

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG
DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG**



OLEH

FELIKSIA ELMA GENA BAS, S. Tr. Kep

PO5303211241491

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

2025

KARYA ILMIAH AKHIR

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG
DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG**

Karya Ilmiah Akhir Ini Dibuat Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Studi dan Memperoleh Gelar Ners (Ns) pada Prodi Pendidikan
Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang



OLEH

FELIKSIA ELMA GENA BAS, S. Tr. Kep

PO5303211241491

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

2025

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS (KEASLIAN PENULISAN)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Feliksia Elma Gena Bas, S. Tr. Kep

NIM : PO5303211241491

Program Studi : Profesi Ners

Perguruan Tinggi : Kemenkes Poltekkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah Akhir ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 14 Juli 2025

Pembuat Pernyataan



Feliksia Elma Gena Bas

PO.5303211241491

Pembimbing Utama



Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes
NIP.1968066181990012001

Pembimbing Pendamping



Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH
NIP.197307101997032003

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

“PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG”

Disusun Oleh :

FELIKSIA ELMA GENA BAS
PO.5303211241491

Telah disetujui oleh pembimbing untuk uji/seminar pada tanggal 30 Juli 2025

Kupang, 30 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes
NIP.1968066181990012001

Pembimbing Pendamping



Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH
NIP.197307101997032003

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi Profesi Ners



Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

“PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG”

Disusun Oleh :

FELIKSIA ELMA GENA BAS
PO.5303211241491

Telah diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji Kemenkes Poltekkes
Kupang Jurusan Keperawatan Program Studi Profesi Ners
pada tanggal 30 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji I

Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197205271998031001

(.....)

Penguji II

Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH
NIP. 197307101997032003

(.....)

Penguji III

Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes
NIP. 1968066181990012001

(.....)

Mengetahui

Ketua Jurusan Keperawatan



Dr. Florentianus Tat, SKp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi Profesi Ners



Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIP. 197205271998031001

BIODATA PENULIS

A. IDENTITAS

Nama : Feliksia Elma Gena Bas, S. Tr. Kep
Tempat Tanggal Lahir : Kefamenanu, 18 Mei 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jalan Sumur Nikolas Aome RT.016/RW.006
Kelurahan Naimata Kecamatan Maulafa, Kota
Kupang-Nusa Tenggara Timur
Email : elmabas76@gmail.com
Nomor Hp : 085337828419

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Tamat TKK Ade Irma Mataloko (2008)
2. Tamat SDI Waturutu Bajawa (2014)
3. Tamat SMP Negeri 11 Kota Kupang (2017)
4. Tamat SMA Negeri 4 Kupang (2020)
5. Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang (sejak tahun 2024)

MOTTO

“Selesaikan apa yang kamu mulai, pasti di ujung perjuangan ada harapan yang menjadi kenyataan”

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkat, rahmat dan kasih-Nya yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikannya ilmiah akhir ini yang berjudul **“Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dengan Program Isi Piringku Menggunakan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Di Wilayah Kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang”** dapat diselesaikan dengan baik. Karya ilmiah akhir ini penulis susun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini banyak mendapat bantuan secara moril dan material demi selesainya penyusunan karya ilmiah akhir ini. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada Ibu Dr. Ina Debora Ratu Ludji, S.Kp.,M.Kes selaku pembimbing utama dan Ibu Mariana Oni Betan, S.Kep.,Ns.,MPH selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, bimbingan, motivasi dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan demi penyempurnaan karya ilmiah akhir ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Irfan SKM M. Kes selaku Bapak Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp.,M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang.
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau.,S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang.
4. Ibu Antonia H. Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ini.

5. Bapak/Ibu Dosen, Staf dan Pegawai Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang yang telah mendidik dan mengajarkan penulis selama masa perkuliahan.
6. Kedua orang tua dan adik-adik tercinta : bapak Petrus Bas, mama Rufina Milo, Indri, Ardin, Keysa, Rista dan Yuni yang telah banyak membantu, mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.
7. Kepada Alm. Oma tercinta Agustina Rusae yang telah berpulang ke sisi Allah Bapa di surga ketika penulis duduk di bangku perkuliahan semester 7 (2023).
8. Teman-teman angkatan 06 Profesi Ners yang selalu memberikan dorongan dan dukungan bagi penulis dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang dengan caranya masing-masing membantu dan mempermudah penulis dalam karya ilmiah akhir ini.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sehingga karya ilmiah akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Kupang, 14 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS (KEASLIAN PENULISAN)	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
BIODATA PENULIS	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	xi
ABSTRACT	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan Umum.....	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Teoritis.....	4
1.4.2 Praktis	4
1.5 Keaslian Penelitian	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Remaja.....	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Klasifikasi Remaja.....	8
2.1.3 Ciri-Ciri Remaja	8

2.2 Konsep Gizi Seimbang	9
2.2.1 Definisi Gizi Seimbang	9
2.2.2 Prinsip Gizi Seimbang	10
2.2.3 Fungsi Zat Gizi	11
2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Seimbang	12
2.2.5 Pengaruh Gizi Seimbang Terhadap Kesehatan.....	13
2.2.6 Pedoman Gizi Seimbang.....	15
2.2.7 Isi Piringku	18
2.3 Konsep Tingkat Pengetahuan	27
2.3.1 Pengertian Pengetahuan.....	27
2.3.2 Domain Pengetahuan	28
2.3.3 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	30
2.3.4 Pengukuran Tingkat Pengetahuan	30
2.3.5 Kategori Pengetahuan	31
2.4 Konsep Pendidikan Kesehatan	31
2.4.1 Definisi Pendidikan Kesehatan	31
2.4.2 Tujuan Pendidikan Kesehatan	31
2.4.3 Sasaran Pendidikan Kesehatan	32
2.4.4 Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Pendidikan Kesehatan	32
2.4.5 Ruang Lingkup Pendidikan Kesehatan.....	33
2.4.6 Tahap - Tahap Kegiatan Pendidikan Kesehatan.....	33
2.4.7 Media Booklet	34
2.5 Kerangka Konsep	36
2.6 Kerangka Teori.....	37
2.7 Konsep Asuhan Keperawatan.....	38
2.7.1 Pengkajian.....	38
2.7.2 Diagnosa Keperawatan	38
2.7.3 Intervensi Keperawatan	39
2.7.4 Implementasi Keperawatan	41

2.7.5 Evaluasi Keperawatan	41
BAB III.....	43
METODE PENELITIAN	43
3.1 Desain Studi Kasus.....	43
3.2 Subyek Studi Kasus	43
3.3 Fokus Studi Kasus	44
3.4 Definisi Operasional.....	44
3.5 Instrumen Penelitian.....	45
3.6 Metode Pengumpulan Data	46
3.7 Lokasi dan Waktu.....	47
3.8 Analisa Data dan Penyajian Data	47
3.9 Etika Penelitian.....	48
BAB IV	51
HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian.....	51
4.2 Pembahasan	60
BAB V.....	67
PENUTUP	67
5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	73

**PENERAPAN PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI SEIMBANG
DENGAN PROGRAM ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS PENFUI KOTA KUPANG**

Feliksia Elma Gena Bas¹

Ina Debora Ratu Ludji², Mariana Oni Betan³, Aemilianus Mau³

¹Mahasiswa Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

^{2,3,4}Dosen Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Kupang

Email : elmabas76@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Gizi seimbang merupakan suatu hal penting dan perlu diperhatikan pada remaja. Kekurangan gizi seimbang pada remaja dapat disebabkan oleh beberapa faktor, termasuk kurangnya asupan makanan yang mengandung energi, berprotein, kalsium dan mineral yang mudah diserap tubuh. Secara umum, gizi kurang dapat mengganggu proses pertumbuhan, produksi energi, kekebalan tubuh, serta fungsi otak dan perilaku. Asupan makanan menu seimbang dan nutrisi yang cukup serta aktivitas fisik yang teratur sangat berpengaruh pada kesehatan remaja. **Tujuan :** Mengetahui penerapan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dengan program isi piringku menggunakan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang. **Metode :** Desain studi kasus yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif. Penelitian deskriptif adalah jenis metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu fenomena atau kondisi apa adanya, tanpa melakukan manipulasi variabel. **Hasil :** Kategori pengetahuan remaja sebelum dilakukan pendidikan kesehatan melalui media booklet 2 partisipan remaja memiliki pengetahuan dengan kategori cukup menjadi kategori baik dan 1 partisipan remaja memiliki pengetahuan dengan kategori kurang menjadi kategori baik setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui media booklet. Maka pemberian intervensi pendidikan kesehatan melalui media booklet ini mendapatkan hasil peningkatan pengetahuan secara signifikan dari *pre test* ke *post test*. **Kesimpulan :** Penerapan pendidikan kesehatan menggunakan media booklet dapat meningkatkan pengetahuan remaja di wilayah kerja Puskesmas Penfui Kota Kupang tentang gizi seimbang dengan program isi piringku.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Media Booklet, Remaja, Pendidikan Kesehatan

THE APPLICATION OF HEALTH EDUCATION ON BALANCED NUTRITION THROUGH THE “MY PLATE PROGRAM” USING A BOOKLET MEDIUM TO ENHANCE ADOLESCENTS' KNOWLEDGE IN THE SERVICE AREA OF THE PENFUI HEALTH CENTER IN KUPANG CITY

Feliksia Elma Gena Bas¹
Ina Debora Ratu Ludji², Mariana Oni Betan³, Aemilianus Mau³

*1Student of PPN Study Program, Nursing Department, Ministry of Health Poltekkes Kupang
2,3,4Lecturers of the Nursing Department of the Ministry of Health Poltekkes Kupang
Email : elmabas76@gmail.com*

ABSTRACT

Background : Balanced nutrition is an important issue that needs to be addressed in adolescents. Imbalances in adolescent nutrition can be caused by several factors, including insufficient intake of foods containing energy, protein, calcium, and minerals that are easily absorbed by the body. In general, nutritional deficiencies can disrupt growth processes, energy production, immune function, as well as brain function and behavior. A balanced diet, adequate nutrition, and regular physical activity significantly influence adolescent health. **Objective** : To determine the implementation of health education on balanced nutrition using the “My Plate” program via a booklet as a medium to enhance adolescents' knowledge in the service area of the Penfui Health Center in Kupang City. **Method** : The study design used in this research is a descriptive method. Descriptive research is a type of research method aimed at describing and explaining a phenomenon or condition as it is, without manipulating variables. **Results** : Before health education was provided through booklets, two adolescent participants had adequate knowledge, which improved to good knowledge, and one adolescent participant had poor knowledge, which improved to good knowledge after receiving health education through booklets. Therefore, the provision of health education through booklets resulted in a significant increase in knowledge from the pre-test to the post-test. **Conclusion** : The implementation of health education using booklets can improve the knowledge of adolescents in the working area of the Penfui Community Health Center in Kupang City about balanced nutrition with the My Plate program.

Keywords: *Balanced Nutrition, Media Booklet, Adolescents, Health Education*

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Kelompok Makanan Pokok.....	21
Tabel 2.2 Daftar Pangan Sumber Protein Nabati	22
Tabel 2.3 Daftar Lauk Pauk Sumber Protein Hewani.....	23
Tabel 2.4 Daftar Pangan Lain Sumber Dari Protein Hewani.....	23
Tabel 2.5 Kelompok Sayur Golongan A.....	24
Tabel 2.6 Kelompok Sayur Golongan B	24
Tabel 2.7 Kelompok Sayur Golongan C	25
Tabel 2.8 Kelompok Buah-buahan	26
Tabel 2.9 Intervensi Keperawatan.....	40
Tabel 3.1 Definisi Operasional	44
Tabel 4.1 Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Isi Piringku	18
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	36
Gambar 2. 3 Kerangka Teori.....	37
Gambar 4.1 Pengkajian Partisipan	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden	74
Lampiran 2 Lembar Informed Consent.....	75
Lampiran 3 Lembar Kuesioner	76
Lampiran 4 Kunci Jawaban Kuesioner	84
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dari Jurusan Keperawatan.....	85
Lampiran 6 Lembar Konsultasi Bimbingan.....	86
Lampiran 7 Satuan Acara Penyuluhan (SAP).....	90
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan	112
Lampiran 9 Surat Izin Penelitian dari Dinas Kesehatan Kota Kupang	113
Lampiran 10 Surat Keterangan Selesai Penelitian	114
Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian.....	115
Lampiran 12 Hasil Pengetahuan Pre Test dan Post Test.....	115
Lampiran 13 Media Booklet.....	116
Lampiran 14 Surat Keterangan Bebas Pagiasi.....	120