

**PERBEDAAN EFIKASI DIRI SISWI SD DALAM
PEMAHAMAN KONSEP GIZI SEIMBANG
MENGUNAKAN METODE “PAMA”
(PUZZLE DAN CERAMAH)**

SKRIPSI



**Oleh:
Nola Dwi Cahyaning Penggalih
NIM. 22102150**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Perbedaan Efikasi Diri Siswi SD Dalam Pemahaman Konsep Gizi Seimbang Menggunakan Metode "PAMA" (Puzzle dan Ceramah)* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada:

Nama : Nola Dwi Cahyaning Penggalih

NIM : 22102150

Hari, Tanggal : Selasa, 19 Mei 2026

Program studi : Ilmu Keperawatan

Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji

Ketua Penguji,

Prestasianita Nur S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0701088903

Penguji II

Kustin, S.KM., M.M., M.Kes
NIDN. 0710118403

Penguji III

Dr. Yugi Hari Chandra Purnama, M.Si
NIDN. 07080779002

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas dr. Soebandi

Al Nur Zannah, S.ST., M. Keb
NIDN. 0719128902

**PERBEDAAN EFIKASI DIRI SISWI SD DALAM
PEMAHAMAN KONSEP GIZI SEIMBANG
MENGUNAKAN METODE “PAMA”
(PUZZLE DAN CERAMAH)**

***Differences in Self-Efficacy of Elementary School Student's in
Understanding the Concept of Balanced Nutrition Using the
“PAMA” Method (Puzzle and Lecture)***

Nola Dwi Cahyaning Penggalih¹, Yugi Hari Chandra Purnama²
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi
Korespondensi Penulis: noladwi385@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Efikasi diri anak terhadap gizi seimbang sering kali masih rendah karena pengaruh lingkungan, kurangnya edukasi gizi yang menyenangkan, serta keterbatasan kemampuan anak dalam membuat keputusan makan yang mandiri. Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi yang lebih interaktif seperti “PAMA” (*Puzzle dan Ceramah*) sebagai upaya peningkatan keyakinan diri dan kemampuan untuk menerapkan konsep gizi seimbang. **Tujuan:** Untuk menganalisis perbedaan efikasi diri siswi SD dalam pemahaman konsep gizi seimbang menggunakan metode “PAMA”. **Metode:** Menggunakan desain *quasi-experimental* dengan pendekatan *two-group pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 60 responden dengan teknik *total sampling*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner efikasi diri terdiri dari 12 pertanyaan. **Hasil:** Efikasi diri siswi SD sebelum diberikan intervensi “PAMA” pada kelompok kontrol dan eksperimen berada pada kategori rendah sebesar 60% dan sedang sebesar 56,7%. Setelah diberikan intervensi, efikasi diri responden berada pada kategori efikasi diri tinggi sebesar 100% dan sedang sebesar 83,3%. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p < 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan metode “PAMA” terhadap peningkatan efikasi diri siswi SD. Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p < 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan antara kelompok kontrol yang mendapat ceramah saja dengan kelompok eksperimen yang mendapat metode “PAMA”. **Diskusi:** Metode “PAMA” diharapkan dilaksanakan secara berkelanjutan oleh sekolah untuk meningkatkan efikasi diri siswi terkait konsep gizi.

Kata Kunci: Efikasi diri, “PAMA” (*Puzzle dan Ceramah*), siswi SD