# BAB V

# HASIL DAN PEMBAHASAN

## Hasil

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMAN 5 Pontianak, dengan NPSN 30105214, merupakan sekolah menengah atas negeri yang terletak di Jalan Khatulistiwa, Kelurahan Batu Layang, Kecamatan Pontianak Utara, Kota Pontianak, Provinsi Kalimantan Barat. Sekolah ini telah diakreditasi A berdasarkan SK No. 748/BAN-SM/SK/2019 yang dikeluarkan pada tanggal 09 September 2019. SMAN 5 Pontianak memiliki luas tanah yang cukup luas, yaitu 20.328 meter persegi, yang menunjang berbagai fasilitas dan kegiatan di dalamnya.

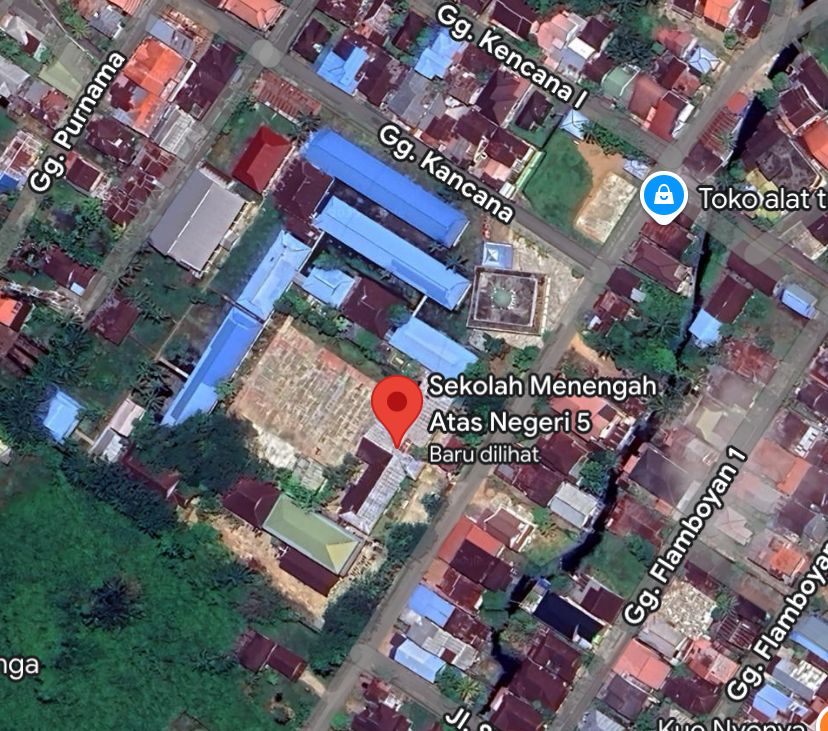
SMA Negeri 5 Pontianak berdiri pertama kali pada tanggal 15 Agustus 1978 dengan SK MENPAN No. B.940/I.MENPAN/1978. Awalnya, sekolah ini menumpang di SMPP 27 (sekarang SMA Negeri 7 Pontianak) di Jalan Sulawesi Dalam No. 10. Kepala sekolah pertamanya adalah Bapak Drs. Muslimin Saidi, yang juga merangkap sebagai kepala sekolah SMPP. Baru pada tanggal 15 September 1982, SMA 5 Pontianak mulai menempati gedung sendiri di Jalan Khatulistiwa, Kelurahan Batulayang, Kecamatan Pontianak Utara. Tanggal 15 September ini kemudian diperingati sebagai hari jadi SMA Negeri 5 Pontianak.

SMAN 5 Pontianak menjalankan sistem pembelajaran sehari penuh selama 5 hari dalam seminggu. Sekolah ini memiliki akses internet yang memadai dan mendapatkan suplai listrik dari PLN. Fasilitas lain yang tersedia meliputi ruang kelas yang nyaman, laboratorium yang lengkap, perpustakaan yang kaya akan buku, lapangan olahraga, dan ruang guru yang representatif. Semua fasilitas ini mendukung tercapainya proses belajar mengajar yang efektif dan menyenangkan bagi siswa.

SMAN 5 Pontianak memiliki reputasi yang baik dalam bidang pendidikan. Sekolah ini dikenal memiliki kualitas pengajaran yang tinggi dan mampu menghasilkan lulusan yang berkualitas. Hal ini dibuktikan dengan prestasi yang diraih oleh siswa baik di tingkat regional maupun nasional. Selain itu, SMAN 5 Pontianak juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler yang beragam, memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengembangkan minat dan bakat mereka di luar kegiatan akademis.

Untuk menjaga keamanan dan ketertiban lingkungan sekolah, seluruh area sekolah dikelilingi oleh pagar permanen. Selama jam belajar berlangsung, pintu gerbang sekolah akan ditutup dan dijaga oleh seorang petugas keamanan atau satpam untuk mencegah siswa keluar masuk tanpa izin, serta menghindari potensi gangguan dari luar.

SMA Negeri 5 Pontianak terletak di Jalan Khatulistiwa, Kelurahan Batu Layang, Kecamatan Pontianak Utara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Sekolah ini berada cukup dekat dengan wilayah perbatasan antara Kota Pontianak dan Kabupaten Kubu Raya maupun Kabupaten Mempawah. Namun, berdasarkan ketentuan penerimaan peserta didik baru (PPDB) Kota Pontianak, SMA Negeri 5 tidak termasuk dalam daftar sekolah yang secara khusus membuka jalur domisili untuk siswa dari luar kota. Meski demikian, terdapat kebijakan umum bahwa sekolah-sekolah di perbatasan kota dapat menerima maksimal 5% siswa dari luar wilayah, tergantung kuota dan kebijakan masing-masing sekolah.



Gambar 7. Denah Lokasi Penelitian

### Analisis Univariat

* + - 1. Karakteristik responden

Karakteristik responden pada penelitian ini terdiri dari umur, jenis kelamin

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dan umur pada siswa, pendidikan terakhir orang tua, pekerjaan orang tua dan penghasilan ayah kelas X di SMA Negeri 5 Pontianak tahun 2025

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Uraian | n | % |
| **Jenis Kelamin** |  |  |
| Laki-laki | 14 | 46,7 |
| Perempuan | 16 | 53 |
| **Umur** |  |  |
| 15 tahun | 11 | 36,6 |
| 16 tahun | 19 | 63,3 |
| **Pendidikan ayah** |  |  |
| SD/NI | 4 | 13,3 |
| SL/SLTP | 11 | 36,7 |
| SLTA | 14 | 46,7 |
| PT | 1 | 3,3 |
| **Pendidikan ibu** |  |  |
| Tidak sekolah | 2 | 6,7 |
| SD/NI | 9 | 30 |
| SL/SLTP | 7 | 23,3 |
| SLTA | 10 | 33,3 |
| PT | 2 | 6,7 |
| **Pekerjaan ayah** |  |  |
| Kariyawan swasta | 14 | 46,7 |
| Wirausaha | 4 | 13,3 |
| buruh | 12 | 40 |
| **Pekerjaan ibu** |  |  |
| Ibu rumah tangga | 27 | 89,9 |
| Kariawan swasta | 1 | 3,3 |
| buruh | 2 | 6,7 |
| **Penghasilan ayah** |  |  |
| <Rp. 500,000 | 1 | 3,3 |
| Rp. 500,000 - Rp. 999,999 | 3 | 10 |
| RP. 1,000,000-2,000,000 | 21 | 70 |
| Rp. 2,000,000 - Rp. 4,999,999 | 5 | 16,7 |
| TOTAL | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2. dapat dijelaskan terkait karakteristik responden penelitian sebagai sebrikut. Sebagian besar responden penelituan berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 orang (53,3%), dan dilihat dari usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu 19 orang (63,3%). Sebagian besar Pendidikan ayah responden tamat SMA sebanyak 14 orang (46,7), dan sebagian besar Pendidikan ibu tamatan SMA sebanyak 10 orang (33.3%). Berdasarkan pekerjaan sebagian besar ayah responden bekerja menjadi karyawan swasta sebanyak 14 orang (46,7%), dan pekerjaan ibu sebagian besar tidak kerja sebanyak 24 orang (80%). Berdasarkan penghasilan ayah responden sebagian besar penghasilanya sebesar RP. 1,000,000-2,000,000 sebanyak 21 orang (70%).

### Uji normalitas

Uji normalitas adalah salah satu analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Analisis normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan dilanjutkan dengan menggunakan uji statistic *paired sampel T – Test*.

Tabel 3. Uji normalitas Data Responden

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Variabel** | **Shapiro Wilk** | **Uji Lanjut** |
| **Sig** |
| **Pengetahuan** |  |  |
| Pre-Test | 054 | *paired t-test* |
| Pos-Test | 050 | *paired t-test* |
| **Asupan Makanan** |  |  |
| Energi Pre-test | 108 | *paired t-test* |
| Energi Pos-test | 611 | *paired t-test* |
| Protein Pre-test | 832 | *paired t-test* |
| Protein Pos-test | 139 | *paired t-test* |
| Lemak Pre-test | 261 | *paired t-test* |
| Lemak Pos-test | 321 | *paired t-test* |
| Karbohidrat Pre-test | 318 | *paired t-test* |
| Karbohidrat Pos-test | 050 | *paired t-test* |

Berdasarkan Tabel 3. diatas menunjukkan hasil uji normalitas pada menggunakan uji *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa variabel skor pengetahuan *pre-test* dan *pos test*, asupan energi, protein, lemak, karbohidrat sebelum intervensi berdistribusi normal (*p* > 0,05).

### Analisis Bivariat

* + - 1. Pengetahuan pre-test dan pos-test

Berdasarkan hasil penelitian pada tahap pre-test, dan pos-tets dapat di bedakan dari tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi tetentang makanan fast food dan junk food dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Pengetahuan siswa tentang makanan fast food dan junk food tahun 2025.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Pengetahuan pre dan pos | | Selisih | *P value* |
| Sebelum | Sesudah |  |  |
| *Mean* | 77,55 | 95,17 | 17,67 | 000 |
| *Std. Deviasi* | 8,97 | 3,59 | 5,38 |  |

Keterangan: *Paired Sample t-test*

berdasarkan tabel 4. Didapat bahwa ada perbedaan antara pengetahuan gizi pada remaja sebelum edukasi 77,55 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot* 95,17 dengan selisih 17,67 poin. Ada peningkatan pengetahuan siswa tentang makanan *fast food* dan *junk food* sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap pengetahuan responden dengan *p value* 000.

* + - 1. Asupan Energi

Pengumpulan hasil asupan energi responden dilakukan dengan wawancara menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam berdasarkan makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dapat dilihat pada table 5.

Tabel 5. Asupan energi fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Asupan Energi | | Selisih | *P value* |
| Sebelum | Sesudah |  |  |
| *Mean* | 557,90 | 255,53 | 302,37 |  |
| *Std. Deviasi* | 206,53 | 135,50 | 71,03 | 000 |

Keterangan: *Paired Sample t-test*

Berdasarkan Table 5. Didapat bahwa ada perbedaan antara asupan energi *fast food dan junk food* pada remaja sebelum edukasi 557,90 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot* 225,53 dengan selisih 302,37 poin. Ada penurunan asupan energi *fast food dan junk food*, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap pengetahuan responden dengan *p value* 000.

* + - 1. Asupan protein

Pengumpulan hasil asupan protein responden dilakukan dengan wawancara menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam berdasarkan makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dapat dilihat pada table 6.

**Tabel 6**. Asupan protein fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Asupan Protein | | Selisih | *P value* |
| Sebelum | Sesudah |  |  |
| *Mean* | 20,29 | 11,90 | 8,39 |  |
| *Std. Deviasi* | 5,54 | 6,31 | 0,77 | 000 |

Keterangan: *Paired Sample t-test*

Berdasarkan Table 7. Didapat bahwa ada perbedaan antara asupan protein *fast food dan junk food* pada remaja sebelum edukasi 20,29 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot* 11,90 dengan selisih 8,39 poin. Ada penurunan asupan protein *fast food dan junk food*, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap pengetahuan responden dengan *p value* 000.

* + - 1. Asupan lemak

Pengumpulan hasil asupan lemak responden dilakukan dengan wawancara menggunakan formulir food recall2x24 jam berdasarkan makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dapat dilihat pada table 7.

Tabel 7. Asupan lemak fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Asupan Lemak | | Selisih | *P value* |
| Sebelum | Sesudah |  |  |
| *Mean* | 29,41 | 17,95 | 11,46 |  |
| *Std. Deviasi* | 11,88 | 10,66 | 1,22 | 000 |

Keterangan: *Paired Sample t-test*

Berdasarkan table 7. Didapat bahwa ada perbedaan antara asupan lemak *fast food dan junk food* pada remaja sebelum edukasi 29,41 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot* 17,46 dengan selisih 11,46 poin. Ada penurunan asupan lemak *fast food dan junk food*, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap pengetahuan responden dengan *p value* 000.

* + - 1. Asupan karbohidrat

Pengumpulan hasil asupan karbohidrat responden dilakukan dengan wawancara menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam berdasarkan makanan dan minuman yang dikonsumsi responden dapat dilihat pada table 8.

Tabel 8. Asupan karbohidrat fast food dan junk food pada SMA Negeri 5 Kota Pontianak pada tahun 2025.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Nilai | Asupan Karbohidrat | | Selisih | *P value* |
| Sebelum | Sesudah |  |  |
| *Mean* | 63,97 | 15,81 | 48,16 |  |
| *Std. Deviasi* | 32,17 | 16,77 | 15,4 | 000 |

Keterangan: *Paired Sample t-test*

Berdasarkan Table 8. Didapat bahwa ada perbedaan antara asupan karbohidrat *fast food dan junk food* pada remaja sebelum edukasi 63,97 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot* 15,81 dengan selisih 48,16 poin. Ada penurunan asupan karbohidrat *fast food dan junk food*, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap pengetahuan responden dengan *p value* 000.

## Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini difokuskan pada analisis pengaruh edukasi gizi mengenai fast food dan junk food dengan menggunakan media interaktif Kahoot terhadap pengetahuan serta asupan makanan remaja. Edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji dan jajanan tidak sehat yang cenderung tinggi kalori, lemak, gula, serta rendah serat. Masa remaja merupakan periode kritis yang rentan terhadap pengaruh gaya hidup modern, termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan instan dan cepat saji. Oleh karena itu, intervensi edukasi dengan pendekatan yang menyenangkan, partisipatif, dan berbasis teknologi digital seperti Kahoot diharapkan mampu meningkatkan ketertarikan sekaligus pemahaman remaja terhadap materi gizi. Hasil penelitian ini akan dibandingkan dengan teori dan temuan penelitian sebelumnya untuk melihat sejauh mana edukasi berbasis Kahoot mampu memberikan perubahan signifikan pada pengetahuan dan perilaku konsumsi makanan remaja.

Kelebihan Kahoot adalah tampilan menarik, mudah diakses, dan interaktif sehingga membuat siswa lebih termotivasi dan fokus belajar. Sistem poin dan kompetisi sehat memudahkan pemahaman materi gizi, meningkatkan pengetahuan, serta mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat.

* + - 1. Pengaruh pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi Gizi menggunakan media *Kahoot* pada siswa/siswi SMA Negeri 5 Pontianak.

Asupan makanan, hasil analisis menunjukkan perubahan signifikan pada konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat. Asupan energi dan karbohidrat mengalami penurunan signifikan, yang mengindikasikan terjadinya pengurangan konsumsi makanan tinggi kalori dan karbohidrat sederhana yang umumnya ditemukan dalam fast food dan junk food. Sebaliknya, terdapat peningkatan signifikan pada asupan protein, yang mencerminkan adanya pergeseran pola makan ke arah yang lebih sehat setelah diberikan edukasi.

Berdasarkan uji statistik menggunakan *paired sampel t-test*, ada perbedaan antara pengetahuan gizi pada remaja sebelum edukasi dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot.* Dengan peningkatan pengetahuan dan nilai *p value* 000 sehingga ada pengaruh edukasi menggunakan media kahoot.

Sejalan dengan penelitian Sitra & Anantanyu (2023) edukasi gizi berbasis permainan, responden memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur serta peningkatan pengetahuan dalam menerapkan pola makan sehat. Begitu juga penelitian yg dilakukan Liani & Tambunan (2023) terdapat pengaruh media game edukasi kahoot terhadap hasil belajar siswa tema 3 sub-tema 1 kelas IV SD Negeri 0304 Siundol. Kasman Pada penelitian ini memberikan dampak yaitu responden mampu mengurangi konsumsi fast food dan junk food, menurunkan asupan natrium, serta lebih terampil dalam menyiapkan makanan sehat.

* + - 1. Perubahan Energi sebelum dan sesudah Edukasi Gizi menggunakan media *Kahoot* pada siswa/siswi SMA Negeri 5 pontianak.

Berdasarkan hasil analisis, rata-rata asupan energi ada perbedaan antara Asupan Energi pada remaja sebelum edukasi dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot.* Ada penurunan asupan Energi, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap asupan energi responden dengan *p value* 000. Dengan penurunan asupan Energi dan nilai p value 000 sehingga ada pengaruh edukasi menggunakan media kahoot.

penurunan ini mengindikasikan bahwa setelah diberikan edukasi, siswa mulai menghindari konsumsi makanan tinggi kalori, seperti *fast food* dan *junk food.* konsumsi energi berlebih pada remaja yang berasal dari makanan cepat saji dan minuman manis dapat meningkatkan risiko obesitas dan gangguan metabolik. Edukasi gizi berbasis teknologi dapat membantu menumbuhkan kesadaran siswa untuk memilih makanan dengan kandungan energi yang lebih seimbang.

Sejalan dengan penelitian Safitri (2024). Pentingnya asupan energi yang seimbang, karena berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mendukung aktivitas fisik. Energi ini berasal dari metabolisme makronutrien, dan keseimbangan tercapai ketika jumlah energi yang dikonsumsi sebanding dengan jumlah yang digunakan oleh tubuh. Begitu juga penelitian Saskhia (2021) edukasi gizi melalui WhatsApp berdampak pada perbedaan asupan energi sebelum dan sesudah edukasi gizi. Edukasi gizi dalam penelitian ini ditujukkan khusus untuk remaja overweight di SMK Negeri 1 Karangpucung dan SMK Darussalam Karang pucung.

* + - 1. Perubahan Protein sebelum dan sesudah Edukasi Gizi menggunakan media *Kahoot* pada siswa/siswi SMA Negeri 5 pontianak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam, diperoleh bahwa rata-rata asupan protein responden Ada perbedaan antara Asupan Protein pada remaja sebelum edukasi dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *kahoot,* Ada penurunan asupan Protein, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap asupan Protein responden dengan *p value* 000.

Nilai standar deviasi sebesar 5,54 juga menunjukkan bahwa penyebaran data asupan protein sebelum edukasi rendah, yang mengindikasikan perbedaan perilaku makan protein antar individu cukup besar. Hal ini dapat disebabkan oleh kebiasaan konsumsi makanan yang kurang mengandung protein seperti *fast food* tinggi karbohidrat dan lemak tetapi rendah zat gizi esensial, termasuk protein hewani atau nabati.

Setelah diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media *Kahoot*, terjadi peningkatan signifikan dalam asupan protein. Nilai Deviasi menjadi 6,31 Rata-rata konsumsi protein menandakan bahwa edukasi tersebut berhasil mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan responden, terutama dalam memilih sumber makanan yang lebih bergizi dan kaya protein, seperti telur, daging, ikan, tahu, tempe, atau susu.

Sejalan dengan penelitian Saputri (2024) setelah edukasi gizi, responden mengalami peningkatan asupan protein. Peningkatan ini disebabkan oleh peningkatan pemahaman responden tentang ukuran porsi yang tepat, sehingga beberapa responden menerapkan pola makan yang lebih seimbang. Lebih lanjut, sebagian besar responden mengonsumsi sumber protein lengkap, yaitu kombinasi protein hewani dan nabati. Protein hewani diperoleh dari makanan seperti ayam, telur, dan ikan, sedangkan protein nabati berasal dari tahu dan tempe. Konsumsi gabungan kedua jenis protein ini menunjukkan adanya perbaikan pola makan responden setelah menerima edukasi gizi. Begitu juga penelitian yang dilakukan Nurcahyani (2020) Perbedaan rerata tingkat kecukupan protein yang menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah intervensi dimana p = 0,005 (α < 0,05).

* + - 1. Perubahan Lemak sebelum dan sesudah Edukasi Gizi menggunakan media *Kahoot* pada siswa/siswi SMA Negeri 5 pontiana.

konsumsi makanan *fast food* yang tinggi lemak merupakan salah satu pemicu utama peningkatan obesitas dan gangguan metabolik pada remaja, sehingga intervensi edukatif sangat penting dilakukan sejak dini. Penggunaan media edukasi digital seperti *Kahoot* terbukti mampu menekan kecenderungan konsumsi makanan berlemak tinggi, sekaligus meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya membatasi asupan lemak demi menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam, Ada penurunan asupan lemak, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap asupan lemak responden dengan *p value* 000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari (2023) asupan lemak mempunyai hubungan yang signifikan berdasarkan hasil penelitian pada siswa/siswi SMK Bina Putera Nusantara Kota Tasikmalaya tahun 2022. Hal ini dibuktikan melalui uji statistik chi-square yang menunjukkan nilai p sebesar 0,000 (p<0,05) baik untuk hubungan status gizi maupun hubungan asupan lemak yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan secara statistik. Begitu juga penelitian yang dilaukan Saskhia (2021) Dalam studi tersebut menyatakan bahwa asupan lemak yang tinggi berpengaruh langsung terhadap faktor risiko terjadinya berat badan berlebih dan penumpukan lemak di jaringan adipose

* + - 1. Perubahan Karbohidrat sebelum dan sesudah Edukasi Gizi menggunakan media *Kahoot* pada siswa/siswi SMA Negeri 5 pontianak.

peningkatan asupan karbohidrat ini kemungkinan besar disebabkan oleh meningkatnya kesadaran responden mengenai risiko kelebihan konsumsi karbohidrat sederhana dari makanan seperti *fast food* dan *junk food* setelah diberikan edukasi. Edukasi yang diberikan menekankan pentingnya memilih sumber karbohidrat yang lengkap, seperti nasi merah, kentang rebus, dan sayuran tinggi serat, dibandingkan karbohidrat sederhana dari makanan cepat saji seperti roti putih, kentang goreng, dan minuman manis. yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media digital dapat mengubah perilaku konsumsi karbohidrat berlebih di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam, Ada penurunan asupan karbohidrat, sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media kahoot terhadap asupan karbohidrat responden dengan *p value* 000.

Sejalan dengan penelitian Sitra & Anantanyu (2023) diketahui bahwa asupan karbohidrat responden mengalami perubahan yang signifikan pada kelompok perlakuan setelah diberikan intervensi berupa permainan daring. Perubahan signifikan juga terlihat pada kelompok kontrol yang mendapat intervensi melalui ceramah. Meskipun kedua kelompok menunjukkan perbedaan setelah intervensi, hasil penelitian memperlihatkan bahwa jika dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi), persentase tertinggi asupan karbohidrat terdapat pada kelompok yang mengikuti intervensi permainan. Begitu juga penelitian yang dilakukan Rejeki (2024) karbohidrat bagi tubuh manusia sangat diperlukan dalam menunjang aktivistas seharihari. Karbohdirat merupakan sumber kekuatan atas tubuh karena zat karbohidrat adalah zat yang dapat meningkatkan atau memberi energi bagi tubuh selain lemak dan protein

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *media Kahoot* sebagai media edukasi interaktif tidak hanya efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, tetapi juga berdampak nyata terhadap perubahan pola konsumsi karbohidrat ke arah yang lebih sehat dan seimbang.

# 