SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39 SUNGAI AMBAWANG

VAULENTINA NURLIAYENI PARE'ANT

NIM 221041054

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK

JURUSAN GIZI

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

TAHUN 2026

HALAMAN JUDUL

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39 SUNGAI AMBAWANG

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar

Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

VAULENTINA NURLIAYENI PARE'ANT

NIM 221041054

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN PONTIANAK

JURUSAN GIZI

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

TAHUN 2026

VISI DAN MISI

PRODI SARJANA DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN GIZI POLTEKKES KEMENKES PONTIANAK

VISI

Menjadi Program Studi menghasilkan lulusan sebagai *Enterpreneur* di bidang Gizi sebagai rujukan nasional Berkualitas Global.

MISI

1. Menyelenggarakan kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika berkualitas global
2. Menyelenggarakan Pendidikan Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, berintelektualitas tinggi, berbudi luhur dan mampu bersaing di tingkat global
3. Mengembangkan tata kelola Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika yang transparan, akuntabel dan kolaboratif
4. Berperan aktif dalam kerjasama pengembangan dan peningkatan sistem pendidikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di tingkat global
5. Menghasilkan lulusan Sarjana Terapan Gizi sebagai Enterpreneur di bidang gizi

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39 SUNGAI AMBAWANG

Diususlkan Oleh

VAULENTINA NURLIAYENI PARE'ANT

NIM 221041054

Telah diperbaiki dan disetujui

Pontianak, 19 Mei 2026

Pembimbing Utama,	Pembimbing Pendamping
WIDYANA LAKSHMI PUSPITA, SKM., MPH	**YANUARTI PETRIKA, S.Gz., MPH**
NIDN.4030106901	**NIDN.4021018701**

Ketua Prodi Gizi dan Dietetika

Program Sarjana Terapan

DESI, SKM, M.GIZI

NIP. 1977 0825 2000 031002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39 SUNGAI AMBAWANG

Telah dipersiapkan dan disusun oleh

VAULENTINA NURLIAYENI PARE'ANT

NIM 221041054

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pontianak, 7 Mei 2026

Tim Penguji

1. Ketua : Iman Jaladri, S.Sit, M.Kes .....
2. Anggota : Jurianto Gambir, S.Sit, M.Kes .....
3. Anggota : Widyana Lakshmi P, SKM, M.PH .....
4. Anggota : Yanuarti Petrika, S.Gz, M.PH .....

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi

JURIANTO GAMBIR, S.SiT., M.Kes
NIP. 197001061992031003

Pontianak, 7 Mei 2026
Ketua Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan

DESI, SKM., M.GIZI
NIP. 197708252000031002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Vaulentina Nurliayeni Pare'ant
Nim	: 221041054
Program studi	: Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan	: Gizi
Perguruan tinggi	: Poltekkes Kemenkes Pontianak

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39 SUNGAI AMBAWANG

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Pontianak, 3 Agustus 2026

Penulis,



Vaulentina Nurliayeni Pare'ant

NIM 221041054

BIODATA PENULIS



Nama	: Vaulentina Nurliayeni Pare'ant
Tempat, tanggal lahir	: Perontas, 31-Desember-2004
Jenis Kelamin	: Perempuan
Alamat rumah	: Dusun Sei Take, Kec. Jagoi Babang, Kab. Bengkayang
No HP	: 085828633564

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 06 Sei Take (2010 – 2016)
2. SLTP : SMP Santo Aloysius Gonzaga (2016 – 2019)
3. SLTA : SMA Santo Paulus Nyarumkop (2019 – 2022)

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *PUZZLE* TERHADAP PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN SARAPAN PAGI SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 39 SUNGAI AMBAWANG

Vaulentina Nurliayeni P [1)], Widyana Lakshmi Puspita[2)], Yanuarti Petrika[3)]

Politeknik Kesehatan Kemenkes Pontianak

vaulentina.np@gmail.com

Latar Belakang: Sarapan pagi merupakan salah satu kebiasaan makan yang penting untuk memenuhi kebutuhan energi harian, menjaga kadar glukosa darah, meningkatkan konsentrasi dan kemampuan belajar anak sekolah dasar. Namun, kebiasaan sarapan anak masih tergolong rendah, yang salah satunya dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya sarapan sehat. Edukasi gizi dengan media pembelajaran yang menarik dan interaktif, seperti media *puzzle*, dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan sarapan anak karena sesuai dengan karakteristik belajar siswa sekolah dasar yang menyukai aktivitas bermain sambil belajar.

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *puzzle* terhadap pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Sungai Ambawang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 35 siswa kelas IV dan V dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media *puzzle* dilaksanakan selama 3 minggu sebanyak 6 kali pertemuan. Data pengetahuan dan kebiasaan sarapan dikumpulkan menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil: Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada pengetahuan (p=0,000) dan kebiasaan sarapan (p=0,000) sebelum dan sesudah intervensi. Sebanyak 27 responden mengalami peningkatan pengetahuan dan 29 responden mengalami peningkatan kebiasaan sarapan.

Kesimpulan: Edukasi gizi menggunakan media *puzzle* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan sarapan pagi pada siswa sekolah dasar. Media edukasi ini dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang inovatif, menarik, dan mudah dipahami oleh anak.

Kata kunci: edukasi gizi, media *puzzle*, pengetahuan, kebiasaan sarapan, siswa sekolah dasar

ABSTRACT

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION WITH *PUZZLE* MEDIA ON STUDENTS' KNOWLEDGE AND BREAKFAST HABITS

STATE PRIMARY SCHOOL 39 SUNGAI AMBAWANG

Vaulentina Nurliayeni P [1)], Widyana Lakshmi Puspita[2)], Yanuarti Petrika[3)]

Health Polytechnic of the Ministry of Health of Pontianak

vaulentina.np@gmail.com

Background: Breakfast is one of the important eating habits to meet daily energy needs, maintain blood glucose levels, improve concentration and learning ability of elementary school children. However, children's breakfast habits are still relatively low, one of which is influenced by a lack of knowledge about the importance of a healthy breakfast. Nutrition education with interesting and interactive learning media, such as *puzzle* media, can be an alternative to increase knowledge and form children's breakfast habits because it is in accordance with the learning characteristics of elementary school students who like play-while learning.

Objective: To determine the influence of nutrition education using *puzzle media* on the knowledge and habits of breakfast in students of State Elementary School 39 Sungai Ambawang.

Methods: This study used *a pre-experimental* design with *a one group pretest-posttest approach*. The research sample of 35 students in grades IV and V was selected using a simple random sampling technique. The intervention in the form of nutrition education using *puzzle* media was carried out for 3 weeks in 6 meetings. Data on breakfast knowledge and habits were collected using questionnaires before and after the intervention. Data analysis was carried out using *the Wilcoxon Signed Rank Test*.

Results: The results of the Wilcoxon *test* showed significant differences in knowledge (p=0.000) and breakfast habits (p=0.000) before and after the intervention. A total of 27 respondents experienced an increase in knowledge and 29 respondents experienced an increase in breakfast habits.

Conclusion: Nutrition education using *puzzle media* is effective in improving knowledge and breakfast habits in elementary school students. This educational media can be used as an innovative, interesting, and easy-to-understand learning alternative for children.

Keywords: nutrition education, puzzle media, knowledge, breakfast habits, elementary school students

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media *Puzzle* Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa Sekolah Dasar Negeri 39 Sungai Ambawang" dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Widyana Lakshmi Puspita, SKM., MPH selaku pembimbing utama dan Ibu Yanuarti Petrika, S.Gz., MPH selaku pembimbing pendamping yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan pendamping skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof Dr. Kelana Kusuma Dharma, S.Kp, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak.
2. Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak.
3. Bapak Desi, SKM, M.Gizi selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Pontianak.
4. Kepada orang tua tercinta, Ayah Arianto, S.Pd. dan Ibu Lidiawati, adik Hilarion Arya Tarigas, serta seluruh keluarga besar yang selalu menjadi sumber kekuatan dan semangat terbesar bagi penulis. Terima kasih atas kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, serta dukungan tulus dalam setiap langkah penulis. Pencapaian ini tidak lepas dari cinta dan perjuangan yang telah kalian berikan.
5. Sahabat seperjuangan Pika, Nia, Ana, Dela, Dilla dan Dayang yang telah membersamai sejak awal perkuliahan. Terima kasih atas setiap dukungan, bantuan, doa, serta kebersamaan yang telah dilalui. Tawa, tangis, perjuangan, dan setiap cerita yang kita ukir bersama akan selalu menjadi kenangan berharga dalam perjalanan hidup penulis
6. Teman-teman perantauan, *Kumpulan Anak Domba*. Terima kasih telah menjadi keluarga di tanah rantau. Terima kasih atas kebersamaan, perhatian, dukungan, dan setiap momen yang telah dilewati bersama. Kehadiran kalian telah memberikan warna dan kekuatan bagi penulis selama menjalani masa perkuliahan.
7. Kepada teman-teman penulis yang menjadi akrab karena hobi yang sama. Terima kasih atas kebersamaan, canda, dan perjalanan alam yang membuat masa

perkuliahan terasa lebih berwarna. Semoga pertemanan ini tetap terjalin, meskipun nanti kita menempuh jalan masing-masing.

8. *Last but not least*, diri saya sendiri. Vaulentina Nurliayeni Pare'ant, Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan, berkomitmen, dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang telah dimulai. Perjalanan ini tidak selalu mudah, tetapi melalui setiap tantangan, penulis belajar untuk terus percaya, bangkit, dan melangkah dengan penuh keyakinan. Firman Tuhan dalam Amsal 23:18, *"Karena masa depan sungguh ada, dan harapanmu tidak akan hilang,"* menjadi penguat dan pengingat bahwa setiap proses memiliki tujuan, serta harapan akan selalu menyertai setiap langkah menuju masa depan yang lebih baik.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun skripsi ini penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Pontianak, 19 Mei 2026

Penulis

Vaulentina Nurliayeni Pare'ant

DAFTAR ISI

SKRIPSI .....
HALAMAN JUDUL i
VISI DAN MISI ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN v
ABSTRAK vii
ABSTRACT viii
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR TABEL xi
DAFTAR GAMBAR xi
DAFTAR LAMPIRAN 12
BAB I PENDAHULUAN .....**Error! Bookmark not defined.**
A. Latar Belakang.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Rumusan Masalah.....**Error! Bookmark not defined.**
C. Tujuan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
D. Manfaat Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
E. Keaslian Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....**Error! Bookmark not defined.**
A. Edukasi Gizi.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Media Edukasi .....**Error! Bookmark not defined.**
C. Pengetahuan Gizi .....**Error! Bookmark not defined.**
D. Kebiasaan Sarapan Pagi.....**Error! Bookmark not defined.**
E. Anak Sekolah Dasar.....**Error! Bookmark not defined.**
F. Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL .....**Error! Bookmark not defined.**
A. Kerangka Konsep.....**Error! Bookmark not defined.**
B. Hipotesis .....**Error! Bookmark not defined.**

C. Definisi Operasional .....**Error! Bookmark not defined.**

BAB IV METODE PENELITIAN.....**Error! Bookmark not defined.**

A. Desain Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

C. Populasi dan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**

D. Jenis Data.....**Error! Bookmark not defined.**

E. Teknik Pengumpulan Data.....**Error! Bookmark not defined.**

F. Instrumen Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**

G. Pengolahan dan Analisis Data .....**Error! Bookmark not defined.**

H. Penyajian data.....**Error! Bookmark not defined.**

I. Etika penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

J. Alur Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

K. Cara Bermain *Puzzle* Edukasi Sarapan Pagi**Error! Bookmark not defined.**

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....**Error! Bookmark not defined.**

A. Hasil.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**

BAB VI KESIMPULAN SARAN .....**Error! Bookmark not defined.**

A. Kesimpulan.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Saran .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA.....**Error! Bookmark not defined.**

LAMPIRAN .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026 .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026 .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4 Uji Normalitas Sebelum dan Sesudah Intervensi Gizi di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 5 Perbedaan Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi dengan Media *Puzzle* di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 6 Analisis Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media *Puzzle* di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026 . **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Sarapan Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Puzzle di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026 .....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 8 Analisis Perbedaan Kebiasaan Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media Puzzle di SDN 39 Sungai Ambawang Tahun 2026 . **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 2 Kerangka Konsep .....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 3 Alur Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
Gambar 4 Daerah Lokasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3 Surat Data Dasar Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6 Kode Etik Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 7 Master Data Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8 Hasil Pengolahan Data ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9 Media Edukasi *Puzzle* ..... **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10 Langkah Permainan *Puzzle* Edukasi. **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11 Keterangan Dokumentasi Kegiatan Penelitian **Error! Bookmark not defined.**