

**EFEKТИFITAS MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP
PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI
GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA SISWA
SDN 14 KAMPUNG JAMBAK
KOTA PADANG**

SKRIPSI

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



Oleh :

SHAFIRA VIANA KHAIRUNNISA
NIM: 2120272095

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

**PROGRAM STUDI S1 – GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

Skripsi, September 2025

SHAFIRA VIANA KHAIRUNNISA

EFEKTIFITAS MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA SISWA SDN 14 KAMPUNG JAMBAK KOTA PADANG.

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian global, salah satunya dipengaruhi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih. Anak usia sekolah merupakan kelompok rentan dengan kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat sehingga diperlukan edukasi gizi yang menarik dan interaktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas media ular tangga terhadap perubahan pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak pada siswa SD. Survei awal menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan rendah mengenai konsumsi GGL.

Jenis penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 46 siswa yang dipilih dengan teknik sampling jenuh, teknik sampling jenuh digunakan ketika responden <100 orang. Analisis data menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sebelum permainan dengan media ular tangga yaitu 54,13 dan sesudah permainan dengan media ular tangga pengetahuan meningkat 86,95, dan terdapat perbedaan rata-rata konsumsi gula sebelum permainan dengan media ular tangga 34 dan konsumsi 49,45 dan konsumsi gula sesudah permainan dengan media ular tangga 30,79, perbedaan rata-rata konsumsi garam sebelum 1.587 dan konsumsi garam sesudah 1.000, dan perbedaan konsumsi lemak sebelum 76,23 dan sesudah 46,88, Berdasarkan analisis bivariat diketahui media ular tangga efektif dalam merubah pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak pada siswa SD (*p-Value* 0,000).

Permainan ular tangga terbukti efektif meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki konsumsi gula, garam, dan lemak pada siswa SDN 14 Kampung Jambak. Media ini dapat dijadikan alternatif edukasi gizi yang interaktif dan menyenangkan bagi anak usia sekolah. Diharapkan untuk sekolah agar lebih membatasi kantin atau pedagang kaki lima yang menjual makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Kata kunci: Media Ular Tangga, Konsumsi Gula Garam Lemak, Pengetahuan

Daftar bacaan: 2012 -2025

STUDY PROGRAM OF S1 – NUTRITION

PERINTIS INDONESIA UNIVERSITY

Thesis, September 2025

SHAFIRA VIANA KHAIRUNNISA

THE EFFECTIVENESS OF SNAKES AND LADDERS MEDIA ON CHANGES IN SUGAR, SALT, AND FAT CONSUMPTION AMONG STUDENT ON SDN 14 KAMPUNG JAMBAK PADANG CITY

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) are a leading cause of global death, influenced by excessive consumption of sugar, salt, and fat. School-age children are a vulnerable group with unhealthy eating habits, requiring engaging and interactive nutrition education. This study aims to determine the effectiveness of the snakes and ladders game on changing knowledge and consumption of sugar, salt, and fat in elementary school students. A preliminary survey showed that most students had a low level of knowledge regarding GGL consumption. Through the use of the snakes and ladders game, it is hoped that this will increase knowledge and change the consumption behavior of foods high in sugar, salt, and fat in elementary school students, thereby supporting a healthy lifestyle from an early age.

This type of research uses a *quasi-experimental* design with a *one-group pretest-posttest* approach on 46 students selected using a saturated sampling technique, a saturated sampling technique used when respondents are <100 people. Data analysis uses the *Wilcoxon Test*.

The results of the study showed that the average before the game with snakes and ladders media was 54.13 and after the game with snakes and ladders media knowledge increased by 86.95, and there was a difference in the average sugar consumption before the game with snakes and ladders media 34 and consumption of 49.45 and sugar consumption after the game with snakes and ladders media 30.79, the difference in the average salt consumption before 1,587 and salt consumption after 1,000, and the difference in fat consumption before 76.23 and after 46.88, Based on bivariate analysis, it is known that snakes and ladders media is effective in changing knowledge and consumption of sugar, salt, and fat in elementary school students (p-Value 0.000).

The Snakes and Ladders game has been proven effective in increasing knowledge and improving sugar, salt, and fat consumption among students at SDN 14 Kampung Jambak. This media can be used as an interactive and fun alternative for nutrition education for school-age children. Schools are expected to further restrict canteens or street vendors selling foods high in sugar, salt, and fat.

Keywords: Snakes and Ladders Media, Sugar, Salt, Fat Consumption, Knowledge
References: 2012–2025

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan masalah Kesehatan yang telah mencapai proporsi epidemi di seluruh wilayah di dunia. Selama tiga dekade terakhir, beban penyakit telah beralih dari penyakit menular ke penyakit tidak menular (PTM). Data menunjukkan bahwa PTM menyebabkan sekitar 41 juta kematian setiap tahunnya, yang mencakup 74% dari penyebab kematian global. Diantara jenis PTM, penyakit kardiovaskular, kanker, pernyakit pernafasan kronis, dan diabetes merupakan penyebab utama kematian dini, dengan sekitar 80% kematian tersebut terkait dengan gaya hidup tidak sehat (WHO, 2022). Salah satu faktor utama yang mempengaruhi PTM adalah pola makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (Amiroh, 2021). Faktor risiko tersebut sangat berkaitan dengan kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, makanan dan minuman manis, serta makanan olahan yang mengandung bahan tambahan berbahaya (Riskeidas, 2018).

Anak usia sekolah 6-12 tahun, merupakan kelompok usia rentan terhadap pola makan yang tidak sehat (Damayanti, et al 2019), yang berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman manis di kalangan anak-anak sering kali tidak terhindarkan dan lebih sering dibandingkan orang dewasa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yoshida et al (2018) menunjukkan bahwa peningkatakn kasus DM tipe 2 juga sejalan dengan peningkatan kasus obesitas dan kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan atau minuman manis. Konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak yang

tinggi di Indonesia menunjukkan angka yang signifikan, dengan 47,5% orang mengonsumsi minuman manis lebih dari sekali sehari, 30,4% mengonsumsi makanan asin lebih dari sekali sehari, dan 37,4% mengonsumsi makanan berlemak lebih dari sekali sehari. Dimana anak-anak usia 10-14 tahun mengonsumsi minuman manis 50,7% lebih dari sekali sehari, 33,3% mengonsumsi makanan asin lebih dari sekali sehari, dan 39,8% mengonsumsi makanan berlemak lebih dari sekali sehari (SKI, 2023).

Pengetahuan tentang gizi dan pola makan yang sehat berperan penting dalam mengubah perilaku konsumsi makanan pada anak. Sebagaimana dikemukakan oleh L. Green (1991), pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang (Notoatmodjo, 2014). Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku adalah dengan pendekatan edukatif, pendekatan edukatif yaitu dengan pendidikan gizi. Pendidikan gizi adalah upaya penyebarluasan informasi/pengetahuan melalui proses belajar mengajar untuk merubah perilaku masyarakat agar terciptanya status gizi yang baik. Dengan pendidikan gizi dapat merubah perilaku seseorang dengan meningkatkan kesadaran tentang kesehatan, memberikan pengetahuan yang relevan dan praktis, mendorong perubahan perilaku secara bertahap, serta meningkatkan keterampilan pengelolaan makanan.

Edukasi gizi tidak akan efektif tanpa penggunaan media. Media pendidikan yang digunakan harus menarik dan sesuai dengan usia anak agar informasi yang diberikan dapat diterima dengan baik. Penelitian oleh Hannanti et al. (2021)

menunjukkan adanya pengaruh positif pendidikan gizi melalui media terhadap peningkatan pengetahuan individu.

Media pendidikan gizi yang telah digunakan sebelumnya, seperti leaflet, memiliki keterbatasan dalam hal daya tarik dan efektifitasnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya bahwa penggunaan media edukasi gizi dengan media leaflet tidak mampu mengubah pengetahuan dan sikap siswa SD, karena memiliki kelemahan seperti mudah rusak, hilang, menimbulkan kebosanan saat dibaca jika desainnya salah tidak menarik untuk dibaca, dan terbatas space tulisan dan gambar pendukung. Sehingga pesan yang ingin disampaikan bisa tidak efektif (Hidayah et al., 2021).

Oleh karena itu, diperlukan media yang lebih menarik dan interaktif untuk anak-anak, seperti permainan edukatif, yang dapat membuat proses belajar lebih menyenangkan dan tidak membosankan. Salah satu media yang dapat digunakan adalah ular tangga dengan metode permainan yang di desain khusus untuk mengedukasi anak tentang konsumsi gula, garam dan lemak (GGL).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SDN 14 Kampung Jambak Koto Tangah, ditemukan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang rendah tentang konsumsi GGL. Sebanyak 57% siswa memiliki tingkat pengetahuan rendah, sementara 35,7% memiliki tingkat pengetahuan sedang, dan hanya 7% yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi mengenai konsumsi GGL. Hal ini menunjukkan perlunya pendekatan edukasi yang lebih efektif dan menarik untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi gizi yang seimbang.

Melihat pentingnya pendidikan gizi bagi anak usia sekolah, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi penggunaan media permainan ular tangga sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi GGL pada siswa SD.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang **“Efektifitas Media Ular Tangga terhadap perubahan pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak pada siswa SD”**

1.2 Rumusan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi permasalahan gizi di Indonesia khususnya penyakit tidak menular yang disebabkan oleh tingginya tingkat konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak pada siswa sekolah dasar. Maka peneliti terdorong untuk melalukan penelitian berupa: Apakah media ular tangga efektif dalam merubah pengetahuan dan konsumsi gula, garam, dan lemak pada siswa SD?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas media ular tangga terhadap perubahan pengetahuan dan konsumsi gula, garam dan lemak pada siswa SD.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahuinya rata-rata pengetahuan tentang Gula, Garam, dan Lemak pada siswa SD sebelum dan sesudah penggunaan media ular tangga.
2. Diketahuinya rata-rata konsumsi Gula Garam, dan Lemak pada siswa SD sebelum dan sesudah penggunaan media ular tangga.

3. Diketahuinya perbedaan pengetahuan tentang Gula, Garam dan Lemak pada siswa SD sebelum dan sesudah penggunaan media ular tangga.
4. Diketahuinya perbedaan konsumsi tentang Gula, Garam, dan Lemak pada siswa SD sebelum dan sesudah penggunaan media ular tangga.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan pengalaman serta menambah wawasan dalam melakukan penelitian dalam rangka menambah pengetahuan untuk siswa SD tentang GGL.

1.4.2 Bagi Ahli Gizi

Memperluas akses informasi gizi yang akurat, mendukung perubahan pengetahuan siswa SD, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung gaya hidup sehat.

1.4.3 Bagi Siswa SD

Hasil penelitian dapat menjadi bahan tambahan pembelajaran bagi siswa SD agar memperhatikan kembali dan menghindari makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak.

1.4.4 Bagi Sekolah

Meningkatkan penggunaan media kreatif untuk edukasi Kesehatan tentang makanan tinggi, gula, garam, dan lemak dengan konsep bermain sambil belajar melalui permainan ular tangga.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup pada penelitian ini berupa menganalisis keefektifan media ular tangga dalam merubah pengetahuan dan konsumsi makanan tinggi gula, garam dan lemak pada siswa.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Berdasarkan pada proses pengambilan data pada siswa SDN 14 Kampung Jambak dilakukan dengan metode wawancara. Dengan melakukan pengukuran frekuensi makanan jajanan dengan menggunakan SQ-FFQ. Pada pelaksanaan metode ini sangat bergantung pada daya ingat responden, ketepatan responden dalam menentukan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pada hal tersebut menjadi kendala peneliti karena harus menggali lebih dalam kebiasaan makan responden.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Rata-Rata Pengetahuan Siswa SD Sebelum dan Sesudah

Penggunaan Media Ular Tangga

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa rata-rata pengetahuan siswa SD sebelum permainan dengan menggunakan media ular tangga yaitu 54,78 dimana pengetahuan paling rendah yaitu mengenai batasan konsumsi gula Tabel 4.5. Setelah dilakukan permainan menggunakan media ular tangga, rata-rata pengetahuan menjadi 86,95. Terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah menggunakan media ular tangga. Pemberian informasi menggunakan media ular tangga mampu meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang Gula, Garam dan Lemak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Awaliah (2024), menyatakan bahwa rata-rata pengetahuan siswa SMP sebelum permainan

edukatif ular tangga 53,81% lalu sesudah permainan meningkat menjadi 77,81% sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah permainan dilakukan, peningkatan pengetahuan responden tinggi dengan selisih rata-rata 24%.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Swamilaksita et al., (2021) dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa pengetahuan siswa SD, dari hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai pre-test rata-rata pengetahuan siswa SD yaitu 61,50%, sedangkan rata-rata nilai post-test pertama pengetahuan siswa SD yaitu 76,33% dan postest yang kedua yaitu 82,00%.

Menurut Notoadmojo (2012), seseorang yang memperoleh paparan terhadap suatu topik cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan informasi. Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengenal atau memahami yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan melalui panca indra, seperti mata (penglihatan), telinga (pendengaran), hidung (penciuman), lidah (perasa), dan kulit (peraba). Selain itu pengetahuan juga dapat diperoleh dari orang lain, seperti mendengar dan melihat langsung, permainan dengan media ular tangga merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan melalui tulisan dan gambar yang berwarna-warni mengenai suatu materi, sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang yang terpapar suatu materi melalui edukasi melalui permainan dengan indra penglihatan dan pendengaran akan mengalami peningkatan pengetahuan yang lebih besar dari pada seseorang yang tidak terpapar infomasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu: faktor pendorong, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk, terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan biasanya akan lebih baik dari perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Seseorang yang dilandasi oleh pengetahuan yang tinggi maka gizi yang dikonsumsi lebih baik pula dibandingkan dengan seseorang yang berpengetahuan rendah (Notoatmodjo, 2014). Hal ini juga disebabkan dengan semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah (Hayomi, 2019).

5.2.2 Rata-rata Konsumsi gula pada Siswa SD Sebelum dan Sesudah

Penggunaan Media Ular Tangga

Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata konsumsi gula sebelum dilakukan permainan dengan media ular tangga 49,45 dan sesudah dilakukan permainan dengan media ular tangga konsumsi gula 30,79, dimana sebagian besar siswa SD sebelum dan sesudah dilakukan permainan dengan media ular tangga sesuai dengan anjuran yaitu tidak lebih dari 50 gram/hari, hanya saja pada saat setelah dilakukan permainan dengan media ular tangga konsumsi gula lebih rendah dari pada sebelum dilakukan permainan dengan media ular tangga.

Penelitian Masri dan Syahputri (2022) membuktikan bahwa media edukasi kreatif seperti video TikTok mampu menurunkan asupan Gula, Garam, dan Lemak pada remaja. Perbedaan media yang digunakan mungkin mempengaruhi besarnya perubahan, namun prinsipnya sama, yaitu edukasi

yang menarik lebih mudah diterima oleh anak. Dengan demikian permainan ular tangga dapat dijadikan salah satu alternatif media edukasi gizi di sekolah dasar.

Mengonsumsi makanan manis secara berlebihan dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti penurunan sistem kekebalan tubuh, masalah dengan komposisi mineral tubuh sehingga kekurangan kromium, masalah dengan saluran cerna, obesitas, air liur asam, dan kerusakan gigi. Kemudian dapat menyebabkan peningkatan trigliserida dan kolesterol total (Pamelia, 2020). Konsumsi makanan dan minuman dengan indeks glikemik tinggi meningkatkan aktivitas area otak yang terkait dengan asupan makanan, penghargaan (reward), dan mengidam. Efek dari mengonsumsi gula juga menghasilkan efek seperti mengubah suasana hati dan menyebabkan mencari makanan yang tinggi gula terus menerus untuk mendapatkan kepuasan (Daniel, 2023).

Menurut L. Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak fasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada siswa SDN 14 Kampung Jambak dapat dipengaruhi oleh faktor pemungkin yaitu ketersediaan makanan tinggi gula pada kantin tidak dibatasi, banyaknya pedagang kaki lima di sekitaran lingkungan sekolah dan tidak ada pembatasan uang saku, dan juga dapat dipengaruhi oleh teman sebaya yang sangat suka mengonsumsi makanan dan minuman manis.

5.2.3 Rata-rata Konsumsi Garam pada Siswa SD Sebelum dan Sesudah Penggunaan Media Ular Tangga

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata konsumsi garam sebelum dilakukan permainan dengan menggunakan media ular tangga 1.587 dan sesudah 1.000, dimana semua responden sudah mengonsumsi garam sesuai dengan anjuran (≤ 2000 miligram/hari), hanya saja pada saat setelah dilakukan permainan dengan media ular tangga konsumsi garam (100%) sudah sesuai dengan anjuran.

Makanan jajanan yang tinggi garam dapat meningkatkan risiko hipertensi. Mengonsumsi lebih banyak garam dapat meningkatkan volume plasma, curah jantung, dan tekanan darah (Strajhar et al., 2020). Maka dari itu batas anjuran konsumsi garam dalam 1 hari adalah sebanyak 2000 mg atau setara dengan 1 sendok teh/orang atau 5 gram perharinya (Kemenkes, 2020).

Salah satu faktor yang menyebabkan siswa mengonsumsi makanan tinggi garam adalah pola kebiasaan dan kesukaan terhadap rasa asin. Jenis makanan yang tinggi garam yang sering dikonsumsi setiap hari yaitu frozen food dan keberadaan yang menjual makanan ini sudah dimana-mana (Ratih et al., 2022).

Menurut L. Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat). Pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh faktor predisposisi sudah mengetahui bahwa makanan tinggi

garam tidak baik untuk kesehatan, contohnya mie instan, dan dapat dipengaruhi oleh faktor pemungkin yaitu ketersediaan makanan tinggi garam yang tidak terbatas pada kantin dan pedangang kaki 5 yang menjual bebas disekitaran sekolah, juga dapat dipengaruhi oleh faktor penguat yaitu teman sebaya yang suka mengonsumsi makanan asin.

5.2.4 Rata-rata Konsumsi Lemak pada Siswa SD Sebelum dan Sesudah Penggunaan Media Ular Tangga

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa rata-rata konsumsi lemak sebelum dilakukan permainan ular tangga yaitu 76,23 dan sesudah 46,88, dimana lebih dari setengah siswa SD (58,7%) mengonsumsi lemak tidak sesuai dengan anjuran dan setelah dilakukan permainan dengan media ular tangga konsumsi lemak siswa SD (87%) sudah mengonsumsi lemak sesuai dengan anjuran (≤ 67 gram/hari).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Masri et al., (2022) dimana rata-rata asupan lemak remaja sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tiktok 2.341 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan sosial media tiktok rata-rata asupan lemak 64,49.

Makanan yang digoreng memiliki cita rasa yang lebih enak dibandingkan dengan yang tidak digoreng karena terjadi pemanasan protein, karbohidat, dan lemak. Selain itu makanan tipis menyerap lebih banyak minyak daripada makanan tebal (Puspita dan Adriyanto, 2019). Tingginya tingkat konsumsi makanan jajanan berlemak pada siswa terhadap jenis makanan

berlemak disebabkan karena harga yang murah dan rasa yang enak (Khadijah et al., 2020).

Jenis makanan jajanan berlemak ini banyak terdapat pada makanan seperti friend chicken, nuget koreng, bakso pentol dan bakso bakar. Jenis makanan ini biasanya sipersiapkan dan disajikan dalam waktu yang singkat sehingga segera dikonsumsi. Mengonsumsi makanan tinggi lemak dapat berisiko terkena sejumlah penyakit menular, salah satunya penyakit jantung koroner, obesitas, dislipidemia, hipertensi, dan lain lain (Rembet TG et al, 2021). Oleh karena itu, siswa perlu membatasi konsumsi makanan berlemak (5 sdm per hari) agar terhindar dari berbagai penyakit berbahaya (Merita & Dini Junita, 2021).

Menurut L. Green (dalam Notoadmodjo, 2018), perilaku kesehatan dipengaruhi oleh faktor predisposisi (umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, dan sikap), faktor pemungkin (jarak kefasilitas kesehatan), faktor penguat (dukungan keluarga dan tokoh masyarakat). Berdasarkan pengamatan yang dilakukan pada siswa SD dapat dipengaruhi oleh faktor pemungkin yaitu mengonsumsi lemak tidak sesuai anjuran, juga dapat dipengaruhi oleh faktor penguat yaitu teman sebaya sangat suka mengonsumsi makanan berlemak.

5.3 Analisa Bivariat

5.3.1 Efektifitas Media Ular Tangga Terhadap Perubahan Pengetahuan Siswa SD Tentang Gula, Garam dan Lemak Di SDN 14 Kampung Jambak Kota Padang

Berdasarkan hasil penelitian diketahui perbedaan rata-rata pengetahuan siswa SD sebelum dan sesudah dilakukan permainan dengan media ular tangga yaitu 33,17. Dengan hasil uji yang dilakukan didapatkan *p-Value* 0,000 dimana nilai *p-Value* tersebut $<0,05$ maka H_0 diterima, kemudian dapat disimpulkan secara statistik pada penelitian ini berarti terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan permainan dengan media ular tangga terhadap tingkat pengetahuan siswa SD.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Martony et al, (2020) permainan ular tangga tentang makanan jajanan sehat terhadap tingkat pengetahuan siswa SD, menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya permainan pengetahuan responden termasuk kategori cukup, setelah dilakukannya permainan pengetahuan mengalami peningkatan pengetahuan responden menjadi kategori tinggi dengan frekuensi 51 orang termasuk pengetahuan tinggi dan 3 orang termasuk pengetahuan cukup.

Selanjutnya penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Demiyanti dan Sulistiyo (2023) yang mengatakan bahwa peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah permainan ular tangga tentang PHBS melalui media ular tangga, dengan hasil Asym.Sig (nilai *p-Value* $< 0,05$) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai Asym.Sig (nilai *p-Value* $< 0,05$) maka hasil dari penelitian ini H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa

ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah permainan dengan menggunakan media ular tangga.

Menurut Teori L. Green jika seseorang terbuka terhadap informasi baru, maka pengetahuan lebih mudah diserap, ditambah dengan ketersediaaan media edukasi seperti media ular tangga GGL yang mampu meningkatkan pengetahuan siswa SD.

Media permainan ular tangga merupakan salah satu cara yang efektif memberikan informasi khususnya pendidikan gizi pada anak sekolah. Permainan ular tangga lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa karena sifatnya yang interaktif, menyenangkan, dan melibatkan keterlibatan aktif. Permainan ini mendorong siswa untuk berpartisipasi langsung dalam proses belajar melalui tanya jawab . pengulangan informasi dalam permainan membantu memperkuat daya ingat siswa, suasana belajar yang lebih hidup dan menarik membuat siswa lebih fokus dan termotivasi untuk memahami materi dibandingkan hanya membaca teks.

Hasil penelitian dilapangan menunjukkan bahwa sebelum permainan, pengetahuan siswa SD mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak masih berada pada kategori kurang. Hal ini disebabkan karena siswa belum pernah memperoleh informasi yang memadai mengenai topik tersebut. Setelah diberikan edukasi melalui media ular tangga, terjadi peningkatan yang signifikan. Permainan ular tangga yang bersifat interaktif dan menyenangkan membuat siswa lebih mudah memahami pesan gizi. Selain itu, adanya sesi

kesimpulan dan tanya jawab antara peneliti dan responden semakin memperkuat pemahaman siswa.

5.3.2 Efektifitas Media Ular Tangga Terhadap Perubahan Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Siswa SD

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa perbedaan rata-rata konsumsi gula, garam, dan lemak setelah dilakukannya permainan dengan media ular tangga yaitu gula 18,66, garam 587, dan lemak 29,35. Hasil uji yang dilakukan dengan uji statistik didapatkan *p-Value* untuk konsumsi gula garam dan lemak = 0,000 dimana nilai *p-Value* tersebut $< 0,05$ maka H_a diterima, kemudian dapat disimpulkan secara statistik ada perbedaan konsumsi gula, garam, dan lemak sebelum dan sesudah dilakukannya permainan dengan menggunakan media ular tangga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Masri dan Syahputri, (2022) yang mengatakan bahwa perbandingan efektifitas media sosial tik tok dan slide terhadap pengetahuan dan asupan gula, garam, dan lemak pada remaja yang diberikan edukasi gizi, dimana edukasi dengan media tiktok lebih efektif terhadap penurunan asupan gula, garam, dan lemak.

Menurut Notoadmodjo (2010), terdapat keterkaitan antara, sikap, dan niat perilaku seseorang yang dapat mempengaruhi partisipasinya dalam suatu aktivitas tertentu. Adanya pengetahuan terhadap manfaat suatu hal, akan membentuk sikap positif terhadapnya. Dalam konteks ini, siswa SD yang memiliki sikap positif akan lebih cenderung mengikuti anjura petugas kesehatan, seperti memperhatikan konsumsi tentang gula, garam, dan lemak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulida et al., (2025) menyatakan bahwa permainan ular tangga memberikan edukasi yang interaktif dan menyenangkan, sehingga lebih efektif membangun pengetahuan siswa SD tentang gula, garam, dan lemak. Dengan pengetahuan yang meningkat, sikap positif terhadap konsumsi sehat juga menjadi lebih kuat. Karena media ini mampu membentuk sikap positif siswa SD dalam memilih dan membatasi konsumsi GGL setelah dilakukannya permainan dengan media ular tangga.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dilapangan dapat diketahui pengetahuan yang baik pada gizi seseorang membuat orang akan semakin memperhitungkan jumlah dan jenis makanan yang dipilihnya untuk dikonsumsi. Siswa SD yang memiliki pengetahuan yang kurang akan berperilaku memilih makanan yang menarik pancaindra dan tidak melakukan pilihan berdasarkan komposisi gizi dari makanan tersebut. Sebaliknya, siswa SD yang memiliki pengetahuan yang baik cenderung lebih banyak menggunakan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut.