

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN PERMAINAN NUTRISAGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH DASAR

AULIYA FATHONAH



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
Bogor Indonesia

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Nutrisaga terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Auliya Fathonah
I1401211011

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

AULIYA FATHONAH. Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Nutrisaga terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. Dibimbing oleh CESILIA METI DWIRIANI.

Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan terhadap masalah gizi, sehingga diperlukan pendekatan edukatif yang efektif. Salah satu inovasi yang dikembangkan adalah Nutrisaga, yaitu permainan papan edukasi yang dirancang untuk mengenalkan konsep empat pilar gizi seimbang melalui tantangan dan simulasi interaktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media edukasi gizi Nutrisaga terhadap pengetahuan, praktik makan, dan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Desain penelitian menggunakan *pre-experimental one group pretest-posttest* dan dilaksanakan pada Mei–Juli 2025 di SDN Bedahan 02, Kabupaten Bogor, melibatkan 34 siswa kelas V. Karakteristik subjek menunjukkan mayoritas berjenis kelamin perempuan (55,9%), berusia 11 tahun (67,6%), dan memiliki status gizi baik (67,6%). Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan setelah intervensi ($p < 0,05$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan pada praktik makan dan aktivitas fisik ($p > 0,05$). Pendidikan gizi menggunakan permainan ini baru dapat meningkatkan pengetahuan gizi, tetapi belum mampu mengubah praktik makan dan aktivitas fisik subjek. Penelitian selanjutnya disarankan untuk dilaksanakan dalam jangka waktu lebih panjang dengan melibatkan keluarga dan sekolah secara aktif, mempertimbangkan penjadwalan yang tepat, serta menggunakan kelompok kontrol atau media edukasi pembandingan untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: aktivitas fisik, media pendidikan gizi, nutrisaga, pengetahuan gizi, praktik makan

ABSTRACT

AULIYA FATHONAH. The Effect of Nutrition Education Using the Nutrisaga Game on Balanced Nutrition Knowledge and Practices of Elementary School Students. Supervised by CESILIA METI DWIRIANI.

School-age children are a vulnerable group to nutritional problems, thus requiring effective educational approaches. Nutrisaga, a nutrition education board game, was developed as an innovative medium that combines elements of play and learning to improve children's understanding of balanced nutrition. This study aimed to analyze the effect of Nutrisaga on knowledge, eating practices, and physical activity among elementary school students. A pre-experimental one-group pretest–posttest design was applied, conducted from May to July 2025 at SDN Bedahan 02, Bogor Regency, involving 34 fifth-grade students. The characteristics of participants showed that most were female (55.9%), aged 11 years (67.6%), and had normal nutritional status (67.6%). Results revealed a significant improvement in nutrition knowledge after the intervention ($p < 0.05$); however, no significant differences were observed in eating practices and physical activity ($p > 0.05$). This

indicates that Nutrisaga effectively enhances knowledge but has not yet succeeded in altering behavior. Longer-term interventions are recommended to enable more substantial changes in nutrition practices. Future studies should also involve active participation of families and schools, considering their crucial role in creating a supportive environment for sustainable healthy habits. Furthermore, intervention scheduling should avoid overlapping with school holidays, and the development of alternative educational media or the use of control groups is suggested for more comprehensive findings.

Keywords: *eating practices, nutrisaga, nutrition education media, nutrition knowledge, physical activity*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.





© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PENGARUH PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN PERMAINAN NUTRISAGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH DASAR

AULIYA FATHONAH

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

@Hak cipta milik IPB University

IPB University





@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.Rep.Sc.



IPB University
— Bogor Indonesia —

Perpustakaan IPB University



Judul Skripsi : Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Nutrisaga terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar

Nama : Auliya Fathonah
NIM : 11401211011

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001





@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga karya ilmiah dengan judul “Pengaruh Pendidikan Gizi Menggunakan Permainan Nutrisaga terhadap Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar” dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani M.Sc. selaku dosen pembimbing, atas kesabarannya dalam memberikan arahan, ilmu, waktu, dan bimbingannya selama proses penulisan tugas akhir
2. Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.Rep.Sc. selaku moderator dan dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses penyempurnaan skripsi.
3. Mamat Rahmat, S.Pd.I selaku Kepala Sekolah SDN Bedahan 02 yang telah memberikan izin penelitian
4. Bapak dan Ibu Guru SDN Bedahan 02 khususnya Bu Wulan, Bu Kholisoh, Bu Dian, dan Bu Pamujiyang telah membantu selama pengambilan data.
5. Bapak Sukar Martareja, Ibu Suparmi, Rachmad Fauzan, Pupe Nilasari, Pratiwi Sulistyowati, Khadijah Zahra Camila, Kailendra Zayyan Al Malik beserta keluarga besar yang selalu mendukung dan percaya kepada saya serta memberikan doa yang tulus.
6. Teman-teman terdekat penulis, Rizkya Adini, Regita Putri, Mikhael Andya, ‘Aisy Mufidah Rahma, Lorelai Ferro, Rifqah Rihhadatul, Qurratu Aini, Arijani Fauziyyah, Karina Aprillya, Muti Salma, Mario Berkardo, Naufal Fa’iq, dan Ilham Ramdhani, yang telah kebersamai sejak awal perkuliahan hingga akhir, menemani melewati suka dan duka perkuliahan, dan selalu memberikan semangat serta dukungan.
7. Farah Ayu Loeqiana, Safira Nurhaliza, dan Adelia Miranti, yang senantiasa kebersamai penulis sejak duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama hingga menyelesaikan perkuliahan dengan dukungan dan kehadiran di setiap momentum kehidupan penulis.
8. Pasukan orang baik Nutrisaga (Aisy, Arijani, Ayna, Daffa, Dayen, Egik, Fairus, Hakpir, Kak Enpe, Kya, Mira, Ratu, Rafif, Zaza, Nabil, Januar, Vito, dan Abah) yang telah bersedia dan menyempatkan waktu sebagai *volunteer* Nutrisaga selama satu bulan.
9. Teman-teman Gizi Masyarakat angkatan 58, asisten praktikum, staff Program Studi Sarjana Ilmu Gizi atas bantuan dan dukungannya selama proses penyusunan penelitian.

Atas segala bantuan dan dukungannya baik dari segi moral, material, maupun spiritual. Penulis mengucapkan terima kasih, semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2025

Auliya Fathonah



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Lokasi, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	8
3.4 Tahapan Penelitian dan Strategi Intervensi	9
3.5 Pengembangan Materi	10
3.6 Media Intervensi	10
3.7 Pengolahan dan Analisis Data	11
3.8 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Pengembangan Media <i>Nutrisaga</i>	17
4.2 Gambaran Umum Sekolah	21
4.3 Karakteristik Subjek	22
4.4 Karakteristik Sosial Ekonomi Keluarga Subjek	23
4.5 Pengetahuan Gizi Subjek	25
4.6 Praktik Gizi Seimbang Subjek	29
4.7 Keterbatasan Penelitian	34
V SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP	53



DAFTAR TABEL

3.1	Perhitungan minimal jumlah sampel	7
3.2	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	8
3.3	Kelompok pangan untuk <i>Individual Dietary Diversity Score</i> (IDDS)	13
3.4	Pengkategorian dan analisis data	14
4.1	Sebaran data karakteristik subjek	22
4.2	Sebaran data karakteristik sosial ekonomi keluarga subjek	23
4.3	Sebaran subjek berdasarkan jawaban benar pada pengetahuan gizi	25
4.4	Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi	28
4.5	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi serta zat gizi makro	29
4.6	Sebaran subjek berdasarkan keragaman jenis kelompok pangan yang dikonsumsi	31
4.7	Hasil analisis DDS subjek sebelum dan setelah intervensi	32
4.8	Hasil analisis aktivitas fisik subjek sebelum dan setelah intervensi	33

DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran penelitian pengaruh pendidikan gizi menggunakan permainan nutrisaga terhadap praktik gizi seimbang siswa sekolah dasar	5
3.1	Proses pengambilan subjek	7
3.2	Diagram alir tahapan penelitian	10
4.1	Visualisasi media Nutrisaga	17
4.2	Alur permainan Nutrisaga	19
4.3	Komponen permainan Nutrisaga: (a) Kemasan; (b) main board; (c) Panduan permainan; (d) Kartu aksi; (e) Kartu bencana; (f) Kartu pintar; (g) Rantang; (h) Pion; (i) Dadu; (j) Uang koin; (k) Gambar bahan pangan; (l) Katalog harga; (m) Kamus pintar	20

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.