

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI ULAR TANGGA GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DI SMP NEGERI 01 PAMIJAHAN BOGOR

Nurintan Tresnarizky Mauldya^{1*}, Sarah Mardiyah¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni Thamrin
Jl Raya Pondok Gede No. 23-25 Jakarta Timur 13550
(Email: nurintan19tresna@gmail.com)

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja adalah periode penting dalam siklus kehidupan karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat. Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat pola makan yang tidak seimbang, salah satunya karena rendahnya pemahaman mengenai gizi seimbang. Rendahnya pengetahuan gizi dapat memengaruhi asupan zat gizi makro, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap kecukupan asupan gizi. Oleh karena itu, diperlukan media edukasi yang menarik, salah satunya melalui permainan edukatif Ular Tangga Gizi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi menggunakan media Ular Tangga Gizi terhadap pengetahuan dan asupan zat gizi makro pada remaja di SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian adalah siswa SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner, sedangkan data asupan zat gizi makro diperoleh melalui metode *food recall* 2 x 24 jam. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon*. **Hasil:** Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada skor pengetahuan gizi siswa setelah diberikan edukasi menggunakan media Ular Tangga Gizi (p value = 0.000). Terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan energi (p value = 0.000), protein (p value = 0.000), karbohidrat (p value = 0.000), dan lemak (p value = 0.000). Media edukasi berbasis permainan dapat menjadi alternatif strategi dalam penyuluhan gizi. Sekolah disarankan untuk mengintegrasikan metode edukasi yang menyenangkan, seperti permainan atau kuis interaktif, agar siswa lebih antusias dan mudah memahami pesan gizi.

Kata Kunci: Ular tangga gizi, pengetahuan, asupan zat gizi makro.

THE EFFECT OF PROVIDING NUTRITIONAL EDUCATION ON KNOWLEDGE AND MACRONUTRITION INTAKE AT JUNIOR HIGH SCHOOL 01 PAMIJAHAN BOGOR

Nurintan Tresnarizky Mauldya^{1*}, Sarah Mardiyah¹

¹Study Program of Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin University
Jl Raya Pondok Gede No. 23-25 East Jakarta 13550

(Email: nurintan19tresna@gmail.com)

ABSTRACT

Background: Adolescence is a crucial period in the life cycle because it is during this period that rapid growth and development occur. Adolescents are an age group that is vulnerable to nutritional problems due to an unbalanced diet, one of which is due to a low understanding of balanced nutrition. Low nutritional knowledge can affect macronutrient intake, which ultimately affects the adequacy of nutritional intake. Therefore, interesting educational media is needed, one of which is through the educational game Snakes and Ladders Nutrition. **Purpose:** This study aims to determine the effect of providing education using Snakes and Ladders Nutrition media on knowledge and macronutrient intake in adolescents at SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor. **Method:** This study used a pre-experimental design with a one group *pretest-posttest* design. The research sample was students of SMP Negeri 01 Pamijahan Bogor who were selected using a *purposive sampling* technique. Data on nutritional knowledge were collected using a *Questionnaire*, while data on macronutrient intake were obtained through a 2 x 24-hour *food recall* method. Data analysis was carried out using the Wilcoxon test. **Results:** The data obtained were analyzed univariately and bivariately. The results of the study showed a significant effect on students' nutritional knowledge scores after being given education using the Nutrition Snakes and Ladders media (p value = 0.000). There were significant differences in energy intake (p value = 0.000), protein (p value = 0.000), carbohydrate (p value = 0.000), and fat (p value = 0.000). Game-based educational media can be an alternative strategy in nutrition counseling. Schools are advised to integrate fun educational methods, such as interactive games or quizzes, to make students more enthusiastic and easier to understand nutrition messages.

Keywords: Nutrition snakes and ladders, knowledge, macronutrient intake.