

**SKRIPSI**

**PENGARUH MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP  
PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN  
SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI WILAYAH  
KERJA PUSKESMAS TANJUNG ENIM**



**OLEH :**

**NAMA : MAULANAH AZIZAH**

**NIM :10021181924003**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

# **SKRIPSI**

## **PENGARUH MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG ENIM**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)

Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



**OLEH :**

**NAMA : MAULANAH AZIZAH**

**NIM :10021181924003**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**Skripsi, 24 Maret 2023**

**Maulanah Azizah; Dibimbing oleh Windi Indah FN, S.Gz., M.PH., AIFO**

**Pengaruh Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim**

Xvii + 97 Halaman, 4 Gambar, 17 Tabel, 13 Lampiran

### **ABSTRAK**

Indonesia masih terdapat yang mengalami gizi buruk. Namun obesitas dan peningkatan penyakit tidak menular terkait gizi, seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke juga terjadi. Rendahnya konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap obesitas dan kelebihan berat badan pada masa kanak-kanak. Hal tersebut karena salah satu faktornya yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap. Dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang asupan buah dan sayur khususnya di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian *quasi experimental* dan rancangan *pretest posttest with control grup design*. Sampel penelitian ini berjumlah 44 responden kelompok eksperimen dan 52 responden kelompok kontrol. Waktu penelitian dilakukan selama 1 bulan dengan 3 kali intervensi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata pengetahuan responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol nilai *p-value* 0,000 yang berarti bahwa adanya perbedaan rata-rata skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media ular tangga dan powerpoint. Nilai *p-value* 0,013 yang berarti bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor pengetahuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Namun nilai *p-value* 0,063 yang berarti bahwa tidak terdapat perbedaan rata-rata skor sikap pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti menyarankan agar media edukasi ular tangga dapat menjadi alternatif media belajar dalam meningkatkan konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar.

**Kata kunci** : buah dan sayur, Edukasi, Ular Tangga, *Powerpoint*, anak sekolah dasar

**Kepustakaan** : 35 (2009-2022)

**NUTRITION STUDY PROGRAM  
PUBLIC HEALTH FACULTY  
SRIWIJAYA UNIVERSITY**

**Thesis, 24 March 2023**

**Maulanah Azizah; supervised by Windi Indah FN, S.Gz., M.PH., AIFO**

***The Effect of Snakes and Ladders Media on Knowledge and Attitudes of Consumption of Fruits and Vegetables in School Children in the Work Area of the Tanjung Enim Health Center***

*Xvii + 97 pages, 4 pictures, 17 tables, 13 attachment*

**ABSTRACT**

*Indonesia still has malnutrition. However, obesity and an increase in nutrition-related non-communicable diseases, such as diabetes mellitus, hypertension, coronary heart disease, and stroke also occur. Low consumption of fruits and vegetables is one of the factors that contribute to childhood obesity and overweight. This is because one of the factors is the lack of knowledge and attitude. To increase the knowledge and attitudes of elementary school students regarding fruit and vegetable intake, especially in the Working Area of the Tanjung Enim Health Center. This research is quantitative by using a quasi-experimental research design and a pretest-posttest design with a control group design. The sample of this research was 44 respondents in the experimental group and 52 respondents in the control group. The time of the study was carried out for 1 month with 3 interventions. Sampling using a total sampling technique. The results showed that the average knowledge of respondents in the experimental group and the control group had a p-value of 0.000, which means that there was a difference in the average knowledge and attitude scores before and after being given education using snakes and ladders media and PowerPoint. The p-value is 0.013 which means that there is a difference in the average knowledge score in the experimental group and the control group. However, the p-value is 0.063 which means that there is no difference in the average attitude score in the experimental group and the control group. Researchers suggest that snakes and ladders educational media can be an alternative learning media in increasing fruit and vegetable consumption in elementary school children.*

**Keywords** : *fruit and vegetables, Education, Snakes and Ladders, Powerpoint, elementary school children*

**Literature** : *35 (2009-2022)*

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Gizi

Pembimbing



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198807102019032018



Windi Indah Fajar N, S.Gz., M.PH., AIFO  
NIP. 199206152019032026

## 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, 28 Maret 2023

Yang bersangkutan,



Maulanah Azizah

10021181924003

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNG ENIM

#### SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

OLEH :

MAULANAH AZIZAH  
10021181924003

Indralaya, 27 Maret 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Windi Indah Fajar N, S.Gz., M.PH., AIFO  
NIP. 199206152019032026

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya tanggal 24 Maret 2023

Indralaya, 27 Maret 2023

Tim Penguji Skripsi :

**Ketua :**

1. Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si  
NIP. 198305242010122002

(  )

**Anggota :**

2. Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes  
NIDN. 8978340022
3. Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO  
NIP. 199206152019032026

(  )

(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat, M.KM  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi

(  )

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198807102019032018

## **DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Nama : Maulanah Azizah  
NIM : 10021181924003  
Tempat/Tanggal lahir : Tanjung Enim, 19 November 2001  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : BTN Karang Asam Blok A5 No.10 RT01, RW.04  
Kelurahan Tanjung Enim Selatan, Kecamatan  
Lawang Kidul, Kabupaten Muara Enim Provinsi  
Sumatera Selatan  
Email : [azizahmaulanah11@gmail.com](mailto:azizahmaulanah11@gmail.com)  
No.HP : 081366899887

## **RIWAYAT PENDIDIKAN**

2007-2013 : SD Negeri 8 Lawang Kidul  
2013-2016 : SMP Negeri 1 Lawang Kidul  
2016-2019 : SMA Bukit Asam Tanjung Enim  
2019- Sekarang : Prodi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya

## **PENGALAMAN ORGANISASI**

2019-2021 : Pengajar Muda Batch VIII Public Relation  
Departement Unsri Mengajar  
2021-2022 : Kepala Divisi Social Concern Himpunan Keluarga  
Gizi FKM UNSRI



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan bagi Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul "Pengaruh Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim". Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan yang tidak lepas dari bimbingan, bantuan, petunjuk yang berguna dan berharga serta kerjasama dengan pihak lain. Dengan ketulusan hati, penulis ingin menghaturkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
2. Ibu Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk penyusunan tugas akhir ini.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas untuk penyusunan tugas akhir ini.
4. Ibu Windi Indah Fajar Ningsih, S.Gz., M.PH., AIFO selaku Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, sabar membimbing, mendukung, memberikan bantuan dan terus memberikan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Anita Rahmiwati, S.P., M.Si selaku dosen penguji 1 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan arahnya guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Fatria Harwanto, S.Kep., M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah meluangkan waktu untuk memberikan petunjuk dan arahnya guna penyempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses proses perkuliahan, penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya tugas akhir skripsi ini.
8. Kepala Puskesmas Tanjung Enim, Kepala Sekolah SDN 08 Indralaya Utara, Kepala Sekolah SDN 11 Lawang Kidul, Kepala Sekolah SDN 17 Lawang Kidul

beserta Guru dan Staf yang telah memberikan bantuan, fasilitas dan izin penelitian tugas akhir skripsi ini.

9. Kedua orang tua yang luar biasa, Ayah tercinta Bapak Dulawi dan Ibu tersayang Ibu Erlatifah, S.H, nenek, bibi, om, dan tante yang telah tulus ikhlas memberikan doa, bantuan, dan dukungan dengan sepenuh hati dalam penulisan tugas akhir skripsi ini.
10. Untuk sahabat Kuliah (Anita Rahma, Aqila Amran, Nadya Tu Syarifah, Nafisah Fio, Rika Yulia, Safira Damayanti) dan sahabat SMA (Adinda Rahma, Rezky Amanda, Ema Yuliani) yang selalu mendukung, menghibur, memberi semangat, dan membantu penulis dalam menyelesaikan penulisan tugas akhir skripsi ini.
11. Seluruh Angkatan 2019, terutama Program Studi Gizi atas kebersamaannya dan semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Penulis Menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi segenap pembaca pada umumnya dan penulis pada khususnya.

Indralaya, Maret 2022

Penulis,

Maulanah Azizah  
NIM. 10021181924003

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Maulanah Azizah  
NIM : 10021181924003  
Program Studi : 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 :

**Pengaruh Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi  
Buah dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Puskesmas  
Tanjung Enim**

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 (data base), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Dibuat : di Indralaya  
Pada Tanggal : 28 Maret 2023  
Yang menyatakan



**Maulanah Azizah**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL LUAR.....	-
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	-
HALAMAN JUDUL.....	-
ABSTRAK.....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR SINGKATAN .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
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 Siswa .....	5
1.4.3 Bagi Sekolah .....	5
1.4.4 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
1.5.1 Waktu Penelitian .....	5
1.5.2 Tempat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Buah dan Sayur .....	7
2.1.1 Definisi Buah dan Sayur .....	7
2.1.2 Jenis-jenis Buah dan Sayur .....	7
2.1.3 Manfaat buah dan sayur pada anak.....	8
2.1.4 Kebutuhan buah dan sayur pada anak.....	9
2.1.5 Akibat kekurangan buah dan sayur pada anak.....	9
2.1.6 Kandungan Gizi buah dan sayur .....	11
2.2 Anak Sekolah .....	13
2.2.1 Pengertian Anak Sekolah .....	13
2.2.2 Kebutuhan gizi Anak Sekolah .....	13
2.3 Media Permainan Ular Tangga .....	15
2.3.1 Definisi Permainan Ular Tangga .....	15
2.3.2 Kelebihan Permainan Ular tangga .....	15
2.3.3 Cara Bermain Permainan Ular tangga .....	15
2.4 Pengetahuan .....	16
2.4.1 Tingkat pengetahuan .....	16
2.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan .....	17
2.5 Sikap .....	18
2.5.1 Komponen Pokok Sikap .....	18

2.5.2 Tingkatan Sikap .....	18
2.5.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap .....	19
2.6 Kerangka Teori .....	21
2.7 Kerangka Konsep .....	22
2.8 Definisi Operasional .....	23
2.9 Hipotesis .....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Populasi dan Sampel .....	27
3.3 Jenis, Cara, dan Alat pengumpulan data .....	29
3.3.1 Jenis Data .....	29
3.3.2 Cara Pengumpulan Data .....	29
3.3.3 Alat Pengumpulan Data .....	31
3.4 Pengolahan Data .....	31
3.5 Validitas data .....	32
3.5.1 Uji Validitas .....	32
3.5.2 Uji Reliabilitas .....	33
3.6 Analisis dan Penyajian Data .....	34
3.6.1 Analisis Data .....	34
3.6.2 Penyajian Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	36
4.2 Hasil Penelitian .....	38
4.2.2 Analisis Univariat .....	38
4.2.3 Analisis Bivariat.....	43
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>47</b>

5.1 Keterbatasan Penelitian.....	47
5.2 Pembahasan.....	47
5.2.1 Karakteristik Responden .....	48
5.2.2 Edukasi dengan media ular tangga.....	48
5.2.3 Edukasi dengan Media <i>Powerpoint</i> .....	48
5.2.4 Perbedaan Rata-rata Skor Pengetahuan .....	49
5.2.5 Perbedaan Rata-rata Skor Sikap.....	51
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
6.1 Kesimpulan .....	54
6.2 Saran .....	54
6.2.1 Bagi Anak Sekolah Dasar .....	54
6.2.2 Bagi Sekolah .....	54
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, air yang dianjurkan (per orang per hari) .....	14
Tabel 2. 2 Angka Kecukupan vitamin yang dianjurkan (per orang per hari) .....	14
Tabel 2. 3 Definisi Operasional .....	23
Tabel 3. 1 Jumlah Populasi .....	28
Tabel 3. 2 Hasil Uji Validitas .....	33
Tabel 3. 3 Hasil Uji Reliabilitas .....	34
Tabel 4. 1 Sarana dan Prasarana SDN 11 Lawang Kidul.....	37
Tabel 4. 2 Sarana dan Prasarana SDN 17 Lawang Kidul .....	38
Tabel 4. 3 Karakteristik Responden.....	38
Tabel 4. 4 Analisis Skor Pengetahuan pada Kelompok eksperimen.....	40
Tabel 4. 5 Analisis Skor Pengetahuan pada Kelompok Kontrol.....	41
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Skor Sikap pada Kelompok Eksperimen.....	42
Tabel 4. 7 Hasil Analisis Skor Sikap pad Kelompok Kontrol .....	42
Tabel 4. 8 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov Data Pengetahuan .....	43
Tabel 4. 9 Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Data Sikap.....	43
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Pengetahuan mengenai konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	44
Tabel 4. 11 Hasil Analisis Sikap mengenai konsumsi buah dan sayur sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	45



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ular Tangga.....	15
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3. 1 Cara Pengumpulan Data.....	31

## DAFTAR SINGKATAN

Kemenkes	: Kementerian Kesehatan
Puskesmas	: Pusat Kesehatan Masyarakat
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
Dinkes	: Dinas Kesehatan
Permenkes	: Peraturan Menteri Kesehatan
PPT	: <i>Powerpoint</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent .....	60
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden .....	61
Lampiran 3 Lembar Karakteristik Responden .....	62
Lampiran 4 Kuisisioner Pengetahuan .....	63
Lampiran 5 Kuisisioner Sikap .....	65
Lampiran 6 Materi Edukasi.....	66
Lampiran 7 Rancangan Media Ular Tangga .....	69
Lampiran 8 Kerangka Acuan Kerja .....	72
Lampiran 9 Alur kerja kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	83
Lampiran 10 Cara Bermain Ular Tangga.....	84
Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	85
Lampiran 12 Media Ular Tangga dan Powerpoint.....	86
Lampiran 13 Output SPSS .....	88

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Negara dengan ambang kapasitas kognitif, daya tenaga kerja, dan kesehatan cukup tinggi dianggap sebagai negara yang maju. Keadaan nutrisi berdampak pada kualitas hidup. Pola makan adalah contoh praktik kunci yang dapat mempengaruhi status gizi karena jenis dan total makanan dan minuman yang kita konsumsi akan berdampak pada kesehatan kita. Malnutrisi menurunkan produktivitas di saat bekerja, merusak ketangkasan dan IQ, serta dapat mengakibatkan penyakit degeneratif dan obesitas pada orang dewasa yang dimulai pada 1000 HPK. Dengan menerapkan pola makan seimbang dengan pedoman gizi, masalah gizi ini dapat dicegah. Mengonsumsi buah dan sayur yang cukup yang merupakan salah satu anjuran dalam rencana gizi seimbang (Permenkes RI, 2014).

Konsumsi buah-buahan dan sayuran penduduk tergolong cukup apabila mengonsumsi sayur dan/atau buah (campuran buah dan sayur) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari per minggu dan tergolong kurang apabila konsumsi buah dan sayur kurang dari aturan (Riskesdas Nasional, 2018). Banyaknya yang kurang makan buah/sayur per hari dalam seminggu pada penduduk usia 5 tahun ke atas yang paling tinggi yaitu Provinsi Jawa Barat dan Kalimantan Selatan sebanyak 98,1%, diikuti Provinsi Sumatera Selatan sebesar 97,0%. Provinsi Sumatera Selatan masuk ke dalam 5 besar dalam kurangnya mengonsumsi buah/sayur. Proporsi kurang konsumsi buah/sayur tersebut per hari dalam seminggu paling tinggi terjadi pada umur 5-9 tahun sebesar 96,9%, umur 10-14 tahun sebesar 96,8%, dan umur 15-19 tahun sebesar 96,4% (Riskesdas Nasional, 2018).

Situasi epidemiologis di Indonesia sedang berubah, di satu sisi masih terdapat kasus gizi buruk, namun di sisi lain terjadi peningkatan obesitas dan prevalensi penyakit infeksi terkait gizi buruk, antara lain diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke. Asupan buah-buahan dan sayuran yang rendah merupakan salah satu faktor penyebab obesitas dan kelebihan berat badan pada masa kanak-kanak. Menurut jumlah kematian di seluruh dunia, tidak cukup makan buah-buahan dan sayuran menempati urutan kesepuluh faktor risiko

terbesar (Mahmudah & Yuliati, 2020). Kelangkaan makan buah dan sayur dalam anak sekolah bisa menaikkan risiko timbulnya penyakit kronik misalnya jantung, diabetes, dan gangguan lainnya misalnya mata, anemia, obesitas, dan konstipasi (Wulansari & Chandra, 2019). Upaya untuk mempengaruhi pemahaman, sikap, dan perilaku masyarakat seputar makan makanan yang sehat dan bergizi untuk mengatasi masalah konsumsi buah dan sayur. Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui pendidikan gizi yang menggabungkan penyuluhan dan permainan (Wijayanti *et al.*, 2022). Salah satu faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak umur 5-12 tahun adalah faktor pengetahuan dan sikap. Pengetahuan erat kaitannya dengan sikap terhadap konsumsi buah dan sayur. Upaya perluasan pengetahuan dan pengembangan sikap positif terhadap konsumsi buah dan sayur guna untuk menggapai keadaan gizi optimal melalui edukasi gizi (Safitri *et al.*, 2021). Anak-anak di sekolah dasar menerima pengajaran gizi melalui media yang menarik untuk membantu informasi tetap melekat dan dipahami. Mengingat anak-anak pada usia ini suka bermain, maka teknik permainan ini sangat ideal untuk mengajarkan anak-anak tentang gizi di sekolah dasar, terutama dalam hal mengenalkan mereka pada buah dan sayur (Amanah *et al.*, 2019). Pada usia 9-10 tahun, stimulus dapat diberikan kepada anak-anak untuk membantu mereka mengembangkan emosi, gagasan, dan sikap mereka. Menurut hipotesis Piaget, anak-anak antara umur 7 sampai 11 tahun berada dalam tahap operasional pemikiran konkret. Anak-anak pada usia ini juga mampu bernalar secara logis, termasuk memahami sebab akibat dan memecahkan masalah (Swamilaksita *et al.*, 2021).

Permainan ular tangga merupakan permainan edukatif yang dapat digunakan sebagai sarana pengajaran karena dapat membangkitkan minat anak untuk belajar sambil bermain, membantu memperluas pengetahuan, dan mendukung perkembangan kognitif anak (Handayani *et al.*, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Nachiappan *et al.* 2014 di Sekolah Menengah Selangor Malaysia menunjukkan bahwa pemakaian media ular tangga dapat meningkatkan perkembangan kognitif siswa dalam pelajaran matematika. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri *et al.*, 2021 juga menunjukkan bahwa adanya pengaruh media puzzle dalam peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan

terhadap konsumsi makan buah dan sayur pada anak sekolah dasar. Salah satu media yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar adalah permainan ular tangga, dan permainan bujur sangkar dapat menyimpan informasi yang berharga. Anak-anak tertarik untuk belajar sambil bermain karena ini sangat menyenangkan (Novarina, 2010).

Menurut Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Selatan, Kabupaten Muara Enim merupakan salah satu kabupaten yang banyak dalam memproduksi sayur pada tahun 2021 yaitu sebesar 57.300 ton dan buah sebesar 999.198 ton. Akan tetapi, proporsi tidak konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu pada penduduk umur  $\geq 5$  tahun di Kabupaten Muara Enim sebesar 12,55%. Hal tersebut menyatakan bahwa Kabupaten Muara Enim masuk dalam 5 besar kabupaten tertinggi tidak konsumsi buah/sayur (Risksdas Sumsel, 2018). Pada tahun 2021, Kecamatan Lawang Kidul memiliki sekolah dasar terbanyak kedua setelah Kecamatan Gelumbang yakni sebanyak 30 sekolah dasar. Wilayah Kecamatan Lawang Kidul berada pada wilayah kerja puskesmas yaitu Puskesmas Tanjung Enim (BPS Muara Enim, 2021). Menurut data dari Puskesmas Tanjung Enim bahwa SDN 11 Lawang Kidul dan SDN 17 Lawang Kidul adalah contoh salah satu sekolah dasar yang mendapati perkara gizi (kurus dan gemuk) terbanyak yaitu sebesar 6,29% dan 7,0%, dan juga kedua sekolah dasar tersebut berada di lingkup perekonomian yang rendah dan jumlah siswa-siswi di sekolah dasar tersebut tergolong sedikit dibanding dengan sekolah dasar negeri di wilayah Tanjung Enim.

Menurut latar belakang diatas maka peneliti terdorong untuk menyelesaikan penelitian yang mana sebelumnya belum ada penelitian mengenai pengaruh media ular tangga tentang pengetahuan dan sikap dalam konsumsi buah dan sayur di sekolah dasar tepatnya di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Salah satu pesan 10 gizi seimbang yaitu cukup makan buah dan sayur, jika 10 pesan gizi seimbang tidak diterapkan dengan baik maka akan muncul masalah gizi pada tubuh kita seperti terkena penyakit tidak menular. Tetapi seperti yang kita ketahui, terutama untuk anak sekolah dasar tidak sedikit yang kurang dalam konsumsi buah dan sayur. Sumatera Selatan masuk ke dalam 5 besar dalam

kurangnya mengonsumsi buah/sayur. Pada umur 5-9 tahun sebesar 96,9%, umur 10-14 tahun sebesar 96,8%, dan umur 15-19 tahun sebesar 96,4% merupakan usia dimana proporsi kurang konsumsi buah/sayur per hari dalam seminggu paling tinggi (Riskesdas, 2018). Menurut data dari Puskesmas Tanjung Enim bahwa SDN 11 Lawang Kidul mengalami masalah gizi (gemuk dan kurus) sebesar 6,29% dan SDN 17 lawang Kidul mengalami masalah gizi (gemuk dan kurus) sebesar 7,0%. Seperti diketahui bahwa usia 5-19 tahun merupakan usia pertumbuhan yang artinya perlu asupan gizi yang seimbang guna untuk perkembangan organ tubuh seusia tersebut. Beberapa manfaat mengonsumsi buah dan sayur antara lain dapat merangsang perkembangan otak, menjaga kekebalan tubuh, melancarkan sistem pencernaan, dan masih banyak lagi. Namun berbanding terbalik dengan kenyataannya dimana khususnya usia 5-12 tahun sedang banyak anak yang kurang mengonsumsi buah-buahan dan sayuran karena banyak faktor, salah satunya faktor kurangnya edukasi tentang pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur. Maka dari itu, pernyataan tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti **“Apakah ada Pengaruh Media Ular Tangga Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap dalam Konsumsi Buah dan Sayur pada anak sekolah dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim ?”**.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum pada penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh media ular terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, status gizi, pekerjaan ayah) pada anak usia sekolah dasar di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim.
- 2) Mengetahui skor rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tentang konsumsi buah dan sayur.

- 3) Mengetahui skor rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tentang konsumsi buah dan sayur.
- 4) Menganalisis perbedaan skor rata-rata pengetahuan tentang konsumsi buah dan sayur antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
- 5) Menganalisis perbedaan skor rata-rata sikap tentang konsumsi buah dan sayur antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini bisa bermanfaat untuk meningkatkan pengalaman, kemampuan, keterampilan serta meningkatkan wawasan dalam menyelesaikan penelitian terapan dalam acara meningkatkan konsumsi buah dan sayur untuk anak sekolah dasar

### **1.4.2 Bagi Siswa**

bisa bermanfaat guna meningkatkan pengetahuan dan sikap terutama pada konsumsi buah dan sayur

### **1.4.3 Bagi Sekolah**

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan agar siswa gemar mengonsumsi buah dan sayur. Media dalam edukasi ini dapat dipergunakan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kesehatan terutama tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur.

### **1.4.4 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Dapat dijadikan sebagai referensi keilmuan dibidang gizi, khususnya terkait efektivitas penggunaan media promosi gizi.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sejak surat penelitian dikeluarkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat dengan waktu Januari 2023 sampai Februari 2023. Adapun timeline yang akan dilaksanakan sebagai berikut :



1. Seminar Proposal dilakukan pada minggu ke-4 bulan November 2022
2. Penelitian dilakukan minggu ke-3 bulan Januari sampai minggu ke-2 bulan Februari 2023
3. Pengolahan data dilakukan pada minggu ke-1 bulan februari sampai minggu ke-1 bulan Maret 2023
4. Seminar Hasil dilakukan pada minggu ke-2 bulan Maret 2023
5. Sidang Akhir dilakukan pada minggu ke-3 bulan Maret 2023

### **1.5.2 Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilakukan di SDN 11 Lawang Kidul dan SDN 17 Lawang Kidul yang terletak di Kabupaten Muara Enim, Provinsi Sumatera Selatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanah, N.R. *et al.* (2019). 'Edukasi Gizi Dengan Permainan Komunikata Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan Dan Sarapan', *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1), pp. 157–164. doi:10.34011/juriskesbdg.v11i1.691.
- Astrianingsih, N. *et al.* (no date) 'SDN TAMBAKSARI III SURABAYA'.
- Asyhar, Rayandra. 2012. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: Referensi Jakarta.
- Azwar S. 2013. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. tersedia <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=379611#> [17 November 2022]
- Fibrihirzani, Hafsa. 2012. *Hubungan sikap, pengetahuan, ketersediaan, dan ketepapan media massa dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMPN 8 Depok*. Skripsi. Depok: Universitas Indonesia.
- Fitryadi, A., Asna, A.F. and Noerfitri (2020) 'Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Buku Cerita Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Anak Kelas 5 SDIT Thariq Bin Ziyad Tahun 2019', *Jurnal Kesehatan, Kebidanan, dan Keperawatan*, 13(02), pp. 152–168.
- Hamidah, S. (2015) 'Sayuran dan Buah Serta Manfaatnya Bagi Kesehatan Disampaikan dalam Pengajian Jamaah Langar Mafaza Kotagede Yogyakarta', *Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*, pp. 1–10.
- Handayani, I., Lubis, Z. and Aritinang, 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.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Asuh Terhadap Status Gizi Anak. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), pp. 792–797. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.403>
- Herawati, N., Kusmaryati, P. and Wuryandari, A.G. (2022) 'Audio Visual Dan Power Point Sebagai Media Edukasi Dalam Merubah Pengetahuan Dan Perilaku Remaja', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), pp. 145–152.

Available at:

<https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.3772>  
<https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/3772>.

- Indah Cahyani Lestari (2021). Penerapan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Mata Pelajaran IPS di Sekolah Dasar. *Program Studi PGSD, Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia*, pp. 79-87.
- Kemenkes, 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Departemen Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kharisma, Dewi. 2018. *Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Shisha dan Vape pada Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan dan Farmasi Stikes Sari Mulia*. Skripsi. Banjarmasin: Stikes Sari Mulya
- Kurnia, Arif Rahmat. *Pengembangan Ular Tangga Gizi Seimbang Sebagai Tumpeng Gizi Seimbang Pada Siswa sekolah dasar*. *Jurnal Dunia Gizi*. 2018;1(2): pp. 65-70
- Laili Pirma R. 2019. *Pengaruh Penyuluhan Mengenai Media Animasi Kartun dan Ular Tangga Edukatif Terhadap peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN 136/III Koto Tengah Kerinci*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang. Padang.
- Leshin, C.B.J. Pollock, dan C.M. Reigeluth, *Instruction Design Strategies And Tactics* Englewood Cliffs, New Jersey : Educational Technology Publisher, 1992.
- Litbang Kemkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018*. Laporan Nasional 2018. Jakarta
- Litbang Kemkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Sumatera Selatan 2018*. diakses <http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3665>
- Lubis, N. L., Hasnida. 2009. *Dukungan sosial bagi pasien kanker, perlukah?*. Medan:USU Press
- Mahmudah, Nurul 2016. *Sikap Santri Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja di Pondok Pesantren Putri Al Manaar Muhammadiyah 1 Pematang*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- Mahmudah, U. and Yuliati, E. (2020) 'Edukasi Konsumsi Buah dan Sayur sebagai Strategi dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Anak Sekolah Dasar', *Warta LPM*, 24(1), pp. 11–19. doi:10.23917/warta.v24i1.9134.
- Nachiappan, S., Rahman, N.A. Andi H., Fatimah, Z.M., (2014). *Snake and Ladder Games in Cognition Development on Students With Learning Difficulties*. *Jurnal American Research Institute*, Vol.3, No.2 : 217-229.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta:RinekaCipta. diakses <http://eprints.umpo.ac.id/4197/3/BAB%202.pdf> [17 November 2022].
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan (Cet.2.)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novarina, D 2010. *Penggunaan Permainan Ular Tangga Untuk Meningkatkan Kemampuan Kognitif Anak dalam Memahami Konsep Bilangan di TK*. Skripsi, Universitas Negeri Malang
- Pakpahan, M. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan kita Menulis. Tersedia dari [https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021\\_Book%20Chapter\\_Promosi%20Kesehatan%20dan%20Perilaku%20Kesehatan.pdf](https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book%20Chapter_Promosi%20Kesehatan%20dan%20Perilaku%20Kesehatan.pdf)
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. 26 Agustus 2019. Jakarta.
- Rachmawati, W. 2019. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang:Wineka Media. Tersedia dari <https://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2020/10/2.-PROMOSI-KESEHATAN-DAN-ILMU-PERILAKU.pdf>
- Rizki, PL.2019.*Pengaruh Penyuluhan Melalui Media animasi Kartun dan Ular Tangga Edukatif Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan tindakan Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SDN 136/III Kota Tengah Kerinci*.Skripsi.STIKES Perintis.Padang
- Ruaihah, A. 2009. *Penyakit Akibat Lalai Mengonsumsi Buah dan Sayur Serta Solusi Penyembuhannya*, Heal Indonesia. Tersedia di <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/2726/3/BAB%20II-1.pdf> [15 November 2022]
- Safitri, Y.L., Sulistyowati, E. and Ambarwati, R. (2021) 'Pengaruh Edukasi Gizi

- Dengan Media Puzzle Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sayur Dan Buah Pada Anak Sekolah Dasar’, *Journal of Nutrition College*, 10(2), pp. 100–104. doi:10.14710/jnc.v10i2.29139.
- Sari, K. A., Lusa, H., & Yusuf, S. (2017). Perbedaan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Strategi Pemanfaatan Perpustakaan Sekolah Sebagai Sumber Belajar Siswa Sdn Kota Bengkulu. *Jurnal PGSD*, 10(2), pp. 99–106. <https://doi.org/10.33369/pgsd.10.2.99-106>
- Sari, P. (2019) ‘Analisis Terhadap Kerucut Pengalaman Edgar Dale Dan Keragaman Dalam Memilih Media’, *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(1), pp. 42–57.
- Septiandri, Kusuma. 2020. *Faktor-faktor yang mempengaruhi masyarakat dalam menjual obat diwarung*. Thesis: Universitas Ngudi Waluyo.
- Salsabila, S.T. (2019) ‘Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah’, *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), pp. 183–190.
- Shafly, N.A. (1981) ‘Penerapan Model Utaut2 Untuk Menjelaskan Behavioral Intention Dan Use Behavior Penggunaan Mobile Banking Di Kota Malang’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Siska.Y.2013.*Hubungan Tingkat pengetahuan dengan Tingkat Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Kelas V-VI SD Pertiwi 3*.Skripsi.Fakultas Keperawatan.Universitas Andalas.Padang.
- Swamilaksita, P.D., Sari, I.P. and Ronitawati, P. (2021) ‘Media Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah’, *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). doi:10.47007/abd.v7i2.3963.
- Vereecken CA, Keukelier E, Maes L. 2004. *Influence of mother’s educational level on food parenting practices and food habits of young children*. *Appetite* 43:93-103.
- Wulansari, A. and Chandra, F. (2019) ‘Pentingnya Konsumsi Sayur Dan Buah Bagi Anak Sekolah Di Sdn 082/Iv Sijenjang’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), p. 123. doi:10.36565/jak.v1i2.37.