibu yang saya tambahkan saya bold merah. Serta mengirimkan BAB 2. Mohon bimbingannya ibu, terimakasih ibu atas perhatiannya.	Sriwahyuni
7	Senin,04/11/2024 14:15:48	Maaf, bahan konsulannya belum terbaca karena tertumpuk. Masukan : kerangka teori &/k konsep dimasukkan bab 2.  Bab 2 ditambahkan mengenai teori penkes , metode dan media serta leaflet  Cermati kembali panduan penyusunan supaya lebih runtut Sususn bab 3	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

8	Senin,25/11/2024 12:00:00	Asslamualaikum ibu, ijin mengirimakan BAB III serta perbaikan pada BAB II PENAMBAHAN materi leaflet dan pendidikan kesehatan. ijin bimbingannya bu, terimakasih bu	Sriwahyuni
9	Selasa,26/11/2024 19:38:48	Revisi tujuan penelitian, kerangka teori. Pertimbangkan lama intervensi (resiko drop out) Analisis data univafiat & bivariat belum selaras. Penulisan citasi diperhatikan sesuai ketentuan. Gunakan sumber terbaru (jurnal 3 tahun terakhir)	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
10	Rabu,27/11/2024 13:43:45	Assalamualaikum ibu, mohon ijin, mengirimkan revisian semalam bu. keseluruhan dibuat pendidikan kesehatan, BAB II : Literasi , Kerangka teori, Kerangka konsep, dan pembagian desain independen dan dependen BAB III: pada analisis data univariat dan bivariat telah saya ganti bu, pembuatan kuesioner, mohon bimbingannya bu. terimakasih bu..	Sriwahyuni
11	Kamis,28/11/2024 21:08:43	Revisi sesuai masukan. Lengkapi dan kirim lembar persetujuan	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
12	Rabu,27/11/2024 15:06:41	Assalamualaikum ibu, ijin mengirimkan SAP, mohon bimbingannya ibu. terimakasih bu.	Sriwahyuni
13	Kamis,28/11/2024 21:09:26	Ok. Lanjutkan pengajuan EC	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
14	Sabtu,30/11/2024 16:39:25	Assalamualaikum ibu, ijin mengirimkan lengkap beserta daftar pustaka bu	Sriwahyuni
15	Selasa,03/12/2024 11:34:04	Perjelas sampel penelitian	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
16	Sabtu,30/11/2024 16:41:12	ijin mengirimkan ijin responden bu... terimakasih ibu	Sriwahyuni
17	Selasa,03/12/2024 11:34:42	Ajukan EC dan lakukan penelitian	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

18	Kamis,16/01/2025 20:38:22	Assalamualaikum ibu, maaf mengganggu bu, ijin mengirimkan bu, Mohon bimbingan dan arahannya ibu..	Sriwahyuni
19	Senin,20/01/2025 18:08:02	Revisi sesuai masukan, khususnya cermati hasil uji bivariat	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
20	Rabu,22/01/2025 07:46:52	baik ibu terimakasih ibu..	-
21	Rabu,22/01/2025 07:47:10	ijin mengirmkan revisi bu..	-
22	Rabu,22/01/2025 08:19:17	Assalamualaikum Mohon ijin ibu, mengirimkan revisi .. terimakasih ibu.	Sriwahyuni
23	Sabtu,25/01/2025 10:09:56	Revisi sesuai masukan, acc. Lanjutkan uji turnitin & daftar ujian	Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes
24	Sabtu,25/01/2025 15:44:02	Terimakasih ibu, mohon bimbingan selanjutnya bu	-

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Luvi Dian Afriyani, S.Si.T. , M.Kes.  
( NIDN: 0627048302 )

Semarang , 30 Januari 2025



Sriwahyuni  
(NIM: 157232005 )

Dosen Pembimbing (1)



Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes  
( NIDN: 0602108101 )

Dosen Pembimbing (2)



Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes  
( NIDN: 0602108101 )