



**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA TEKA TEKI SILANG
TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DAN PEMILIHAN MAKANAN TINGGI
SERAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN OVERWEIGHT PADA SISWA DI SMKN 2 KOTA PADANG
DAN SMKN 6 KOTA PADANG TAHUN 2025**

Oleh :

Nanda Gusti Pratama

No. BP. 2111221002

Diajukan sebagai Pemenuhan Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Gizi

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2026

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juni 2026

NANDA GUSTI PRATAMA, NIM. 2111221002

**PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA TEKA TEKI SILANG
TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DAN PEMILIHAN MAKANAN TINGGI
SERAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN OVERWEIGHT PADA SISWA DI SMKN 2 KOTA PADANG
DAN SMKN 6 KOTA PADANG TAHUN 2025**

xviii + 154 halaman, 16 tabel, 3 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media teka teki silang tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan *overweight* pada siswa di SMKN 2 Kota Padang dan SMKN 6 Kota Padang Tahun 2025.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *Quasy Experiment* dengan rancangan *pretest posttest with control group design*. Penelitian dilakukan di SMKN 2 Padang dan SMKN 6 Padang pada bulan September 2025 – Oktober 2025. Sampel penelitian terdiri dari 32 orang siswa dari kelompok intervensi dan 32 orang siswa dari kelompok kontrol. Sampel penelitian ditentukan dengan *Simple Random Sampling*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Paired Sample t-Test*, uji *Independent Sample t-Test*, *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum edukasi rerata skor pengetahuan 9,28, skor sikap 56,44 sedangkan sesudah edukasi rerata skor pengetahuan 11,88, skor sikap 56,81 pada kelompok intervensi. Hasil uji statistik diperoleh adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi. Tidak terdapat perbedaan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* sebesar 0,517 ($p > 0,05$) dan terdapat perbedaan sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p-value* sebesar 0,030 ($p < 0,05$).

Kesimpulan

Pemberian edukasi menggunakan media teka teki silang berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja tentang gaya hidup sehat dan pemilihan makanan tinggi serat sebagai upaya pencegahan overweight. Pihak sekolah diharapkan dapat mengintegrasikan edukasi gizi ke dalam kegiatan pembelajaran dengan menggunakan media interaktif seperti teka-teki silang sebagai upaya pencegahan overweight pada siswa.

Daftar Pustaka : 94 (2007-2024)

Kata Kunci : edukasi, *overweight*, pengetahuan, sikap, teka teki silang



**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, June 2026

NANDA GUSTI PRATAMA, NIM. 2111221002

**THE EFFECT OF CROSSWORD PUZZLE-BASED EDUCATION ON
HEALTHY LIFESTYLES AND HIGH-FIBER FOOD CHOICES ON
STUDENTS' KNOWLEDGE AND ATTITUDES AS A STRATEGY FOR
OVERWEIGHT PREVENTION AMONG STUDENTS AT SMKN 2 PADANG
AND SMKN 6 IN PADANG IN 2025**

xviii + 154 pages, 16 tables, 3 pictures, 13 appendices

ABSTRACT

Objective

The purpose of this study was to determine the effect of crossword puzzle-based education on healthy lifestyles and high-fiber food choices on students knowledge and attitudes as an effort to prevent overweight among students at SMKN 2 Padang and SMKN 6 Padang in 2025.

Method

This study employed a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The study was conducted at SMKN 2 Padang and SMKN 6 Padang from September to October 2025. The sample consisted of 32 students in the intervention group and 32 students in the control group, selected using simple random sampling. Data were analyzed the Paired Sample t-Test, Independent Sample t-Test, Wilcoxon test, and Mann-Whitney test.

Result

The results showed that before the educational intervention, the mean knowledge score was 9.28 and the mean attitude score was 56.44. After the intervention, the mean knowledge score was 11.88 and the mean attitude score increased to 56.81 in the intervention group. Statistical analysis revealed a significant difference within the intervention group, with a p-value of 0.001 ($p < 0.05$). There was no significant difference in knowledge between the intervention and control group with a p-value of 0.517 ($p > 0.05$). However, there was a significant difference in attitude between the intervention and the control group with a p-value of 0.030 ($p < 0.05$).

Conclusion

Crossword puzzle based educational activities had a significant effect on improving adolescents' knowledge and attitudes regarding healthy lifestyles and the selection of high-fiber foods as an effort to prevent overweight. Schools are encouraged to integrate nutrition education into their curricula by utilizing interactive media, such as crossword puzzles, to support overweight prevention among students.

References : 94 (2007-2024)

Keywords : attitudes, crossword puzzles, education, knowledge, overweight

