

PENGARUH PAPARAN MEDIA EDUKASI *BOARD GAME* DAN *E-BOOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN RENDAH GULA DAN LEMAK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 109 JAKARTA

Hafizha Aminah

Abstrak

Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak pada remaja berkontribusi terhadap peningkatan risiko gizi lebih. Edukasi gizi melalui media yang menarik diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat. Tujuan dari studi ini adalah untuk menganalisis pengaruh media edukasi *board game* dan *e-book* terhadap pengetahuan dan sikap remaja terkait pemilihan makanan rendah gula dan lemak. Studi *quasi-xperimental* dengan pendekatan *pretest-posttest two group* ini melibatkan 60 siswa kelas XI yang diambil secara *stratified random sampling*. Pengukuran pengetahuan dan sikap dilakukan sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann-Whitney*. Hasil menunjukkan bahwa edukasi menggunakan media *board game* meningkatkan pengetahuan secara signifikan ($p=0,008$), begitu pula media *e-book* ($p=0,000$). Sebaliknya, tidak terdapat perbedaan sikap yang signifikan baik pada kelompok *board game* ($p=0,127$) maupun *e-book* ($p=0,436$). Perbedaan efektivitas antara kedua media tidak bermakna baik terhadap pengetahuan ($p=0,297$) atau sikap ($p=0,117$). Dapat disimpulkan bahwa *board game* dan *e-book* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, tetapi belum secara optimal meningkatkan sikap pemilihan makanan rendah gula dan lemak pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, *Board Game*, *E-Book*, Pengetahuan, Sikap

**THE EFFECT OF EDUCATIONAL BOARD GAME AND E-
BOOK MEDIA EXPOSURE ON KNOWLEDGE AND
ATTITUDES TOWARD LOW-SUGAR AND LOW-FAT FOOD
SELECTION AMONG ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 109
JAKARTA**

Hafizha Aminah

Abstract

High sugar and high fat food consumption among adolescents contributes to an increased risk of overweight and obesity. Engaging nutrition education media are needed to improve adolescents' knowledge and encourage positive attitudes toward healthier food choices. This study aimed to examine the effects of board game and e-book education media on adolescents' knowledge and attitudes regarding low-sugar and low-fat food choices. This quasi-experimental study with a pretest-posttest two-group design involved 60 eleventh-grade students selected through stratified random sampling. Knowledge and attitudes were assessed before and after the intervention using questionnaires. The data were analyzed using the *Wilcoxon Signed Rank Test* and *Mann-Whitney* test. The results showed that both the board game ($p = 0.008$) and the e-book ($p=0,000$) significantly improved knowledge. However, neither the board game group ($p = 0.127$) nor the e-book group ($p = 0.436$) showed significant changes in attitudes. In addition, no significant differences were observed between the two media in improving knowledge ($p = 0.297$) or attitudes ($p = 0.117$). In conclusion, both the board game and the e-book were effective in improving adolescents' knowledge, but neither resulted in insignificant improvements in attitudes toward choosing low-sugar and low-fat foods in adolescent at SMA Negeri 109 Jakarta.

Keywords: Nutrition Education, Board Game, E-Book, Knowledge, Attitude