

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA PROGRAM FLASH TENTANG  
MAKANAN BERGIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN IBU-  
IBU YANG MEMILIKI ANAK BALITA**

**MELLY LUTHFIYANI**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh penggunaan media program *flash* tentang makanan bergizi seimbang terhadap pengetahuan ibu-ibu yang memiliki anak balita. Penelitian ini dilakukan di 2 posyandu yaitu Posyandu Soka dan Posyandu Cempaka dan dilakukan dengan penyuluhan gizi berupa metode ceramah dan tanya jawab dengan media program *flash* untuk kelompok eksperimen dan media *hand out* untuk kelompok kontrol pada bulan Mei - Oktober 2015. Pengukuran data pengetahuan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum (*pre test*) dan sesudah (*post test*) penyuluhan. Jumlah sampel adalah sebanyak 60 orang ibu yang memiliki anak balita. Data yang diperoleh dianalisis dengan *wilcoxon* sebagai uji alternatif dari *t test* yang sebelumnya sudah dilakukan uji normalitas data. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu antara sebelum dan sesudah penyuluhan rata-rata skor hasil *pre test* 71,75 dan *post test* 80,75; standar deviasi *pre test* 6,096 standar deviasi *post test* 5,903; nilai tertinggi *pre test* 81,25 sebanyak 5 orang, nilai tertinggi *post test* 93,75 sebanyak 2 orang, nilai terendah *pre test* 62,25 sebanyak 1 orang dan nilai terendah 68,75 *post test* sebanyak 1 orang dan pengetahuan ibu sebelum diberikan pembelajaran dengan media program *flash* tentang makanan gizi seimbang adalah 5 orang (16,67 %) kategori pengetahuan baik, 25 orang (83,33 %) dikategorikan pengetahuan cukup dan setelah diberikan pembelajaran dengan media program *flash* tentang makanan gizi seimbang pengetahuan ibu hasil *post test* sebanyak 20 orang (66,67 %) dikategorikan pengetahuan baik dan 10 orang (33,33%) kategori pengetahuan cukup. Hasil uji menunjukkan ada perbedaan sesudah perlakuan, yaitu pengetahuan dengan  $z_{hitung} (-4.197) < z_{tabel} (-1.645)$  terdapat pengaruh yang signifikan antara penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai makanan bergizi seimbang.

Kata kunci : Media *Flash*, Makanan Gizi Seimbang, Pengetahuan Ibu

**EFFECT ON THE USE OF MEDIA PROGRAME *FLASH* BALANCED  
NUTRITION DIET-MOTHER OF KNOWLEDGE THAT HAVE  
TODDLER**

**MELLY LUTHFIYANI**

**ABSTRACT**

This research was aims to determine and analysis the effect of use media programe flash on a balanced nutrition diet to the knowledge of mothers have toddler. This research was conducted in two posyandu namely Soka and Cempaka and done with nutrition counseling in the form of a lecture and question and answer session with the media flash programe for the experimental group and media handout for the control group in May-October 2015. Data measuring knowledge carried out 2 times before (pre-test) and after (post-test) extention is given. The total of sample are as many as 60 people mothers have toddler. The data obtained were analyzed with the Wilcoxon as an alternative test of t test previously conducted test of normality data. The results showed an increase in maternal knowledge between before and after counseling the average score of the pre test 71.75 and post test 80.75; standard deviation of pre-test 6.096 post-test standard deviation of 5.903; The highest value of 81.25 pre test as many as 5 people, the highest rated post test 93.75 2 persons, the lowest value of 62.25 as the pre test 1 and the lowest value of 68.75 post test as many as one person and given the mother's knowledge before learning media flash programe on nutrition balanced food is 5 people (16.67%) knowledge to be good category, 25 (83.33%) were categorized enough knowledge and learning with media after being given a flash program on nutrition balanced diet of mother's knowledge post test results of 20 people (66.67%) were categorized knowledge of good and 10 people (33.33%) were categorized knowledge sufficient The test results showed no difference after treatment, knowledge with  $z_{count} (-4197) < z_{table.} (-1645)$  There is a significant relationship between nutrition counseling to increase knowledge of mothers on a balanced nutrition diet.

Keywords: Flash Media, Nutrition Food Balanced, Knowledge mother

## HALAMAN PENGESAHAN

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dr. Rusilanti, M.Si (Dosen Pembimbing Materi)	.....	.....
Nur Riska, S.Pd, M.Si (Dosen Pembimbing Metodologi)	.....	.....

## PENGESAHAN PANITIA SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
Dr. Rina Febriana, M.Pd (Ketua Penguji)	.....	.....
Dra. Suci Rahayu, M.Pd (Anggota Penguji)	.....	.....
Annis Kandriasari, S.Pd, M.Pd (Anggota Penguji)	.....	.....

Tanggal lulus: 25 Januari 2016

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftarpustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Januari 2016  
Yang Membuat Pernyataan

Melly Luthfiyani  
5515117595

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia, dan hidayah-NYA, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Penggunaan Media Program *Flash* tentang Makanan Bergizi Seimbang terhadap Pengetahuan Ibu-Ibu yang Memiliki Anak Balita”.

Dalam Skripsi ini tidak lepas dari kendala, namun berkat rahmat dan kemudahan dari Allah SWT serta bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, puji syukur kendala itu dapat diatasi. Saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari banyak pihak oleh karena itu Penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Rusilanti, M.Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta dan Dosen Pembimbing
2. Dr. Rina Febriana, M.Pd dan Dra. Mutiara Dahlia, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
3. Nur Riska, S.Pd. M.Si selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang senantiasa selalu memberi bimbingan, masukan, dan semangat kepada Penulis.
4. Seluruh Dosen dan staff karyawan Program Studi Tata Boga, Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta.

Terimakasih banyak saya ucapkan kepada kedua orang tua tercinta Muawanah dan Joko (Alm) serta kakak tersayang Eka Yulia KH yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa dan kasih sayang. Tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada teman – teman Tata Boga 2011, teman-teman kosn H. Mursali (Mba Anis, Mba vina, Aas, Iim dan Vivi), dan teman-teman BEMFT 2014/2015 yang memberikan doa, dukungan ide dan menjadi tempat bertukar pikiran.

Saya menyadari bahwa Proposal Skripsi ini belum sempurna, untuk itu saya mohon maaf apabila terdapat kekurangan dan kesalahan baik isi maupun tulisan. Akhir kata, saya berharap semoga Skripsi ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Penulis

Melly Luthfiyani  
5515117595

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Kegunaan Penelitian	5
<b>BAB II KERANGKA TEORITIS, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
2.1 Kerangka Teoritis	7
2.1.1 Penyuluhan Gizi	7
2.1.2 Media Program <i>Flash</i>	14
2.1.3 Gizi Seimbang pada Balita	20
2.1.4 Pengetahuan	27
2.2 Kerangka Pemikiran	31
2.3 Hipotesis Penelitian	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2 Metode Penelitian	33
3.3 Variabel Penelitian	34
3.4 Definisi Operasional	34
3.5 Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	35
3.6 Desain Penelitian	37
3.7 Prosedur Penelitian	38
3.8 Instrumen Penelitian	38
3.8.1 Uji Validitas	40
3.8.2 Uji Reliabilitas	43
3.9 Teknik Pengumpulan Data	44
3.10 Uji Persyaratan Analisis	46
3.10.1 Uji Normalitas	46
3.10.2 Uji Homogenitas	47
3.11 Teknik Analisis Data	47
3.12 Hipotesis Statistik	49

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	4.1 Hasil Penelitian	50
	4.2 Pengujian Hipotesis Penelitian	62
	4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	63
	4.4 Keterbatasan Penelitian	66
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	5.1 Kesimpulan	67
	5.2 Saran	67
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	69
	<b>LAMPIRAN</b>	71

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 2.1 Penggolongan Media	15
Tabel 2.2 Kebutuhan Zat Gizi Balita Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Rata-Rata Per Hari	26
Tabel 3.1 Desain Penelitian	37
Tabel 3.2 Kisi-kisi Tes Pengetahuan ( <i>Pre Test</i> )	39
Tabel 3.3 Kisi-kisi Tes Pengetahuan ( <i>Post Test</i> )	40
Tabel 3.4 Hasil Uji Validitas Instrument Uji Coba Tes Pengetahuan ( <i>Pre Test</i> ) Makanan Bergizi Seimbang	42
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Instrument Uji Coba Tes Pengetahuan ( <i>Post Test</i> ) Makanan Bergizi Seimbang	43
Tabel 3.6 Kategori Pengetahuan	45
Tabel 3.7 Tahap Kegiatan Pengambilan Data pada Kelompok Kontrol	45
Tabel 3.8 Tahap Kegiatan Pengambilan Data Pada Kelompok Eksperimen	46
Tabel 4.1 Data Usia Ibu	52
Tabel 4.2 Data Ibu Berdasarkan Tingkat Pendidikan	53
Tabel 4.3 Distribusi Frukueni <i>Pre test</i> Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media Program <i>Flash</i>	55
Tabel 4.4 Distribusi Frukueni <i>Post Test</i> Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media Program <i>Flash</i>	56
Tabel 4.5 Distribusi Frukueni <i>Pre Test</i> Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media <i>Handout</i>	58
Tabel 4.6 Distribusi Frukueni <i>Post Test</i> Hasil Belajar Ibu yang Menggunakan Pembelajaran dengan Media <i>Handout</i>	59
Tabel 4.7 Tingkat Pengetahuan	60
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Distribusi Populasi Data Penelitian	61
Tabel 4.9 Rekapitulasi Uji Homogenitas Varian Uji F	62





## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Pedoman Menu Bergizi Seimbang	21
Gambar 4.1 Grafik Histogram Frekuensi Ibu Berdasarkan Umur	53
Gambar 4.2 Grafik Histogram Frekuensi Ibu Berdasarkan Pendidikan	54
Gambar 4.3 Histogram Distribusi Frukueni <i>Pre test</i> Hasil Belajar Ibu yang menggunakan Media Program <i>Flash</i>	56
Gambar 4.4 Histogram Distribusi Frukueni <i>Post test</i> Hasil Belajar Ibu yang menggunakan Media Program <i>Flash</i>	57
Gambar 4.5 Histogram Distribusi Frukueni <i>Pre test</i> Hasil Belajar Ibu yang menggunakan Media <i>Handout</i>	58
Gambar 4.5 Histogram Distribusi Frukueni <i>Post test</i> Hasil Belajar Ibu yang menggunakan Media <i>Handout</i>	59

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	71
Lampiran 2 kisi-kisi Kuesioner Penelitian (setelah uji coba)	83
Lampiran 3 Kuesioner Penelitian	84
Lampiran 4 <i>Handout</i> Makanan Bergizi Seimbang Balita	90
Lampiran 5 Hasil Validasi dan Realiabilitas Instrumen	110
Lampiran 6 Data Hasil Belajar Ibu yang memperoleh Pembelajaran dengan Media Program <i>Flash</i>	114
Lampiran 7 Data Hasil Belajar Ibu yang memperoleh Pembelajaran dengan Media <i>Handout</i>	115
Lampiran 8 Uji Normalitas	122
Lampiran 9 Uji Homogenitas	125
Lampiran 10 Perhitungan Uji <i>Wilcoxon</i>	126
Lampiran 11 Tabel Z	128
Lampiran 12 Daftar Hadir	129
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian	131
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian	132
Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian	134
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	136