

PENGEMBANGAN JENGA SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMP SILIWANGI BOGOR

DIANDRA KINTAN DEWANTARI



**PROGRAM STUDI
MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

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 LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul "Pengembangan Media Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Siliwangi Bogor" 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 laporan akhir ini.

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

Bogor, Juli 2025

Diandra Kintan Dewantari
J0306211142

- 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

DIANDRA KINTAN DEWANTARI. Pengembangan Jenga Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Siliwangi Bogor. Dibimbing oleh ANNISA RIZKIRIANI.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja dapat diakibatkan dari rendahnya pengetahuan remaja terkait gizi, sehingga kesadaran mereka untuk hidup sehat rendah. Oleh karena itu, edukasi gizi seimbang sangat diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan jenga sebagai media edukasi gizi seimbang guna meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Desain yang digunakan adalah *Quasy Experimental* dengan kelompok kontrol dan intervensi, masing-masing terdiri dari 55 siswa kelas tujuh di SMP Siliwangi Bogor. Uji statistik menggunakan uji wilcoxon dan uji mann-whitney. Hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan post-test pada pengetahuan dan sikap responden ($p < 0,001$). Pada kelompok intervensi, pengetahuan meningkat dari $58,36 \pm 17,72$ menjadi $76,18 \pm 15,93$. Sikap meningkat dari $83,91 \pm 7,93$ menjadi $87,82 \pm 8,81$. Uji mann-whitney menunjukkan media jenga dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p = 0,017$) tetapi tidak dengan sikap responden ($p = 0,671$). Sebanyak 76% responden sangat menyukai media yang dikembangkan.

Kata kunci : Edukasi gizi seimbang, permainan edukasi, remaja.

ABSTRACT

DIANDRA KINTAN DEWANTARI. Development of Jenga as a Media for Balanced Nutrition Education for Adolescents at SMP Siliwangi Bogor. Supervised by ANNISA RIZKIRIANI.

Nutritional problems that occur in adolescents can be caused by their low knowledge of nutrition, resulting in a low awareness of healthy living. Therefore, balanced nutrition education is very necessary. This study aims to develop jenga as a medium for balanced nutrition education to improve adolescents' knowledge and attitudes. The design used is Quasi-Experimental with control and intervention groups, each consisting of 55 seventh-grade students at SMP Siliwangi Bogor. Statistical tests used the Wilcoxon test and the Mann-Whitney test. The results show a significant difference between the pretest and post-test scores on the respondents' knowledge and attitudes ($p < 0.001$). In the intervention group, knowledge increased from 58.36 ± 17.72 to 76.18 ± 15.93 . Attitudes improved from 83.91 ± 7.93 to 87.82 ± 8.81 . The Mann-Whitney test showed that the Jenga media could significantly improve knowledge ($p = 0.017$) but not the respondents' attitudes ($p = 0.671$). As many as 76% of respondents really liked the developed media.

Keywords: Balanced nutrition education, educational games, teenagers.



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, 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.

PENGEMBANGAN JENGA SEBAGAI MEDIA EDUKASI GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMP SILIWANGI BOGOR

DIANDRA KINTAN DEWANTARI

Laporan Proyek Akhir
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan pada
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**PROGRAM STUDI
MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@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.

- 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.

Judul : Pengembangan Jenga sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang
pada Remaja di SMP Siliwangi Bogor
Nama : Diandra Kintan Dewantari
NIM : J0306211142

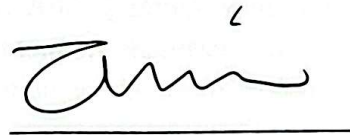
Disetujui oleh

Pembimbing Akademik:
Annisa Rizkiriani S.Gz., M.Si.

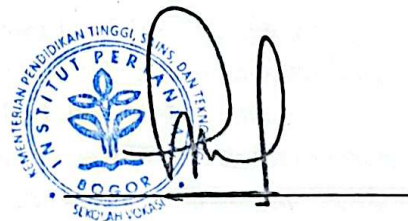
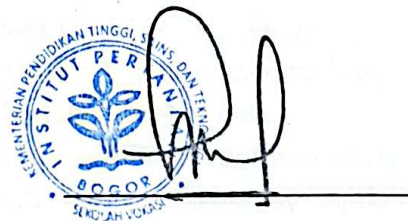


Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Annisa Rizkiriani S.Gz., M.Si.
NPI. 201811198808132007



Dekan:
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T
NIP. 196607171992031003



Tanggal Ujian: 04 Juli 2025

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan Syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga tugas akhir ini berhasil diselesaikan. Penelitian dilaksanakan sejak bulan Januari sampai bulan April 2025 dengan judul “Pengembangan Jenga Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Siliwangi Bogor” berhasil diselesaikan. Terima kasih penulis ucapkan kepada:

1. Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan berupa saran dan kritik yang membangun kepada penulis sehingga laporan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik.
2. Ani Nuraeni, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan, kritik, serta saran dalam proses penyusunan dan penyempurnakan laporan ini.
3. Seluruh pihak di SMP Siliwangi Bogor, khususnya kepada kepala sekolah, dewan guru, dan murid kelas tujuh yang telah memberikan izin, dukungan, serta bantuan selama proses pelaksanaan penelitian. Kerja sama dan keterbukaan yang diberikan sangat mmebantu kelancaran pengumpulan data dan keberhasilan penelitian ini.
4. Mama, Bapak, Ayah (alm), dan Kakak serta Adik penulis yang telah memberikan motivasi dan dukungan moral maupun material sehingga penulis dapat melewati setiap proses dan tantangan dalam penyusunan laporan ini.
5. Sela Selvianita, Devana Salsabilla, Rheina Amanda LF., Fayza Amelia F., Sifa Salsabila, Muthia Putri K., Faizati Aurora H., Dhiya Nasywa H. yang telah meluangkan waktu untuk membantu peneliti ketika persiapan hingga pelaksanaan penelitian sehingga penelitian berjalan dengan baik.
6. Seluruh rekan-rekan, baik dari lingkungan kampus maupun di luar kampus, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, atas segala bentuk bantuan, dukungan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan laporan proyek akhir ini.

Penulis menyadari bahwa laporan akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Semoga laporan akhir ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2025

Diandra Kintan Dewantari

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	5
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	5
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel	5
3.3 Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	6
3.4 Alur Penelitian	7
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.6 Definisi Operasional	9
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	10
4.1 Pengembangan Media Jenga	10
4.2 Karakteristik Responden	12
4.3 Pengetahuan Gizi Seimbang	14
4.4 Sikap gizi seimbang	19
4.5 Pengaruh Penggunaan Media	22
V PENUTUP	25
5.1 Simpulan	25
5.2 Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	26
LAMPIRAN	32
RIWAYAT HIDUP	48



DAFTAR TABEL

1 Jenis pengumpulan data	6
2 Kategori variabel penelitian	7
3 Definisi operasional	9
4 Uji Kelayakan Media	11
5 Analisis skor pengetahuan kelompok intervensi	15
6 Kategori pengetahuan kelompok intervensi	16
7 Analisis skor pengetahuan kelompok kontrol	17
8 Kategori pengetahuan kelompok kontrol	18
9 Analisis skor kelompok intervensi dan kontrol	20
10 Kategori sikap kelompok intervensi	20
11 Kategori sikap kelompok kontrol	21
12 Analisis uji man-whitney	22

DAFTAR GAMBAR

1 Kerangka pemikiran	4
2 Alur penelitian	7
3 Permainan jenga sebagai media edukasi gizi seimbang	11
4 Usia responden	12
5 Jenis kelamin responden	13
6 Status gizi responden	14
7 Pengetahuan kelompok intervensi	15
8 Pengetahuan kelompok kontrol	17
9 Sikap kelompok intervensi dan kontrol	19
10 Tingkat penerimaan media	24

DAFTAR LAMPIRAN

1 Uji validitas dan reliabilitas soal pengetahuan	33
2 Uji validitas dan reliabilitas soal sikap	34
3 Kuesioner penelitian	35
4 Kuesioner uji kelayakan media	38
5 Power point saat penelitian	40
6 Logo pengetahuan, pertanyaan, dan tantangan	41
7 Kartu pengetahuan	42
8 Kartu pertanyaan	43
9 Kartu tantangan	44
10 Dokumentasi kelompok intervensi	45
11 Dokumentasi kelompok kontrol	46
12 Penilaian responden terhadap media jenga	47

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.