

ABSTRAK

PENGARUH METODE MAKE A MATCH TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP DALAM MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI PADA MAKANAN KEMASAN DI SMAN 1 PURWOKERTO

Feyza Muharromah, Izka Sofiyya Wahyurin, Meitriana Pangestuti

Latar Belakang : *Overweight* dan obesitas merupakan kondisi kelebihan berat badan akibat penyimpanan lemak yang berlebih karena ketidakseimbangan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh dari jumlah energi yang dikeluarkan. Pemberian edukasi terkait cara membaca label informasi nilai gizi merupakan salah satu tindakan preventif untuk mencegah *overweight* dan obesitas. *Make a Match* merupakan metode pembelajaran menarik dengan memasukan permainan, seperti menemukan pasangan jawaban pada kartu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode *Make a Match* terhadap pengetahuan dan sikap dalam membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan di SMAN 1 Purwokerto.

Metodologi : Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan desain penelitian *quasy experiment* melalui pendekatan *one group pre-test and post-test design*. Penelitian ini berupa edukasi gizi menggunakan metode *Make a Match* yang dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* sejumlah 36 responden di SMAN 1 Purwokerto. Analisis data pada variabel pengetahuan menggunakan uji *Wilcoxon* dan pada variabel sikap menggunakan uji *Paired T-test*.

Hasil Penelitian : Terdapat peningkatan pengetahuan membaca label informasi nilai gizi dengan skor median sebesar 1 serta terdapat peningkatan sikap membaca label informasi nilai gizi dengan selisih nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi sebesar 2,45. Terdapat pengaruh metode *Make a Match* terhadap pengetahuan ($p=0,000$) dan sikap ($p=0,000$) dalam membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh metode *Make a Match* terhadap pengetahuan dan sikap dalam membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan di SMAN 1 Purwokerto.

Kata Kunci : informasi nilai gizi, *Make a Match*, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

THE EFFECT OF THE MAKE A MATCH METHOD ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE IN READING NUTRITIONAL INFORMATION LABELS ON PACKAGED FOODS AT SMAN 1 PURWOKERTO

Feyza Muharromah, Izka Sofiyya Wahyurin, Meitriana Pangestuti

Background: Overweight and obesity were conditions of excessive body weight due to excess fat storage caused by an imbalance between the amount of energy intake and the amount of energy expended. Providing education on how to read nutritional information labels is one of the preventive measures to prevent overweight and obesity. Make a Match was an engaging learning method that incorporated games, such as finding matching answers on cards. This study aimed to assess the effect of the Make a Match method on knowledge and attitudes regarding reading nutrition label information on packaged foods at SMAN 1 Purwokerto.

Methods: This type of research employs a quantitative method and utilizes a quasi-experimental design that includes a one-group pre-test and post-test approach. This research involves nutrition education using the Make a Match method conducted in two sessions. The sampling technique used was purposive sampling with a total of 36 respondents at SMAN 1 Purwokerto. Data analysis on the knowledge variable used the Wilcoxon test, and on the attitude variable, the paired t-test.

Results: There was an increase in knowledge of reading nutrition label information, with a median score of 1, and an increase in attitudes toward reading nutrition label information, with an average difference of 2.45 before and after the education. There was an effect of the Make a Match method on knowledge ($p=0.000$) and attitudes ($p=0.000$) in reading nutrition label information on packaged foods.

Conclusion: There was an effect of the Make a Match method on knowledge and attitudes regarding reading nutrition label information on packaged foods at SMAN 1 Purwokerto.

Keywords: nutrition information, make a match, knowledge, attitude.