

GAME EDUKASI ANEMIA “BLOODI” UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ATLET BASKET PUTRI

NADHIRA PUTRI UTAMI



**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 “*Game Edukasi Anemia “Bloodi” untuk Meningkatkan Pengetahuan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Atlet Basket Putri*” 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, Agustus 2025

Nadhira Putri Utami
J0306211169

- 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

NADHIRA PUTRI UTAMI. *Game* Edukasi Anemia “Bloodi” untuk Meningkatkan Pengetahuan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Basket Putri. Dibimbing oleh FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Anemia pada remaja putri, terutama yang aktif secara fisik seperti pemain basket, sering terjadi akibat kekurangan zat besi dan pola makan yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *game* edukasi “Bloodi” terhadap peningkatan pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik atlet basket putri. Metode yang digunakan adalah *quasi experiment* dengan desain *one group pre-test* dan *post-test*, melibatkan 31 siswi di SMAN 1 Cisarua Bogor. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada pola makan ($Z = -4,731$; $p = 0,000$) dan aktivitas fisik ($Z = -4,582$; $p = 0,000$). Rata-rata tingkat kesukaan terhadap media mencapai 4,3 dari 5. Temuan ini menunjukkan bahwa *game* edukasi interaktif dapat menjadi media efektif untuk meningkatkan literasi kesehatan dan pencegahan anemia pada remaja.

Kata kunci: aktivitas fisik, anemia, *game* edukasi, pengetahuan, pola makan

ABSTRACT

NADHIRA PUTRI UTAMI. *The Educational Game “Bloodi” to Improve Dietary and Physical Activity Knowledge of Female Adolescent Basketball Players.* Supervised by FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Anemia in female adolescents, especially those engaged in intense physical activity like basketball, is often caused by iron deficiency and poor dietary habits. This study aimed to examine the effect of the educational game “Bloodi” on improving knowledge of diet and physical activity among female basketball students. A quasi experiment one group pre-test and post-test design was used with 31 participants from SMAN 1 Cisarua Bogor. Data were collected using questionnaires and analyzed with the Wilcoxon test. Results showed significant increases in dietary knowledge ($Z = -4.731$; $p = 0.000$) and physical activity knowledge ($Z = -4.582$; $p = 0.000$). The average satisfaction score was 4.3 out of 5. These findings indicate that interactive educational games are effective tools to enhance health literacy and support anemia prevention among adolescents.

Keywords: anemia, educational game, knowledge, nutrition, physical activity



@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 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.

GAME EDUKASI ANEMIA “BLOODY” UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK ATLET BASKET PUTRI

NADHIRA PUTRI UTAMI

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

**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.



@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.

Tim Penguji pada Ujian Laporan Akhir: Vieta Annisa Nurhidayati, S.Gz., M.Sc



Judul Laporan

: *Game* Edukasi Anemia “Bloodi” untuk Meningkatkan Pengetahuan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Basket Putri

Nama

: Nadhira Putri Utami

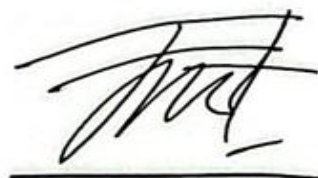
NIM

: J0306211169

Disetujui oleh

Pembimbing:

Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd



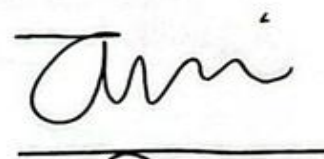
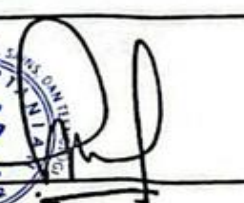
Diketahui oleh

Ketua Program Studi:

Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si
NIP. 2018111198808132007

Dekan Sekolah Vokasi:

Dr. Ir. Aceng Hidayat, MT.
NIP. 196607171992031003


Tanggal Ujian: 11 Agustus 2025

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan selama bulan Mei 2025 ini ialah Edukasi Gizi, dengan judul "*Game* Edukasi Anemia “Bloodi” untuk Meningkatkan Pengetahuan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Atlet Basket Putri”.

Penelitian ini disusun sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi, Sekolah Vokasi IPB University. Terima kasih penulis ucapkan kepada pihak-pihak yang membantu dan memberi dukungan dalam penyelesaian karya ilmiah ini, diantaranya :

1. Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, tenaga, dan ilmu selama membimbing penulis dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
2. Ibu Vieta Annisa Nurhidayati, S.Gz., M.Sc selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk perbaikan karya ilmiah ini.
3. Seluruh dosen, staff tenaga kependidikan, dan seluruh civitas akademika Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi yang telah membantu setiap proses penyelesaian tugas akhir ini.
4. Kepada Bapak, Ibu dan Kakak penulis yang telah memberikan dukungan moral.
5. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan saya yang telah berjuang bersama menjadi penguat selama masa-masa sulit dalam menyelesaikan karya ini.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk perbaikan di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, khususnya dalam upaya peningkatan pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik menggunakan *game* edukasi pada atlet basket putri di SMAN 1 Cisarua Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Nadhira Putri Utami

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
1.5 Batasan Masalah	3
II KERANGKA BERPIKIR	4
III METODE	4
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	5
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	5
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	5
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Metode Analisis Data	9
3.6 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	13
4.1 Pengembangan <i>Game</i> Edukasi Bloodi	13
4.2 Karakteristik Responden	22
4.3 Pengaruh <i>game</i> edukasi melalui media edukasi Bloodi terhadap pengetahuan pola makan dan aktivitas fisik	24
4.4 Tingkat kesukaan responden terhadap <i>game</i> edukasi Bloodi	27
V SIMPULAN DAN SARAN	30
5.1 Simpulan	30
5.2 Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	47



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	6
2	Interpretasi presentase hasil skala likert	7
3	Kategori karakteristik responden	8
4	Hasil uji validitas	10
5	Tingkat reliabilitas	11
6	Hasil uji reliabilitas pengetahuan pola makan	11
7	Hasil uji reliabilitas pengetahuan aktivitas fisik	11
8	Definisi operasional	12
9	Isi materi Bloodi	16
10	Hasil uji ahli materi	20
11	Hasil uji ahli media	21
12	Rincian konsumsi data	22
13	Karakteristik responden	22
14	Pengetahuan pola makan	24
15	Pengetahuan aktivitas fisik	24
16	Hasil uji normalitas pengetahuan pola makan	25
17	Hasil uji normalitas pengetahuan aktivitas fisik	25
18	Hasil uji wilcoxon pengetahuan pola makan	26
19	Hasil uji wilcoxon pengetahuan aktivitas fisik	26
20	Tingkat kesukaan responden	27

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Berpikir	4
2	Flowchart <i>Game Bloodi</i>	14

DAFTAR LAMPIRAN

1	Tampilan <i>Game Bloodi</i>	34
2	Hasil validasi ahli	37
3	Kusioner <i>Googleform</i>	38
4	Izin penelitian	41
5	Pelaksanaan penelitian	41
6	Hasil uji SPSS	44