



UNIVERSITAS ANDALAS

UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF *PUZZLE* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP GIZI SEIMBANG PADA
SISWA SMP NEGERI 7 BUKITTINGGI TAHUN 2025**

OLEH:

RISAK RINALDI

2321222005

Pembimbing I : Dr. Frima Elda, S.K.M., M.K.M
Pembimbing II : Kamal Kasra, S.K.M., M.Q.I.H., PhD

**Diajukan Sebagai Pemenuhan Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

**PRGRAM STUDI MAGISTER ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

UNIVERSITAS ANDALAS

TAHUN 2025

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS**

**Tesis, Juli 2025
Risak Rinaldi/2321222005**

**PENGARUH PERMAINAN EDUKATIF PUZZLE TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMP NEGERI 7 BUKITTINGGI
TAHUN 2025**

XIII + 140 Halaman + 15 Tabel + 6 Gambar + 7 Lampiran

ABSTRAK

Introduction

Masalah gizi remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks, mencakup kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisiensi mikronutrien seperti anemia. Ketidakseimbangan gizi pada masa remaja berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, prestasi akademik, dan produktivitas jangka panjang. Untuk itu, diperlukan pendekatan edukasi yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik remaja. Salah satu metode yang dinilai efektif adalah penggunaan permainan edukatif berbasis Puzzle, yang dapat menyampaikan pesan gizi dengan cara yang menyenangkan dan interaktif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh permainan edukatif Puzzle Gizi Seimbang terhadap pengetahuan dan sikap gizi siswa sekolah menengah pertama.

Method

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pendekatan pretest-posttest dan kelompok kontrol. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling, dengan responden terdiri dari siswa sekolah menengah pertama yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas.

Results

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan dan sikap setelah diberikan intervensi berupa permainan edukatif ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan.

Conclusion

Temuan ini menunjukkan bahwa media puzzle gizi seimbang efektif digunakan sebagai sarana edukasi dalam meningkatkan pemahaman dan membentuk sikap positif remaja terhadap konsumsi makanan bergizi dan pola hidup sehat.

Daftar Pustaka: 65 (1953–2024)

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Edukasi Gizi, Permainan Edukatif, Puzzle, Remaja

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS ANDALAS**

**Thesis, Juli 2025
Risak Rinaldi/2321222005**

**THE EFFECT OF EDUCATIONAL PUZZLE GAMES ON BALANCED
NUTRITION KNOWLEDGE AND ATTITUDES AMONG JUNIOR HIGH
SCHOOL STUDENTS AT SMP NEGERI 7 BUKITTINGGI IN 2025**

XIII + 140 Pages+ 15 Table + 6 Figures + 7 Appendices

ABSTRACT

Introduction

Adolescent nutrition is a complex public health issue, encompassing undernutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies such as anemia. Nutritional imbalances during adolescence can affect physical growth, brain development, academic achievement, and long-term productivity. Therefore, innovative and engaging educational strategies tailored to adolescents are needed. One effective approach is the use of educational games based on puzzles, which can deliver nutrition messages in a fun and interactive way. This study aims to analyze the effect of the Balanced Nutrition Puzzle Game on students' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition.

Method

A quasi-experimental design was used with a pretest-posttest control group approach. The sampling technique used was purposive sampling, involving junior high school students who met the inclusion criteria. Data were collected using validated and reliable questionnaires measuring nutritional knowledge and attitudes.

Results

The results showed a significant increase in knowledge and attitude scores in the intervention group after the educational puzzle game was administered ($p < 0.05$), while no significant changes were observed in the control group.

Conclusion

These findings suggest that the Balanced Nutrition Puzzle Game is an effective educational tool for enhancing adolescents' understanding and fostering positive attitudes toward healthy eating and lifestyle.

Bibliography: 65 (1953–2024)

Keywords: Balanced Nutrition, Nutrition Education, Educational Game, Puzzle, Adolescents