SKRIPSI

PENGARUH *GAME CHANGE OF HABITS* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA TENTANG KONSUMSI AIR PUTIH DI SDN 79 KOTA BENGKULU

Disusun oleh:

ALIZA
NIM: P05170021050

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

PENGARUH *GAME CHANGE OF HABITS* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA TENTANG KONSUMSI AIR PUTIH DI SDN 79 KOTA BENGKULU

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan Promosi Kesehatan (S.Tr.Kes)

Disusun Oleh :

ALIZA
P05170021050

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIS KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas :

Nama	:	Aliza
Tempat, Tanggal Lahir	:	Kayu Ajaran, 22 Juli 2002
Judul Skripsi	:	Pengaruh *Game Change Of Habits* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Konsumsi Air Putih di SDN 79 Kota Bengkulu

Kami Setujui untuk diseminarkan pada tanggal, 25 Juni 2025

Bengkulu, 23 Juni 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Rini Patroni, SST.,M.Kes	**Ade Febryanti.,SKPm.M.SI**
NIP.197705052005012001	NIP.199402222022032002

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI

PENGARUH *GAME CHANGE OF HABITS* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA TENTANG KONSUMSI AIR PUTIH DI SDN 79 KOTA BENGKULU

Disusun Oleh

Aliza
NIM.P05170021050

Telah diujikan di depan Penguji Skripsi
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal 26 Juni, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes	**Efrizon Hariadi, SKM.,MPH**
NIP.198103122002122002	NIP.197711042000121002
Penguji II	Penguji III
Rini Patroni, SST.,M.Kes	**Ade Febryanti.,SKPm.M.SI**
NIP.197705052005012001	NIP.199402222022032002

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
Untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Kesehatan

Mengetahui
Ketua Program Studi Promosi Kesehatan Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes
NIP.198103122002122002

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aliza

Nim : P05170021050

Judul Skripsi : Pengaruh *Game Change Of Habits* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Konsumsi Air Putih di SDN 79 Kota Bengkulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Demikian persyaratan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skripsi penelitian ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia bertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 22 Juni 2025

Yang Menyatakan



Aliza

ABSTRAK

Kebiasaan siswa sekolah dasar yang lebih memilih minuman manis dibandingkan air putih berisiko menimbulkan dehidrasi dan berbagai masalah kesehatan. Kondisi ini menunjukkan perlunya media edukasi yang menarik dan interaktif untuk meningkatkan pengetahuan serta membentuk sikap positif siswa mengenai pentingnya konsumsi air putih sejak dini.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel penelitian adalah 38 siswa kelas V SDN 79 Kota Bengkulu yang ditentukan dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap, dengan intervensi berupa permainan edukasi Game Change of Habits. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan skor pengetahuan siswa dari rata-rata 57,72 menjadi 97,02, serta sikap dari 36,53 menjadi 54,63 setelah intervensi. Uji statistik memperoleh p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan permainan edukasi terhadap pengetahuan dan sikap siswa mengenai konsumsi air putih. Dengan demikian, Game Change of Habits terbukti efektif sebagai media pembelajaran kesehatan.

Rekomendasi penelitian ini adalah penggunaan permainan edukatif sebagai strategi promosi kesehatan di sekolah dasar. Guru dan tenaga kesehatan disarankan mengintegrasikan media serupa dalam kegiatan belajar agar kebiasaan minum air putih dapat ditanamkan sejak dini secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Air putih, pengetahuan, sikap, siswa SD, game change of habits

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

ABSTRAK

Elementary school students often prefer sugary drinks over water, which increases the risk of dehydration and various health problems. This highlights the need for engaging and interactive educational media to improve students' knowledge and shape positive attitudes toward the importance of drinking water from an early age.

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 38 fifth-grade students at SDN 79 Kota Bengkulu, selected using the total sampling technique. Data were collected using knowledge and attitude questionnaires, while the intervention was carried out through the Game Change of Habits educational game. The data were analyzed using the Wilcoxon test.

The results showed an increase in students' average knowledge scores from 57.72 to 97.02 and attitude scores from 36.53 to 54.63 after the intervention. Statistical analysis revealed a p-value = 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect. These findings demonstrate that educational games are effective in enhancing understanding and fostering positive attitudes toward regular water consumption.

It is recommended that educational games be used as an alternative strategy for health promotion in elementary schools. Teachers and health workers are encouraged to integrate such media into learning activities to instill healthy drinking habits from an early age in a sustainable manner.

Keywords:**Water consumption, knowledge, attitude, elementary students, game change of habits**

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

BIODATA



A. Biodata Diri

1. Nama : Aliza
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat dan Tanggal Lahir : Kayu Ajaran, 22 Juli 2002
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status : Belum Menikah
6. Tinggi, Berat Badan : 159 cm, 42 kg
7. Agama : Islam
8. Alamat : Jalan Lintas Manna Pagaralam Kecamatan Ulu Manna Desa Kayu Ajaran Provinsi Bengkulu Selatan
9. No. Handphone : 085809648382
10. Email : alizaaliza19005@gmail.com

B. Riwayat Orang Tua

1. Ayah : -
2. Ibu : -

11. Riwayat Pendidikan

1. Paud : Giat Berkarya
2. SD : SDN 119 Bengkulu Selatan
3. SMP : SMPN 24 Bengkulu Selatan
4. SMA : SMAN 03 Bengkulu Selatan

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai
Dengan kesanggupanya"
(Q.S AL-Baqarah: 286)

"Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan
hasil yang membanggakan, jangan kecewakan mereka.
Simpan keluhmu, sebab letihmu tak sebanding dengan
Perjuangan mereka menghidupimu"

"Anything. Any Obstacle is Breakable"
(Tak ada yang mustahil. Semua rintangan bisa diatasi.)

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Bismillahhirrahmanirahim.....

Dengan rasa syukur yang mendalam ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya, skripsi ini kupersembahkan dengan penuh cinta dan hormat kepada:

- Kedua orang tua tersayang bapak dan ibu, terima kasih karena selalu hadir dengan kasih yang tak pernah habis. Segala yang penulis inginkan selalu kalian berikan, segala yang penulis butuhkan selalu kalian cukupkan, dengan ketulusan dan kesabaran yang tak pernah berubah. Penulis menyadari bahwa setiap langkah yang ditempuh selama ini tidak akan berarti tanpa doa dan dukungan kalian. Maaf karena belum bisa membalas semua kebaikan itu. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai tanda terima kasih dari hati yang paling dalam.
- Untuk keponakanku Dido dan Mufia tersayang, terima kasih telah menjadi penghibur di tengah penat, meskipun kita jarang bertemu. Kehadiranmu selalu membawa senyum dan semangat yang tak pernah penulis lupakan.
- Untuk sahabatku sedari kecil Refti dan Piktia Terima kasih karena tetap menjadi bagian dari hidup penulis, bahkan ketika jarak telah memisahkan kita begitu lama. kalian tak pernah absen mengirim kabar, menanyakan keadaan, dan menyemangati saat hati ini mulai lelah. Bahkan saat penulis marah atau kecewa, kalian ikut marah padahal kalian bahkan tak kenal siapa yang menyakitiku. Perhatianmu sederhana, tapi selalu sampai di waktu yang paling sunyi. Terima kasih karena masih peduli.
- Untuk anabulku Comot, Kektes, Emeng, Terima kasih telah menjadi pelipur lelah setiap penulis pulang. Kehadiran kalian, tatapan polos, ajakan bermain, dan hangatnya tubuh kecil di sisi tempat tidur selalu berhasil membuat penulis lupa sejenak akan segala hal yang membebani hati. Kalian tak pernah bicara, tapi selalu mengerti.
- Kepada Dosen Ibu Rini Patroni, SST., M.Kes., selaku pembimbing I, dan Ibu Ade Febryanti, S.KPm., M.Si., selaku pembimbing II, atas waktu, dukungan, motivasi, serta kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST., M.Kes., selaku Ketua Dewan Penguji, dan Bapak Efrizon Hariadi, SKM., MPH., selaku Penguji I, atas arahan dan saran yang telah diberikan kepada penulis.
- Seluruh Dosen dan Pengelola Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan, terima kasih atas ilmunya selama 4 tahun ini

- Untuk teman seperjuanganku terima kasih yang tulus kepada Anggita, Yela, Ani dan Ana, yang selalu hadir memberi semangat, dukungan, dan kebersamaan di tengah perjalanan yang penuh tantangan ini. Terima kasih atas tawa, tangis, dan waktu yang kita bagi bersama.
- Untuk Alin Liandari terima kasih yang sebesar-besarnya, yang selalu setia mengingatkan apa saja yang harus dilengkapi dan dilakukan selama proses ini. Terima kasih telah menjadi sosok yang tak pernah lelah menemani ke mana pun, dalam keadaan apa pun, serta memberikan semangat yang tak pernah putus. Kehadiranmu menjadi penguat di saat penulis hampir kehilangan arah, dan semua perhatianmu tak akan pernah terlupakan.
- Untuk diriku sendiri. Untuk semua hari ketika rasanya ingin menyerah, tapi aku memilih bertahan. Untuk setiap langkah yang terasa berat, tapi tetap kujalani. Aku tahu perjalanan ini tidak selalu mudah, ada banyak rintangan, keraguan, dan kelelahan. Tapi aku tetap melangkah, meskipun perlahan. Aku belajar bahwa bertahan bukan soal selalu kuat, tapi soal tidak berhenti. Hari ini, aku ingin memberi ruang untuk menghargai diri sendiri karena sudah mencoba, karena sudah melewati banyak hal, dan karena tidak menyerah. Itu sudah cukup, dan itu layak dihargai.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehigga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan Judul "Pengaruh *Game Change Of Habits* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Konsumsi Air Putih di SDN 79 Kota Bengkulu"

Dalam penyelesaian skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik material maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST.,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes, selaku ketua Jurusan Promosi Kesehatan.
3. Ibu Rini Patroni, SST., M.Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, masukan, waktu, motivasi, dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ade Febryanti, S.KPm.,M.Si, selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, masukan, motivasi, dukungan, dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes, selaku Ketua Dewan Penguji yang memberi arahan dan saran kepada Penulis.
6. Bapak Efrizon Hariadi, SKM.,MPH, selaku Penguji I yang memberikan arahan dan saran kepada Penulis.
7. Seluruh dosen dan staf jurusan Promosi Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
8. Orang tua dan Keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis.
9. Seluruh teman-teman DIV Promosi Kesehatan yang sudah berjuang bersama hingga hari ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kemajuan penulis di masa yang akan datang.

Bengkulu, 23 Juni 2025

Aliza

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
BIODATA ..... **vii**
MOTTO ..... **viii**
PERSEMBAHAN ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR BAGAN ..... **xv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvi**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 4
C.Tujuan Penelitian 5
D.Manfaat Penelitian 5
E.Keaslian Penelitian 6
BAB II **7**
TINJAUAN TEORI **7**
A.Air Putih 7
B.Pengetahuan 17
C.Sikap (Attitude) 20
D.Media 23
E.*Game Change Of Habits* 23
F.Kerangka Teori 25
G.Hipotesis 28
BAB III **29**

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

METODE PENELITIAN **29**
A.Jenis dan Rancangan Penelitian 29
B.Kerangka Konsep 29
C.Definisi Operasional 30
D.Populasi dan Sampel Penelitian 31
E.Waktu dan Tempat Penelitian 32
F.Instrumen dan Bahan Penelitian 32
G.Pengumpulan Data 35
H.Pengelolaan Data 36
I.Analisis Data 36
J.Alur Penelitian 37
K.Etika Penelitian 39
BAB IV **41**
HASIL DAN PEMBAHASAN **41**
A.Hasil Penelitian 41
B.Pembahasan 49
C.Keterbatasan Penelitian 53
BAB V **54**
KESIMPULAN DAN SARAN **54**
A.Kesimpulan 54
B.Saran 54
DAPTAR PUSTAKA **55**
LAMPIRAN

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 7
Tabel 2. 1 Angka kecukupan kebutuhan Air bagi tubuh 8
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 30
Tabel 3. 2 Uji validitas kuesioner pengetahuan 33
Tabel 3. 3 Uji validitas kuesioner Sikap 33
Tabel 3. 4 Uji Realibel kuesioner pengetahuan 34
Tabel 3. 5 Uji Reliabel kuesioner Sikap 35
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin 44
Tabel 4. 2 Rerata pengetahuan siswa sebelum dan sesudah intervensi 44
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi pengetahuan siswa sebelum dan sesudah Intervensi 44
Tabel 4. 4 Rerata sikap siswa sebelum dan sesudah intervensi 46
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi sikap sebelum dan sesudah intervensi 46
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas 48
Tabel 4. 7 Pengaruh game change of habits Terhadap Pengetahuan dan Sikap siswa 49

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

2. 1 Kerangka Edgar Dale..... 24
2. 1 Kerangka Teori Modifikasi Edgar Dale 25
3. 1 Desain Penelitian 26
3. 2 Kerangka Konsep 26
3. 3 Alur Penelitian..... 31

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 *Organisasi Penelitian*
Lampiran 2 Jadwal Penelitian *(Gannt Chart)*
Lampiran 3 *Informed Conset*
Lampiran 4 Instrument Penelitian (Kuesioner)
Lampran 5 media
Lampiran 6 Lembar Validasi Ahli Meteri
Lampiran 7 Lembar Validasi Ahli Media
Lampiran 8 Uji Kuesioner
Lampiran 9 Dokumentasi Penelitian
Lampiran 10 Surat Layak Etik *(Ethical Cleareance)*
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian
Lampiran 12 Lembar Bimbingan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu