

ABSTRAK

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG DALAM UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA SISWA SMKN 01 GEMARANG

Oleh: Egi Amanda

Berdasarkan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 01 Gemarang bahwa siswa yang memiliki berat badan yang tidak sesuai dengan tinggi badan / bisa dikatakan overweight dengan rata 130 siswa dari 223 siswa mengalami kenaikan berat badan secara drastis. Dan hasil wawancara dengan beberapa siswa menunjukkan bahwa pola makannya tidak teratur dengan asupan gizi berlebih yang akan berisiko mengalami obesitas. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang gizi seimbang sebagai upaya dalam pencegahan obesitas. jenis penelitian kuantitatif dengan desain studi eksperim *pre experimental designs* dengan jenis *one group pretest posttest*. Populasi penelitian adalah seluruh Siswa SMKN 1 Gemarang sebanyak 223 siswa dengan sampel 143 responden yang ditentukan dengan teknik *random sampling*. Variabel independennya edukasi gizi seimbang serta variabel dependennya pengetahuan dan sikap. pengumpulan data menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan *Uji Wilcoxon*

Dari hasil penelitian diketahui nilai rata-rata pengetahuan siswa sebelum pemberian edukasi 3,43 dan setelah pemberian edukasi 5,1. Sedangkan nilai rata-rata sikap siswa sebelum diberikan edukasi adalah 24,55 dan setelah pemberian edukasi 31,18. Hasil analisis data pengetahuan dan sikap sama-sama 0,000 lebih kecil dari alpha 0,05. artinya ada perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang. Peningkatan pengetahuan dan sikap diharapkan dapat memberikan perubahan yang bersifat baik jangka pendek maupun jangka panjang bagi siswa agar mereka mampu menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat dengan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang sebagai upaya pencegahan obesitas.

Kata Kunci : edukasi gizi seimbang, pengetahuan, sikap

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF BALANCED NUTRITION EDUCATION IN EFFORTS TO PREVENT OBESITY IN STUDENTS OF VOCATIONAL SCHOOL 01 GEMARANG

By: Egi Amanda

Based on the results of a preliminary study conducted at SMKN 01 Gemarang that students who have a weight that is not in accordance with their height / can be said to be overweight with an average of 130 students out of 223 students experiencing a drastic weight gain. And the results of interviews with some students showed that their diet was irregular with excessive nutritional intake that would put them at risk of obesity. The purpose of this study is to analyze the difference in knowledge and attitudes before and after being given education about balanced nutrition as an effort to prevent obesity. Type of quantitative research with a pre-experimental design of an experimental study with a type of one group pretest posttest. The research population is all SMKN 1 Gemarang students as many as 223 students with a sample of 143 respondents determined by random sampling technique. The independent variables are balanced nutrition education and the dependent variables are knowledge and attitudes. Data collection using questionnaires and analyzed using Wilcoxon

From the results of the study, it is known that the average value of students' knowledge before the provision of education is 3.43 and after the provision of education is 5.1. Meanwhile, the average score of students' attitudes before education was 24.55 and after education was 31.18. The results of knowledge and attitude data analysis were both 0.000 0 smaller than alpha 0.05. This means that there are differences in knowledge and attitudes before and after being given balanced nutrition education. The increase in knowledge and attitude is expected to provide both short-term and long-term changes for students so that they are able to apply healthier living behaviors with knowledge and attitudes about balanced nutrition as an effort to prevent obesity.

Keywords: *balanced nutrition education, knowledge, attitudes*