

PENGARUH EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA ESCAPE ROOM TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI REMAJA PUTRI DI SMPN 22 KOTA PONTIANAK

Ayu Rafiony¹, Mulyanita², Sopiandi³, Desi⁴, Dahliansyah⁵, Yanuarti Petrika⁶,
Ismi Trihardiani⁷, Septiana Deba M. Ginting⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan, Pontianak, Indonesia

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 21/08/2026 Revised - Accepted 02/09/2026 Keywords: Edukasi Gizi; <i>Escape Room</i>; Pengetahuan; Asupan Zat Gizi; Remaja Putri	Latar belakang : Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, terutama akibat rendahnya pengetahuan dan asupan zat gizi yang berperan dalam pencegahan anemia. Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku makan. Penggunaan media edukasi yang menarik dan interaktif seperti <i>Escape Room</i> dapat menjadi alternatif dalam penyampaian pesan gizi kepada remaja. Tujuan : Mengetahui perbedaan pengetahuan, asupan protein, asupan zat besi (Fe), dan asupan vitamin C remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media <i>Escape Room</i> di SMPN 22 Kota Pontianak. Metode : Penelitian ini menggunakan desain penelitian dengan pengukuran sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi melalui media <i>Escape Room</i>. Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 di SMPN 22 Kota Pontianak. Sampel penelitian berjumlah 47 siswi kelas VII. Data pengetahuan dan asupan zat gizi dikumpulkan sebelum dan sesudah intervensi. Analisis perbedaan dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan median pengetahuan meningkat dari 67,00 sebelum intervensi menjadi 83,00 setelah intervensi dengan nilai $p=0,000$. Median asupan protein meningkat dari 31,07 gram menjadi 33,51 gram dengan nilai $p=0,005$. Median asupan zat besi (Fe) meningkat dari 6,29 mg menjadi 7,08 mg dengan nilai $p=0,017$. Median asupan vitamin C meningkat dari 8,74 menjadi 10,23 dengan nilai $p=0,004$. Sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan sebanyak 41 dari 47 responden, peningkatan asupan protein sebanyak 37 responden, dan peningkatan asupan Fe sebanyak 35 responden setelah diberikan edukasi gizi melalui media <i>Escape Room</i>. Kesimpulan: Edukasi gizi melalui media <i>Escape Room</i> menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada pengetahuan, asupan protein, asupan zat besi (Fe), dan asupan vitamin C remaja putri sebelum dan sesudah intervensi. Media <i>Escape Room</i> dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi gizi yang interaktif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendukung perbaikan asupan zat gizi pada remaja putri.
	ABSTRACT <i>Background: Adolescent girls are a vulnerable group to nutritional problems, particularly due to inadequate knowledge and intake of nutrients that play an important role in anemia prevention. Nutrition education is needed to improve knowledge and encourage changes in dietary behavior. The use of attractive and interactive educational media, such as an Escape Room, may provide an alternative approach to delivering nutrition messages</i>

to adolescents. *Objective:* To determine differences in knowledge, protein intake, iron (Fe) intake, and vitamin C intake among adolescent girls before and after nutrition education through Escape Room media at SMPN 22 Pontianak. *Methods:* This study used a pre- and post-intervention design involving nutrition education through Escape Room media. The study was conducted in 2026 at SMPN 22 Pontianak. The sample consisted of 47 seventh-grade female students. Data on knowledge and nutrient intake were collected before and after the intervention. Differences between measurements were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. *Results:* The results showed that the median knowledge score increased from 67.00 before the intervention to 83.00 after the intervention, with $p=0.000$. The median protein intake increased from 31.07 g to 33.51 g, with $p=0.005$. The median iron (Fe) intake increased from 6.29 mg to 7.08 mg, with $p=0.017$. The median vitamin C intake increased from 8.74 to 10.23, with $p=0.004$. Most respondents experienced an increase in knowledge (41 of 47 respondents), protein intake (37 respondents), and iron intake (35 respondents) after receiving nutrition education through Escape Room media. *Conclusion:* Nutrition education through Escape Room media resulted in significant differences in knowledge, protein intake, iron intake, and vitamin C intake among adolescent girls before and after the intervention. Escape Room media may serve as an interactive alternative for nutrition education to improve knowledge and support better nutrient intake among adolescent girls.

Keywords: Nutrition Education; Escape Room; Knowledge; Nutrient Intake; Adolescent Girls.

**Corresponding Author: (ayu.rafiony24@gmail.com)*
