

**EFEKTIVITAS MEDIA PERMAINAN MONOPOLI TERHADAP
PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENERAPAN
PESAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA SMP
NEGERI 11 KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai
salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi*



Oleh :

**DINA PRAMESTI
NIM : 2120272071**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
PADANG
2025**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

SKRIPSI, September 2025

DINA PRAMESTI

**EFEKTIVITAS MEDIA PERMAINAN MONOPOLI TERHADAP
PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU PENERAPAN PESAN
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA SMP NEGERI 11 KOTA PADANG**

(xi + 60 hal + 7 Tabel + 3 Gambar + 8 Lampiran)

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap kritis pertumbuhan yang rentan terhadap masalah gizi lebih, yang diperburuk oleh rendahnya pengetahuan gizi, pola makan tidak sehat, serta kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas media permainan monopoli terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja SMP Negeri 11 Kota Padang.

Desain penelitian menggunakan *Quasi Experiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest* pada 34 responden yang dipilih melalui *simple random sampling*, dengan intervensi sebanyak dua kali. Instrumen penelitian berupa kuesioner *pretest* dan *posttest*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk pengetahuan dan uji *Paired T-test* untuk perilaku.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan dari 49,26 menjadi 84,12 dan perilaku dari 62,49 menjadi 78,12. Uji *Wilcoxon* dan *Paired T-test* memperoleh *p value* 0,000 yang berarti media permainan monopoli efektif meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada remaja.

Dengan demikian, permainan monopoli dapat dijadikan media edukasi kreatif yang menyenangkan sekaligus bermanfaat dalam upaya perubahan pengetahuan dan perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja.

Kata kunci: Remaja, Gizi Seimbang, Monopoli, Pengetahuan, Perilaku

Daftar Bacaan : (2010 – 2025)

**Bachelor of Nutrition Study Program
Pioneering Indonesia University**

THESIS, September 2025

DINA PRAMESTI

**EFFECTIVENESS OF THE MONOPOLY GAME MEDIA ON
CHANGES IN KNOWLEDGE AND BEHAVIOR REGARDING THE
APPLICATION OF BALANCED NUTRITION MESSAGES IN JUNIOR
HIGH SCHOOL STUDENTS AT STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 11,
PADANG CITY**

(xi + 60 pages + 7 Tables + 3 Figures + 8 Appendices)

ABSTRACT

Adolescence is a critical stage of growth that is vulnerable to overnutrition problems, exacerbated by low nutritional knowledge, unhealthy eating patterns, and a lack of physical activity. This study aims to determine the effectiveness of the Monopoly game media on changes in knowledge and behavior regarding the application of balanced nutrition messages in junior high school students at State Junior High School 11, Padang City.

The research design used a *Quasi-Experimental* design with a *One Group Pretest-Posttest* design on 34 respondents selected thru *simple random sampling*, with two interventions. The research instruments are *pretest* and *posttest* questionnaires. Data analysis was performed using the *Wilcoxon* test for knowledge and the *Paired T-test* for behavior.

The research results showed an increase in average knowledge from 49.26 to 84.12 and behavior from 62.49 to 78.12. The *Wilcoxon* test and *Paired T-test* obtained a p-value of 0.000, which means that the monopoly game media is effective in increasing knowledge and balanced nutrition behavior in adolescents.

Thus, the game of Monopoly can be used as a fun and beneficial creative educational medium in efforts to change knowledge and behavior regarding the application of balanced nutrition messages among adolescents.

**Keywords: Adolescents, Balanced Nutrition, Monopoly, Knowledge, Behavior
References: (2010 – 2025)**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap kritis pertumbuhan, di mana berbagai perubahan dapat terjadi dengan cepat, termasuk perubahan fisik, kognitif, dan psikososial. Kebiasaan makan yang tidak sehat seringkali menjadi pola yang dapat memicu masalah gizi pada remaja. Kelompok usia ini rentan terhadap kelebihan gizi. Saat ini, Indonesia menghadapi tantangan gizi ganda, salah satunya adalah kelebihan gizi (Pangow et al., 2020). Kelebihan gizi dapat ditandai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 25 , sementara obesitas ditandai dengan $IMT \geq 27$ (Riskesdas, 2018).

Pentingnya memperhatikan masalah kelebihan gizi pada remaja tidak dapat diabaikan, mengingat 80% di antaranya berisiko mengalami obesitas pada usia dewasa, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan serius dan berbagai penyakit tidak menular (Akhriani, 2024). Status gizi lebih dapat berdampak pada kesehatan, seperti penyakit tekanan darah tinggi, diabetes mellitus, dan gangguan jantung, serta psikologis remaja dapat terganggu seperti gangguan perkembangan kognitif dan kecenderungan untuk menyendiri atau kurangnya minat beradaptasi dengan teman atau lingkungannya, dimana perkembangan dan pertumbuhan remaja terganggu oleh hal itu. Salah satu dampak permasalahan ini adalah bentuk tubuh yang dianggap tidak menarik, yang dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri seseorang dan berkontribusi pada citra tubuh yang negatif (Febriani, 2019).

Terjadinya masalah yang disebutkan di atas dipicu oleh kebiasaan makan, tingkat aktivitas fisik, gaya hidup, dan gaya pengasuhan (Banjarnahor et al., 2022). Selain itu, faktor tingkat pengetahuan seputar gizi seimbang menjadi hal yang sangat berpengaruh terhadap status gizi remaja. Kurangnya pemahaman tentang seputar isu gizi yang akurat menjadi kendala individu dalam mempraktikkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari (Dasril, 2023). Jadwal yang padat pada remaja, yang sebagian besar dihabiskan untuk bersosialisasi di luar rumah, cenderung mendorong mereka untuk lebih sering makan di luar. Selain itu, media massa seperti televisi, iklan online, dan pengaruh teman sebaya juga memainkan peran penting dalam menentukan pilihan makanan yang dibuat oleh remaja (Febriani, 2019).

Laporan UNICEF tahun 2023 menyatakan bahwa dalam beberapa dekade terakhir, jumlah individu yang kelebihan berat badan terus meningkat di berbagai kelompok usia. Pada tahun 2018, sekitar 1 dari 7 remaja di Indonesia (14,8% atau sekitar 3,3 juta orang) mengalami kelebihan berat badan. Secara umum, remaja Indonesia memiliki pola makan yang tidak sehat, ditandai dengan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang tinggi pada makanan dan minuman, serta asupan buah dan sayuran yang tidak mencukupi. Sekitar dua pertiga anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun (66,7%) mengonsumsi satu atau lebih minuman manis setiap hari, sementara hampir sembilan dari sepuluh remaja (masing-masing 96,7% dan 94,9%) tidak memenuhi asupan buah dan sayuran harian yang direkomendasikan.

Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan pada remaja di Indonesia meningkat menjadi 16,0%, naik dari 8,3% pada tahun

2013. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi kelebihan berat badan pada remaja usia 13-15 tahun tercatat sebesar 10,3% menurut Riskesdas 2018. Sementara itu, data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2023, yang diperoleh melalui program skrining kesehatan remaja untuk SMP, menunjukkan bahwa kasus kelebihan berat badan tertinggi ditemukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Kilangan, khususnya di SMP Negeri 11 Padang, dengan 95 anak atau 13,8%.

Melihat kondisi tersebut, pemilihan media edukasi yang menarik dan interaktif, seperti permainan monopoli, dapat menjadi solusi yang efektif. Edukasi menggunakan permainan yang disampaikan dapat membuat suasana menyenangkan sekaligus menarik saat pelajar, di mana pemain merasakan rasa persaingan dan keinginan untuk menang (Safitri et al., 2023). Permainan edukatif juga berkontribusi pada perkembangan moral, intelektual, motivasi, keterampilan, dan kepercayaan diri remaja. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Dasril, 2023) menunjukkan bahwa terdapat adanya peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terhadap gizi seimbang di SDN 02 Cupak Tangah Kota Padang pada tahun 2023, yang diperoleh melalui kegiatan edukasi gizi menggunakan permainan monopoli gizi..

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Muthi, 2021), bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan permainan monopoli terhadap pemahaman siswa kelas IV tentang pesan umum gizi seimbang di Kabupaten Bandung Barat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada rata-rata skor pengetahuan siswa setelah mereka diberikan edukasi melalui permainan

monopoli. Perubahan pengetahuan siswa ini dipengaruhi oleh media edukasi berupa permainan monopoli.

Beberapa penelitian menemukan bahwa media edukasi berupa media cetak seperti poster, leaflet, booklet, serta flyer, masih memiliki kekurangan yaitu, informasi yang disampaikan masih sedikit sehingga peningkatan pengetahuan bergantung dari isi materi yang disampaikan lewat media. Disamping itu, kemajuan teknologi yang telah dikenal oleh semua kalangan termasuk remaja, sehingga edukasi dengan menggunakan media yang kurang menarik membuat rasa bosan yang kerap timbul dari siswa membuat siswa kurang interaktif.

Salah satu media edukasi alternatif yang bisa digunakan yaitu seperti permainan monopoli. Permainan monopoli memiliki kelebihan dibandingkan media lainnya yaitu desain permainan banyak menggunakan gambar yang membantu dalam mengingat dan tentunya menarik minat belajar lebih tinggi bagi remaja. Media permainan ini tidak dapat dimainkan perorangan melainkan dilakukan dalam berkelompok, sehingga semua anggota kelompok ikut bekerja sama dengan baik untuk menyelesaikan permainan yang memiliki misi untuk dikerjakan (Enjelina et al., 2020).

Pemilihan media edukasi harus sesuai untuk memudahkan siswa untuk menerima materi yang disajikan. Media yang dapat digunakan dan memudahkan pemahaman di kalangan remaja di sekolah adalah permainan Monopoli. Permainan ini dipilih karena remaja cenderung akan menerima dengan mudah terhadap materi

yang disampaikan jika penyajian materinya menarik seperti disajikan dalam bentuk berbasis permainan (Adiningsih et al., 2022).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap 15 siswa di SMP Negeri 11 Padang, ditemukan bahwa sebanyak 60% siswa memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai gizi seimbang. Selain itu, hasil survey awal menunjukkan siswa, di antaranya 53,3% jarang sarapan, 73,3% jarang membaca label kemasan makanan, dan 60% kurang memperhatikan porsi makan. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang lebih efektif dan menarik untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang.

Melihat pentingnya pendidikan gizi bagi remaja SMP, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penggunaan media permainan monopoli gizi sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perilaku tentang gizi seimbang pada remaja SMP.

Dari uraian data dan penjelasan diatas, peneliti terdorong untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul **“Efektivitas Media Permainan Monopoli Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Penerapan Pesan Gizi Seimbang Pada Remaja SMP Negeri 11 Kota Padang”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini “Apakah media permainan monopoli efektif dalam merubah pengetahuan dan perilaku penerapan pesan gizi seimbang remaja SMP?”.

1.3 Tujuan Masalah

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media permainan monopoli terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja SMP.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui rata-rata pengetahuan pesan gizi seimbang pada remaja SMP N 11 Padang sebelum dan sesudah dilakukan intervensi melalui permainan monopoli.
2. Diketahui rata-rata perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja SMP N 11 Padang sebelum dan sesudah dilakukan intervensi melalui permainan monopoli.
3. Diketahui efektivitas media permainan monopoli terhadap pengetahuan pesan gizi seimbang pada remaja SMP N 11 sebelum dan sesudah diberikan intervensi.
4. Diketahui efektivitas media permainan monopoli terhadap perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja SMP N 11 sebelum dan sesudah intervensi.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Siswa SMP

Dari hasil penelitian dapat dijadikan bahan tambahan pembelajaran bagi siswa SMP agar membiasakan pola hidup sesuai dengan gizi seimbang.

1.4.2 Bagi Sekolah

Meningkatkan penggunaan media kreatif untuk edukasi kesehatan tentang gizi seimbang dengan konsep bermain sambil belajar melalui permainan monopoli.

1.4.3 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengalaman serta menambah wawasan dalam melakukan penelitian dalam rangka merubah pengetahuan dan perilaku remaja SMP tentang gizi seimbang.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini berupa menganalisis keefektivitasan media permainan monopoli gizi dalam merubah pengetahuan dan perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 11 Padang. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi-Eksperiment*, dengan menggunakan jenis perancangan *One Group, Pretest* dan *Posttest desain*.

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang perlu disampaikan agar memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai pelaksanaan penelitian, yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian ini dilaksanakan dalam jangka waktu yang terbatas, yaitu hanya dua hari sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh pihak sekolah. Walaupun demikian, keterbatasan waktu ini dioptimalkan dengan perencanaan yang sistematis sehingga seluruh tahapan penelitian tetap dapat berjalan sesuai dengan tujuan.
2. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang disebarkan kepada responden memiliki potensi menimbulkan variasi dalam keakuratan jawaban, karena tidak semua responden selalu menjawab sesuai dengan kondisi yang sebenarnya. Namun, hal ini diminimalisasi melalui pengawasan saat pengisian kuesioner serta penekanan pada kerahasiaan jawaban, sehingga data yang diperoleh tetap relevan dan dapat dianalisis secara valid.

5.2 Analisis Univariat

5.2.1 Nilai Rata-Rata Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Penelitian yang melibatkan 34 siswa/i sebagai responden di SMP Negeri 11 Kota Padang menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan pesan gizi seimbang

sebelum diberikan intervensi menggunakan media permainan monopoli adalah 49,26, sedangkan setelah diberikan intervensi menggunakan media permainan monopoli menjadi 84,12. Terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi yaitu 34,86%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri et al., (2023) menggunakan *Game Edukasi Monopoli Anemia (Gema)* sebagai media penyuluhan di Posyandu Remaja, dimana pada hasil intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan permainan monopoli nilai rata-rata pengetahuan remaja adalah $4,25 \pm 1,658$ dan mengalami peningkatan setelah diberikan permainan monopoli menjadi $8,12 \pm 0,768$.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Pratiwi & Solikhah, (2025) yang melakukan penelitian untuk mengetahui apakah pemberian edukasi kesehatan gigi menggunakan media permainan monopoli efektif untuk peningkatan pengetahuan anak usia sekolah. Dan hasil penelitian menunjukkan kenaikan nilai rata-rata *pretest* 9.50 ± 1.857 meningkat pada *posttest* 11.65 ± 1.618 . Sehingga media permainan monopoli yang digunakan sebagai media edukasi kesehatan gizi ini efektif untuk peningkatan pengetahuan anak usia sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan intervensi, ini dapat dilihat dari nilai rata-rata setelah diberikan intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan intervensi. Sejalan dengan hasil penelitian ini, Arsyad (2011) menjelaskan bahwa penggunaan media

pembelajaran memiliki peran penting dalam memperjelas materi agar tidak hanya bersifat verbal, membantu mengatasi keterbatasan ruang, maupun daya indera, serta mampu menumbuhkan semangat belajar. Media juga memungkinkan adanya interaksi yang lebih nyata antara peserta didik dengan lingkungannya, sekaligus memberikan rangsangan belajar yang konsisten.

Dengan demikian peneliti menyimpulkan, pemanfaatan media pembelajaran dengan konsistensi temuan dari berbagai penelitian membuktikan bahwa penggunaan media permainan edukatif, khususnya permainan monopoli, efektif dalam perubahan pengetahuan pesan gizi seimbang. Media ini memberikan stimulus belajar yang menarik melalui penyajian materi berbasis permainan dan pemecahan kasus, sehingga tidak hanya mempermudah pemahaman mengenai pesan gizi seimbang, tetapi juga melatih daya pikir, meningkatkan kreativitas, serta memperluas wawasan siswa.

5.2.2 Nilai Rata-Rata Perilaku Penerapan Pesan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Penelitian yang melibatkan 34 siswa/i sebagai responden di SMP Negeri 11 Kota Padang menunjukkan bahwa rata-rata skor perilaku penerapan pesan gizi seimbang sebelum diberikan edukasi menggunakan media permainan monopoli adalah 62,49, sedangkan setelah diberikan edukasi menggunakan media permainan monopoli menjadi 78,12. Terdapat peningkatan pada perilaku responden setelah diberikan intervensi yaitu sebesar 15,63%.

Peningkatan skor rata-rata perilaku ini dapat dijelaskan karena siswa terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui permainan, termasuk berdiskusi dengan

teman sebaya, dan menerima umpan balik langsung selama permainan. Pengalaman belajar interaktif tersebut memberikan kesempatan kepada siswa untuk mempraktikkan perilaku sehat secara nyata, sehingga pengetahuan yang diperoleh lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia et al., (2020) dengan judul “Efektifitas Permainan Sehat-I Terhadap *Personal Hgyiene* Pada Anak Usia Dini”. Penelitian ini melakukan penyuluhan menggunakan permainan Sehat-I kepada anak usia dini dengan mengangkat topik *Personal Hgyiene* untuk mempromosikan *Personal Hygiene* baik di lingkungan sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Dimana pada hasil intervensi menunjukkan bahwa sebelum diberikan permainan Sehat-I nilai rata-rata *Personal Hygiene* adalah 5,85 dan mengalami peningkatan setelah diberikan permainan Sehat-I menjadi 6,25.

Amalia et al., (2020) juga berpendapat bahwa terapi bermain dapat digunakan sebagai strategi pengajaran untuk meningkatkan perilaku sehat anak, karena selain membantu anak mengekspresikan berbagai emosi juga mampu menjadi sarana edukasi yang efektif. Aktivitas ini membantu anak memahami konsep perilaku sehat dengan lebih jelas, mempraktikkan kebiasaan baik, dan menanamkan nilai-nilai kesehatan dalam kehidupan sehari-hari.

Siswa yang sudah memahami permainan monopoli asli cenderung lebih mudah mengikuti alur dan aturan permainan, sehingga intervensi edukatif dapat berjalan lebih efektif. Familiaritas ini memungkinkan siswa langsung fokus pada

materi gizi seimbang yang disampaikan melalui permainan, tanpa terganggu oleh kesulitan teknis dalam memahami mekanisme permainan. Dengan demikian, waktu intervensi dapat dimanfaatkan secara optimal untuk meningkatkan pengetahuan dan praktik perilaku sehat.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan permainan edukatif seperti monopoli tidak hanya berperan dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat mendorong terbentuknya perubahan perilaku melalui proses pembelajaran yang interaktif, menyenangkan, dan bermakna.

5.3 Analisis Bivariat

5.3.1 Efektivitas Media Permainan Monopoli Terhadap Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Intervensi.

Hasil penelitian yang melibatkan 36 responden di SMPN 11 Padang didapatkan hasil nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05). Maka H_a diterima yaitu terdapat efektivitas media permainan monopoli terhadap perubahan pengetahuan pesan gizi seimbang pada responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suparno et al., (2021) tentang “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Monopoli Edukatif Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids” didapatkan bahwa media monopoli efektif terhadap perubahan pengetahuan remaja tentang Hiv/Aids. Dimana setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media monopoli edukatif yang dilakukan melalui dua kali pengulangan berhasil meningkatkan pengetahuan remaja

tentang HIV/AIDS, dengan 81% responden mencapai kategori pengetahuan baik pada posttest.

Diperkuat oleh penelitian Andina (2019) tentang Efektivitas Media Permainan Dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap tentang Bahaya Merokok. Dalam penelitian ini menggunakan media monopoli dan ular tangga, terdapat peningkatan pengetahuan terhadap kedua media. Namun, hasil edukasi menggunakan permainan monopoli lebih tinggi dengan rata-rata skor pengetahuan kelompok monopoli meningkat 9,33, dibandingkan dengan kelompok ular tangga meningkat 7,82.

Perbedaan konteks penelitian ini terletak pada materi yang disampaikan, dimana penelitian sebelumnya membahas HIV/AIDS dan bahaya merokok, sedangkan penelitian ini berfokus pada gizi seimbang. Namun demikian, hasil yang konsisten menunjukkan bahwa permainan monopoli efektif digunakan sebagai media edukasi kesehatan pada remaja. Meskipun pengetahuan awal seseorang rendah, penyuluhan atau edukasi kesehatan tetap dapat meningkatkan pemahaman karena adanya pengulangan dan stimulus menarik yang memperkuat memori.

Hal ini relevan dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih menyukai aktivitas bermain dan interaktif dibandingkan metode ceramah. Dengan demikian, penyampaian materi melalui media permainan monopoli lebih mudah diterima, mampu menarik perhatian, serta membuat proses pembelajaran gizi seimbang terasa menyenangkan sehingga hasilnya lebih efektif.

Secara teoritis, hasil ini dapat dijelaskan melalui teori belajar kognitif, dimana informasi yang diberikan melalui stimulus menarik, seperti permainan, akan diproses lebih mendalam dan lebih mudah tersimpan dalam memori jangka panjang (Suparno et al., 2021). Dengan demikian, penggunaan media permainan monopoli tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga memperkuat retensi memori serta memotivasi siswa untuk belajar secara aktif.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa media permainan monopoli merupakan strategi edukatif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan pesan gizi seimbang remaja. Penggunaan media ini tidak hanya membuat proses pembelajaran lebih menarik dan interaktif, tetapi juga membantu informasi lebih mudah tersimpan dalam memori jangka panjang, sehingga peningkatan pengetahuan dapat bertahan dan mendukung perubahan perilaku sehat secara berkelanjutan.

5.3.2 Efektivitas Media Permainan Monopoli Terhadap Perilaku Penerapan Pesan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Hasil penelitian yang melibatkan 36 responden di SMPN 11 Padang didapatkan hasil nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05). Maka H_a diterima yaitu terdapat efektivitas media permainan monopoli terhadap perubahan perilaku Penerapan pesan gizi seimbang pada responden.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian tentang “Pengaruh Permainan Simulasi Monopoli *Vulva Hygiene* terhadap Perilaku *Vulva Hygiene* pada Remaja di Asrama MAN 2 Yogyakarta”. Menunjukkan hasil penelitian yaitu Permainan simulasi

Monopoli *Vulva Hygiene* terbukti memengaruhi perilaku *Vulva Hygiene* pada remaja di Asrama MAN 2 Yogyakarta. Hal ini dibuktikan oleh hasil uji Wilcoxon, yang menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Sejalan dengan itu, penelitian (Harahap et al., 2023) juga menunjukkan bahwa penggunaan media EduGame efektif meningkatkan perilaku anak dalam memilih jajanan sehat dengan hasil uji $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil beberapa penelitian ini memperkuat bahwa media edukasi berbasis permainan mampu mendorong terbentuknya perilaku sehat melalui proses pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan.

Perubahan perilaku gizi seimbang pada remaja melalui permainan monopoli terjadi karena beberapa mekanisme yang saling mendukung. Berdasarkan teori Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2014), perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (pengetahuan), faktor pendukung (sarana/media), dan faktor penguat (dukungan sosial). Dalam konteks penelitian ini, permainan monopoli berfungsi untuk menyampaikan informasi tentang gizi seimbang dengan cara yang menarik dan menyenangkan, sehingga peserta lebih mudah memahami dan menyimpan pengetahuan yang diberikan. Pengalaman langsung selama bermain misalnya berdiskusi, dan mengambil keputusan dalam permainan memberikan pengalaman nyata yang memperkuat pemahaman dan memotivasi remaja untuk menerapkan perilaku sehat.

Dengan demikian, peneliti menegaskan bahwa kombinasi peningkatan pengetahuan dan pengalaman belajar interaktif ini, media permainan monopoli terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku penerapan pesan gizi seimbang pada remaja. Media permainan monopoli tidak hanya meningkatkan pemahaman kognitif saja, tetapi juga memfasilitasi praktik nyata perilaku sehat secara berkelanjutan. Melalui permainan Monopoli, siswa dapat lebih mudah memahami perilaku gizi seimbang sekaligus menyadari dampak negatif dari penerapan perilaku yang kurang tepat.

