

SKRIPSI

**PENGARUH *GAME* EDUKASI GIZI *SUGAR BOARD* BERBASIS *WEB*
TENTANG *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT
SEDERHANA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**



DISUSUN OLEH:

**DERA PUTRI NOPRIANTI
NIM. P01730222010**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI SARJANA TERAPAN
GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH *GAME* EDUKASI GIZI *SUGAR BOARD* BERBASIS *WEB*
TENTANG *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT
SEDERHANA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang di Persiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**DERA PUTRI NOPRIANTI
NIM. P01730222010**

**Skripsi Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Dihadapan
Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Jurusan Gizi Pada Tanggal:
09 Juni 2026**



**Poltekkes
Poltekkes Bengkulu**

Mengetahui

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I,

**Tetes Wahyu W. SST., M. Biomed
NIP. 198106142006041004**

Pembimbing II,

**Arie Krisnasary, S.Gz, M.Biomed
NIP.198102172006042002**

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH *GAME* EDUKASI GIZI *SUGAR BOARD* BERBASIS *WEB*
TENTANG *SUGAR-SWEETENED BEVERAGES* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT
SEDERHANA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 10
KOTA BENGKULU
TAHUN 2026**

Yang di Persiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

**DERA PUTRI NOPRIANTI
NIM. P01730222010**

**Skripsi Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapkan Tim Penguji
Politeknik Kementrian Kesehatan Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal, 09 Juni 2026**

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima Tim Penguji



Ketua Dewan Penguji,

**Kusdalinah SST, M.Gizi
NIP. 198105162008012012**

Penguji II,

**Desri Suryani, SKM., M. kes
NIP. 197312051996022001**

Penguji III,

**Arie Krisnasary, S.Gz, M.Biomed
NIP.198102172006042002**

Penguji IV,

**Tetes Wahyu W, SST., M. Biomed
NIP. 198106142006041004**

**Mengesahkan
Ka. Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika**



**Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed
NIP. 198106142006041004**

BIODATA PENELITI



Nama : Dera Putri Noprianti

NIM : P01730222010

Prodi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

TTL : Meringang, 03 Juli 2005

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Anak Ke : 2 dari 2 bersaudara

Alamat : Kota Pagar Alam

Nama Ayah : -

Nama Ibu : -

Email : deraputrin@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

- 1) MI Dempo Darul Muttaqien
- 2) MTS Dempo Darul Muttaqien
- 3) MAN 1 Pagar Alam
- 4) Poltekkes Kemenkes Bengkulu

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

" Every step has its lesson, every prayer has its time. Do your best, trust the process, and leave the rest to Allah”

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahillāhi Rabbil 'Ālamīn, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, kekuatan, kemudahan, serta pertolongan-Nya. Dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa syukur kepada Allah Swt., karya sederhana ini penulis persembahkan sebagai ungkapan terima kasih kepada orang-orang tercinta yang telah membersamai setiap proses perjalanan hidupku:

1. Di balik setiap proses yang panjang, selalu ada doa dan usaha yang berjalan tanpa banyak suara. Untuk Bapak dan Ibu tersayang, terima kasih atas kasih sayang, doa, kerja keras, serta segala pengorbanan yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih kepada Bapak yang selalu mengusahakan apa yang penulis inginkan dan tetap berusaha hadir dengan kekuatan serta perhatian, bahkan di tengah rasa sakit yang Bapak tahan. Terima kasih juga kepada Ibu yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, perhatian, semangat, dan dukungan tanpa henti dalam setiap langkah penulis. Semoga segala pengorbanan, kebaikan, dan cinta yang Bapak dan Ibu berikan senantiasa dibalas dengan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan.

2. Skripsi ini juga penulis persembahkan untuk kakak dan ayuk ipar tercinta yang selalu memberikan dukungan, semangat, dan doa selama proses penyusunan skripsi ini, serta untuk keponakan-keponakan tersayang, Neira dan Iza, yang telah menjadi penghibur di tengah kesibukan dan tekanan selama mengerjakan skripsi ini melalui tawa dan keceriaan yang selalu berhasil mengembalikan semangat penulis untuk terus melangkah. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu bentuk kebanggaan dan motivasi bagi keluarga tercinta.
3. Terima kasih pula penulis ucapkan kepada seluruh teman-teman STR Gizi angkatan 2022, atas setiap cerita dan perjuangan yang telah dilalui bersama selama masa perkuliahan hingga menjadi kenangan yang tak lekang oleh waktu. Kepada Fenti, Frantiska, Antika, sosok teman dekat yang mengajarkan bahwa masa kuliah paling berkesan justru lahir dari hal-hal sederhana yang dijalani bersama. Serta kepada Siska, Desty Syaefatul, dan Desty Natalia, yang menjadi tempat berbagi tawa dan semangat di masa-masa penulisan skripsi, membuktikan bahwa langkah yang terasa berat akan jauh lebih ringan ketika ditempuh bersama orang-orang yang tepat.
4. Terima kasih kepada seseorang yang selama ini berjalan tanpa banyak suara. Yang memilih tetap melangkah dengan sekurang-kurangnya yang dimiliki dan seada-adanya yang mampu diberikan. Seperti akar yang bekerja dalam diam, tak pernah terlihat, tetapi tak pernah berhenti menguatkan. Mungkin jalannya tidak selalu mudah, tetapi setiap proses memiliki waktunya sendiri untuk bertumbuh. Dan hari ini, seseorang itu adalah penulis.

Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, Mei 2026
Dera Putri Noprianti

**PENGARUH *GAME* EDUKASI GIZI *SUGAR BOARD* BERBASIS *WEB*
TENTANG *SUGAR SWEETENED BEVERAGES* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI KARBOHIDRAT SEDERHANA
PADA REMAJA DI SMP N 10 KOTA BENGKULU TAHUN 2026
XV+146 halaman, 8 tabel, 3 gambar, 21 lampiran**

ABSTRAK

Latar Belakang : Diabetes melitus merupakan penyakit tidak menular dengan prevalensi yang terus meningkat, termasuk pada kelompok remaja. Salah satu faktor risiko utamanya adalah konsumsi *sugar sweetened beverages* (SSB) yang tinggi kandungan karbohidrat sederhana. Remaja SMP menjadi kelompok rentan akibat rendahnya pengetahuan gizi dan tingginya aksesibilitas minuman bergula. Edukasi gizi merupakan upaya preventif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi tentang *sugar sweetened beverages* terhadap pengetahuan dan pola konsumsi karbohidrat sederhana pada remaja SMPN 10 Kota Bengkulu.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen semu (*quasi-experimental design*) menggunakan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok dengan kelompok perlakuan diberi *game* edukasi *sugar board* dan kelompok kontrol menggunakan leaflet

Hasil : Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan pada kelompok intervensi dari 59,33 menjadi 87,00 dan pada kelompok kontrol dari 58,00 menjadi 76,67. Sementara itu, rata-rata pola konsumsi karbohidrat sederhana mengalami penurunan baik pada kelompok perlakuan dari 243,83 menjadi 207,33 maupun pada kelompok kontrol dari 233,67 menjadi 209,83, dengan hasil dari uji signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Pada uji perbedaan nilai signifikansi diperoleh hasil $p < 0,05$ pada pengetahuan dan $p > 0,05$ pada pola konsumsi karbohidrat sederhana.

Kesimpulan : Ada perbedaan skor pengetahuan sesudah diberikan intervensi dengan nilai $P < 0,05$. Ada perbedaan pola konsumsi karbohidrat sederhana sesudah diberikan intervensi dengan nilai $P < 0,05$. terdapat perbedaan signifikan pada skor pengetahuan antar kelompok setelah diberikan edukasi. Sedangkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor pola konsumsi karbohidrat sederhana antar kelompok setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci : Game Edukasi Gizi, Karbohidrat Sederhana, *Sugar Sweetened Beverages*

61 Daftar Pustaka, 2013-2026

**Applied Bachelor of Nutrition and Dietetics Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Thesis, Mei 2026
Dera Putri Noprianti**

**THE EFFECT OF THE WEB-BASED NUTRITION EDUCATION GAME
SUGAR BOARD ON SUGAR SWEETENED BEVERAGES REGARDING
KNOWLEDGE AND SIMPLE CARBOHYDRATE CONSUMPTION
PATTERNS IN TEENAGERS AT SMP N 10 BENGKULU CITY IN 2026**

XV+146 pages, 8 tables, 3 figures, 21 appendices

ABSTRACT

Background : Diabetes mellitus is a non-communicable disease with a prevalence that continues to increase, including among adolescents. One of its main risk factors is the consumption of sugar-sweetened beverages (SSB) with high simple carbohydrate content. Junior high school adolescents are a vulnerable group due to low nutrition knowledge and high accessibility to sugary drinks. Nutrition education is a preventive effort that can increase knowledge and improve simple carbohydrate consumption patterns in adolescents.

Objective: This study aims to analyze the effect of nutrition education about sugar-sweetened beverages on knowledge and consumption patterns of simple carbohydrates in junior high school students at SMPN 10 Kota Bengkulu

Method : This research is a quantitative study with a quasi-experimental design using a pretest-posttest control group design. This study involves two groups, with the treatment group given the edukasi sugar board game and the control group using a leaflet.

Results : There was an increase in the average knowledge in the intervention group from 59.33 to 87.00 and in the control group from 58.00 to 76.67. Meanwhile, the average pattern of simple carbohydrate consumption decreased in both the intervention group from 243.83 to 207.33 and in the control group from 233.67 to 209.83, with results statistically significant ($p < 0.05$). In the test of difference in significance values, the results were $p < 0.05$ for knowledge and $p > 0.05$ for the pattern of simple carbohydrate consumption.

Conclusion : There was a difference in knowledge scores after the intervention with a P-value of < 0.05 . There was a difference in simple carbohydrate consumption patterns after the intervention with a P-value of < 0.05 . There was a significant difference in knowledge scores between groups after education was provided. Meanwhile, there was no significant difference in simple carbohydrate consumption pattern scores between groups after education was provided.

Keyword : Nutrition Education Game, Simple Carbohydrates, sugar Sweetened Beverages

61 References, 2013-2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita sampaikan atas kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang Maha Sempurna, dengan limpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi dengan judul **“Pengaruh *Game* Edukasi Gizi *Sugar board* Berbasis *Web* tentang *Sugar Sweetened Beverages* terhadap Pengetahuan dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana pada Remaja di SMP N 10 Kota Bengkulu Tahun 2026”** dapat terselesaikan pada waktunya. Penyelesaian skripsi ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada Bapak/Ibu:

1. Linda, SST., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Tetes Wahyu W, SST., M.Biomed selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu serta Pembimbing Utama dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan berbagai saran yang bermakna bagi penulis.
4. Arie Krisnasary, S.Gz, M.Biomed selaku Pembimbing Pendamping dalam penyusunan Skripsi ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

5. Kusdalinah, SST, M.Gizi sebagai Ketua Dewan Penguji dalam seminar Skripsi.
6. Desri Suryani, SKM, M.Kes selaku penguji II dalam seminar Skripsi.
7. Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yaitu Ibu dan Bapak saya yang telah menjadi rumah pertama tempat untuk belajar arti doa, kerja keras, dan pulang. Terima kasih atas semua cinta kasih dan sayang yang telah Ibu dan Bapak berikan kepada saya.
8. Teman-teman terdekat dan seangkatan Program Studi Sarjana Terapan Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.



Bengkulu, 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1. 1 Latar Belakang	1
1. 2 Rumusan Masalah	5
1. 3 Tujuan Penelitian.....	6
1. 4 Manfaat Penelitian	6
1. 5 Keaslian Penelitian.....	8
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 9
3.1 Diabetes Melitus pada Remaja.....	9
3.2 Sugar-Sweetened Beverages (SSB)	18
3.3 Pengetahuan <i>Sugar-Sweetened Beverages</i>	23
3.4 Pola Konsumsi Karbohidat Sederhana.....	24
3.5 Edukasi Gizi	34
3.6 Media Interaktif <i>Sugar Board</i>	35
3.7 Kerangka Teori	38
3.8 Hipotesis.....	39
 BAB III METODE PENELITIAN	 40
3.1 Desain Penelitian.....	40
3.2 Kerangka Konsep	41
3.3 Desain Operasional	42
3.4 Populasi dan Sampel	43
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian.....	44
3.6 Alur Penelitian	45
3.7 Pengumpulan Data	46
3.8 Instrumen Penelitian.....	47
3.9 Pengolahan Data.....	48
3.10 Analisis Data	49
3.11 Etika Penelitian	51

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1 Jalannya Penelitian.....	52
4.2 Hasil Penelitian	54
4.3 Pembahasan.....	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	83
5. 1 Kesimpulan	83
5. 2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	86
LAMPIRAN.....	94



DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1	Keaslian Penelitian.....	8
Tabel 3. 1	Desain Operasional	42
Tabel 4.1	Karakteristik Responden Kelompok Perlakuan dan Kontrol Jenis Kelamin, Umur, dan Pendapatan Orang Tua.....	54
Tabel 4.2	Jenis Karbohidrat Sederhana yang Dikonsumsi Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi Melalui Game Edukasi Gizi.....	55
Tabel 4.3	Distribusi Rata-Rata Pengetahuan dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana Sebelum Intervensi Edukasi melalui Game Sugar Board	56
Tabel 4.4	Distribusi Rata-Rata Pengetahuan dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana Sesudah Intervensi Edukasi melalui Game Sugar Board	57
Tabel 4.5	Perebedaan Pengaruh Sebelum dan Sesudah Pemberian Intervensi Edukasi melalui Game Sugar Board	58
Tabel 4.6	Perbedaan Perubahan Skor Pengetahuan dan Pola Konsumsi Karbohidrat Sederhana Antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol	59



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	38
Gambar 3. 1 Rancangan Penelitian	40
Gambar 3. 2 Kerangka Konsep	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan	94
Lampiran 2	Angket Pengetahuan	95
Lampiran 3	<i>Formulir Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	96
Lampiran 4	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)	98
Lampiran 5	Leaflet	104
Lampiran 6	Sugar Board	105
Lampiran 7	Uji Media	109
Lampiran 8	Uji Materi	112
Lampiran 9	Surat Izin Pra Penelitian	115
Lampiran 10	Dokumentasi Pra Penelitian	116
Lampiran 11	Surat Keterangan Layak Etik	117
Lampiran 12	Surat Izin Penelitian Ke KESBANGPOL Kota Bengkulu	118
Lampiran 13	Surat Rekomendasi Penelitian KESBANGPOL	119
Lampiran 14	Surat Izin Penelitian Ke SMP N 10 Kota Bengkulu	120
Lampiran 15	Surat Keterangan Selesai Penelitian	121
Lampiran 16	Dokumentasi Penelitian	122
Lampiran 17	Master Data Pra Penelitian Angket Pengetahuan	123
Lampiran 18	Master Data Angket Pengetahuan	124
Lampiran 19	Master Data FFQ	128
Lampiran 20	Output SPSS	136
Lampiran 21	Hasil Uji Validitas Reabilitas	146