

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	0
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR SINGKATAN	v
DAFTAR GAMBAR DAN TABEL.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Keaslian dan Keterbaruan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Telaah Pustaka	9
1. Pola hidup sehat (<i>Healthy Lifestyle</i>)	9
2. Wanita Usia Subur (Santriwati)	12
3. Penelitian <i>Research and Development</i>	13
4. <i>Participatory Action Research</i> (PAR)	14
5. Pondok Modern Darussalam Gontor (PMDG)	15
6. Pengetahuan Gizi	16
7. Edukasi Terintegrasi Nilai Islami.....	20
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep	22
D. Pertanyaan Penelitian	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
A. Jenis Penelitian dan Sumber Data	23
B. Populasi dan Subjek Penelitian	24

C. Tema dan Batasan Tema	26
D. Instrumen dan Pengumpulan Data	27
E. Keabsahan Data.....	30
F. Analisis Data	31
J. Etika Penelitian	32
G. Keterbatasan dan Kelemahan Penelitian	32
H. Jalannya Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
1. Gambaran umum lokasi	37
2. Karakteristik subjek penelitian.....	38
3. Hasil observasi dan analisis FGD dengan santriwati	39
4. Hasil pengembangan media	53
B. Pembahasan.....	76
1. Praktik Pola Hidup di PMDG Putri.....	76
2. Bentuk media dan Isi media	77
3. Pengembangan media edukasi pola hidup sehat di Pondok Pesantren .	80
4. Implementasi	88
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	89
A. Kesimpulan	89
B. Saran.....	90
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	100
Lampiran 1. <i>Form</i> Observasi Pola Hidup Sehat di Pondok Pesantren.....	100
Lampiran 2. Lembar penjelasan kepada calon subjek (santriwati)	105
Lampiran 3. Lembar penjelasan kepada calon subjek (Penanggungjawab santri)	
.....	108
Lampiran 4. Lembar penjelasan kepada subjek penelitian lokakarya.....	111
Lampiran 5. Panduan <i>focus group discussion</i> (FGD) santriwati	115
Lampiran 6. Pedoman pelaksanaan lokakarya merancang media edukasi.....	118

Lampiran 7. Kuesioner <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> pengetahuan dan sikap terhadap implementasi media edukasi kepada santriwati	122
Lampiran 8. Kuesioner evaluasi media edukasi	125
Lampiran 9. Ethics Clearance Penelitian.....	127
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian	128
Lampiran 11. Hasil uji statistik <i>paired t-test</i>	129
Lampiran 12. Dokumentasi penelitian	130

DAFTAR SINGKATAN

FGD	: <i>Forum Group Discussion</i>
KMI	: <i>Kulliyatul Muallimiin Al-Islamiyyah</i>
PAR	: <i>Participatory Action Research</i>
SQ-FFQ	: <i>Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire</i>
KEK	: Kekurangan Energi Kronik
IMT	: Indeks Massa Tubuh
RnD	: Research and Development
ADDIE	: <i>Analyze, Design, Development, Implementation, dan Evaluation</i>
LILA	: Lingkar Lengan Atas
BKSM	: Balai Kesehatan Santriyah dan Masyarakat
PMDG	: Pondok Modern Darussalam Gontor
UNIDA	: Universitas Darussalam Gontor
BAPENTA	: Bagian Penerimaan Tamu
QnA	: <i>Question and Answer</i>
DLP	: Depot Latansa Pondok
GDS	: Gula Darah Sewaktu
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
DWW	: <i>Day watch Women</i>
SKJ	: Senam Kebugaran Jasmani
DCC	: Darussalam Computer Center
KMD	: Kursus Mahir Dasar

DAFTAR GAMBAR DAN TABEL

GAMBAR

Gambar 1. Gizi Seimbang (Kemenkes, 2017)	9
Gambar 2. Kategori Berat Badan menurut Kemenkes, 2017	11
Gambar 3. Tahapan PAR dalam Tisnowati (2021)	14
Gambar 4. Teori Komunikasi Finnegan & Viswanath (2008)	18
Gambar 5. Adaptasi Kerangka Teori <i>Research and Development</i> (Borg & Gall, 2010; Sari <i>et al</i> , 2025)	21
Gambar 6. Kerangka Konsep Penelitian	22
Gambar 7. Bagan Alur Pengumpulan Data	35
Gambar 8. Proses Perancangan Isi Media dalam Kegiatan Lokakarya Tahap Pertama	84

TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	6
Tabel 2. Persebaran Kampus Cabang di Pondok Pesantren Gontor	16
Tabel 3. Tahapan RND dengan Pendekatan PAR	24
Tabel 4. Kriteria Inklusi dan Eksklusi Subjek Penelitian	24
Tabel 5. Tahap Pelaksanaan Penelitian	35
Tabel 6. Karakteristik Informan FGD	38
Tabel 7. Karakteristik Subjek Lokakarya	39
Tabel 8. Menu 1 minggu di PMDG kampus 3	40
Tabel 9. Hasil SQ-FFQ 1-3 bulan santriwati berdasarkan AKG usia 16-18 tahun 41	
Tabel 10. Hasil Analisis Data Praktik Pola Hidup Sehat dan Media Edukasi	42
Tabel 11. Hasil Proses Pengembangan Outline Pesan menjadi Desain Media Edukasi	55
Tabel 12. Hasil Analisis Data Uji Coba Media Edukasi Buku Saku Pesantren	67
Tabel 13. Hasil Uji Pengetahuan dengan Uji Paired T-test	75