

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN PERMAINAN JENGA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG



OLEH

NAMA : AULIA SABRINA LUBIS

NIM : 10021282025044

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

SKRIPSI

EFEKTIVITAS PENGGUNAAN PERMAINAN JENGA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AULIA SABRINA LUBIS

NIM : 10021282025044

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2024**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 30 Mei 2024

Aulia Sabrina Lubis, dibimbing oleh Indah Yuliana, S.Gz. M.Si.

Efektivitas Penggunaan Permainan Jenga terhadap Perubahan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMP Negeri 10 Palembang
xv + 57 halaman, 15 tabel, 6 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Konsumsi pangan pada remaja yang tidak memadai dapat memunculkan berbagai bentuk masalah gizi, salah satunya mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang rendah. Konsumsi pangan merupakan bentuk sikap dan implementasi dari pengetahuan yang diperoleh oleh seseorang. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas permainan jenga sebagai media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *quasi eksperiment* dengan rancangan *pretest and posttest with control group design*. Sampel yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 82 orang, yang terdiri dari 41 responden pada masing-masing kelompok. Teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling* dengan kriteria remaja berusia 12-14 tahun. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan sebelum kelompok eksperimen 54,15 sedangkan kelompok kontrol 52,52 yang keduanya termasuk kategori pengetahuan kurang. Pada pengetahuan setelah rata-rata pengetahuan kelompok eksperimen 81,95 yang termasuk kategori baik, sedangkan kelompok kontrol 71,38 termasuk kategori cukup. Uji *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan ada pengaruh permainan jenga dan leaflet terhadap pengetahuan ($p\text{-value} = 0,000$). Perbedaan selisih rata-rata pengetahuan pada kelompok eksperimen yaitu 27,80 sedangkan pada kelompok kontrol 18,86. Uji *Mann Whitney Test* menunjukkan ada perbedaan selisih rata-rata pengetahuan konsumsi buah dan sayur remaja yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p\text{-value} = 0,008$). Berdasarkan hasil uji dapat disimpulkan penggunaan permainan jenga efektif dalam meningkatkan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Palembang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait pengetahuan konsumsi buah dan sayur agar menciptakan perilaku konsumsi buah dan sayur yang sesuai dengan anjuran porsi. Permainan jenga dapat menjadi alternatif media edukasi gizi yang disesuaikan dan dikaji sesuai dengan tujuan penggunaannya.

Kata Kunci : Jenga, buah dan sayur, remaja, pengetahuan

Kepustakaan : 46 (2014 - 2023)

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 30 May 2024

Aulia Sabrina Lubis, supervised by Indah Yuliana, S.Gz. M.Si.

The Effectiveness of Using the Jenga Game on Changes in Knowledge of Fruit and Vegetable Consumption among Adolescents at SMP Negeri 10 Palembang

xv + 57 pages, 15 tables, 6 pictures, 7 attachment

ABSTRACT

Inadequate food consumption in teenagers can give rise to various forms of nutritional problems, one of which is low consumption of fruit and vegetables. Food consumption is a form of attitude and implementation of the knowledge acquired by a person. This research aims to determine the effectiveness of the Jenga game as an educational medium for increasing knowledge of fruit and vegetable consumption among teenagers at SMP Negeri 10 Palembang. This is a quantitative research with a quasi-experimental study design with a pretest and posttest with control group design. The sample involved in this research was 82 people, consisting of 41 respondents in each group. The sampling technique was simple random sampling with the criteria being teenagers aged 12-14 years. The research results showed that the average knowledge before the experimental group was 54.15 while the control group was 52.52, both of which were in the category of lacking knowledge. In terms of knowledge, the average of the experimental group was 81.95, which was in the good category, while the control group was 71.38, which was in the sufficient category. The Wilcoxon Rank Test shows that there is an influence of Jenga and leaflet games on knowledge (p -value = 0.000). The difference in the average knowledge difference the experimental group was 27.80 while the control group it was 18.86. The Mann Whitney Test showed that there was a significant difference in the average knowledge of fruit and vegetable consumption among teenagers in the experimental group and the control group (p -value = 0.008). Based on the test results, it can be concluded that the use of the Jenga game is effective in increasing knowledge of fruit and vegetable consumption among teenagers at SMP Negeri 10 Palembang. It is hoped that the results of this research can provide information regarding knowledge of fruit and vegetable consumption in order to create fruit and vegetable consumption behavior that is in accordance with portion recommendations. The Jenga game can be an alternative media for nutrition education that is adapted and studied according to its intended use.

Keywords : Jenga, fruits and vegetables, adolescents, knowledge

Literature : 46 (2014 - 2023)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya,

2024

Yang bersangkutan,



Aulia Sabrina Lubis

NIM. 10021282025044

HALAMAN PENGESAHAN

**EFEKTIVITAS PENGGUNAAN PERMAINAN JENGA
TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN
KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA
DI SMP NEGERI 10 PALEMBANG**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

AULIA SABRINA LUBIS

10021282025044

Indralaya, 3 Juli 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Dr. Misnaniarti, S.KM.,M.KM

NIP. 197606092002122001

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Indah Yuliana'.

Indah Yuliana, S.Gz., M.Si

NIP. 198804102019032018


HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Efektivitas Penggunaan Permainan Jenga Terhadap Perubahan Pengetahuan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 10 Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 30 Mei 2024.

Indralaya, 3 Juli 2024


Ketua :

1. Yuliarti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198807102019032018

()

Anggota :

2. Annisa Rahmawaty, S.KM., M.KM
NIP. 1671105603890003
3. Indah Yuliana, S.Gz., M.Si
NIP. 198804102019032018

()

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi



Df. Mishaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP. 198604252014042001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data Pribadi

Nama : Aulia Sabrina Lubis
NIM : 10021282025044
Angkatan : 2020
Jurusan : Gizi
Tempat/Tanggal Lahir : Palembang, 18 Juni 2002
Alamat : Jalan Angkatan 66 Lorong Pancasari 1 No. 587, Palembang
Nama Orang Tua
Ayah : M. Yusri Lubis (Alm)
Ibu : Fatimah

Riwayat Pendidikan

2008 – 2014 : SD Negeri 186 Palembang
2014 – 2017 : SMP Negeri 10 Palembang
2017 – 2020 : SMA Negeri 6 Palembang
2020 – 2024 : Universitas Sriwijaya

Pengalaman Organisasi

2022 – 2023 : Staff Ahli Divisi HRD / HIKAGI FKM UNSRI
2021 – 2022 : Staff Muda Divisi HRD / HIKAGI FKM UNSRI

KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Penggunaan Permainan Jenga terhadap Perubahan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMP Negeri 10 Palembang”. Selesaiannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM.
2. Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya, Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM.
3. Ibu Indah Yuliana, S.Gz., M.Si., sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan perhatian, wawasan, dan motivasi serta meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan dan saran selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi dan Ibu Annisa Rahmawaty, S.KM., M.KM., selaku dosen penguji yang telah memberikan pengarahan dan saran juga bimbingan, yang membantu dalam kesempurnaan skripsi ini.
5. Para dosen, karyawan, dan seluruh civitas Akademika Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Kepala sekolah, jajaran wakil kepala sekolah, para guru, dan karyawan yang telah memberi izin serta yang siswa-siswi SMP Negeri 10 Palembang yang telah bersedia menjadi responden membantu dalam penelitian ini.
7. Bunda dan adik-adik juga Alm. Ayah yang sangat penulis kasihi, yang selalu mendukung dalam bentuk apapun dan berhasil berperan dalam waktu bersamaan dalam hidup penulis. Bunda dan adik-adik yang memberikan kasih sayang, nasihat, motivasi, dan doa hingga akhir. *My first love*, Ayah, seluruh hal yang Ayah lakukan saat masih hidup memberikan kontribusi nyata bagi penulis hingga skripsi ini selesai bahkan selamanya.
8. Keluarga besar Lubis *Family* dan Kelurga besar Nyai Buk yang telah memberikan dukungan termasuk dalam hal sekecil apapun.

9. Seluruh teman-teman yang mendukung dan menjadi tempat berkeluh kesah juga memberikan saran dan motivasi terutama para penghuni grup Ruang dan Bis Kaleng juga Pegayut Gang.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu saya ucapkan terima kasih banyak atas segalanya.
11. *My Healing People, Seventeen* aka Sebong *My Diamond Life. Until The Last Say The Name Seventeen* OT13.
12. Dan yang terakhir tetapi yang selalu berjuang, terima kasih kepada diri saya Aulia Sabrina Lubis yang telah berhasil mencapai titik ini, menguatkan diri sendiri. Ini adalah akhir untuk awalan chapter lainnya, *fighting*.
Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun agar kedepannya menjadi lebih baik lagi serta memberikan informasi bagi pembaca.

Indralaya, 30 Mei 2024

Penulis,

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Sabrina Lubis
NIM : 10021282025044
Program Studi : S1 Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Efektivitas Penggunaan Permainan Jenga Terhadap Perubahan Pengetahuan
Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di SMP Negeri 10 Palembang”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan **Hak Bebas Royalti Non Eksklusif** ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemlikik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar – benarnya.

Dibuat di : Indralaya
Pada tanggal : 3 Juli 2024
Yang menyatakan,

Aulia Sabrina Lubis
NIM. 10021282025044

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi peneliti.....	5
1.4.2 Bagi Masyarakat	5
1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	5
1.5.2 Lingkup Waktu.....	5
1.5.3 Lingkup Materi	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Definisi Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Klasifikasi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Karakteristik Remaja.....	Error! Bookmark not defined.

2.1.4 Masalah Gizi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2.2 Buah dan Sayur	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Buah dan Sayur	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Kebutuhan Buah dan Sayur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Manfaat Buah dan Sayur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Faktor yang Berhubungan dengan Buah dan Sayur.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 Kandungan Gizi Buah dan Sayur.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Pengertian Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Tingkat Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Edukasi	Error! Bookmark not defined.
2.4.1 Pengertian Edukasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2 Metode Edukasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.3 Media Edukasi.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Media Jenga.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Media Leaflet	Error! Bookmark not defined.
2.7 Kelebihan dan Kekurangan Media	Error! Bookmark not defined.
2.8 Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
2.9 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
.....	Error! Bookmark not defined.
2.10 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
2.11 Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
2.12 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
2.11.1 Hipotesis Alternatif (Ha)	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2.1 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2.2 Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Jenis Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.

3.3.2	Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.4	Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
3.5	Validitas Data	Error! Bookmark not defined.
3.5.1	Uji Validitas	Error! Bookmark not defined.
3.5.2	Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis dan Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
3.6.1	Data Univariat	Error! Bookmark not defined.
3.6.2	Data Bivariat	Error! Bookmark not defined.
3.6.3	Penyajian Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
4.1	Gambaran Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Gambaran Umum SMP Negeri 10 Palembang	Error! Bookmark not defined.
4.2	Analisis Univariat	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Karakteristik Responden	Error! Bookmark not defined.
4.3	Analisis Bivariat	Error! Bookmark not defined.
4.3.1	Uji Prasyarat	Error! Bookmark not defined.
4.3.2	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB V	PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
5.1	Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5.2	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
5.2.2	Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi Menggunakan Jenga (Eksperimen)	Error! Bookmark not defined.
5.2.3	Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi Menggunakan Leaflet (Kontrol)	Error! Bookmark not defined.
5.2.4	Efektivitas Penggunaan Permainan Jenga terhadap Perubahan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMP Negeri 10 Palembang	Error! Bookmark not defined.
BAB VI	KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
6.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
	DAFTAR PUSTAKA	6
	LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Media	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2.2 Penelitian Terdahulu	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 3 Definsi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Usia ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Pekerjaan Orang Tua	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Sebaran Pengetahuan Kelompok Eksperimen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Sebaran Pengetahuan Kelompok Kontrol	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Rata-Rata Pengetahuan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi Kelompok Eksperimen Menggunakan Jenga.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.9 Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Intervensi Kelompok Kontrol Menggunakan Leaflet	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.10 Perbedaan Selisih Rata-Rata Pengetahaun antara Media Jenga dan Leaflet	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerucut Pengalaman Edgar Dale	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.2 Jenga.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2.3 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Kerangka Konsep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 4.1 SMP Negeri 10 Palembang	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Media Jenga.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Media Leaflet.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Output SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah gizi pada remaja dapat timbul akibat perilaku gizi yang salah dan kurangnya pengetahuan mereka tentang pola makan yang seimbang. Akibatnya, keadaan gizi yang dapat terjadi berupa kekurangan atau kelebihan gizi (Jayanti and Novananda, 2019). Konsumsi pangan pada remaja yang tidak memadai dapat memunculkan berbagai bentuk masalah gizi, salah satunya mengonsumsi buah-buahan dan sayuran yang rendah (Sugianti, 2022). Remaja yang mengalami kelebihan berat badan salah satunya berkaitan dengan kurangnya konsumsi buah dan sayuran (Ziaei *et al.*, 2020)

Anjuran mengonsumsi buah dan sayuran di Indonesia dikategorikan cukup, yaitu apabila konsumsi buah dan/atau sayur minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu dan apabila mengonsumsi kurang dari anjuran (5 porsi/hari) dikategorikan kurang (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan rekomendasi *World Health Organization* (WHO), menganjurkan mengonsumsi buah dan sayur sejumlah 400 gram setiap harinya agar hidup menjadi lebih sehat. Porsi tersebut terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur sayur matang) dan 150 gram buah (1 ½ porsi buah atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Setiap kategori umur memiliki porsi yang berbeda, salah satunya remaja. (Syam dan Nurfitia, 2019).

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Remaja masih berada dalam fase pertumbuhan, maka kebutuhan zat gizinya harus diperhatikan, seperti dengan membiasakan pola makan yang sehat untuk menghindarkan dari masalah kesehatan di masa depan (Muthmainah *et al.*, 2019). Kebanyakan remaja sekarang tidak memikirkan dan tidak mengerti tentang gizi yang berperan penting dalam tubuhnya. Pada masa ini, kebanyakan remaja memilih makanan yang disukai dan instan, padahal masa remaja adalah periode yang tepat untuk membentuk tubuh salah satunya melalui perilaku konsumsi gizi yang tepat (Handayani, Lubis and Aritonang, 2018)

Konsumsi buah dan sayur yang cukup pada remaja bermanfaat untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta status gizi yang baik. Pedoman Gizi Seimbang menekankan konsumsi buah dan sayur sebagai salah satu pesan dikarenakan buah dan sayur kaya vitamin, mineral, dan serat yang dibutuhkan tubuh dalam menerapkan pola makan sehat. Apabila kurang mengonsumsi buah dan sayuran dapat diartikan kurangnya asupan vitamin dan mineral (Martiasapira, Petrika dan Jaladri, 2022; Muthmainah *et al.*, 2019). Menurut penelitian Berhenti *et al.* (2021), konsumsi buah dan sayur yang rendah disebabkan salah satunya oleh pengetahuan yang kurang dan sebaliknya.

Berdasarkan laporan Riskesdas nasional tahun 2018 menyatakan sebanyak 95,4% penduduk usia ≥ 5 tahun mengonsumsi buah-buahan dan sayuran kurang dari anjuran (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Menurut Riskesdas Provinsi Sumatera Selatan tahun 2018, konsumsi buah dan sayur remaja di wilayah Sumatera Selatan, kelompok umur 10 sampai 14 tahun menunjukkan sebanyak 97,6% dan kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 97,4% yang masuk dalam kategori kurang mengonsumsi buah dan sayur. Pada remaja kelompok umur 10-14 tahun merupakan angka konsumsi paling rendah dibandingkan kelompok umur lainnya yaitu hanya 2,33% yang mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah cukup (Kemenkes RI, 2018). Konsumsi pangan tersebut merupakan bentuk sikap dan implementasi dari pengetahuan yang diperoleh oleh remaja (Muthmainah *et al.*, 2019).

Pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku agar bertahan lama. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi berupa penyuluhan gizi dengan bantuan media. Media permainan edukasi dapat menjadi alternatif bentuk edukasi yang bertujuan untuk mempermudah meningkatkan minat peserta terhadap materi yang akan disampaikan. Permainan edukasi adalah media visual yang memiliki kelebihan karena melibatkan peserta secara langsung (Handayani, Lubis dan Aritonang, 2018). Media permainan dapat meningkatkan ketertarikan siswa terhadap media itu sendiri, sehingga efektif untuk membantu memahami materi yang disampaikan. Proses belajar melalui bermain melibatkan tahapan yaitu ketertarikan, kemampuan membedakan untuk menilai, menganalisis dan mengambil poin penting dari materi atau informasi yang disampaikan (Mustikaningsih *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Marini, Ratih dan Iriyani (2015), media permainan monopoli berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan siswa, karena dengan bermain jadi tanpa sadar siswa belajar memahami materi tanpa merasa terpaksa dan menjadikan proses edukasi menyenangkan. Sejalan dengan hasil penelitian Rusni, Yusuf dan Rusman (2020), media permainan ular tangga berpengaruh dan efektif terhadap pengetahuan siswa dalam upaya perilaku seks pranikah. Siswa merasakan pengalaman yang belum pernah dilakukan dengan edukasi menggunakan media permainan, siswa juga merasa lebih tertarik untuk mengikuti proses edukasi, dan dengan pemberian edukasi menggunakan media permainan, semakin banyak panca indera yang terlibat, sehingga mempermudah penyerapan informasi oleh siswa. Menurut penelitian Larasati dan Prihatnani (2018), peserta didik lebih tertarik pada media edukasi yang dapat dilihat, dipegang, dan digunakan oleh peserta didik tersebut sendiri.

Media permainan yang juga bisa diterapkan dalam pemberian edukasi yaitu permainan jenga. Jenga atau disebut menara balok yang terdiri dari susunan balok dan beberapa penelitian menunjukkan permainan jenga memiliki efek positif terhadap sasaran (Suriata, Sari and Rahmi, 2022). Berdasarkan beberapa penelitian, media jenga efektif untuk digunakan sebagai media dalam pembelajaran dan memberikan efek positif terhadap peningkatan pemahaman siswa setelah diberikan edukasi dengan media jenga, terhadap materi atau informasi yang diberikan. Media permainan Jenga belum pernah diterapkan dalam penyuluhan gizi khususnya konsumsi buah dan sayur. Berdasarkan beberapa penelitian, leaflet efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman responden dengan informasi yang terkandung juga dapat disertai gambar membuat responden tertarik untuk membacanya. Leaflet berfungsi sebagai media sederhana penguat informasi dimana pesan yang terdapat di leaflet bisa didapatkan atau dibaca secara mandiri oleh pembaca (Nanda *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal, masih banyak siswa di SMP Negeri 10 kurang mengonsumsi buah dan sayur. Dari 30 siswa, sebanyak 26 orang atau 86,67% mengonsumsi kurang dari anjuran. Dan hasil dari wawancara dengan salah satu guru di sekolah tersebut, belum pernah ada penyuluhan atau sosialisasi terkait konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Palembang.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan penelitian menggunakan media permainan Jenga terhadap peningkatan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP Negeri 10 Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Kota Palembang merupakan kota dengan proporsi yang lebih rendah konsumsi buah dan sayur per hari dari rata-rata konsumsi buah dan sayur per hari penduduk di provinsi Sumatera Selatan dan Indonesia, yaitu hanya 2,17% yang mengonsumsi sesuai anjuran atau ≥ 5 porsi per hari. Remaja SMP yang rentang usia 12-14 tahun merupakan kelompok umur konsumsi buah dan sayur kurang dari anjuran paling rendah kelompok umur lainnya. Berdasarkan penelitian Rusni *et al.* (2020) menunjukkan bahwa pemberian edukasi dengan permainan menunjukkan pengaruh terhadap pengetahuan remaja. Media yang berisi informasi disertai pertanyaan dan gambar yang diberikan dalam bentuk permainan dapat meningkatkan perkembangan kognitif remaja. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana efektivitas penggunaan permainan jenga sebagai media edukasi terhadap perubahan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui efektivitas permainan jenga sebagai media edukasi terhadap perubahan pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMP Negeri 10 Palembang

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik responden pada remaja di SMP Negeri 10 Palembang meliputi jenis kelamin, usia, dan pekerjaan orang tua
- b. Mengetahui rata-rata tingkat pengetahuan konsumsi buah dan sayur sebelum dan setelah diberikan intervensi

- c. Menganalisis perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media jenga
- d. Menganalisis perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada kelompok kontrol sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan media leaflet
- e. Menganalisis perbedaan selisih rata-rata tingkat pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi peneliti

Dapat menjadi sarana untuk memperoleh wawasan dan pengalaman terkait media permainan jenga terhadap pengetahuan konsumsi buah dan sayur pada remaja SMP.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat menjadi sarana informasi dalam menambah pengetahuan konsumsi buah dan sayur yang dapat dipahami oleh remaja SMP serta masyarakat.

1.4.3 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dapat menjadi referensi yang dimanfaatkan sebagai bahan bacaan khususnya bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 10 Palembang

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan pada Maret 2024

1.5.3 Lingkup Materi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas media permainan jenga terhadap peningkatan pengetahuan remaja SMP Negeri 10 Palembang konsumsi buah dan sayur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S. *et al.* (2021) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edited by R. Watrianthos and J. Simarmata. Yayasan Kita Menulis.
- Adriani, P. *et al.* (2022) *Promosi Kesehatan Masyarakat*. Edited by Oktavianis and R. M. Sahara. PT GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. Available at: www.globaleksekutifteknologi.co.id.
- Angelina, M. (2019) 'Pengembangan Media Pembelajaran Ta'bir berbasis permainan uno stacko pada siswa MA Ibnul Qoyyim Putra Yogyakarta Tahun Ajaran 2017/2018', *Pendidikan Bahasa Arab*, 5(2), pp. 207–230. doi: 10.14421/almahara.2019.052-04.
- Berhenti, N. V. D., Rattu, J. A. M. and Korompis, G. E. C. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Smp Kristen Sonder Kabupaten Minahasa', *Jurnal KESMAS*, 10(6), pp. 150–156.
- Cantika, A. K., Rasmani, U. E. E. and Dewi, N. K. (2023) 'Efektivitas Media Pembelajaran Uno Stacko untuk Meningkatkan Kemampuan Pengenalan Konsep Bilangan pada Anak Usia 5-6 Tahun', *Kumara Cendekia*, 11(1), pp. 16–26.
- Dewi, M. and Aminah, M. (2016) 'Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), pp. 1–8.
- Epivania, V. and Soetjningsih, C. H. (2023) 'Kematangan Emosi dan Perilaku Melukai Diri pada Mahasiswa', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(8), pp. 7337–7344.
- Februhartanty, J. *et al.* (2019) *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Kedua. Edited by J. Setiyono. Jakarta: (SEAMEO RECFON).
- Fitriani, N. L. and Andriyani, S. (2015) 'Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015', *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), pp. 7–26. doi: 10.17509/jpki.v1i1.1184.

- Handayani, I., Lubis, Z. and Aritonang, E. Y. (2018) 'Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Tentang Buah Dan Sayur Pada Siswa MTS-S Almanar Kecamatan Hamparan Perak', *Jumantik*, 3(1), pp. 115–123.
- Hutami, N. P., Prathama, R. and Fadillah, S. (2020) 'Pembangunan Aplikasi Permainan Edukasi "Teka-Teki Muslim" untuk Remaja Masjid Prisma Al-Mustaqim menggunakan Metode Game Development Life Cycle', *Jurnal Teknologi dan Manajemen Informatika*, 6(2), pp. 121–127. doi: 10.26905/jtmi.v6i2.5152.
- Iswari, F. (2023) 'Penerapan Media Jenga dalam Program Literasi Kampus Mengajar 4 di SDN Sanggar Jaya', *Prosiding Konferensi Berbahasa Indonesia Universitas Indraprasta PGRI*, pp. 111–120. doi: 10.30998/kibar.27-10-2022.6305.
- Jatmika, S. E. D. *et al.* (2019) *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan, K-Media*. Edited by E. Khuzaimah. Yogyakarta: K-Media. Available at: [http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN_1.pdf](http://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/852/1/6_PERENCANAAN_MEDIA_PROMOSI_KESEHATAN_1.pdf).
- Jayanti, D. Y. and Novananda, E. N. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri)', *Jurnal Kebidanan*, 6(2), pp. 100–108. doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.
- Kemenkes RI (2018) 'Laporan RISKESDAS SUMSEL 2018', *Laporan Provinsi Sumatera Selatan Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia', *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kementrian Kesehatan RI (2014) 'Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang', pp. 1–96.
- Khairunnisa, A. *et al.* (2023) 'Peningkatan Pengetahuan Siswa Sd Tentang Manfaat Buah Dan Sayur Dengan Menggunakan Media Leaflet', *Media Gizi Pangan*, 30(2), pp. 168–176. doi: 10.32382/mgp.v30i2.350.
- Kumala, S. A., Sumarni, R. A. and Widiyatun, F.- (2020) 'Pengembangan Media

- Pembelajaran Menggunakan Uno Stacko Pada Materi Fisika Kelas X', *Navigation Physics : Journal of Physics Education*, 2(1), pp. 14–20. doi: 10.30998/npjpe.v2i1.269.
- Larasati, M. S. and Prihatnani, E. (2018) 'Pengembangan Media Pembelajaran Ush (Uno Stacko Hitung)', *EDU-MAT: Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), pp. 150–161. doi: 10.20527/edumat.v6i2.5679.
- Maptukhah, A. and Anita, N. (2023) 'Efektivitas Edukasi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Pernikahan Dini', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), p. 637. doi: 10.33087/jiubj.v23i1.3283.
- Marini, A., Ratih, W. and Iriyani (2015) 'Pengaruh Permainan Monopoli Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Pola Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda', *Higiene*, 1(3), pp. 155–161.
- Martiasapira, Petrika, Y. and Jaladri, I. (2022) 'Posters Can Increase Knowledge About the Benefits of Vitamins in Vegetables and Fruits in Teenager', *Journal of Global Nutrition (JGN)*, 2(1), pp. 139–141.
- Mulyati, I. and Cahyati, A. (2020) 'Gambarab Pengetahuan Remaja Mengenai Pernikahan Dini Dengan Menggunakan Pendidikan Kesehatan Media Leaflet', *Bidan Pintar*, 1(2), pp. 80–95.
- Mustikaningsih, D. *et al.* (2019) 'Efektivitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Edutainment Card terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Pedoman Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar', *Jurnal Riset Gizi*, 7(1), pp. 63–68.
- Muthmainah, F. N. *et al.* (2019) 'Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang', *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), pp. 178–187.
- Nanda, B. E. *et al.* (2023) 'Literature review: Efektivitas media edukasi leaflet dan stiker terhadap pola pemberian makanan pada anak stunting', *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 3(1), pp. 186–195.
- Nurmala, I. *et al.* (2018) *Promosi Kesehatan*. Edited by Zadina. Surabaya: Airlangga University Press. Available at:

[https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku Promosi Kesehatan.pdf](https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf).

- Pakpahan, M. *et al.* (2021) *Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan, Jakarta: EGC*. Edited by R. Watrianthos. Yayasan Kita Menulis.
- Putri, R. M., Rahayu, W. and Maemunah, N. (2017) 'Kaitan Pendidikan, Pekerjaan Orang Tua Dengan Status Gizi Anak Pra Sekolah', *Jurnal Care*, 5(2), pp. 231–245.
- Rachman, B. N., Mustika, I. G. and Kusumawati, I. G. A. W. (2017) 'Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), pp. 9–16. doi: 10.14710/jgi.6.1.9-16.
- Rafif, M. R. *et al.* (2023) 'Balok Cita Bangsa (Bata Asa): Rancang Bangun Permainan untuk Meningkatkan Pengetahuan Karakter Pancasila pada Remaja Awal di Era Society 5 . 0', *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), pp. 14–20.
- Rusni, Yusuf, S. and Rusman, A. D. P. (2020) 'Efektivitas Media Permainan Ular Tangga Kespro Terhadap Pengetahuan Remaja Dalam Upaya Pencegahan Seks Pranikah Di SMA Negeri 1 Parepare', *Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan*, 3(2), pp. 230–238.
- Setyawati, V. A. V. and Setyowati, M. (2015) 'Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), pp. 43–52. doi: 10.15294/kemas.v11i1.3463.
- Sugianti, E. (2022) 'Pola Konsumsi Remaja Putri di Daerah Terdampak Lumpur Lapindo, Sidoarjo', *Jurnal Kesehatan Pena Medika*, 12(2), pp. 48–54.
- Suharto, A. (2018) *Modul Ajar Promosi Kesehatan*. Sunarto, *Promosi Kesehatan*. Sunarto. Magetan.
- Suprihantini, L. R., Sukraniti, D. P. and Kayanaya, A. . G. R. (2019) 'Penyuluhan Dengan Media Tiga Dimensi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Buah Dan Sayur', *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 8(3), pp. 117–123.
- Suriata, Sari, D. F. and Rahmi, S. (2022) 'Pengembangan Media Jenga Pada Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Bahaya Bullying Di MTS DDI Kota Tarakan', *JCOSE Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(2),

pp. 62–68. doi: 10.24905/jcose.v4i2.96.

- Syam, N. S. and Nurfitra, D. (2019) ‘Pelatihan Pemanfaatan Buah Dan Sayur Untuk Mendukung Program Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Pada Kader Aisyiyah Banguntapan Utara’, *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), pp. 97–102. doi: 10.12928/jp.v3i1.569.
- Wardani (2016) ‘Buku Ajar Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kebidanan’, in TIM (ed.). Jakarta.
- Widnatusifah, E. *et al.* (2020) ‘Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu’, *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(1), pp. 17–29. doi: 10.30597/jgmi.v9i1.10155.
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A. and Khasanah, T. A. (2021) ‘Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan’, *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 18–25. doi: 10.14710/jnc.v10i1.29153.
- Woisiri, S. A., Mangalik, G. and Nugroho, K. P. A. (2022) ‘Survei Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di SMA Negeri 5 Jayapura’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(03), pp. 261–269. doi: 10.33221/jikm.v11i03.1423.
- Wulandari, A. (2014) ‘Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya’, *Jurnal Keperawatan Anak*, 2(1), pp. 39–43. Available at: <http://103.97.100.145/index.php/JKA/article/view/3954>.
- Yastirin, P. A. and Rosmala Dewi, K. (2022) ‘Identification of nutritional status in pre-adolescent group in The Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi’, *Jurnal Profesi Bidan Indonesia*, 2(2), pp. 45–52. Available at: <https://pbijournal.org/index.php/pbi>.
- Ziaei, R. *et al.* (2020) ‘Fruit and vegetable intake and its correlates among high-school adolescents in Iran: a cross-sectional study’, *Journal of Public Health (Germany)*, 28(6), pp. 711–718. doi: 10.1007/s10389-019-01084-2.

