

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN METODE *ROLE PLAY* 'HESTY:
HEALTHY SNACK TASTY' TERHADAP PENGETAHUAN DAN
AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR**



**ANDI PUTRI NISWATU SYAKIRAH
P07131221048**

**PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA
TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

SKRIPSI

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN METODE *ROLE PLAY* 'HESTY:
HEALTHY SNACK TASTY' TERHADAP PENGETAHUAN DAN
AKTIVITAS FISIK ANAK SEKOLAH DASAR**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



**ANDI PUTRI NISWATU SYAKIRAH
P07131221048**

**PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA
TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode *Role play* 'HESTY: *Healthy Snack Tasty*' terhadap Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar”

Disusun oleh :

ANDI PUTRI NISWATU SYAKIRAH

NIM.P07131221048

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

30 Juli 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Dr. Slamet Iskandar, SKM. M.Kes

NIP. 197001051994031003



Almira Sitasari, S.Gz, MPH

NIP.198703042015032004

Yogyakarta, 5 Agustus 2025

Ketua Jurusan



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**“PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN METODE *ROLE PLAY*
'HESTY: HEALTHY SNACK TASTY' TERHADAP
PENGETAHUAN DAN AKTIVITAS FISIK ANAK SD”**

Disusun Oleh

ANDI PUTRI NISWATU SYAKIRAH

NIM. P07131221048

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 20 Mei 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes

NIP.197403151998032002

(.....)

Anggota,

Dr. Slamet Iskandar, SKM, M.Kes

NIP. 197001051994031003

(.....)

Anggota,

Almira Sitasari, S.Gz, MPH

NIP. 198703042015032004

(.....)

Yogyakarta, 5 Agustus 2025

Ketua Jurusan



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Andi Putri Niswatu Syakirah

NIM : P07131221048

Tanda Tangan



Tanggal : 07 Agustus 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Kemenkes Poltekkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andi Putri Niswatu Syakirah
NIM : P07131221048
Program Studi : Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan
Jurusan : Gizi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas Skripsi saya yang berjudul:

“Pengaruh Edukasi Gizi dengan Metode *Role play* 'HESTY: *Healthy Snack Tasty*' terhadap Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar”, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 30 Juli 2025

Yang menyatakan



(Andi Putri Niswatu Syakirah)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penyusunan skripsi ini telah selesai dengan baik. Penulisan skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan pembimbing kepada penulis selama ini. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Nur Hidayat, SKM, M.Kes., RD, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Dr. Waluyo, STP, M.Kes, selaku Ketua Prodi Gizi dan Dietetika Sarjana Terapan.
4. Dr. Slamet Iskandar, SKM. M.Kes, selaku pembimbing utama yang dari awal hingga akhir telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Almira Sitasari, S.Gz, MPH, selaku pembimbing pendamping yang telah memberi banyak masukan hingga skripsi ini dapat selesai.
6. Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes, selaku penguji yang telah memberi banyak masukan untuk keberhasilan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah SDN Jetis 1 dan SDN Tamansari I, yakni Ibu Suwarti, S.Pd dan Bapak Ihsan Nur Setiawan, S.Pd yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
8. Enumerator yang telah membantu penulis dalam proses pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Siswa-siswi kelas V SDN Jetis 1 dan SDN Tamansari I yang telah menjadi responden dan menerima kehadiran penulis dengan hangat serta berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.
10. Bapak Jumakir, S.Pd dan Ibu Andi Nurbaya, S.Pd, orang tua yang luar biasa dan menjadi alasan terbesar penulis untuk terus melangkah dalam

kehidupan. Doa, cinta, dan pengorbanan mereka adalah fondasi utama bagi pencapaian ini.

11. Saudara-saudara tercinta: Andi Graha Saadillah, Andi Griya Riskuillah, dan Andi Wismo Hidayatullah atas segala dukungan, semangat, serta kasih sayang yang tidak pernah putus, meskipun terbentang jarak dan waktu.
12. Sahabat-sahabat tersayang: Zahra, Despi, Muti, Neni, Widi, Karlina, Suri, dan Zuhrani yang senantiasa menjadi sumber kekuatan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
13. Teman-teman terbaik yang telah memberikan warna dalam perjalanan akademik penulis: Dela, Dina, Fia, Raisya, Asti, Indri, Nisa, Rani, Hasna, Zulfa, Afri, Juno, Tika, Lintang, Afi, Ratu, Sazkia, Ariqah dan Devi.
14. Keluarga KSR: angkatan Senaya Atyanta, Natha Awahita, dan Atma Chandra yang telah memberikan kehangatan dan rasa kekeluargaan selama penulis berada di Yogyakarta.
15. Rekan-rekan seperjuangan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 2021 yang luar biasa semangat dalam kolaborasi dan saling menghargai.
16. Manusia-manusia baik yang Allah titipkan dalam hidup penulis, entah untuk singgah sejenak maupun yang menemani hingga akhir perjalanan skripsi ini.
17. Kedai kopi yang tidak hanya menyajikan kafein, namun juga menyediakan ruang pikiran untuk dibagi, disimpan atau sekadar direnungi tanpa tertuang dalam bentuk kata.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 09 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACK	vii
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Ruang Lingkup	7
E. Manfaat	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktik	7
F. Keaslian Penelitian	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka	11
1. Anak Usia Sekolah Dasar	11
2. Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar	12
3. Edukasi Gizi	14
4. Jajanan Sehat	15
5. Aktivitas Fisik	19
6. Physical Activity Level (PAL)	22
7. Pengetahuan	24
8. Jenis-Jenis Metode Pembelajaran Anak Usia Sekolah Dasar	26

9. Metode <i>Role play</i> HESTY	28
10. Metode Ceramah	30
B. Kerangka Teori	31
C. Kerangka Konsep	32
D. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Jenis dan Desain Penelitian	33
B. Rancangan Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel.....	35
1. Populasi	35
2. Sampel	35
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	36
4. Kriteria Sampel.....	38
D. Waktu dan Tempat.....	38
E. Variabel Penelitian.....	39
1. Variabel bebas (independent variable)	39
2. Variabel terikat (dependent variable)	39
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	39
1. Edukasi gizi pencegahan obesitas menggunakan metode <i>role play</i> HESTY (Healthy Snack Tasty)	40
2. Edukasi gizi pencegahan obesitas menggunakan metode ceramah.....	41
3. Pengetahuan siswa sekolah dasar tentang pencegahan obesitas.....	42
4. Aktivitas fisik siswa sekolah dasar tentang pencegahan obesitas	42
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
1. Jenis data	43
2. Teknik Pengumpulan Data	44
H. Instrumen dan Bahan Penelitian	44
1. Instrumen.....	44
2. Bahan dan Alat	47
I. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	48
1. Uji Kelayakan Media.....	48
2. Uji Validitas dan reliabilitas Kuesioner	49
3. Uji Materi dalam SAP Edukasi	50
J. Prosedur Penelitian	51

1. Persiapan Penelitian.....	51
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	52
K. Manajemen Data.....	56
1. Pengolahan Data.....	56
2. Analisis Data	57
L. Etika Penelitian.....	59
M. Kelemahan Penelitian	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil.....	61
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	61
2. Karakteristik Responden	62
3. Analisis Univariat.....	64
4. Uji Normalitas	66
5. Analisis Bivariat	67
B. Pembahasan	76
1. Karakteristik Responden	76
2. Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar tentang Pencegahan Obesitas	77
3. Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar.....	81
4. Efektivitas Metode dan Media Edukasi Pencegahan Obesitas.....	84
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	87
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Anak Usia Sekolah	11
Tabel 2. Kisi-kisi kuesioner Pengetahuan Pencegahan Obesitas	47
Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenjang Pendidikan, Jenis Kelamin, dan IMT/U	63
Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Skor Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok Perlakuan dan Kontrol	64
Tabel 5. Distribusi Rata-Rata Skor Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Intervensi Kelompok dan Kontrol	66
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Nilai <i>Pre-test</i> dan Postest Pengetahuan serta Aktivitas Fisik	67
Tabel 7. Hasil Analisis Perubahan <i>Posttest</i> dan <i>Pre-test</i> Pengetahuan Uji <i>Wilcoxon</i>	68
Tabel 8. Hasil Analisis Perbedaan Pengetahuan <i>Pre-test</i> Perlakuan dan <i>Pre-test</i> Kontrol Uji <i>Mann-whitney</i>	69
Tabel 9. Hasil Analisis Perbedaan Pengetahuan Postest Perlakuan dan Postest Kontrol Uji <i>Mann-whitney</i>	70
Tabel 10. Hasil Analisis Perubahan <i>Posttest</i> dan <i>Pre-test</i> Aktivitas Fisik Uji <i>Wilcoxon</i>	71
Tabel 11. Hasil Analisis Perbedaan Aktivitas Fisik <i>Pre-test</i> Perlakuan dan <i>Pre-test</i> Kontrol Uji <i>Mann-whitney</i>	72
Tabel 12. Hasil Analisis Perbedaan Aktivitas Fisik Postest Intervensi dan Postest Kontrol Uji <i>Mann-whitney</i>	73
Tabel 13. Efektivitas Penggunaan Metode <i>Role play</i> dan Ceramah dalam Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Uji <i>Mann Whitney</i>	74
Tabel 14. Efektivitas Penggunaan Metode <i>Role play</i> dan Ceramah dalam Edukasi Gizi Terhadap Aktivitas Fisik Uji <i>Mann Whitney</i>	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	30
Gambar 2. Kerangka Konsep	31
Gambar 3. Rancangan Penelitian	33
Gambar 4. Alur Pengambilan Sampel	37
Gambar 5. Grafik Skor Pengetahuan	65
Gambar 6. Grafik Skor Aktivitas Fisik	66
Gambar 7. Isi Piringku	112

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan	96
Lampiran 2. Persyaratan Persetujuan	97
Lampiran 3. Kuesioner Penelitian	98
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan	99
Lampiran 5. Kuesioner Aktivitas Fisik	102
Lampiran 6. SAP Materi Edukasi Gizi	104
Lampiran 7. Instrumen Permainan	113
Lampiran 8. Naskah Permainan	116
Lampiran 9. Media Edukasi	118
Lampiran 10. Uji Kelayakan Media	123
Lampiran 11. Uji Materi	129
Lampiran 12. Hasil Uji	133
Lampiran 13. Anggaran Penelitian	136
Lampiran 14. Jadwal Penelitian	137
Lampiran 15. Dokumentasi Kegiatan di SDN Jetis 1	139
Lampiran 16. Dokumentasi Kegiatan di SDN Tamansari I	140
Lampiran 17. Surat-Surat Penelitian	141