

**“PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN METODE EMODEMO
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OBESITAS
DALAM PEMILIHAN MAKANAN SEHAT DI SMA NEGERI 1
PRAMBON NGANJUK”**

ABSTRAK

Obesitas adalah ketidakseimbangan jumlah makanan yang masuk dibandingkan dengan pengeluaran energi oleh tubuh. Hal ini berkaitan dengan perilaku pemilihan makanan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja, salah satunya ialah Obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan metode Emodemo terhadap pengetahuan remaja obesitas dalam pemilihan makanan sehat di SMAN 1 Prambon Nganjuk. Jenis penelitian ini adalah pre-eksperimental dengan jenis pre-test dan post-test one group design. Metode pengumpulan data dengan kuesioner dan wawancara. Sampel penelitian ini sebanyak 65 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Runk Test untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode emodemo berupa permainan ular tangga terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pemilihan makanan sehat pada remaja obesitas. Remaja obesitas kelas XI di SMAN 1 Prambon Nganjuk sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan baik sebelum intervensi emodemo (55,4%), tingkat pengetahuan baik sesudah intervensi emodemo (87,7%). Sedangkan tingkat sikap cukup sebelum intervensi emodemo (81,5%), tingkat sikap baik sesudah intervensi emodemo (49,2%). Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menyatakan ada pengaruh edukasi gizi dengan metode emodemo tentang pemilihan makanan sehat terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$. Ada pengaruh edukasi gizi dengan metode emodemo tentang pemilihan makanan sehat terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Dapat menggunakan media pembelajaran dan peningkatan pengetahuan dan sikap tentang gizi pada remaja obesitas, serta dapat menciptakan inovasi permainan baru.

Kata Kunci : pemilihan makanan, permainan ular tangga, pengetahuan, sikap

**"THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION WITH EMO DEMO
METHODS ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF YOUTH
OBESITY IN SELECTING HEALTHY FOOD IN SMA NEGERI 1
PRAMBON NGANJUK"**

ABSTRACT

Obesity is an imbalance in the amount of food intake compared to energy expenditure by the body. This is related to inappropriate food selection behavior which can have a negative impact on the health or nutritional status of adolescents, one of which is obesity. This study aims to determine the effect of nutrition education with the Emodemo method on the knowledge of obese adolescents in choosing healthy food at SMAN 1 Prambon Nganjuk. This type of research is pre-experimental with the type of pre-test and post-test one group design. Methods of data collection using questionnaires and interviews. The sample of this study was 65 respondents using simple random sampling technique. The statistical test used the Wilcoxon Signed Rank Test to determine the effect before and after counseling with the emodemo method in the form of a game of snakes and ladders on the level of knowledge and attitudes in choosing healthy food in obese adolescents. Most of the obese class XI adolescents at SMAN 1 Prambon Nganjuk had a good level of knowledge before the emodemo intervention (55.4%), and a good level of knowledge after the emodemo intervention (87.7%). While the level of attitude was sufficient before the emodemo intervention (81.5%), the level of good attitude after the emodemo intervention (49.2%). The results of the Wilcoxon Signed Rank Test stated that there was an effect of nutrition education with the emodemo method on healthy food selection on the knowledge and attitudes of obese adolescents before and after being given nutrition education with a value of $p = 0.000 < 0.05$. There is an effect of nutrition education with the emodemo method on choosing healthy foods on the knowledge and attitudes of obese adolescents before and after being given nutrition education. Can use learning media and increase knowledge and attitudes about nutrition in obese adolescents, and can create new game innovations.

Keywords : food selection, snake and ladder game, knowledge, attitude.