

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PEMANFAATAN MEDIA PERMAINAN
TRADISIONAL ENGKLEK DALAM PENINGKATAN
PENGETAHUAN OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH
DASAR KELAS V DI SDN 3 KENANGA**



**ANDINI MARIATUL QIBTIYAH
NIM. P2.06.31.2.23.007**

**PROGRAM STUDI DIII GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH PEMANFAATAN MEDIA PERMAINAN
TRADISIONAL ENKLEK DALAM PENINGKATAN
PENGETAHUAN OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH
DASAR KELAS V DI SDN 3 KENANGA**



**ANDINI MARIATUL QIBTIYAH
NIM. P2.06.31.2.23.007**

**PROGRAM STUDI DIH GIZI CIREBON
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini. Penulisan Tugas Akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Karya Tulis Ilmiah ini terwujud atas bimbingan dan pengarahan dari ibu Diyah Sri Yuhandini, SSiT, SKM, M.Pd, selaku pembimbing utama serta bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Penulis pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Allah SWT, yang telah memberikan segala karunia-Nya dalam bentuk kesehatan, kekuatan, dan kesempatan untuk menyelesaikan proposal penelitian ini.
2. Kedua orang tua saya, yang tiada hentinya memberikan doa, dukungan dan kasih sayang yang tak terhingga sepanjang perjalanan pendidikan saya.
3. Dr. Hj Wiwit Estuti, STP, M.Si, selaku ketua program studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan motivasi dan dukungan.
4. Diyah Sri Yuhandini, SSiT, SKM, M.Pd, selaku dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Sholichin, SP, MT, selaku dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Marianawati Saragih, SST, M.Gizi, selaku dosen Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta saran dalam pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Diri saya sendiri yang telah bekerja keras dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
8. Sahabat saya Ingga Rane Nurrochim, Lintang Ayu Perdani, Noer Aureliste Indigo yang telah mendukung saya, memberi motivasi, mendengar keluh

kesah saya serta membantu saya dalam penyusunan tugas akhir ini dengan sepenuh hati.

9. Kakak, adik serta segenap keluarga saya yang telah memberikan bantuan dukungan dan doa.
10. Seluruh teman-teman saya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan penuh kepada saya dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan proposal penelitian ini masih jauh dari sempurna. Namun, penulis berharap semoga apa yang tercantum dalam Karya Tulis Ilmiah ini dapat menambah pengetahuan bagi siapapun yang membacanya.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.

Cirebon, 03 Agustus 2025

Penulis

The Effect of Utilizing the Traditional Engklek Game as an Educational Media on Improving Obesity Knowledge of Fifth-Grade Elementary School Students at SDN 3 Kenanga

Andini Mariatul Qibtiyah¹ Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM²

ABSTRACT

Childhood obesity among elementary school students is one of the nutritional problems that requires serious attention because it can have long-term effects on children's health. One of the efforts to prevent obesity is through nutrition education using engaging and interactive educational media. The traditional *engklek* game can be used as an educational medium because it is able to increase students' involvement in the learning process. This study aims to determine the effect of nutrition education using the traditional *engklek* game as an educational medium on students' knowledge of obesity.

This study employed a quasi-experimental design with a non-equivalent control group design. The study sample consisted of an experimental group and a control group. The experimental group received nutrition education using the traditional *engklek* game as an educational medium, while the control group received nutrition education through the lecture method. Students' knowledge was assessed using pretest and posttest questionnaires. Data were analyzed using the paired sample *t*-test and the independent sample *t*-test.

The results showed that the mean knowledge score in the experimental group increased from 69.58 to 86.25, while the mean score in the control group increased from 56.25 to 72.08. The paired sample *t*-test analysis yielded a *p*-value of 0.000 in both groups, indicating a significant difference between the pretest and posttest knowledge scores. Furthermore, the independent sample *t*-test analysis showed a *p*-value of 0.030 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in the mean knowledge scores between the experimental and control groups after the intervention.

In conclusion, nutrition education using the traditional *engklek* game as an educational media is more effective than the lecture method in improving students' knowledge of obesity.

Keywords: nutrition education, traditional *engklek* game, obesity, knowledge, elementary school students.

1. Student, Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya
2. Lecture, Diploma III Nutrition Study Program, Cirebon, Poltekkes, Ministry of Health, Tasikmalaya

Pengaruh Pemanfaatan Media Permainan Tradisional Engklek dalam Peningkatan Pengetahuan Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V di SDN 3 Kenanga

Andini Mariatul Qibtiyah¹ Diah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM²

ABSTRAK

Obesitas pada anak sekolah dasar menjadi salah satu masalah gizi yang perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada kesehatan anak di masa mendatang. Salah satu upaya pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui edukasi gizi menggunakan media pembelajaran yang menarik dan interaktif. Media permainan tradisional engklek dapat digunakan sebagai sarana edukasi karena mampu meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media permainan tradisional engklek terhadap pengetahuan siswa mengenai obesitas.

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan *Non-equivalent Control Group Design*. Sampel penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan edukasi menggunakan media permainan tradisional engklek, sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi menggunakan metode ceramah. Pengukuran pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test dan independent sample t-test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan pada kelompok eksperimen meningkat dari 69,58 menjadi 86,25, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 56,25 menjadi 72,08. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai p 0,000 pada kedua kelompok, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai p 0,030 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah intervensi.

Kesimpulan penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan media permainan tradisional engklek lebih efektif dibandingkan metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai obesitas.

Kata kunci: edukasi gizi, permainan tradisional engklek, obesitas, pengetahuan, siswa sekolah dasar.

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

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS/KEASLIAN KARYA ILMIAH.	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kerangka Teori	13
C. Kerangka Konsep.....	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	16
C. Populasi dan Sampel	16
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	17
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Uji Media Edukasi Permainan Tradisional Engklek.....	21
G. Uji Validitas dan Realibilitas Kuesioner.....	22
H. Pengolahan dan Analisis Data	23
I. Jalannya Penelitian.....	26

J. Desain Permainan EPIGI (Engklek Pintar Gizi).....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Hasil	30
B. Pembahasan.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian.....	13
Gambar 2. Kerangka Konsep	14
Gambar 3. Design Penelitian.....	15

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perincian Jumlah Siswa Kelas V SD N 3 Kenanga	16
Tabel 2. Definisi Operasional	19
Tabel 3. Uji Normalitas Data	25
Tabel 4. Karakteristik Responden Kelas V SDN 3 Kenanga.....	31
Tabel 5. Pengetahuan Responden Tentang Obesitas Sebelum Intervensi.....	32
Tabel 6. Pengetahuan Responden Tentang Obesitas Setelah Intervensi.....	33
Tabel 7. Perubahan Pengetahuan	34
Tabel 8. Uji Paired Sample Test Kelas Eksperimen	35
Tabel 9. Uji Paired Sample Test Kelas Kontrol.....	35
Tabel 10. Uji <i>Independent t-test</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Penelitian dan Lembar Persetujuan	47
Lampiran 2. <i>Informed consent</i>	49
Lampiran 3. Desain Permainan EPIGI (Engklek Pintar Gizi)	50
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan (pre-test dan post-test)	61
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas kuesioner.....	65
Lampiran 6. Kuesioner Pengetahuan (Pre-test dan Post-test) Yang sudah Valid .	66
Lampiran 7. Kuesioner Uji Media	69
Lampiran 8. Dokumentasi uji media di SDN 3 Lurah	70
Lampiran 9. Output SPSS	71
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	74