

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA DADU BER CERITA

TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH

DASAR DENGAN OBESITAS DI KEMANTREN JETIS



ALESIA SAKODOBAT

NPM 202233002

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA DADU BERCERITA

TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH

DASAR DENGAN OBESITAS DI KEMANTREN JETIS



ALESIA SAKODOBAT

NPM 202233002

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH

YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA DADU BERCERITA TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN OBESITAS DI KEMANTREN JETIS

Disusun oleh:

Alesia Sakodobat

NPM 202233002

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim

Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta

Yogyakarta, 15 Agustus 2026

Pembimbing I



Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H

NIK 201750006

Pembimbing II



Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed., Dietisien

NIK 202350001

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alesia Sakodobat

NPM : 202233002

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa laporan penelitian dengan judul:

“Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Dadu Bercerita Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar dengan Obesitas di Kemantren Jetis”

Yang telah saya laksanakan selama 1 bulan dari bulan Juni sampai dengan Juli 2026, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumber secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundangan-undangan yang berlaku. Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, Agustus 2026

Yang membuat pernyataan,



Alesia Sakodobat

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA DADU BERCERITA TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR DENGAN OBESITAS DI KEMANTREN JETIS

Disusun Oleh :
Alesia Sakodobat
NPM: 202233002

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana
Pada tanggal 11 Agustus 2026

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta


Yulia Wardani, M.N.
NIK. 201450061

Penguji

Ketua

: Scholastica Fina Aryu Puspasari, Ns., M.Kep



Anggota

: 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H



: 2. Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed., Dietisien



INTISARI

Nama	: Alesia Sakodobat
NPM	20223002
Judul	: Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Dadu Bercerita Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar dengan Obesitas di Kemantren Jetis
Tanggal Ujian	: 11 Agustus 2026
Pembimbing	: 1. Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H. 2. Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed., Dietisien
Jumlah Pustaka	: 122 pustaka
Jumlah Halaman	: xv-133 halaman, tabel, gambar, lampiran

Latar Belakang : Obesitas pada anak sekolah dasar merupakan masalah gizi yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular. Edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada anak dengan obesitas. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas di Kemantren Jetis. **Metode:** Penelitian menggunakan metode kuasi experiment (*Quasi Experiment Design*) dengan desain *One-group pretest-posttest design*. Sampel minimal penelitian berjumlah 88 responden yang dipilih secara simple random sampling. Data dikumpulkan melalui data sekunder dan kuesioner pengetahuan gizi seimbang. Analisis data dilakukan secara analisis univariat dan analisis bivariat. **Hasil:** Hasil uji bivariat menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas ($p = 0,0001$). Selain itu, hasil uji *Chi-Square Test* yang menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang sebelum intervensi berdasarkan tingkat pendidikan orang tua ($p = 0,034$). **Simpulan:** Terdapat pengaruh edukasi menggunakan media dadu bercerita terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar dengan obesitas. **Saran:** Media dadu bercerita dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media edukasi gizi yang interaktif bagi anak sekolah dasar.

Kata Kunci: edukasi gizi, media dadu bercerita, pengetahuan gizi seimbang, obesitas, anak sekolah dasar.

HALAMAN MOTTO

“Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada rencana-Mu yang gagal”

(Ayub 42:2)

“Aku ditolak dengan hebat sampai jatuh, tetapi TUHAN menolong aku”

(Mazmur 118:13)

“Mimpi besar, usaha lebih besar. Ilmu kunci masa depan”

(Mama Marta)

“Kesuksesan adalah bagian dari sebuah perjuangan, makan teruslah berjuang, berjuang dan berjuang sampai impianmu terwujud. Selalu andalkan Tuhan dalam setiap langkahmu”

(Bapak Niko)

“Semua jatuh bangun mu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia”

(Baskara Putra-Hindia)

“Long Story Short, I Survived”

(Taylor Swift)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Perjalanan panjang yang telah penulis tempuh hingga mencapai tahap ini dipersembahkan kepada orang-orang yang selalu hadir dengan doa, dukungan, dan kasih sayang. Mereka merupakan sumber semangat yang menguatkan penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan setiap proses hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

1. Kepada sumber segala kasih dan karunia, sumber pengetahuan, sumber kekuatan, sumber sukacita penulis. Dialah Tuhan Yesus Kristus yang menyertai penulis dari berbagai hal dan memberikan semuanya dengan sangat indah. Semuanya terjadi karena kemurahan dan anugerah Tuhan.
2. Kedua orang tua penulis, cinta pertama dan panutan penulis, Bapak Nikolaus Sakodobat dan Mamak Marta Sabojiat. Penulis mempersembahkan karya sederhana ini sebagai wujud rasa syukur, cinta, dan terima kasih yang mendalam. Seluruh perjuangan yang disertai rasa lelah dan bangga akhirnya berhasil penulis lalui. Setiap kemudahan dan keberhasilan yang penulis raih tidak terlepas dari dukungan doa maupun materi sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan penulis. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi agar Bapak dan Mamak dapat terus menyaksikan penulis bertumbuh, menapaki setiap musim kehidupan, dan mengukir lebih banyak mimpi menjadi kenyataan. “Semoga setiap pencapaian penulis , apat menjadi wujud dari harapan serta impian yang selama ini Bapak dan Mamak titipkan”.
3. Dengan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S.KM., M.P.H. selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed., Dietisien selaku Dosen Pembimbing II. Terima kasih atas segala kesabaran, ketulusan, motivasi, serta bimbingan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih karena selalu meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan, dan memberikan semangat di setiap proses yang penulis lalui. Kebajikan dan dedikasi yang diberikan akan selalu menjadi bagian dari perjalanan berharga penulis.
4. Kepada adek-adek dan kakak-kakak penulis (Anita, Albertus, Modesta, Euclid,

Kak Moon, Kak Juliani dan keluarga besar Sakodobat dan Sabojiat yang telah memberikan dukungan, doa, semangat, sehingga penulis sampai di titik penyelesaian skripsi ini dengan baik. Semoga semuanya selalu sehat dan dalam lindungan Tuhan Yesus Kristus.

5. Untuk sahabat-sahabatku, “*Barudak*” : Anastasia Nia Octavia, Bernadetta Kristia Ayu Rahasti, dan Cin Monika Kori Hida. Terima kasih telah berjalan beriringan bersama penulis sejak awal masa perkuliahan hingga tiba di titik ini. Bersama kalian, masa kuliah tidak hanya tentang menuntaskan kewajiban, tetapi juga tentang merawat ruang aman penuh tawa dan dukungan di setiap prosesnya. “*Semoga kita tetap menjadi cerita baik, di mana pun langkah membawa kita*”.
6. Kepada Dea, Manda, Anas, Detta, Cinmo, yang telah bersedia menjadi enumerator dalam penelitian ini. Terima kasih luar biasa karena telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk membantu penulis turun ke lapangan mengumpulkan data. Bantuan kalian sangat berarti dan menjadi pilar penting dalam penyusunan tugas akhir ini. Semoga sukses selalu menyertai langkah kalian. Dan untuk semua teman-teman seperjuangan yang tidak bisa penulis absen satu per satu di lembar ini. Terima kasih telah mewarnai hari-hari perkuliahan penulis dengan cerita, tawa, dan dukungan yang luar biasa. Tanpa kalian, perjalanan ini tentu tidak akan terasa sehangat dan seberwarna ini.
7. Terakhir kepada saya sendiri, Alesia Sakodobat. Terima kasih telah menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih karena tetap melangkah meski sering dipenuhi banyak keraguan. Terima kasih tetap berdiri meski berkali-kali ingin menyerah. Jalan yang di tempuh mungkin bukan jalan yang diimpikan, namun segala usaha, doa, air mata, dan perjuangan mampu menjadikannya sebuah kisah yang pantas untuk di banggakan. Selamat untuk pencapaian ini. Teruslah melangkah dan tumbuh dengan penuh keyakinan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas segala rahmat-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan laporan yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Dadu Bercerita Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Sekolah Dasar dengan Obesitas di Kemantren Jetis” dengan lancar dan tepat waktu. Keberhasilan dalam penyusunan proposal ini tidak terlepas dari bantuan serta bimbingan oleh berbagai pihak, sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hildagardis Meliyani Erista Nai, S. KM., M.P.H selaku Dosen Pembimbing I yang memberikan kesempatan serta bimbingan, arahan, saran, dan masukan selama proses kegiatan penyusunan laporan penelitian ini.
2. Ibu Ruth Surya Wahyu Setyaning, S.Gz., M.Biomed., Dietisien selaku Dosen Pembimbing II yang memberikan kesempatan serta bimbingan, arahan, saran, dan masukan selama proses kegiatan penyusunan laporan penelitian ini.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam laporan ini, baik dalam pemilihan kata, tata bahasa, etika, maupun isi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik yang membangun untuk penyempurnaan laporan ini.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Alesia Sakodobat

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Tinjauan Teori.....	8
2.2 Kerangka Teori.....	40
2.3 Kerangka Konsep	41
2.4 Hipotesis Penelitian.....	41
BAB 3 METODE PENELITIAN	42
3.1 Desain Penelitian.....	42
3.2 Variabel Penelitian	42
3.3 Definisi Operasional.....	43
3.4 Populasi dan Sampel	43
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	47
3.7 Etika Penelitian	55
3.8 Analisis Data	56
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	58
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	58
4.2 Proses Penelitian.....	60
4.3 Hasil	61
4.4 Pembahasan	66
4.5 Kelebihan Penelitian.....	71
4.6 Kelemahan Penelitian.....	72
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	73
5.1 Simpulan.....	73
5.2 Saran.....	73

DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Status Gizi Usia 5-18 Tahun Berdasarkan IMT/U.....	10
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	42
Tabel 3. 2 Jumlah murid dari setiap sekolah	46
Tabel 3. 3 Proportional cluster sampling.....	46
Tabel 3. 4 Kriteria Skala Likert.....	47
Tabel 3. 5 Kriteria Skala Interpretasi.....	47
Tabel 3. 6 Hasil Penilaian Ahli Materi.....	49
Tabel 3. 7 Hasil Penilaian Ahli Media	50
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorov–Smirnov	60
Tabel 4. 2 Distribusi Karakteristik dan Nilai Pengetahuan Gizi Seimbang Responden	62
Tabel 4. 3 Distribusi Responden yang Menjawab Benar dan Salah Untuk Pertanyaan Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Intervensi.....	63
Tabel 4. 4 Hasil Analisis Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Intervensi Berdasarkan Pendidikan Orang Tua/Wali	64
Tabel 4. 5 Hasil Analisis Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Dadu Bercerita terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang	27
Gambar 2. 2 Piring Makanku: Sajian Sekali Makan	27
Gambar 2. 3 Cognitive theory of multimedia learning.....	35
Gambar 2. 4 Kerangka Pola Dadu.....	37
Gambar 2. 5 Kerucut Pengalaman Edgar Dale.....	38
Gambar 2. 6 Kerangka Teori	39
Gambar 2. 7 Kerangka Konsep	40
Gambar 4. 1 Sekolah Dasar Tarakanita Bumijo	57
Gambar 4. 2 Sekolah Dasar Negeri Jetisharjo.....	58
Gambar 4. 3 Sekolah Dasar BOPKRI Gondolayu.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin	88
Lampiran 2 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Penelitian.....	98
Lampiran 3 Lembar Penjelasan Penelitian.....	99
Lampiran 4 Formulir Informed Consent Responden	101
Lampiran 5 Formulir Informed Consent Guru/Wali Kelas.....	102
Lampiran 6 Lembar Kuesioner Pretest dan Posttest Pengetahuan Gizi Seimbang	104
Lampiran 7 Pengisian Kuesioner	109
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	110
Lampiran 9 Materi Pengantar	111
Lampiran 10 Output SPSS	112
Lampiran 11 Bukti Bimbingan Pembimbing 1 dan 2	117
Lampiran 12 Turnitin	118