



**PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME*
ATAU *SLIDE* PRESENTASI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GARAM
PADA REMAJA**

SKRIPSI

BERLIANA BRIGITA SILITONGA

2210714039

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2026



**PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME*
ATAU *SLIDE* PRESENTASI TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GARAM
PADA REMAJA**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

BERLIANA BRIGITA SILITONGA

2210714039

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2026

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Berliana Brigita Silitonga

NIM : 2210714039

Tanggal : 06 Juli 2026

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 06 Juli 2026

Saya menyatakan,



Berliana Brigita Silitonga

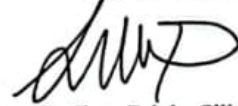
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan skripsi ini saya menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) dengan platform Claude dan ChatGPT untuk tujuan brainstorming serta pengecekan kesalahan ejaan atau penulisan dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi skripsi ini.

Nama : Berliana Brigita Silitonga
NIM : 2210714039
Tanggal : 06 Juli 2026

Jakarta, 06 Juli 2026

Yang menyatakan,



Berliana Brigita Silitonga

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Berliana Brigita Silitonga
NIM : 2210714039
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang
berjudul:

**“Pengaruh Paparan Media Edukasi *Board Game* atau *Slide Presentasi*
terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Rendah Garam pada
Remaja”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini
Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan,
mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*),
merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama
saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 06 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Berliana Brigita Silitonga)

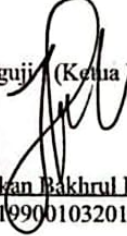
PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Berliana Brigita Silitonga
NRP : 2210714039
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Pengaruh Paparan Media Edukasi *Board Game* atau *Slide*
Presentasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan
Makanan Rendah Garam pada Remaja

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

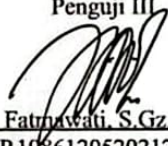
Penguji (Ketua Penguji)


Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si.
NIP.199001032018031001

Penguji II


Sintha Fransiske Shumaningkalit, S.Gz. MKM
NIP.199101151025062002

Penguji III


Iin Fatmawati, S.Gz., MPH
NIP.198612052021212002

Mengetahui

Dekan
FIKES UPRN "Veteran" Jakarta


Dr. Sri Yani, SST, FT, M.Ps., M.Si
NIP.197406102021212005

Koordinator Program Studi Gizi
Program Sarjana


Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si
NIP.199109042019032017

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 06 Juli 2026

PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME* ATAU *SLIDE* PRESENTASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GARAM PADA REMAJA

Berliana Brigita Silitonga

Abstrak

Remaja merupakan periode transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa ini, remaja mulai memiliki tingkat kemandirian dalam membuat keputusan, termasuk dalam memilih makanan. Meskipun demikian, kemandirian tersebut tidak selalu diikuti dengan pengetahuan dan sikap yang memadai dalam memilih makanan sehingga diperlukan edukasi menggunakan media yang sesuai. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh paparan media edukasi *board game* dan *slide* presentasi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan rendah garam pada siswa di SMA Negeri 109 Jakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-experimental* dengan pendekatan *pretest-posttest two group design* pada 60 siswa kelas XI yang dipilih melalui *purposive sampling*, yang dibagi ke dalam kelompok *board game* (n=30) dan *slide* presentasi (n=30). Data dianalisis menggunakan uji Shapiro-Wilk, Wilcoxon, dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kelompok *board game* (p=0,006), sedangkan pada *slide* presentasi tidak signifikan (p=0,507). Perubahan sikap pada kedua kelompok tidak signifikan (*board game* p=0,296; *slide* presentasi p=0,407). Perbedaan efektivitas menunjukkan bahwa media *board game* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan (p=0,012), namun tidak pada sikap (p=0,725). Media *board game* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait pemilihan makanan rendah garam.

Kata Kunci: *board game*, *slide* presentasi, edukasi gizi, pengetahuan, sikap, remaja

THE EFFECT OF EXPOSURE TO EDUCATIONAL MEDIA IN THE FORM OF BOARD GAMES OR PRESENTATION SLIDES ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES REGARDING SELECTION OF LOW-SALT FOODS IN ADOLESCENTS

Berliana Brigita Silitonga

Abstract

Adolescence is a transitional period between childhood and adulthood. During this stage, adolescents begin to develop greater independence in making decisions, including food choices. However, this independence is not always accompanied by adequate knowledge and attitudes regarding food selection, thus requiring educational interventions delivered through appropriate media. This study aimed to determine the effect of educational media exposure using board games and presentation slides on knowledge and attitudes toward choosing low-salt foods among students at SMA Negeri 109 Jakarta. This study used a quasi-experimental design with a pretest–posttest two-group approach involving 60 eleventh-grade students selected through purposive sampling and divided into a board game group (n=30) and a presentation slide group (n=30). Data were analyzed using the Shapiro–Wilk test, Wilcoxon test, and Mann–Whitney test. The results showed a significant increase in knowledge in the board game group ($p=0.006$), while the presentation slide group showed no significant increase ($p=0.507$). Changes in attitudes were not significant in either group (board game $p=0.296$; presentation slide $p=0.407$). The effectiveness comparison indicated that the board game media was more effective in improving knowledge ($p=0.012$), but not attitudes ($p=0.725$). Board game media was more effective in increasing knowledge related to the selection of low-salt foods.

Keywords: board game, presentation slides, nutrition education, knowledge, attitude, adolescents.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur Penulis panjatkan pada Tuhan Yesus Kristus atas kasih karunia dan penyertaan-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Paparan Media Edukasi *Board Game* atau *Slide* Presentasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Rendah Garam pada Remaja”. Ucapan terima kasih Penulis sampaikan kepada:

1. Kedua orang tua Penulis, Bapak Jones Silitonga dan Ibu Anita Raming, yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan moril dan materil, serta menjadi sumber motivasi bagi Penulis.
2. Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH., selaku dosen pembimbing, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran, serta memberikan arahan yang sangat berarti selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM., selaku dosen penguji proposal, atas masukan dan saran yang telah diberikan sejak tahap penyusunan proposal penelitian.
4. Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si., selaku dosen penguji skripsi, atas masukan dan saran yang membangun sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
5. Seluruh pihak sekolah SMA Negeri 109 Jakarta yang telah memberikan izin dan kesempatan, serta bekerja sama dengan Penulis selama proses pelaksanaan penelitian.
6. Kedua adik Penulis, Olivia Silitonga dan Samuel Silitonga, yang selalu memberikan doa, semangat, dan pengertian selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Rekan sahabat Penulis, 7sos, Fangirl Risma, Circle Terkuat, dan 7icon yang selalu memberikan semangat, menguatkan, dan mendengar keluh kesah Penulis.
8. Rekan seperjuangan angkatan 2022 Program Studi Gizi yang telah memberikan banyak pengalaman dan pembelajaran selama Penulis menempuh perkuliahan.

9. Aditya Jonathan yang selalu memberikan doa, perhatian, dan waktunya, serta menjadi tempat bagi Penulis untuk berkeluh kesah, berdiskusi, dan memperoleh dukungan selama proses penelitian ini.
10. Muliani Silalahi yang senantiasa hadir dalam setiap fase kehidupan Penulis, memberikan dukungan, dan menjadi tempat bagi penulis berbagi cerita.
11. Jesica Siregar yang telah meluangkan waktunya untuk membantu Penulis melalui diskusi dan memberikan masukan selama proses penyusunan skripsi ini.
12. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan doa, bantuan, dan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penyusunan skripsi ini.
13. Terakhir, Penulis mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai masukan untuk penelitian yang lebih baik.

Jakarta, 06 Juli 2026

Penulis



Berliana Brigita Silitonga

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian.....	4
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 6
II.1 Remaja.....	6
II.2 Hipertensi.....	8
II.3 Konsumsi Garam.....	14
II.4 Pengetahuan tentang Gizi.....	17
II.5 Sikap tentang Gizi.....	19
II.6 Edukasi Gizi.....	21
II.7 Board Game.....	22
II.8 Slide Presentasi.....	24
II.9 Matriks Penelitian Terdahulu.....	27
II.10 Kerangka Teori.....	30
II.11 Kerangka Konsep.....	30
II.12 Hipotesis Penelitian.....	31
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 33
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	33
III.2 Desain Penelitian.....	33

III.3	Populasi Sampel.....	34
III.4	Pengumpulan Data.....	36
III.5	Etik Penilaian.....	40
III.6	Definisi Operasional.....	41
III.7	Analisis Data.....	43
III.8	Uji Kelayakan Media.....	48
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		51
IV.1	Gambaran Umum Lokasi.....	51
IV.2	Analisis Univariat.....	51
IV.3	Analisis Bivariat.....	65
IV.4	Keterbatasan Penelitian.....	76
BAB V PENUTUP.....		75
V.1	Kesimpulan.....	75
V.2	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....		79
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Klasifikasi Remaja.....	6
Tabel 2	Klasifikasi Tekanan Darah Remaja.....	9
Tabel 3	Angka Kecukupan Natrium.....	15
Tabel 4	Indikator Pengetahuan.....	19
Tabel 5	Indikator Sikap.....	20
Tabel 6	Matriks Penelitian Terdahulu.....	27
Tabel 7	Definisi Operasional.....	41
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Utama.....	44
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap.....	45
Tabel 10	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Day 1.....	46
Tabel 11	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Day 2.....	46
Tabel 12	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Day 3.....	47
Tabel 13	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap.....	48
Tabel 14	Uji Kelayakan Board Game.....	49
Tabel 15	Uji Kelayakan Slide Presentasi.....	49
Tabel 17	Karakteristik Responden.....	52
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Tekanan Darah.....	54
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Utama.....	56
Tabel 20	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Day 1.....	56
Tabel 21	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Day 2.....	57
Tabel 22	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Day 3.....	58
Tabel 23	Distribusi Jawaban Benar.....	60
Tabel 24	Distribusi Sikap.....	61
Tabel 25	Distribusi Sikap Mendukung.....	63
Tabel 26	Uji Normalitas Pengetahuan Kuesioner Utama.....	65
Tabel 27	Uji Normalitas Pengetahuan Kuesioner setiap Pertemuan.....	66
Tabel 28	Uji Normalitas Sikap.....	67
Tabel 29	Uji Perbedaan Pengetahuan Kuesioner Utama.....	68
Tabel 30	Uji Perbedaan Pengetahuan Kuesioner setiap Pertemuan.....	69
Tabel 31	Uji Perbedaan Sikap.....	72
Tabel 32	Uji Perbedaan Efektivitas.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pengukuran Tekanan Darah.....	13
Gambar 2	Garam.....	14
Gambar 3	<i>Board Game</i>	22
Gambar 4	<i>Slide</i> Presentasi.....	24
Gambar 5	Kerangka Teori.....	30
Gambar 6	Kerangka Konsep.....	31
Gambar 7	Lokasi Sekolah SMA Negeri 109 Jakarta Selatan.....	33
Gambar 8	SMA Negeri 109 Jakarta Selatan.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 4 Lembar Persetujuan Sebelum Penelitian (Informed Consent)
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Media Edukasi
- Lampiran 8 Hasil SPSS
- Lampiran 9 Kartu Monitor Bimbingan
- Lampiran 10 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 11 Hasil Turnitin