

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN GEMAR *BINGO CARD* TERHADAP KERAGAMAN PANGAN DAN PERUBAHAN BERAT BADAN

(Studi Pada Remaja Gizi Lebih di SMPN 2 Purwokerto)

Risti Oktavia, Dyah Umiyarni Purnamasariⁱ, Hesti Permata Sari

Pendahuluan : Gizi lebih atau *overweight* menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia. Gizi lebih merupakan kelainan yang ditandai oleh adanya penimbunan lemak tubuh secara berlebihan. Prevalensi kegemukan pada remaja usia 13-15 tahun mengalami peningkatan. Faktor risiko terjadinya kegemukan pada remaja terdiri dari banyak faktor salah satunya keragaman pangan. Edukasi gizi diketahui dapat meningkatkan keragaman pangan dan menurunkan berat badan remaja gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk memngetahui pengaruh edukasi terhadap keragaman pangan dan perubahan berat badan.

Metode : *Quasy Experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest desain*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024 dengan 5 kali pemberian edukasi, sampel yang digunakan sebanyak 34 responden kelas VIII dan XI. Analisis data dilakukan dengan uji *Shapiro Wilk* dan Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 26.0

Hasil : Skor keragaman pangan mengalami peningkatan 0,5 dan berat badan mengalami kenaikan 0,65 kg. Keragaman pangan mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi dengan media gemar *bingo card* ($p = 0,039$) tetapi berat badan tidak mengalami perubahan yang signifikan ($p = 0,743$)

Kesimpulan : Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media gemar *bingo card* terhadap keragaman pangan tetapi tidak terdapat pengaruh terhadap perubahan berat badan.

Kata Kunci : Edukasi Gizi Seimbang, *Bingo card*, Keragaman Pangan, Berat badan

ABSTRACT

EFFECT OF BALANCED NUTRITIONAL EDUCATION WITH “GEMAR BINGO CARD” ON FOOD DIVERSITY AND WEIGHT CHANGE (Study of Overweight Adolescents at SMPN 2 Purwokerto)

Risti Oktavia, Dyah Umiyarni Purnamasari¹, Hesti Permata Sari

Background: Overnutrition or overweight is a health problem throughout the world. Overweight is a disorder characterized by excessive accumulation of body fat. The prevalence of obesity in adolescents aged 13-15 years has increased. The risk factors for obesity in adolescents consist of many factors, one of which is food diversity. Nutrition education is known to increase food diversity and reduce the weight of overweight adolescents. This study aims to determine the effect of balanced nutrition education with “gemar bingo card” on food diversity and changes in body weight.

Method: Quasy Experimental with a one group pretest-posttest design. This research was carried out in July-August 2024 by providing education 5 times, the sample used was 34 respondents from class VII and XI. Data analysis was carried out using Shapiro Wilk test and Wilcoxon test using SPSS version 26.0

Results: Food diversity experienced a significant increase after being given education using gemar bingo card media ($p = 0.039$) but the body weight did not change significantly ($p = 0.743$)

Conclusion: There is an effect of balanced nutrition education with bingo card media on food diversity but there is no effect on changes in body weight.

Keywords: Balanced Nutrition Education, Bingo cards, Food diversity, Body weight

