

ABSTRAK

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN *GEMAR BINGO CARD* TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN ASUPAN SERAT PADA REMAJA GIZI LEBIH

(Studi Pada Remaja Gizi Lebih SMP Negeri 2 Purwokerto)

Fara Aldira Shaliha, Dyah Umiyarni Purnamasari, Izka Sofiyya Wahyurin

Latar belakang: Prevalensi gizi lebih pada remaja meningkat dari 10,8% pada tahun 2013 menjadi 16% pada tahun 2018. Salah satu penyebab masalah gizi lebih adalah mengonsumsi makanan tinggi energi namun sedikit mengandung serat. Kebutuhan serat yang dianjurkan untuk remaja adalah 29-34 g/hari, namun rata-rata konsumsi serat remaja di Indonesia masih rendah dari kebutuhan serat yang dianjurkan. Faktor penyebab rendahnya asupan serat remaja salah satunya karena rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan cara pemberian edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *GEMAR BINGO CARD* terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan serat pada remaja gizi lebih

Metodologi: Penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental one group pretest-posttest*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2024 kepada 34 remaja dengan status gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto. Variabel diukur menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap serta wawancara *food recall 2 x 24 jam* Analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* dan Uji *Paired T-test*

Hasil Penelitian: Pengetahuan gizi seimbang dan serat mengalami peningkatan skor dari 6 menjadi 10 setelah diberikan edukasi dengan media *gemar bingo card* dengan nilai $p=0,00$. Sikap gizi seimbang dan serat mengalami kenaikan skor mean dari $40,09 \pm 2,745$ menjadi $41,41 \pm 2,904$ dengan nilai $p=0,208$. Asupan serat mengalami peningkatan skor median dari 5,52 g menjadi 5,90 g dengan nilai $p=0,096$.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dan serat dengan *gemar bingo card* terhadap pengetahuan tetapi tidak terdapat pengaruh terhadap sikap gizi seimbang dan asupan serat

Kata kunci: Asupan Serat, *Bingo Card*, Edukasi Gizi Seimbang, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION WITH GEMAR BINGO CARD ON KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND FIBER INTAKE ON OVERWEIGHT ADOLESCENT

(Study on overweight adolescents of SMP Negeri 2 Purwokerto)

Fara Aldira Shaliha, Dyah Umiyarni Purnamasari, Izka Sofiyya Wahyurin

Background: The prevalence of overweight in adolescents increased from 10.8% in 2013 to 16% in 2018. One of the causes of overweight is consuming foods high in energy but low in fiber. The recommended fiber requirement for adolescents is 29-34 g/day, but the average fiber consumption of adolescents in Indonesia is still low from the recommended fiber requirement. One of the factors causing low fiber intake in adolescents is the low knowledge of balanced nutrition. One way that can be done is by providing nutrition education. This study aims to determine the effect of balanced nutrition education with GEMAR BINGO CARD on knowledge, attitudes, and fiber intake in overweight adolescents.

Methods: This research used a quasi-experimental one group pretest-posttest design method. This research was conducted in July-August 2024 on 34 respondents with overweight nutritional status. Variables were measured using a knowledge and attitude questionnaire and a 2 x 24-hour food recall interview. Analysis using the Wilcoxon Test and Paired T-test.

Results: Knowledge of balanced nutrition and fiber increased in score from 6 to 10 after being given education with the media of being fond of bingo cards with a p value = 0.00. Attitudes towards balanced nutrition and fiber increased in mean score from 40.09 ± 2.745 to 41.41 ± 2.904 with a p value = 0.208. Fiber intake increased in median score from 5.52 to 5.90 with a p value = 0.096.

Conclusion: There was an effect of education on balanced nutrition and fiber with bingo cards on knowledge but there is no effect on attitudes towards balanced nutrition and fiber intake.

Keyword: Attitude, Balanced Nutrition, Bingo Card, Education, Fiber Intake