

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA TEKA –
TEKI SILANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA USIA
SUBUR DALAM PENCEGAHA KANKER PAYUDARA**



**RASYIDA RAUFI
P71312325055**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

**EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA TEKA –
TEKI SILANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP WANITA USIA
SUBUR DALAM PENCEGAHAN KANKER PAYUDARA**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



**RASYIDA RAUFI
P71312325055**

**PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Teka – Teki Silang
Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Dalam Pencegahan
Kanker Payudara

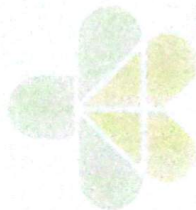
*“The Effectiveness Of Balanced Nutrition Education Using Crossword Puzzles
On The Knowledge And Attitudes Of Women Of Childbearing Age Regarding
Breast Cancer Prevention”*

Disusun oleh :

RASYIDA RAUFI
NIM. P71312325055

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

15 Juli 2026



Poltekkes Yogyakarta

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032001

Pembimbing Pendamping

Siti Budi Utami, S.Gz, MPH
NIP. 198811272014032002

Yogyakarta 15 Juli 2026

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Teka – Teki Silang
Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Usia Subur Dalam Pencegahan
Kanker Payudara

Disusun oleh :

RASYIDA RAUFI
NIM. P71312325055

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 15 Juli 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

Anggota

Prof. Dr. Tri Siswati, SKM, M.Kes
NIP. 197403151998032001

Anggota

Siti Budi Utami, S.Gz, MPH
NIP. 198811272014032002

Yogyakarta, 15 Juli 2026

Ketua Jurusan Gizi

Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Rasyida Raufi

NIM : P71312325055

Tanda Tangan :



Tanggal : 15 JULI 2020

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

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

Nama : Rasyida Raufi
NIM : P71312325055
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

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

Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Teka-Teki Silang terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur dalam Pencegahan Kanker Payudara

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai nama penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada Tanggal :...15.....Juli 2026

Yang Menyatakan

(Rasyida Raufi)

KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt. atas rahmat dan petunjuk-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *“Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Teka-Teki Silang terhadap Pengetahuan dan Sikap Wanita Usia Subur dalam Pencegahan Kanker Payudara.”*

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh banyak bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak yang sangat berharga. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. Bapak Nur Hidayat, S.KM., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
3. Ibu Lastmi Wayansari, S.Gz., M.P.H. selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Ibu Prof. Dr. Tri Siswati selaku pembimbing utama yang telah memberikan banyak saran, arahan, waktu, motivasi, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Siti Budi Utami, S.Gz., M.P.H. selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak saran, arahan, waktu, motivasi, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku dosen penguji, yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
7. Para responden yang telah meluangkan waktu dan membantu proses penelitian sehingga dapat berjalan lancar.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Ayah Zaim, S.Pd. dan Ibu Siti Marhamah, S.Pd., serta saudara kandung penulis, Bdn. Isna Atiana, S.Tr.Keb., yang senantiasa memberikan dukungan moral, doa, serta

pengorbanan yang tiada henti dalam setiap proses kehidupan penulis. Terima kasih atas segala bentuk kasih sayang, kesabaran, dan keikhlasan yang telah diberikan. Karya ini merupakan wujud sederhana dari upaya penulis dalam membalas kepercayaan dan harapan yang selalu menyertai setiap langkah..

9. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kim Doyoung, Lee Jeno, Lee Taeyong, Huang Guan Heng, Na Jaemin, Xiao Dejun, Park Chanyeol, Kim Jong-in, Sion, Riku, Wonbin, dan Anton serta seluruh member NCT, WayV, EXO, dan Riize. Terima kasih atas karya-karya berupa lagu yang telah setia menemani perjalanan penulis sejak awal masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.. Dalam berbagai fase, baik saat penuh semangat maupun di titik lelah, jenuh, dan hampir menyerah, karya-karya tersebut selalu hadir sebagai penguat yang sederhana namun bermakna. Melalui irama dan liriknya, penulis menemukan kembali semangat untuk bertahan, memfokuskan diri, dan terus melangkah hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.

10. Untuk diri sendiri, Rasyida Raufi, terima kasih telah mampu bertahan dan terus melangkah hingga titik ini. Perjalanan yang dilalui memang tidak mudah, penuh dengan rintangan, malam-malam yang terasa berat dijalani sendiri, serta air mata yang tak terhitung jumlahnya. Namun, di tengah semua itu, kamu tetap memilih untuk tidak menyerah. Terima kasih telah menjadi pribadi yang kuat.

11. Sahabat yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Yogyakarta, Juli 2026

Rasyida Raufi

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup.....	7
F. Keaslian Penelitian.....	7
G. Rancangan Prorduk Yang Dihasilkan	11
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
B. Kerangka Teori.....	43
C. Kerangka Konsep.....	44
D. Hipotesis.....	46
BAB III.....	47
METODE PENELITIAN	47
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	47
B. Waktu dan Tempat	49
C. Populasi dan Sampel Penelitian	50

D. Lokasi dan Waktu Penelitian	54
E. Variabel Penelitian	54
F. Definisi Operasional Variabel Penelitian	55
G. Jenis dan Teknik Pengumpulan data	57
H. Alat Ukur/Instrument Penelitian	57
I. Uji Validitas dan Reliabilitas	59
J. Pengembangan Media Teka Teki Silang dan Leaflet	61
K. Prosedur Penelitian	64
L. Manajemen Data	68
M. Etika Penelitian	70
N. Keterbatasan Penelitian	71
BAB IV	73
HASIL DAN PEMBAHASAN	73
A. Hasil	73
B. Pembahasan	114
BAB V	158
KESIMPULAN DAN SARAN	158
A. Kesimpulan	158
B. Saran	158
LAMPIRAN	173

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2 Prorduk yang dihasilkan.....	11
Tabel 3 Definisi Oprasional Penelitian	54
Tabel 4 Teknik Pengumpulan Data.....	56
Tabel 5 Kisi – kisi kuesioner pengetahuan	58
Tabel 6 Uji Kelayakan Media	60
Tabel 7 Karakteristik Responden Berdasarkan	84
Tabel 8 . Hasil Uji Normalitas Pengetahuan, Sikap.....	96
Tabel 9 Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang dalam Pencehan Kanker Payudara.....	98
Tabel 10 Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang dalam Pencehan Kanker Payudara	102
Tabel 11 Efektivitas Gizi Seimbang Penggunaan Media Teka-Teki Silang dan Leaflet dalam meningkatkan pengetahuan Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Pencegahan Kanker Payudara	107
Tabel 12 Efektivitas Gizi Seimbang Penggunaan Media Teka-Teki Silang dan Leaflet dalam meningkatkan Sikap Wanita Usia Subur (WUS) Dalam Pencegahan Kanker Payudara	110

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Tumpeng gizi seimbang	26
Gambar 2 ISI Piringku	28
Gambar 3 Kerangka Teori	43
Gambar 4 Kerangka Konsep	44
Gambar 5 Rancangan Penelitian	49
Gambar 6 Diagram Consort	53
Gambar 7 Peta Kalurahan Bangunjiwo.....	72
Gambar 8 Peta Kalurahan Tamantirto.....	75

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP)	174
Lampiran 2 . Lembar Persetujuan Responden	176
Lampiran 3 Kuesioner Karakteristik Responden	177
Lampiran 4 Kuesioner penelitian Pengetahuan (pretes dan postes)	179
Lampiran 5 Kuesioner penelitian Sikap (pretest dan posttest).....	184
Lampiran 6 Uji Materi.....	188
Lampiran 7 Uji Media.....	189
Lampiran 8 Teka Teki Silang Payudara.....	197
Lampiran 9 Leaflet Kanker Payudara	199
Lampiran 10 Dokumentasi Uji Validitas dan Uji Validitas SPSS	200
Lampiran 11 Uji Reabilitas	204
Lampiran 12 Keterangan Layak Etik	205
Lampiran 13 Uji Karakteristik	206
Lampiran 14 Uji Normality & Shapiro Wilk	211
Lampiran 15 Uji Wilcoxon	213
Lampiran 16 Olah data Excel.....	214
Lampiran 17 Foto Dokumentasi Kegiatan Kelompok Intervensi	215
Lampiran 18 Foto Dokumentasi Kegiatan Kelompok Pembanding	216