



**PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME*
DAN *E-BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GULA DAN LEMAK
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

SKRIPSI

HAFIZHA AMINAH

2210714071

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME*
DAN *E-BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP
PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GULA DAN LEMAK
PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA**

SKRIPSI

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

HAFIZHA AMINAH

2210714071

**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 : Hafizha Aminah

NRP : 2210714071

Tanggal : 07 Juli 2026

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

Jakarta, 07 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Hafizha Aminah)

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 dan integritas seluruh isi skripsi ini

Nama : Hafizha Aminah

NIM : 2210714071

Tanggal : 07 Juli 2026

Jakarta, 07 Juli 2026

Yang Menyatakan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Hafizha Aminah', written in a cursive style.

(Hafizha Aminah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Hafizha Aminah
NRP : 2210714071
Fakultas : 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* dan *E-Book* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Rendah Gula dan Lemak pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta”

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 : 07 Juli 2026

Yang Menyatakan,



(Hafizha Aminah)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Hafizha Aminah

NIM : 2210714071

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Judul Skripsi : Pengaruh Paparan Media Edukasi *Board Game* dan *E-Book*
Terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Rendah
Gula dan Lemak pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta.

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.

Jakarta, 07 Juli 2026

Penguji I (Ketua Penguji)



Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz, M.Kes

NIP. 198808162019031012

Penguji II



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

NIP. 199109042019032017

Penguji III



Iin Fatmawati, S.Gz, MPH

NIP. 198612052021212002

Mengetahui



Koordinator Program Studi
Gizi Program Sarjana



Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

NIP. 199109042019032017

PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME* DAN *E-BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GULA DAN LEMAK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Hafizha Aminah

Abstrak

Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak pada remaja berkontribusi terhadap peningkatan risiko gizi lebih. Edukasi gizi melalui media yang menarik diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat. Tujuan dari studi ini adalah untuk menganalisis pengaruh media edukasi *board game* dan *e-book* terhadap pengetahuan dan sikap remaja terkait pemilihan makanan rendah gula dan lemak. Studi *quasi-xperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest two group* ini melibatkan 60 siswa kelas XI yang diambil secara *stratified random sampling*. Pengukuran pengetahuan dan sikap dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney*. Hasil menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *board game* meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p=0,008$), begitu pula media *e-book* ($p=0,000$). Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan sikap yang signifikan baik pada kelompok *board game* ($p=0,127$) maupun *e-book* ($p=0,436$). Perbedaan efektivitas antara kedua media tidak bermakna baik terhadap pengetahuan ($p=0,297$) atau sikap ($p=0,117$). Dapat disimpulkan bahwa *board game* dan *e-book* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi belum secara optimal meningkatkan sikap pemilihan makanan rendah gula dan lemak pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, *Board Game*, *E-Book*, Pengetahuan, Sikap

**THE EFFECT OF EDUCATIONAL BOARD GAME AND E-
BOOK MEDIA EXPOSURE ON KNOWLEDGE AND
ATTITUDES TOWARD LOW-SUGAR AND LOW-FAT FOOD
SELECTION AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 109
JAKARTA**

Hafizha Aminah

Abstract

High sugar and high fat food consumption among adolescents contributes to an increased risk of overweight and obesity. Engaging nutrition education media are needed to improve adolescents' knowledge and encourage positive attitudes toward healthier food choices. This study aimed to examine the effects of board game and e-book education media on adolescents' knowledge and attitudes regarding low-sugar and low-fat food choices. This quasi-experimental study with a pretest-posttest two-group design involved 60 eleventh-grade students selected through stratified random sampling. Knowledge and attitudes were assessed before and after the intervention using questionnaires. The data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test* and *Mann-Whitney test*. The results showed that both the board game ($p = 0.008$) and the e-book ($p=0,000$) significantly improved knowledge. However, neither the board game group ($p = 0.127$) nor the e-book group ($p = 0.436$) showed significant changes in attitudes. In addition, no significant differences were observed between the two media in improving knowledge ($p = 0.297$) or attitudes ($p = 0.117$). In conclusion, both the board game and the e-book were effective in improving adolescents' knowledge, but neither resulted insignificant improvements in attitudes toward choosing low-sugar and low-fat foods in adolescent at SMA Negeri 109 Jakarta.

Keywords: Nutrition Education, Board Game, E-Book, Knowledge, Attitude

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas izin dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Paparan Media Edukasi *Board Game* dan *E-Book* terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Rendah Gula dan Lemak pada Remaja di SMA Negeri 109 Jakarta” dalam rangka memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi. Di UPN “Veteran” Jakarta. Penulis ucapkan terima kasih kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si. sebagai Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana sekaligus dosen penguji II, Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., M.PH. sebagai dosen pembimbing, dan Bapak Muh. Nur Hasan Syah, S.Gz., M.Kes. sebagai dosen penguji I yang telah memberikan motivasi, arahan, serta masukan yang sangat bermanfaat. Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak sekolah dan seluruh responden di SMA Negeri 109 Jakarta yang turut membantu dan berkontribusi secara aktif hingga akhir penelitian. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih sebesarnya kepada kedua orang tua, kakak, adik, serta teman-teman yang senantiasa memberikan doa dan dukungan kepada penulis.

Sebelum mengakhiri, penulis sadar bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan. Penulis mengharapkan masukan berupa kritik dan saran sebagai bahan untuk evaluasi yang dapat membangun di masa mendatang. Atas segala perhatiannya, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 07 Juli 2026

Penulis



Hafizha Aminah

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	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
II.1 Remaja.....	7
II.2 Konsumsi Gula dan Lemak	9
II.3 Gizi Lebih.....	12
II.4 Pengetahuan Gizi.....	14
II.5 Sikap Terhadap Pemilihan Makanan.....	18
II.6 Edukasi Gizi	20
II.7 Matriks Penelitian	24
II.8 Kerangka Teori.....	29
II.9 Kerangka Konsep	30
II.10 Hipotesis Penelitian.....	30
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 31
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	31
III.2 Desain Penelitian.....	31
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian	31
III.4 Pengumpulan Data	36
III.5 Uji Validitas dan Reliabilitas	42
III.6 Uji Kelayakan Media.....	47
III.7 Etika Penelitian	50
III.8 Definisi Operasional.....	51
III.9 Analisis Data	54
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	 55
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	55
IV.2 Analisis Univariat.....	56
	ix

IV.3	Analisis Bivariat	68
IV.4	Keterbatasan Penelitian	84
BAB V PENUTUP.....		85
V.1	Kesimpulan.....	85
V.2	Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA		87
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Tingkat Pengetahuan.....	18
Tabel 2	Matriks Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 3	Distribusi Sampel.....	35
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gula dan Lemak.....	42
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap.....	43
Tabel 6	Hasil Uji Validitas <i>Pre-Post Test</i> Pertemuan ke-1 dan ke-2	44
Tabel 7	Hasil Uji Validitas <i>Pre-Post Test</i> Pertemuan ke-3	45
Tabel 8	Kategori Uji Reliabilitas	46
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gula	46
	dan Lemak	46
Tabel 10	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap Konsumsi	46
	Gula dan Lemak	46
Tabel 11	Hasil Uji Reliabilitas <i>Pre-Post Test</i> Pertemuan.....	47
	ke-1 dan ke-2.....	47
Tabel 12	Hasil Uji Reliabilitas <i>Pre-Post Test</i> Pertemuan ke- 3	47
Tabel 13	Hasil Uji Kelayakan Media <i>Baard Game</i>	47
Tabel 14	Hasil Uji Kelayakan Media <i>E-Book</i>	49
Tabel 15	Definisi Operasional.....	51
Tabel 16	Karakteristik Responden	56
Tabel 17	Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	57
Tabel 18	Tingkat Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi	58
Tabel 19	Distribusi Jawaban Benar pada Kuesioner Pengetahuan	60
Tabel 20	Distribusi Sikap Mendukung pada Kuesioner Sikap.....	64
Tabel 21	Hasil Uji Normalitas Pengetahuan	68
Tabel 22	Uji Normalitas Sikap	69
Tabel 23	Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	70
	dengan Media <i>Board Game</i>	70
Tabel 24	Rata-Rata <i>Pretest</i> dan <i>Post-Test</i> di Setiap Pertemuan	71
	Kelompok Media <i>Board Game</i>	71
Tabel 25	Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	73
	dengan Media <i>E-Book</i>	73
Tabel 26	Rata-Rata Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Post-Test</i> di Setiap Pertemuan	74
	Kelompok Media <i>E-Book</i>	74
Tabel 27	Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan	75
	Media <i>Board Game</i>	75
Tabel 28	Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan	78
	Media <i>E-Book</i>	78
Tabel 29	Perbedaan Efektivitas Kedua Media terhadap Pengetahuan	80
Tabel 30	Perbedaan Efektivitas Kedua Media terhadap Sikap	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Anjuran Permenkes Terkait Konsumsi Gula dan Lemak Per Hari .	10
Gambar 2	Kerangka Teori.....	29
Gambar 3	Kerangka Konsep	30
Gambar 4	Cara Bermain “Eat-Ventures”	40
Gambar 5	Tahapan Pengumpulan Data	41
Gambar 6	Lokasi Penelitian.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Sebelum Penelitian (*Informed Consent*)
- Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan
- Lampiran 5 Kuesioner Sikap
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Media Edukasi *Board Game*
- Lampiran 8 Media *E-Book*
- Lampiran 9 *Output* SPSS Uji Univariat
- Lampiran 10 *Output* SPSS Uji Normalitas
- Lampiran 11 *Output* SPSS Uji Bivariat
- Lampiran 12 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 13 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 14 Hasil Turnitin