SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN PERMAINAN *TRUTH OR DARE* TERHADAP *HYGIENE*, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN JAJANAN PADA REMAJA DI SMPN 18 DAN SMPN 04 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSU OLEH :

RAHAYU DWI PRATIWI
NIM: P05130221035

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI STR GIZI DAN DIETETIKA
TAHUN 2024/2025

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN PERMAINAN *TRUTH OR DARE* TERHADAP *HYGIENE*, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN JAJANAN PADA REMAJA DI SMPN 18 DAN SMPN 04 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang Dipersiapkan dan Dipresentasikan Oleh:

RAHAYU DWI PRATIWI
NIM: P05130221035

Skripsi ini Telah Diperiksa dan Disetujui untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal, 04 Juni 2025

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Mengetahui

Pembimbing Skripsi

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH	Okdi Natan, S. Gz., M. Biomed
NIP. 197502061998032001	NUP. 9940012169

ii

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN PERMAINAN *TRUTH OR DARE* TERHADAP *HYGIENE*, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN JAJANAN PADA REMAJA DI SMPN 18 DAN SMPN 04 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

RAHAYU DWI PRATIWI
NIM: P05130221035

Skripsi ini Telah Diuji dan Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu

Pada Tanggal : 04 Juni 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Tonny C Maigoda, SKM., MA	Kamsiah, SST., M. Kes
NIP. 196101101981031003	NIP. 197408181997032002
Penguji III	**Penguji IV**
Okdi Natan, S. Gz., M. Biomed	Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH
NUP. 9940012169	NIP. 197502061998032001

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S. Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

iii

Program Studi S. Tr Gizi, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Skripsi, 04 Juni 2025
Rahayu Dwi Pratiwi

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN PERMAINAN *TRUTH OR DARE* TERHADAP *HYGIENE*, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DAN PENGETAHUAN KEAMANAN PANGAN JAJANAN PADA REMAJA DI SMPN 18 DAN SMPN 04 KOTA BENGKULU TAHUN 2025

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi, seperti *overweight* dan kekurangan konsumsi sayur serta buah. Di Kota Bengkulu, prevalensi *overweight* pada remaja cukup tinggi, namun perilaku *hygiene* dan pengetahuan keamanan pangan jajanan masih rendah. Edukasi gizi melalui media permainan interaktif seperti *truth or dare* berpotensi meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi remaja secara menyenangkan.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *pretest-posttest with control group*. Sampel terdiri dari 46 siswa yang dipilih secara *stratified random* sampling dan dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol.

Nilai rata-rata *hygiene*, konsumsi sayur dan buah, serta pengetahuan keamanan pangan jajanan meningkat pada kelompok intervensi. Terdapat pengaruh *signifikan* permainan *truth or dare* terhadap *hygiene* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol *p-value* 0,000 ($p \leq 0,05$), konsumsi sayur dan buah pada kelompok intervensi *p-value* 0,000 ($p \leq 0,05$), sedangkan pada kelompok kontrol untuk konsumsi sayur *p-value* 0,072 ($p \geq 005$) konsumsi buah *p- value* 0,052 ($p \geq 005$), dan pengetahuan keamanan pangan jajanan *p-value* 0,000 ($p \leq 0,05$),.

Edukasi gizi menggunakan permainan *truth or dare* berpengaruh *signifikan* terhadap peningkatan perilaku *hygiene* dan pengetahuan keamanan pangan jajanan, tetapi belum menunjukkan pengaruh signifikan terhadap konsumsi sayur dan buah pada krlompok kontrol.

Kata Kunci: edukasi gizi, *truth or dare, hygiene*, konsumsi sayur dan buah, keamanan pangan jajanan, remaja

Nutrition S.Tr Study Program, Department of Nutrition Poltekkes, Ministry of Health, Bengkulu
Thesis, 04 June 2025
Rahayu Dwi pratiwi

THE EFFECT OF NUTRITIONEDUCATION USING TRUTH OR DARE GAME ON HYGIENE, VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION AND KNOWLEDGE OF SNACK FOOD SAFETY IN ADOLESCENTS AT SMPN 18 AND SMPN 04 BENGKULU CITY IN 2025

ABSTRACT

Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems, such as overweight and lack of vegetable and fruit consumption. In Bengkulu City, the prevalence of overweight in adolescents is quite high, but hygiene behavior and knowledge of snack food safety are still low. Nutrition education through interactive game media such as truth or dare has the potential to increase adolescent nutritional knowledge and behavior in a fun way.

This study used a quasi-experimental design with pretest-posttest with control group. The sample consisted of 46 students selected by stratified random sampling and divided into intervention and control groups.

The average value of hygiene, vegetable and fruit consumption, and knowledge of snack food safety increased in the intervention group. There is a significant effect of the truth or dare game on hygiene in the intervention group and the control group p-value 0.000 (p≤0.05), vegetable and fruit consumption in the intervention group p-value 0.000 (p≤0.05), while in the control group for vegetable consumption p-value 0.072 (p≥005) fruit consumption p-value 0.052 (p≥005), and knowledge of snack food safety p-value 0.000 (p≤0.05),.

Nutrition education using the truth or dare game has a significant effect on increasing hygiene behavior and knowledge of snack food safety, but has not shown a significant effect on vegetable and fruit consumption in the control group.

Keywords: *nutrition education, truth or dare, hygiene, vegetable and fruit consumption, snack food safety, adolescents*

BIODATA PENULIS



Nama	:	Rahayu Dwi Pratiwi
Nim	:	P0 5130221035
Tempat Tanggal Lahir	:	Talang Giring, 19 Oktober 2003
Agama	:	Islam
Anak	:	Ke-2 dari 2 bersaudara
Alamat	:	Desa Talang Alai Kec. Air Priukan Kab. Seluma Prov. Bengkulu
Email	:	rahayudwipratiwi13@gmail.com
No Hp	:	083168309996
Riwayat Pendidikan		
SD	:	SD Negeri 127 Seluma
SMP	:	SMP Negeri 29 Seluma
SMA	:	SMA Negeri 03 Seluma

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya dia mendapat (pahala) dari kebijakan yang dikerjakannya dan mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“ Setiap tetes keringat orang tuaku adalah ribuan langkahku untuk terus maju”

(Rahayudwp)

“ Tidak ada mimpi yang terlalu tinggi dan tidak ada mimpi yang patut diremehkan, Lambungkan setinggi yang kau inginkan dan gapailah dengan selayaknya yang kau harapkan”

(Maudy Ayunda)

“Orang lain gak akan paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories* nya aja. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri meskipun gak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”

Jadi tetap berjuang hingga kesuksesan itu tiba

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan Alhamdullilah hirabbil'alamin, rasa syukur kepada allah swt atas karunia serta kemudahan yang telah diberikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Dan rasa bahasia yang kurasakan ini akan aku persembahkan kepada orang-orang yang aku sayangi dan berarti dalam hidupku :

1. Kepada Allah SWT berkat rahmat dan karunianya skripsi ini bisa terselesaikan tepat waktu.
2. Kepada kedua orang tua tersayang, Ayah dan Mamak terimakasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun ayah dan mamak tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial,serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberika penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat ayah dan mamak ebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan bungsu ini menyandang gelar sarjana seperti yang di harapkan. Besar harapan penulis semoga ayah dan mamak sehat selalu, panjang umur dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

3. Kakak laki-laki saya Widi Kurniawan S.Pd, Kakak ipar saya Octa Eka Reza dan adik perempuan tak sedarah Farah Aulia Terimakasih selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok yang memberikan pengaruh positif baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya dimasa yang akan datang kelak. Serta teruntuk keponakan yang baru berusia 26 hari Ayara Messa Dahayu jadilah anak perempuan pertama yang kuat dan lebih semangat, jadilah kebanggaan untuk kedua orangtua mu dan keluarga besar nantinya.
4. Kepada sahabat yang tak kalah penting kehadirannya penghuni *group* "Badai pasti berlalu" Cicilia Fransiska S.Tr. Gz, Meysin cicilia S.Tr. Gz dan fadillah rizki ananta sari S.Tr. Gz, ternyata badai-badai selama 4 tahun ini benar-benar berlalu. Termikasih atas segala bentuk dukungan, semangat motivasi, canda tawa, dan tangis air mata yang telah kita lalui bersama-sama selama 4 thun dalam menempuh pendidikan hingga sarjana selesai ini. Ingatlah, kita pernah sedekat ini hingga kita terpisahkan karena mengejar kesuksesan dijalan masing-masing, penulis harap jangan pernah asing hingga waktu yang memisahkan.
5. Teruntuk lelaki yang bernama Indra Lesmana sebagai *partner* sejak tahun 2018 saat masih menempuh pendidikan dibangku SMA. Terimakasih sudah menjadi rumah saat aku berjalan jauh, selalu sabar dalam menemani, membantu, meluangkan waktunya, tenaga dan pikirannya serta memberikan dukungan dan motivasi selama tujuh tahun ini hingga penulis berhasil menyelesaikan skripsi di perguruan tinggi ini. Semoga segala

harapan baik yang telah direncanakan bisa terwujud dikemudian hari. ily 7.361 KM.

6. Teman-teman seangkatan Str Gizi 2021 serta siapapun yang saya temui dalam proses perkuliahan ini.
7. Terakhir, terimakasih kepada wanita sederhana yang memiliki impian besar, namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, yaitu penulis diriku sendiri, Rahayu Dwi Pratiwi. Seorang anak bungsu yang berjalan memasuki usia 22 tahun, sangat keras kepada dan yang penuh ambisi, namun sifatnya seperti anak kecil seusianya. Terimakasih telah berusaha keras untuk menyakinkan dan menguatkan diri sendiri bahwa kamu dapat menyelesaikan studi ini sampai selesai. Berbahagialah selalu dengan dirimu sendiri. Rayakan kehadiranmu sebagai berkah dimana pun kamu menginjakkan kaki, jangan sia-siakan usaha da doa yang selalu kamu langitkan, allah sudah merencanakan dan memberikan porsi terbaik untuk perjalanan hidupmu. Semoga langkah kebaikan selalu menyertaimu, dan semoga allah selalu meridhoi setiap langkahmu serta menjagamu dalam lindungan-Nya Amiiin.

KATA PENGANTAR

Segala puji kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang merupakan tugas akhir dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika di Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Permainan *Truth Or Dare* Terhadap *Hygiene,* Konsumsi Sayur dan Buah Dan Pengetahuan Keamanan Pangan jajanan Pada Remaja Di SMPN 18 dan SMPN 04 Kota Bengkulu Tahun 2025". Dalam penyusunan Skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak sehingga dapat selesai pada waktunya. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST., M.kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
2. Bapak Anang Wahyudi, S.GZ., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
3. Bapak Tetes Wahyu W., SST., M. Biomed selaku Ketua Prodi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH sebagai pembimbing I, yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi
5. Bapak Okdi Natan, S. Gz, M. Biomed sebagai pembimbing II, yang telah membimbing dan memberikan banyak masukan serta motivasi dalam menyusun skripsi

6. Bapak Dr Tonny C Maigoda, SKM,MA Sebagai ketua dewan penguji dalam penyusunan skripsi
7. Bunda Kamsiah SST., M,Kes Sebagai penguji II dalam penyusunan skripsi
8. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
9. Kedua orang tua dan kakakku yang selalu memberikan dukungan dan bantuan serta doa demi kesuksesan kepada si bungsu ini
10. Serta teman-teman seangkatan Str.Gizi dan dietetika yang telah mendukung, membantu serta memberikan semangat agar terselesaikannya skripsi ini.

Pada penyusunan skripsi ini mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya, atas perhatian dan masukkannya penyusun mengucapkan terimaksih.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, Januari 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **vi**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **xi**
DAFTAR ISI ..... **xiii**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR GAMBAR ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 6
1.3 Tujuan Penelitian 7
1.4 Manfaat 8
1.5 Keaslian Penelitian 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **11**
2.1 Remaja 11
2.2 *Hygiene* 16
2.3 Sayur dan Buah 19
2.4 Pengetahuan Keamanan Pangan Jajanan 21
2.5 Pengukuran Skala Guttman 25
2.6 Pengetahuan 25
2.7 Edukasi Gizi 26
2.8 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap *Hygiene* 34
2.9 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Konsumsi Sayur Dan Buah 36
2.10 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Keamanan Pangan Jajanan 37
2.11 Kerangka Teori 39
2.12 Hipotesis 40
BAB III METODE PENELITIAN **41**
3.1 Desain Penelitian dan Rancangan Percobaan 41
3.2 Waktu dan Tempat 42

3.3 Kerangka Konsep 42
3.4 Definisi Operasional 44
1.2 Alur penelitian 47
1.3 Populasi dan Sampel 48
1.4 Teknik Pengumpulan Data 52
1.5 Instrument dan bahan Penelitian 52
1.6 Pengolahan Data 53
1.7 Analisis Data 56
1.8 Etika Penelitian 57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 59
4.1Hasil 59
4.2Pembahasan 71
4.3Keterbatasan Penelitian 91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 92
5.1Kesimpulan 92
5.2Saran 93
DAFTAR PUSTAKA 95
LAMPIRAN 100

DAFTAR TABEL

Tabel 1.5 keaslian Penelitian 9
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Remaja 13
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian 41
Tabel 3.2 Kerangka Konsep 42
Tabel 3.3 Definisi Operasional 44
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik Responden 65
Tabel 4.2 Rata-Rata *Hygiene* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Permainan *Truth Or Dare* 66
Tabel 4.3 Rata-Rata Konsumsi Sayur Dan Buah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Permainan *Truth Or Dare* 67
Tabel 4.4 Rata-Rata Pengetahuan Keamanan Pangan Jajajnan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Permainan *Truth Or Dare* 68
Tabel 4.5 Pengaruh *Hygiene* Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Permainan *Truth Or Dare* Pada Remaja SMPN 18 Dan SMPN 04 Kota Bengkulu 69
Tabel 4.6 Pengaruh Konsumsi sayur dan buah Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Permainan *Truth Or Dare* Pada Remaja SMPN 18 Dan SMPN 04 Kota Bengkulu 69
Tabel 4.7 Pengaruh Pengetahuan keamanan pangan jajanan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Edukasi Permainan *Truth Or Dare* Pada Remaja SMPN 18 Dan SMPN 04 Kota Bengkulu 70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Isi Piringku 21
Gambar 2.2 Kerangka Teori 39
Gambar 3.2 Alur Kerja Penelitian 47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Responden 100
Lampiran 2 Kuesioner pre-test dan post-test 101
Lampiran 3 Kuesioner FFQ-SQ 102
Lampiran 4 Kuesioner pengetahuan keamanan pangan jajanan 103
Lampiran 5 Media Edukasi 105
Lampiran 6 Lembar Validasi Media 108
Lampiran 7 Haki Media 111
Lampiran 8 Contoh Pengisian kuesioner 112
Lampiran 9 Surat Keterangan Layak Etik 114
Lampiran 10 Surat Izin Penelitian Ke kesbangpol Kota Bengkulu 115
Lampiran 11 Surat Rekomendasi Penelitian Dari Kesbangpol 116
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian Ke Dinas Kesehatan Kota Bengkulu..... 117
Lampiran 13 Surat Rekomendasi Penelitian Kota Bengkulu..... 118
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian Ke SMPN 18 Kota Bengkulu..... 119
Lampiran 15 Surat Rekomendasi Penelitian SMPN 18 Kota Bengkulu..... 120
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian Ke SMPN 4 Kota Bengkulu..... 121
Lampiran 17 Surat Rekomendasi Penelitian SMPN 4 Kota Bengkulu..... 122
Lampiran 18 Surat Tindak Lanjut Penelitian SMPN 4 Kota Bengkulu 123
Lampiran 19 Surat Keterangan Selesai Penelitian SMPN 18 Kota Bengkulu. 124
Lampiran 20 Surat Keterangan Selesai Penelitian SMPN 4 Kota Bengkulu... 125
Lampiran 21 Dokumentasi Penelitian 126
Lampiran 22 Master Data 131
Lampiran 23 Hasil Output data 133