

Pengaruh Media Ular Tangga PGS terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi pada Siswa Sekolah Dasar

The Influence of PGS Snakes and Ladders Media on Knowledge, Attitudes, and Nutritional Practices in Elementary School Students

Rahmayanti Rahayu dan Budi Setiawan*

Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manuasia, IPB University, Bogor 16680, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis koresponden: bsetiawan@apps.ipb.ac.id

Diterima: 4 Juni 2025

Direvisi: 25 Desember 2025

Disetujui: 28 Desember 2025

ABSTRACT

One of the efforts in conveying the message of balanced nutrition is by providing nutrition education using interactive media to enhance knowledge, attitudes, and practices of balanced nutrition. This study aims to analyze the influence of the PGS snakes and ladders media on knowledge, attitudes, and nutrition practices among elementary school students. The research design used is quasi-experimental with a one-group pretest-posttest, conducted in August-October 2024 at SDN Carangpulang 02 and SDN Tenjosari. The majority of subjects in the acceptance level group really liked the PGS Snakes and Ladders media (88.0%). The results of the difference test on the nutritional knowledge aspect showed a significant difference before and after the intervention ($p<0.05$). The results of the difference test on the nutritional attitude aspect showed no significant difference before and after the intervention ($p>0.05$). The aspects of nutritional practices and dietary diversity score show significant differences ($p<0.05$).

Keywords: nutrition attitudes; nutrition education media; nutrition knowledge; nutrition practices; snakes and ladders game

ABSTRAK

Salah satu upaya dalam menyampaikan pesan gizi seimbang adalah memberikan pendidikan gizi menggunakan media interaktif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh media ular tangga PGS terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada siswa sekolah dasar. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental* dengan *pre-test post-test one group design*, dilaksanakan pada bulan Agustus-Oktober 2024 di SDN Carangpulang 02 dan SDN Tenjosari. Mayoritas subjek kelompok tingkat penerimaan sangat menyukai media ular tangga PGS (88%). Hasil uji beda pada aspek pengetahuan gizi menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah pemberian intervensi ($p<0,05$). Hasil uji beda pada aspek sikap gizi menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan sebelum dan setelah pemberian intervensi ($p>0,05$). Adapun aspek praktik gizi dan keragaman konsumsi pangan menunjukkan perbedaan signifikan ($p<0,05$).

Kata kunci: media edukasi gizi; pengetahuan gizi; permainan ular tangga; praktik gizi; sikap gizi

PENDAHULUAN

Masalah gizi merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih terjadi di Indonesia, salah satunya adalah beban ganda malnutrisi. Salah satu kelompok yang rentan mengalami beban ganda malnutrisi adalah anak usia sekolah dasar (Saputro *et al.* 2022). Berdasarkan data SKI (2023), di Indonesia prevalensi kurus menurut IMT/U pada anak usia 5-12 tahun terdiri dari 3,5% sangat kurus dan 7,5% kurus, sedangkan prevalensi gemuk terdiri dari 11,9% gemuk dan 7,8% sangat gemuk (Kemenkes 2023). Salah satu faktor terjadinya masalah gizi adalah konsumsi pangan belum sesuai dengan pesan gizi seimbang, berdasarkan data SKI (2023), sebanyak 97,7% kelompok usia 10-14 tahun mengonsumsi buah sayur kurang dari 5 porsi. Perilaku tersebut akan berdampak pada munculnya berbagai penyakit pada anak, mengganggu pertumbuhannya, dan menurunkan konsentrasi anak, sehingga produktivitas anak terganggu (Martony 2020).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) telah mengeluarkan Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) guna mendorong terciptanya anak-anak Indonesia yang lebih sehat. Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang. Sehingga, diperlukan komunikasi, informasi, dan edukasi yang tepat dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan-pesan Gizi Seimbang pada anak usia sekolah dasar (Ahmad dan Nurhidayati 2025).

Pendidikan gizi merupakan kombinasi strategi terencana yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perubahan perilaku gizi ke arah yang lebih baik (Ahmad dan Nurhidayati 2025). Penggunaan media sebagai sarana pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (Nasution dan Ade 2020). Penelitian Pukhraj *et al.* (2021) menyatakan bahwa pemberian intervensi permainan ular tangga efektif dalam meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya meningkatkan sikap serta praktik mengenai *personal hygiene* pada anak sekolah dasar. Media ular tangga memberikan stimulasi yang kemudian dapat merangsang lebih banyak panca indera subjek intervensi, sehingga pada akhirnya mampu meningkatkan fokus pada informasi yang diberikan (Hisanah *et al.* 2023). Secara umum, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh media ular tangga PGS terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik gizi pada siswa sekolah dasar.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan *pre-test post-test one group design*. Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah dasar yang berada di Kecamatan Dramaga, Kabupaten Bogor yaitu SDN Carangpulang 02 sebagai tempat penelitian tingkat penerimaan terhadap media, dan SDN Tenjosari sebagai tempat penelitian intervensi media. Pemilihan lokasi penelitian ditentukan secara sengaja atau *purposive* sesuai dengan ketentuan peneliti yaitu sekolah tersebut belum pernah mendapatkan pendidikan gizi dan memiliki karakteristik sosial ekonomi kelas menengah ke bawah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus hingga Oktober 2024. Penelitian ini sudah lolos kaji etik dengan nomor 1432/IT3.KEPMSM-IPB/SK/2024.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Carangpulang 02 dan SDN Tenjosari. Penarikan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara *purposive sampling*. Kriteria inklusi subjek adalah siswa laki-laki dan perempuan kelas V yang berada pada periode emas membaca, bersedia menjadi subjek penelitian, dan mengikuti setiap tahapan penelitian. Jumlah subjek minimal adalah 21 orang, dihitung menggunakan rumus besar sampel untuk uji beda dua *mean* menurut WHO (1996) yaitu: $n \geq \{(2 \times s^2 \times (Z\beta + Z\alpha)^2) / d^2\}$ dengan penambahan 10% untuk mengantisipasi *drop-out* dengan penambahan 10%. Total subjek penelitian ini yaitu 25 subjek masing-masing pada kelompok tingkat penerimaan media dan kelompok intervensi.

Tahapan Penelitian

Media ular tangga PGS yaitu permainan papan berukuran 3 m x 2,5 m yang berisi 36 petak dengan 6 jenis petak berbeda, yaitu petak *start*, petak pilih kartu pertanyaan, petak informasi terkait 4 Pilar Gizi Seimbang, petak tangga menaik terkait pernyataan positif, petak ular menurun terkait pernyataan negatif, serta petak *finish*. Terdapat 24 kartu pertanyaan berukuran 10 cm x 7 cm sebagai penunjang media yang berisi 6 pertanyaan terkait masing-masing pilar. Digunakan dadu kain berukuran 20 cm x 20 cm sebagai penentu langkah dan subjek memiliki peran sebagai bidak dalam permainan. Tahapan penelitian pada kelompok intervensi diawali dengan pengambilan data *baseline*. Satu minggu setelah itu, subjek diberikan intervensi berupa ceramah disertai permainan ular tangga PGS yang dilakukan sebanyak 4 kali intervensi, dengan pembagian waktu masing-masing pilar yaitu sebanyak 1 kali intervensi setiap minggu. Intervensi pertama dan kedua diberikan materi terkait pilar 1 dan 2 gizi seimbang yang kemudian dilakukan *post-test* 1 pengetahuan pilar 1 dan 2. Selanjutnya, untuk intervensi ketiga dan keempat diberikan materi terkait pilar 3 dan 4 gizi seimbang yang kemudian dilakukan *post-test* 1 pengetahuan pilar 3 dan 4. Dua minggu setelah intervensi, dilakukan pengambilan data *endline*.

Jenis dan cara pengumpulan data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data karakteristik subjek (usia, jenis kelamin) dan keluarga subjek (pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, dan besar keluarga), tingkat penerimaan media, pengetahuan, sikap, dan praktik gizi diperoleh dari pengisian kuesioner

terstruktur. Kuesioner tingkat penerimaan terhadap media ular tangga PGS menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari Velanda (2019). Data *Dietary Diversity Score* (DDS) diperoleh melalui wawancara *food recall* 1x24 jam. Status gizi diperoleh melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan secara langsung kepada subjek menggunakan timbangan digital dan *microtoise*.

Pengolahan dan analisis data

Data dianalisis secara deskriptif menggunakan *Microsoft Excel 2016 for Windows*, mencakup distribusi frekuensi, *mean*, dan standar deviasi untuk menganalisis karakteristik subjek dan keluarga subjek, tingkat penerimaan terhadap media, pengetahuan, sikap, dan praktik gizi, serta skor keragaman konsumsi pangan. Data dianalisis secara inferensial menggunakan *SPSS 26.0 for Windows*. Tahapan pertama yaitu uji normalitas data dengan menggunakan *Shapiro Wilk test*. Uji beda menggunakan *paired sample t-test* (sebaran data normal) atau *Wilcoxon test* (sebaran data tidak normal) untuk mengevaluasi perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi subjek sebelum dan setelah intervensi.

Skor pengetahuan, sikap, dan praktik gizi mengacu pada pengkategorian oleh (Khomsan 2021) yaitu kategori kurang (skor <60%), sedang (skor 60%–80%), dan baik (skor >80%) untuk pengetahuan dan praktik gizi, serta kategori negatif (skor <60%), netral (skor 60%–80%), dan positif (skor >80%) untuk aspek sikap gizi. Keragaman konsumsi pangan subjek diolah dengan instrumen *Dietary Diversity Score* (DDS) yang dihitung berdasarkan penyesuaian sembilan kelompok pangan. Skor keragaman konsumsi pangan dikategorikan menjadi kurang (skor ≤ 3 jenis kelompok pangan), sedang (skor 4-5 jenis kelompok pangan), dan baik (skor ≥ 6 jenis kelompok pangan) (FAO 2016 dalam Rachmayanti *et al.* 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek dan Keluarga. Subjek terdiri dari 25 orang, 13 orang laki-laki (52%) dan 12 orang perempuan (48%). Mayoritas subjek berusia 10 tahun (52%). Sebanyak 64% subjek memiliki status gizi (IMT/U) kategori gizi baik. Sebagian besar orang tua subjek memiliki tingkat pendidikan terakhir tamat SMP/sederajat, yaitu ayah (52%) dan ibu (64%). Sebagian besar ayah bekerja sebagai petani/buruh (56%), sedangkan ibu tidak bekerja (84%). Sebanyak 36% keluarga subjek memiliki pendapatan keluarga/bulan sebesar Rp 1.500.000 – <Rp 2.500.000 atau dikategorikan sedang. Sebagian besar keluarga memiliki jumlah anggota keluarga sebesar ≤ 4 orang atau dikategorikan sebagai keluarga kecil (56%).

Tingkat Penerimaan terhadap Media. Sebagian besar subjek menilai isi materi sangat menarik (80%), dengan ukuran tulisan sangat terbaca (84%). Warna yang dipilih pada media ular tangga PGS yaitu kombinasi warna-warna cerah, sehingga sebanyak 80% subjek menilai bahwa pemilihan warna sangat menarik. Mayoritas subjek menyatakan ilustrasi gambar sangat mudah dipahami (92%), dan cara permainan ular tangga PGS sangat mudah dipahami (72%). Sebagian besar subjek sangat tertarik menerapkan praktik gizi seimbang (80%). Secara keseluruhan, media ular tangga PGS diterima dengan baik oleh subjek penelitian yaitu sebanyak 88% subjek sangat menyukai ular tangga PGS.

Pengetahuan Gizi Subjek. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pemahaman tentang berbagai jenis makanan dan zat gizi yang diperlukan tubuh serta pemilihan makanan yang aman untuk dikonsumsi. Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Sebaran subjek berdasarkan tingkat pengetahuan gizi

Kategori	Pre-test		Post-test 1		Post-test 2	
	n	%	n	%	n	%
Kurang	23	92,0	5	20,0	5	20,0
Sedang	2	8,0	16	64,0	16	64,0
Baik	0	0,0	4	16,0	4	16,0
Rata-rata \pm SD	$40,4\pm12,5$		$66,4\pm13,7$		$67,3\pm11,7$	
Min–max	22,2–61,1		38,9–94,4		44,4–88,9	
Kategori	Kurang		Sedang		Sedang	

Setelah intervensi terjadi perubahan yang sangat signifikan pada *post-test 1*, proporsi kategori “kurang” menurun menjadi 20%, sementara kategori “sedang” meningkat menjadi 64% dan kategori “baik” mencapai 16%. Hasil ini menunjukkan bahwa subjek masih memiliki ingatan yang kuat terhadap materi edukasi segera setelah pemberian intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian Utama *et al.* (2025), yang menyatakan bahwa penggunaan media interaktif dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan pada pengukuran jangka pendek. Sementara itu, pada *post-test 2*, sebaran tingkat pengetahuan relatif stabil dibandingkan *post-test 1*.

Proporsi kategori “kurang” tetap berada pada angka 20%, kategori “sedang” tetap 64%, dan kategori “baik” tetap 16%. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan yang diperoleh setelah intervensi bertahan hingga pengukuran lanjutan, sehingga mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan melalui media ular tangga PGS tidak hanya efektif dalam jangka pendek, tetapi juga mampu memberikan retensi pengetahuan yang baik. Media edukasi berbasis permainan yang interaktif dan familiar bagi anak-anak memungkinkan proses pembelajaran berlangsung secara menyenangkan dan membantu mempertahankan informasi lebih lama (Ariyani *et al.* 2023). Adapun hasil uji beda pengetahuan gizi subjek sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil uji beda pengetahuan gizi subjek sebelum dan setelah intervensi

Variabel	Selisih rata-rata (Δ)	p-value ^a
Pre-test-post-test 1	26,0	0,000*
Pre-test-post-test 2	26,9	0,000*
Post-test 1-post-test 2	0,9	0,702

^aUji beda paired sample t-test, *Berbeda nyata pada taraf uji 5% ($p<0,05$)

Hasil uji beda menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *post-test* 1, serta *pre-test* dan *post-test* 2 ($p=0,000$). Sejalan dengan penelitian Swamilaksita *et al.* (2021), terdapat perbedaan signifikan pengetahuan gizi subjek pada *pre-test* dan *post-test* 1 serta *pre-test* dan *post-test* 2 setelah diberikan intervensi dengan media ular tangga ($p<0,05$). Selain itu, rata-rata skor pengetahuan pada *post-test* 2 cenderung stabil dan tidak mengalami penurunan dari *post-test* 1 meskipun evaluasi dilakukan dalam jangka waktu yang lebih lama yaitu dua minggu setelah intervensi. Teori pembelajaran sosial menyebutkan bahwa pengulangan materi melalui aktivitas sehari-hari dapat memperkuat ingatan serta informasi yang diperoleh (Warini *et al.* 2023). Selain itu, teori *retention learning* menyatakan bahwa penggunaan metode edukatif berbasis permainan memiliki potensi untuk meningkatkan keterlibatan kognitif subjek, sehingga dapat memperkuat kemampuan dalam mempertahankan informasi jangka panjang (Asip *et al.* 2023). Hasil uji beda pada *post-test* 1 dan *post-test* 2 menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan ($p=0,702$) serta tidak terdapat peningkatan skor rata-rata lebih lanjut pada *post-test* 2. Menurut Melnick *et al.* (2020), pengetahuan yang telah diperoleh akan tetap stabil dan peningkatan lebih lanjut menjadi terbatas tanpa adanya upaya tambahan untuk memperdalam atau memperluas cakupan materi.

Sikap Gizi Subjek. Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang dalam memilih untuk menyetujui atau tidak menyetujui suatu pernyataan yang diajukan mengenai pangan dan gizi. Hasil analisis sikap gizi subjek sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil analisis sikap gizi subjek sebelum dan setelah intervensi

Kategori	Pre-test		Post-test		Selisih rata-rata (Δ)	p-value ^a
	n	%	n	%		
Negatif	4	16,0	3	12,0		
Netral	13	52,0	10	40,0		
Positif	8	32,0	12	48,0	4,5	0,178
Rata-rata±SD	73,8±14,7		78,3±13,3			
Min–max	33,3–91,7		41,7–100,0			
Kategori	Netral		Netral			

^aUji beda Wilcoxon

Rata-rata skor sikap gizi sebelum intervensi cukup tinggi dan sudah dikategorikan sikap netral jika dibandingkan dengan rata-rata skor pengetahuan gizi. Menurut Palupi *et al.* (2023), penggunaan media dengan materi yang terlalu kompleks dapat mempengaruhi pemahaman subjek. Pengetahuan gizi juga merupakan aspek yang melibatkan pemahaman terhadap teori yang lebih kompleks, sedangkan sikap gizi dapat terjadi karena beberapa faktor, termasuk pengalaman pribadi, pengaruh dari individu yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, faktor emosional, serta peran lembaga pendidikan dan agama (Salfadila *et al.* 2023). Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa sikap gizi seimbang subjek sebelum dan sesudah intervensi tidak berbeda nyata ($p=0,178$). Hasil tersebut sesuai dengan penelitian Fitriyanti *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan nyata antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi media monopoli terhadap sikap anak sekolah dasar mengenai gizi seimbang ($p>0,05$). Menurutnya, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek dan sikap yang cenderung sulit diubah. Selain

itu, Hisanah *et al.* (2023) juga menyatakan bahwa sikap seseorang mengikuti pola tertentu yang sulit diubah tanpa proses penyesuaian yang kompleks.

Praktik Gizi Subjek. Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap seseorang terkait gizi seimbang. Hasil analisis praktik gizi subjek sebelum dan setelah intervensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil analisis praktik gizi subjek sebelum dan setelah intervensi

Kategori	Pre-test		Post-test		Selisih rata-rata (Δ)	p-value ^a
	n	%	n	%		
Kurang	7	28,0	2	8,0		
Sedang	12	48,0	14	56,0		
Baik	6	24,0	9	36,0		
Rata-rata±SD	70,0±12,3		74,7±10,1		4,7	0,038*
Min–max	46,2–86,5		55,8–90,4			
Kategori	Sedang		Sedang			

^aUji beda paired sample t-test, *Berbeda nyata pada taraf uji 5% ($p<0,05$)

Hasil analisis uji beda pada aspek praktik gizi seimbang subjek sebelum dan setelah intervensi menunjukkan perbedaan nyata ($p=0,038$). Hasil ini sejalan dengan penelitian Pukhraj *et al.* (2021) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan nyata praktik *personal hygiene* anak sekolah dasar setelah diberikan intervensi menggunakan media ular tangga ($p<0,05$). Menurut Hisanah *et al.* (2023), media permainan ular tangga mampu mencapai fase aksi dalam edukasi gizi. Subjek yang bergerak aktif dalam permainan ini secara tidak langsung terstimulasi untuk melakukan aksi yang sesuai. Sifat intervensi yang lebih langsung, konkret, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap praktik gizi seimbang subjek, seperti praktik hidup bersih dan sehat yaitu mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir relatif lebih mudah dipahami dan dilakukan. Teori *Health Belief Model* menyatakan bahwa seseorang lebih mungkin untuk mengubah praktik kesehatan jika mereka merasa bahwa risiko penyakit bisa langsung berkurang dengan tindakan tertentu, seperti menerapkan kebersihan diri (Arindari *et al.* 2024).

Peningkatan praktik pada subjek biasanya sejalan dengan peningkatan pengetahuan dan sikap, namun pada penelitian ini tidak menunjukkan hasil demikian. Subjek dapat tergerak untuk bertindak sesuai dengan anjuran karena faktor-faktor lain seperti pengawasan atau insentif, tanpa adanya perubahan sikap yang signifikan. Tahapan perubahan perilaku dalam Model Tahapan Perubahan (*Transtheoretical Model*), menunjukkan bahwa perubahan praktik (aksi) sering kali terjadi lebih cepat daripada perubahan sikap, terutama ketika dilakukan intervensi edukasi yang memfasilitasi tindakan untuk aktif, sedangkan sikap membutuhkan waktu untuk berkembang karena melibatkan komitmen afektif dan kognitif yang lebih mendalam (Oktaviantika *et al.* 2023). Selanjutnya, hasil analisis skor keragaman konsumsi pada sembilan kelompok pangan sebelum dan setelah intervensi ditunjukkan oleh Tabel 5.

Tabel 5. Hasil analisis skor DDS subjek sebelum dan setelah intervensi

Kategori	Sebelum intervensi		Setelah intervensi		p-value ^a
	n	%	n	%	
Kurang (≤ 3 jenis)	7	28,0	3	12,0	
Sedang (4–5 jenis)	13	52,0	12	48,0	
Baik (≥ 6 jenis)	5	20,0	10	40,0	
Rata-rata±SD	4,6±1,4		5,4±1,7		0,027*
Min–max	3–8		3–9		
Kategori	Sedang		Sedang		

^aUji beda Wilcoxon, *Berbeda nyata pada taraf uji 5% ($p<0,05$)

Hasil analisis uji beda keragaman konsumsi pangan subjek menunjukkan adanya perbedaan nyata dengan nilai ($p=0,027$). Hal ini sejalan dengan penelitian Thaha *et al.* (2022) yang menyatakan terdapat perbedaan nyata praktik siswa SD dalam pemilihan jajanan sehat ($p<0,05$). Salah satu hal yang dapat memengaruhi perubahan praktik subjek yaitu usia subjek yang saat ini berada dalam fase operasional konkret, sehingga memungkinkan subjek untuk dapat menghubungkan informasi secara mendalam (Marinda 2020). Salah satu faktor rendahnya konsumsi makanan beragam anak adalah ketersediaan makanan baik di sekolah ataupun di rumah. Kebiasaan makan dan perilaku kesehatan lainnya juga sudah tertanam lama atau sejak dari kecil, sehingga memerlukan intervensi yang lebih intensif dan berkelanjutan untuk mengubahnya (Lathifa dan Mahmudiono 2020).

KESIMPULAN

Subjek kelompok tingkat penerimaan umumnya sangat menyukai media ular tangga PGS (88%). Pemberian pendidikan gizi dengan media ular tangga PGS menunjukkan perbedaan signifikan pada aspek pengetahuan gizi sebelum dan setelah dilakukan intervensi ($p=0,000$). Tidak terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah pemberian intervensi pada aspek sikap gizi ($p=0,178$). Aspek praktik gizi dan keragaman konsumsi pangan menunjukkan perbedaan signifikan yaitu masing-masing ($p=0,038$) dan ($p=0,027$).

Pengetahuan, sikap, dan praktik gizi subjek setelah dilakukan intervensi sebanyak satu kali untuk masing-masing pilar gizi masih berada pada kategori sedang, sehingga pendidikan gizi perlu dilakukan secara sistematis, bertahap, dan dengan waktu serta frekuensi intervensi yang teratur. Praktik konsumsi subjek tidak terlepas dari peran ketersediaan makanan di rumah, sehingga dapat menjadi pertimbangan bagi pemangku kebijakan untuk melibatkan orang tua dalam pendidikan gizi guna meningkatkan kesadaran orang tua dalam menyiapkan makanan bergizi di rumah. Saran bagi penelitian selanjutnya yaitu diharapkan dapat mengembangkan media baru sebagai media pembanding atau melibatkan kelompok kontrol.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada setiap penulis dalam Menyusun artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad AM, Nurhidayati VA. 2025. Efektivitas pop-up book aplikatif sebagai media edukasi tentang hipertensi pada siswa SMP Islam Al-Mustarих Kota Bogor. *Jurnal Gizi Dietetik*. 4(2): 142-150. <https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.2.142-150>
- Arindari DR, Suswitha D, Maharani S. 2024. Aplikatif Health Belief Model melalui promosi kesehatan pentingnya hidup bersih dan sehat pada keluarga dengan resiko tinggi. *Ukhuwah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2(1):33-39. <https://doi.org/10.52395/ujpkm.v2i1.425>
- Ariyani H, Saad Z, Chaniago Z, Armiani RIP, Hurriyah KN, Angeraini S, Anshari M, Nurhanifah D, Nurmeidina R, Murtiningsih T. 2023. Edukasi pemahaman dan tindakan pencegahan stunting melalui permainan ular tangga Ayu Ting Ting (atasi yuk stunting, itu penting) untuk mencetak generasi unggul. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*. 1(6):834-822. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i6.263>
- Asip M, Riandra NMIK, Kurniawati ED, Ina A, Purwanto N, Owa K, Mariyana R, Rahayu M, Yuniati Y, Sriasih NK. 2023. Pentingnya Alat Permainan Edukatif Bagi Anak. Bandung: Media Sains Indonesia. <https://doi.org/10.31219/osf.io/pbndj>
- [FAO] Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2016. Minimum Dietary Diversity for Women: A Guide to Measurement. Roma: FAO.
- Fitriyanti R, Sriprahastuti B, Cicih LHM. 2021. Intervensi permainan monopoli dan diskusi gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar di Kabupaten Bogor. *Journal of Nutrition College*. 10:197-206. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.30772>
- Hisanah R, Nuryanto, Rahadiyanti A, Wijayanti HS. 2023. Pengaruh edukasi gizi melalui permainan ular tangga dan booklet terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik pencegahan anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*. 12(4):301-310. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.39995>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemenkes RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan A. 2021. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Lathifa S, Mahmudiono T. 2020. Pengaruh media edukasi gizi berbasis web terhadap perilaku makan gizi seimbang remaja SMA Surabaya. *Media Gizi Kesmas*. 9(2):48-56. <https://doi.org/10.20473/mgk.v9i2.2020.48-56>
- Marinda L. 2020. Teori perkembangan kognitif Jean Piaget dan problematikanya pada anak usia sekolah dasar. *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan Dan Keislaman*. 13(1):116-152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Martony O. 2020. Peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SD sebagai kader cilik pengawas jajanan anak sekolah dengan pelatihan. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 3(2):727-738. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1189>
- Melnick EM, Thomas K, Farewell C, Quinlan J, LaFlamme D, Brogden D, Scarbro S, Puma JE. 2020. Impact of a nutrition education programme on preschool children's willingness to consume fruits and vegetables. *Public health nutrition*. 23(10):1846-1853. <https://doi.org/10.1017/S1368980019005032>

- Nasution A, Ade SN. 2020. Puzzle gizi sebagai upaya promosi terhadap perilaku gizi seimbang pada siswa. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 16(1):89-99. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8606>
- Oktavilantika DM, Suzana D, Damhuri TA. 2023. Literature review: promosi kesehatan dan model teori perubahan perilaku Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1):1480-1494. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.6007>
- Palupi KC, Sari RP, Gifari N, Sitoayu L. 2023. Pengaruh video edukasi sadar gizi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi pada wanita gizi lebih di wilayah perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 20(2):72-79. <https://doi.org/10.22146/ijcn.69116>
- Pukhraj KS, Deol R, Kodi SM. 2021. Effect of snake and ladder game on knowledge, attitude, and expressed practices regarding personal hygiene among primary school children: a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Research (IJNR)*. 7(3):81-88. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2021.v07i03.002>.
- [Permenkes] Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. 2014.
- Rachmayanti H, Safitri DE, Maulida NR. 2021. Analisis kelompok makanan Dietary Diversity Score (DDS) pada remaja usia 10-19 tahun (studi literatur). *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi (JAKAGI)*. 2(1):16-30. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.213>
- Salfadila A, Sutrisminah E, Susilowati E. 2023. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pencegahan kehamilan tidak diinginkan pada remaja putri di sekolah menengah pertama: literature review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 6(8):1527-1537. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i8.3550>
- Saputro GI, Handajani S, Bakar A, Dewi R. 2022. Game card sebagai media edukasi konsumsi jajanan sehat untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SD. *Jurnal Tata Boga*. 11(1):50-58.
- Swamilaksita PD, Sari IP, Ronitawati P. 2021. Media ular tangga meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang keamanan makanan jajanan anak sekolah. *Jurnal Abdimas*. 7(2):128-143. <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3963>
- Thaha RM, Farid JA, Rachmat M, Manyullei S, Nasir S. 2022. The effect of education using snakes and ladders board game on healthy snacks selection of elementary school students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*. 10(E):465-70. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8327>
- Utama LJ, Sundari W, Abdi LK, Ardesa YH, Yunita L. 2025. Penyuluhan gizi melalui video terhadap pengetahuan dan sikap remaja di Puskesmas Selong Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Gizi Dietetik*. 4(3):190-196. <https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.3.190-196>
- Velanda PY. 2019. Pengembangan media edukasi gizi buku harian makanku serta pengaruhnya terhadap perilaku makan anak sekolah dasar. [skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Warini S, Hidayat Y, Ilmi D. 2023. Teori belajar sosial dalam pembelajaran. ANTHOR: Education and Learning Journal. 2:566-576. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i4.181>
- [WHO] World Health Organization. 1996. Sample Size Determination Epidemiological and Statistical Methodology Unit. Geneva: World Health Organization.