



## **EDUKASI GIZI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA PERMAINAN IRON BOOSTER CARD**

**MARIA YUSUF**



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



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang menyalutip 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.

## **PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan proyek akhir dengan judul “Edukasi Gizi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Melalui Media Permainan *Iron Booster Card*” 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, Oktober 2025

Maria Yusuf  
J0306211114



MARIA YUSUF. Edukasi Gizi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Melalui Media Permainan *Iron Booster Card*. Dibimbing oleh RINA MARTINI dan KSATRIADI WIDYA DWINUGRAHA.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri di Indonesia dan berdampak pada kesehatan, prestasi belajar, serta kualitas hidup. Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji efektivitas media edukasi *Iron Booster Card* sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Desain penelitian berupa *pre-eksperimental one group pretest-posttest* dengan teknik *purposive sampling* terhadap 40 siswi kelas XI di SMAN 5 Bandung. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon *Signed-Rank* setelah uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan distribusi tidak normal ( $p<0,05$ ). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan responden setelah intervensi ( $p<0,001$ ). Tingkat kesukaan responden terhadap media pada kategori sangat tinggi (rata-rata 3,9 dari skala 4). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Iron Booster Card* efektif dan disukai sebagai media edukasi pencegahan anemia pada remaja putri, sehingga berpotensi diimplementasikan dalam pembelajaran kesehatan di sekolah.

Kata kunci: anemia, edukasi gizi, *Iron Booster Card*, media permainan, remaja putri.

## ABSTRACT

MARIA YUSUF. *Educational Game the Iron Booster Card to Prevent Anemia among Adolescent Girls. Supervised by RINA MARTINI and KSATRIADI WIDYA DWINUGRAHA.*

*Anemia is a common health problem among adolescent girls in Indonesia, affecting health, academic performance, and quality of life. This study aimed to develop and evaluate the effectiveness of the Iron Booster Card as an educational medium for anemia prevention among adolescent girls. A pre-experimental one-group pretest-posttest design was employed, using purposive sampling of 40 eleventh-grade students at SMAN 5 Bandung. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank test after the Shapiro-Wilk normality test indicated a non-normal distribution ( $p<0.05$ ). Results showed a significant improvement in respondents' knowledge after the intervention ( $p<0.001$ ). The respondents' level of preference toward the media was very high (average 3.9 out of 4). In conclusion, the Iron Booster Card is effective and well-received as an educational for anemia prevention among adolescent girls, and has the potential to be implemented in school health education programs.*

*Keyword:* adolescent girls, anemia, game-based learning, *Iron Booster Card*, nutrition education.



**@Hak cipta milik IPB University**

**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.*



## EDUKASI GIZI PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI MELALUI MEDIA PERMAINAN IRON BOOSTER CARD

**MARIA YUSUF**

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 Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang menyalip 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.

Penguji pada ujian Laporan Akhir: Ani Nuraeni, S.Pd., M.Pd.



Judul Laporan : Edukasi Gizi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Melalui Media Permainan *Iron Booster Card*

Nama : Maria Yusuf  
NIM : J0306211114

Disetujui oleh

Rina Martini

Dosen Pembimbing 1:  
Dr.Ir. Rina Martini, M.Si.

Xsatriadi Widya Dwinugraha

Dosen Pembimbing 2:  
Ksatriadi Widya Dwinugraha, S.Gz., M.Si.

Diketahui oleh

Annisa Rizkiriani

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

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

Tanggal Ujian: 25 Agustus 2025

Tanggal Lulus:



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang menyalip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, 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 laporan seminar hasil ini berhasil diselesaikan. Penelitian yang telah dilaksanakan sejak bulan September 2024 sampai bulan Juli 2025 ini memiliki tema Edukasi Gizi khususnya anemia pada remaja putri dengan judul yang dipilih yaitu “Edukasi Gizi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Melalui Media Permainan *Iron Booster Card*”

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. Ibu Dr. Ir. Rina Martini, M.Si. selaku dosen pembimbing 1 dan Bapak Ksatriadi Widya Dwinugraha, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing dan banyak memberi saran serta masukan sehingga penulis berhasil menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Ani Nuraeni S.Pd. M.Pd. selaku dosen moderator yang telah banyak memberi masukan dan perbaikan kepada penulis sehingga penelitian dapat dilaksanakan sebaik mungkin.
3. Ibu kandung penulis, atas segala dukungan dan doanya yang senantiasa menemani penulis, serta keberadaan dan kekuatannya yang menjadi motivasi penulis dalam masa-masa sulit. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan pada Bapak kandung penulis, yang selalu mendoakan kelancaran untuk penulis.
4. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah saling menguatkan khususnya sepanjang penelitian dilakukan.
5. Pihak SMAN 5 Bandung yang telah menyediakan waktu dan tempat, khususnya kepada staff, guru dan siswi kelas XI yang turut serta dalam pelaksanaan penelitian.

Penulis menyadari bahwa laporan ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari pihak manapun akan sangat berharga bagi penulis.

Bogor, Oktober 2025

Maria Yusuf



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah  
 b. Pengutipan tidak merugikan keperluan 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	iv
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	4
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	2
II KERANGKA BERPIKIR	3
III METODE	5
3.1 Desain, Tempat dan Waktu	5
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Responden	5
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	5
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	6
3.5 Uji Validitas Kuesioner	7
3.6 Uji Reliabilitas	8
3.7 Definisi Operasional	9
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	10
4.1 Pengembangan Media Edukasi <i>Iron Booster Card</i>	10
4.2 Karakteristik Remaja Putri di SMAN 5 Bandung	15
4.3 Pengetahuan Remaja Putri di SMAN 5 Bandung	16
4.4 Efektivitas Media Edukasi <i>Iron Booster Card</i> terhadap Remaja Putri di SMAN 5 Bandung	17
V SIMPULAN DAN SARAN	21
5.1 Simpulan	21
5.2 Saran	21
DAFTAR PUSTAKA	22
LAMPIRAN	25
RIWAYAT HIDUP	38



## DAFTAR TABEL

1 Jenis dan Cara Pengambilan Data	6
2 Kategori Karakteristik Responden	6
3 Hasil Uji Validitas	7
4 Tingkat Reliabilitas	8
5 Hasil Uji Reliabilitas	8
6 Rincian Materi <i>Iron Booster Card</i>	10
7 Tingkat Kelayakan Berdasarkan Skor	14
8 Hasil Uji Kelayakan Media	14
9 Karakteristik Responden	15
10 Pengetahuan Responden	16
11 Hasil Uji Wilcoxon	18
12 Tingkat Kesukaan Responden	19

## DAFTAR GAMBAR

1 Kerangka Berpikir	4
---------------------	---

## DAFTAR LAMPIRAN

1 <i>Iron Booster Card</i>	22
2 Validasi Ahli Gizi	27
3 Kuis <i>Google Form</i>	27
4 Pelaksanaan Penelitian	33
5 Hasil Uji SPSS	35