

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOK TRACKER*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN SISWA SMA
PENYANDANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI WILAYAH KABUPATEN
SLEMAN

Rani Aqilah N. M¹, Isti Suryani. DCN, M.Kes², Esthy Rahman Asih, STP, M.Sc³

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi No.3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, (0274) 617801

Email: raniaqilah29@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masalah gizi lebih berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), 2023 pada kategori *overweight* laki-laki sebesar 8,2% dan perempuan 9,5%. Sedangkan kategori obesitas laki-laki 3,5% dan perempuan 3,1%. Faktor penyebab yaitu kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang tepat. Untuk meningkatkan pengetahuan maka perlu dilakukan edukasi gizi menggunakan media pembelajaran pada remaja.

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *book tracker* terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA penyandang *overweight* dan obesitas di wilayah Kabupaten Sleman

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Quasy eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian dilakukan di SMA N 1 Tempel dan SMA N 1 Turi sebanyak 22 responden setiap kelompok perlakuan dipilih sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Data pengetahuan diperoleh dari kuesioner dan asupan makan didapatkan dari wawancara SQFFQ

Hasil: Kedua media berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan media *book tracker* pertemuan 1 (p-value =0,003) dan pertemuan 2 (p-value =0,006), pada media *Leaflet* Pertemuan 1 (p-value =0,000) dan pertemuan 2 (p=0,920). Serta perbaikan asupan makan sesuai anjuran pola makan piring T sesudah diberikan edukasi gizi didapatkan hasil berdasarkan kebutuhan gizi energi (p-value = 0,025), protein (p-value = 0,035), lemak (p-value = 0,037), karbohidrat (p value = 0,019), serat (p-value = 0,033).

Kesimpulan: Adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan *book tracker* terhadap pengetahuan dan asupan makan pada siswa SMA penyandang *overweight* dan obesitas di wilayah Kabupaten Sleman

Kata kunci: Edukasi, *Overweight*, Obesitas, Pola Makan Piring T

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA *BOOK TRACKER*
TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN SISWA SMA
PENYANDANG *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI WILAYAH
KABUPATEN SLEMAN**

Rani Aqilah N. M¹, Isti Suryani. DCN, M.Kes², Esthy Rahman Asih, STP, M.Sc³

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Jl. Tatabumi No.3
Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293, (0274) 617801

Email: raniaqilah29@gmail.com

ABSTRAK

Background: The problem of overnutrition based on the Indonesian Health Survey (SKI), 2023 in the overweight category of men was 8.2% and women 9.5%. Meanwhile, the obesity category was 3.5% for males and 3.1% for females. The causative factor is the lack of knowledge about the right diet. To increase knowledge, it is necessary to conduct nutrition education using learning media in adolescents.

Objective: Knowing the effect of nutrition education using a book tracker on knowledge and food intake in high school students with overweight and obesity in the Sleman Regency.

Methods: This study used a Quasy experimental design with a pretest-posttest with control group design. The research was conducted at SMA N 1 Tempel and SMA N 1 Turi as many as 22 respondents per treatment group selected according to the inclusion and exclusion criteria. Knowledge data obtained from questionnaires and food intake obtained from SQFFQ interviews.

Results: Both media have an effect on increasing knowledge of book tracker media meeting 1 (p-value =0.003) and meeting 2 (p-value =0.006), on leaflet media Meeting 1 (p-value =0.000) and meeting 2 (p=0.920). As well as improving food intake according to the recommendations of the T plate diet after being given nutrition education, the results are based on nutritional needs for energy (p-value = 0.025), protein (p-value = 0.035), fat (p-value = 0.037), carbohydrates (p value = 0.019), fiber (p-value = 0.033).

Conclusion: There is an effect of nutrition education used a book tracker on knowledge and food intake in high school students with overweight and obesity in the Sleman Regency.

Keywords: Education, Overweight, Obesity, T Plate Diet