

“PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN METODE EMODEMO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA OBESITAS DI SMA NEGERI 1 KRIAN SIDOARJO”

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas adalah suatu keadaan terjadinya penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan yang akan menimbulkan penyakit. Obesitas dapat didefinisikan sebagai akibat dari pola makan yang berlebihan. **Tujuan Penelitian:** untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan metode emodemo terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas di SMA Negeri 1 Krian. **Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Pre Experimental* dengan jenis *pre-test dan post test One Group Design*. Metode pengumpulan data dengan kuesioner. Sampel penelitian ini sebanyak 34 responden dengan menggunakan teknik *Proporsional Random Sampling*. Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Runk Test* untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang berupa permainan modul emodemo menyusun ring donat terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada remaja obesitas. **Hasil Penelitian:** Tingkat pengetahuan remaja obesitas kelas X di SMA Negeri 1 Krian sebelum diberi edukasi gizi seimbang sebesar 8,8% meningkat menjadi 85,3% saat sesudah diberi edukasi gizi seimbang. Sedangkan tingkat sikap sebelum diberi edukasi gizi seimbang sebesar 82,4% meningkat menjadi 88,2% saat sesudah diberi edukasi gizi seimbang. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menyatakan ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan metode emodemo terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan nilai $p=0,000 < 0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh edukasi gizi seimbang dengan metode emodemo terhadap pengetahuan dan sikap remaja obesitas di SMA Negeri 1 Krian Sidoarjo.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Emodemo, Pengetahuan, Sikap

"EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION USING THE EMODEMO METHOD ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF OBESITY ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 KRIAN SIDOARJO"

ABSTRACT

Background: Obesity is a condition of excessive accumulation of body fat tissue which will cause disease. Obesity can be defined as a result of overeating. **Objective:** This study aims to determine the effect of balanced nutrition education using the emodemo method on the knowledge and attitudes. **Research Methods:** This research is a quantitative Pre-Experimental with the type of pre-test and post-test One Group Design, data collection using questionnaires. The sample of this research is 34 respondents using Proportional Random Sampling technique. Statistical tests used the Wilcoxon Signed Runk Test to determine the effect before and after being given counseling using the emodemo method module game assembling donut rings on the level of knowledge and attitudes about balanced nutrition. **Results:** The level of knowledge of obese adolescents being given the emodemo intervention increased by 8.8% after being given the emodemo intervention to 85.3%. While the level of attitude before being given the emodemo intervention was 82.4%, it increased after being given the emodemo intervention to 88.2%. **Conclusion:** There is an effect of balanced nutrition education using the emodemo method on the knowledge and attitudes of obese adolescents. **Suggestion:** Schools can provide healthy canteens that provide balanced nutritious meals for adolescents.

Keywords: Balanced Nutrition, Emodemo, Knowledge, Attitude