



TUGAS AKHIR

**Peningkatan Pengetahuan
Tentang Konsumsi Sayur dan Buah
Melalui Media Game Ular Tangga
pada Siswa Kelas VI
di SD Negeri 1 Adi Dharma**

**Syifa Shafira Imaniar
P2.06.31.2.22.078**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

**Peningkatan Pengetahuan
Tentang Konsumsi Sayur dan Buah
Melalui Media Game Ular Tangga
pada Siswa Kelas VI
di SD Negeri 1 Adi Dharma**

Syifa Shafira Imaniar

P2.06.31.2.22.078

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

Peningkatan Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Melalui Media Game Ular Tangga Pada Siswa Kelas VI di SD Negeri 1 Adi Dharma

Syifa Shafira Imaniar¹, Diah Sri Yuhandini²

INTISARI

Sayur dan buah merupakan sumber makanan yang kaya akan zat gizi, dan sangat penting dikonsumsi untuk orang dewasa maupun anak-anak usia sekolah. Survey Kesehatan Indonesia tahun 2023 Provinsi Jawa Barat, 98,3% penduduk usia ≥ 5 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kurangnya pengetahuan dan sikap dapat mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak. Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan pemberian edukasi kepada anak-anak, melalui media permainan ular tangga. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pengetahuan tentang konsumsi sayur dan buah menggunakan media game ular tangga pada siswa sekolah dasar.

Jenis penelitian ini adalah *pre – experiment* dengan desain *One grup Pre test – Post Test*. Pada rancangan ini tidak terdapat kelompok pembandingan, melainkan dilakukan tes sebelum intervensi (*pre-test*) dan setelah intervensi (*post-test*) yang bertujuan untuk menguji perubahan tingkat pengetahuan yang terjadi setelah dilakukan intervensi.

Tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi menggunakan media game ular tangga tentang konsumsi sayur dan buah didapatkan kategori baik meningkat dari 16 orang (53.3%) menjadi 28 orang (93.3%). Rata-rata nilai sebelum dan sesudah edukasi meningkat 13.3 poin dari 72.9 menjadi 86.2. Perubahan pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur dan buah dari hasil skor *post-test* > skor *pre-test* didapatkan 22 siswa mengalami kenaikan pengetahuan dengan persentase 73.3%. Berdasarkan daya tarik media, mayoritas menyatakan media sangat menarik sebanyak 18 siswa dengan persentase 60.0%. Berdasarkan kejelasan isi materi pada media, mayoritas menyatakan isi materi pada media sangat jelas sebanyak 15 siswa dengan persentase 50.0%. Kesimpulannya, media game ular tangga dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi sayur dan buah.

Kata Kunci : Pengetahuan, Sayur dan Buah, Ular Tangga

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji Syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada seluruh umat manusia di muka bumi ini. Atas izin Allah SWT dan kekuatan yang telah dicurahkan-nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Peningkatan Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Melalui Media Game Ular Tangga Pada Siswa Kelas VI Di SD Negeri 1 Adi Dharma”.

Tugas akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh tujuan akhir dan menyelesaikan program Diploma III Gizi di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Program Studi D III Gizi Cirebon.

Selama proses penyusunan tugas akhir ini, penulis tidak lepas dari bimbingan dan petunjuk dari semua pihak, maka dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si, selaku ketua program studi D III Gizi Cirebon.
2. Ibu Diah Sri Yuhandini, S. SiT, SKM, M.Pd, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan dan meluangkan waktu selama penyusunan.
3. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH, selaku penguji I yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Bapak Sholichin, SP, MT, selaku penguji II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Seluruh bapak dan ibu dosen, seluruh Staff dan rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon, yang menjadi inspirasi dan motivasi saya untuk terus maju dan melangkah bersama menuju gerbang menjadi Ahli Gizi Profesional.
6. Ibu Elis Kusumaningsih, S.Pd selaku Kepala Sekolah dan Bapak Sukardi, S.Pd. SD selaku wali kelas VI serta seluruh guru-guru dan staff di SD Negeri 1 Adi Dharma.
7. Sebagai ungkapan terima kasih, penulis persembahkan kepada mama dan papa yang selalu menjadi penyemangat tiada hentinya, memberikan kasih sayang,

memberikan motivasi dan untaian do'a yang selalu mengiringi dimana penulis berpijak, sehingga dapat terselesaikannya tugas akhir ini.

8. Kepada sahabat-sahabat ku, khususnya *amigo's*, yaitu Ajeng, Annisa, Assyifa, Devina, Maliihah, Nena dan Rifa yang selalu memberikan semangat dan memberikan dukungan kepada penulis. Terima kasih juga atas kebersamaannya dari awal hingga akhir, serta canda dan tawa yang menjadi penyemangat saya selama ini, semoga karya ini dapat menjadi salah satu wujud apresiasi atas segala dukungan dan motivasi yang telah kalian berikan.
9. Kepada seluruh teman-teman SMA yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu-persatu, yang sampai saat ini masih memberikan semangat, memberikan motivasi kepada penulis sehingga terselesaikannya tugas akhir ini.
10. Teman-teman seperjuangan *arunika* khususnya kelas B, terima kasih atas kebersamaannya dari awal hingga akhir, atas kekompakkannya, serta dukungan dan motivasi sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan karena keterbatasan pengetahuan. Penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca yang bersifat membangun agar Tugas Akhir ini dapat lebih baik.

Cirebon, Desember 2024

Syifa Shafira Imaniar

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
PRAKATA	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori	8
1. Pengetahuan.....	8
2. Anak Sekolah Dasar	13
3. Konsumsi Sayur dan Buah	15
4. Edukasi Gizi	18
5. Media Game Ular Tangga.....	20
B. Kerangka Teori	24
C. Kerangka Konsep	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel.....	27
1. Populasi.....	27
2. Sampel.....	27
3. Teknik Sampling	28

D. Variabel dan Definisi Operasional.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
1. Jenis Data	33
2. Cara Pengumpulan Data.....	33
3. Instrumen Penelitian	37
F. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	37
G. Uji Validasi Media Game Ular Tangga	38
H. Uji Coba Media Game Ular Tangga	40
I. Pengolahan dan Analisis Data.....	40
1. Teknik Pengolahan Data	40
2. Analisis Data	43
J. Jalannya Penelitian	44
1. Tahap Persiapan	44
2. Tahap Pelaksanaan	45
3. Tahap Akhir.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
A. HASIL	47
1. Gambaran Umum Sekolah	47
2. Tingkat Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum Edukasi Menggunakan Media Game Ular Tangga	48
3. Tingkat Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sesudah Edukasi Menggunakan Media Game Ular Tangga	49
4. Perubahan Tingkat Pengetahuan Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Media Game Ular Tangga	50
5. Daya Tarik Siswa Terhadap Media Game Ular Tangga dan Kejelasan Isi Materi Pada Media Game Ular Tangga.....	52
B. PEMBAHASAN	53
1. Pengetahuan Sebelum Pemberian Edukasi Gizi Tentang Mengonsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Media Game Ular Tangga.....	53
2. Pengetahuan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi Tentang Mengonsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Media Game Ular Tangga.....	54

3. Perubahan Tingkat Pengetahuan Tentang Mengkonsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Media Game Ular Tangga pada Anak Sekolah Dasar	55
4. Daya Tarik Siswa Terhadap Media Game Ular Tangga dan Kejelasan Isi Materi Media.....	56
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	58
A. SIMPULAN.....	58
B. SARAN	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional.....	30
Tabel 2. Hasil Uji Validasi Media Game Ular Tangga.....	38
Tabel 3. Jenis Kelamin Responden	48
Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum Edukasi Menggunakan Media Game Ular Tangga.....	48
Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sesudah Edukasi Menggunakan Media Game Ular Tangga.....	49
Tabel 6. Rata-rata Nilai Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Media Game Ular Tangga	50
Tabel 7. Perubahan Pengetahuan Siswa Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Menggunakan Media Game Ular Tangga.....	51
Tabel 8. Daya Tarik Siswa Terhadap Media Game Ular Tangga	52
Tabel 9. Kejelasan Isi Materi Pada Media Game Ular Tangga	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	24
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	25
Gambar 3. Desain Penelitian.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Perizinan Awal	64
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 3. Naskah Penjelasan Penelitian Untuk Orang Tua/Wali Responden.....	66
Lampiran 4. Form Persetujuan Menjadi Sampel	67
Lampiran 5. Naskah Penjelasan Penelitian	68
Lampiran 6. Form Informed Consent	69
Lampiran 7. Kuesioner Pengetahuan Pre - Test dan Post - Test	70
Lampiran 8. Kuesioner Daya Tarik Media dan Kejelasan Isi Materi Pada Media	73
Lampiran 9. Media Game Ular Tangga.....	74
Lampiran 10. Foto Dokumentasi Penelitian	76