



Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan ‘Gemar Bingo Card’ Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Junk Food pada Remaja Status Gizi Lebih

The Effect of Balanced Nutrition Education with ‘Gemar Bingo Card’ on Balanced Nutrition Knowledge and Junk Food Consumption Patterns in Overweight Adolescents

Vena Patricia Sari¹, Dyah Umiyarni Purnamasari^{2*}, Hiya Alfi Rahmah³
^{1,2,3} Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

ABSTRAK

Article Info

Article History

Received Date: 29 November 2024

Revised Date: 23 Januari 2025

Accepted Date: 10 Februari 2025

Remaja adalah salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah kesehatan. Salah satu permasalahan kesehatan yang dapat dialaminya yaitu gizi lebih. Faktor penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja salah satunya adalah rendahnya pengetahuan gizi seimbang dan konsumsi *junk food* yang berlebihan. Upaya peningkatan pengetahuan gizi remaja dapat dilakukan dengan pemberian edukasi gizi menggunakan *Gemar Bingo Card* yang merupakan gabungan dari *game card* dan permainan bingo. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan *Gemar Bingo Card* terhadap pengetahuan dan pola konsumsi *junk food* pada remaja gizi lebih. Penelitian menggunakan metode *quasy experimental one group pre-test post-test* pada 34 remaja gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto. Penelitian dilaksanakan selama 5 kali pertemuan. Variabel diukur menggunakan kuesioner pengetahuan dan FFQ pola konsumsi *junk food*. Data analisis variabel tidak berdistribusi normal sehingga dilanjutkan menggunakan *Uji Wilcoxon*. Terjadi peningkatan skor pengetahuan dari 16 menjadi 20 setelah diberikan edukasi gizi dengan *Gemar Bingo Card* dengan nilai $p=0,000$. Terjadi penurunan skor median pola konsumsi *junk food* dari 94,00 menjadi 77,50 setelah diberikan edukasi gizi dengan *Gemar Bingo Card* dengan nilai $p=0,004$. Terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *Gemar Bingo Card* terhadap pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi *junk food*.

Kata kunci:

Edukasi Gizi; Gemar Bingo Card; Pengetahuan Gizi; Pola Konsumsi Junk Food

Keywords:

Nutrition Education; Gemar Bingo Card; Nutrition Knowledge; Junk Food Consumption Patterns

Adolescents are one of the groups that are vulnerable to health problems. One of the health problems they experience is overnutrition. One of the factors causing overnutrition in adolescents is low knowledge of balanced nutrition and excessive consumption of junk food. Efforts to improve adolescent nutritional knowledge can be done by providing nutritional education using Gemar Bingo Card which is a combination of game cards and bingo games. The purpose of this study was to determine the effect of nutritional education with Gemar Bingo Card on knowledge and consumption patterns of junk food in overweight adolescents. The study used a quasi-experimental one group pre-test post-test method on 34 overweight adolescents at SMP Negeri 2 Purwokerto. The study was conducted 5 meetings. The variables were measured using a knowledge questionnaire and FFQ junk food consumption patterns. The variable analysis data was not normally distributed, so it was continued using the Wilcoxon Test. There was an increase in knowledge score from 16 to 20 after being given nutrition education with Gemar Bingo Card with a p value = 0.000. On the other hand, there was a decrease in the median score of junk food

consumption patterns from 94.00 to 77.50 after being given nutrition education with Gemar Bingo Card with a p value = 0.004. There was an influence of balanced nutrition education by using Gemar Bingo Cards on knowledge of balanced nutrition and junk food consumption patterns.

Copyright © 2025 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.
All rights reserved

Korespondensi Penulis:
Dyah Umiyarni Purnamasari
e-mail: dyahumiyarni@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak ke masa kehidupan dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis [1]. Ketidakseimbangan asupan dan aktivitas menyebabkan permasalahan gizi pada remaja [2]. Menurut Kemenkes 2018, masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja antara lain anemia, stunting, KEK, dan kegemukan atau obesitas. Pada masa remaja terjadi perubahan sikap dan perilaku [3]. Salah satu perubahan yang dialami oleh remaja adalah perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat sehingga dapat meningkatkan terjadinya berat badan lebih hingga obesitas [4].

Gizi lebih merupakan akibat dari penumpukan lemak yang berlebih karena ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam kurun waktu yang lama [5]. Pada masa sekarang, gizi lebih dikatakan sebagai permasalahan kesehatan dunia hingga WHO mengumumkan bahwa gizi lebih merupakan *global epidemic* [6]. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 13,5% [7]. Salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada remaja yaitu frekuensi konsumsi *junk food* secara berlebihan. Hal ini dikarenakan *junk food* mengandung tinggi lemak, gula, garam namun rendah serat dan vitamin [8]. Konsumsi *junk food* yang sering akan mengakibatkan dampak negatif bagi kesehatan [9]. Salah satu seringnya konsumsi *junk food* dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan.

Pengetahuan yang rendah akan mengakibatkan seseorang tidak dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan dan tidak dapat menghindari konsumsi makanan tidak bergizi [10]. Pengetahuan dan perubahan perilaku dalam mencapai gizi dan kesehatan yang optimal dapat diperoleh melalui pendidikan gizi [11]. Pendidikan gizi merupakan pendekatan edukatif yang menghasilkan perilaku individu bahkan masyarakat untuk meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi [12]. Salah satu edukasi yang dapat diberikan kepada remaja adalah edukasi gizi seimbang [13]. Penggunaan media saat melakukan edukasi sangat berguna untuk menstimulasi indera mata, memperjelas pesan yang disampaikan serta meningkatkan efektivitas proses pendidikan dan penyuluhan yang diberikan [14].

Berdasarkan penelitian Almira [15], didapatkan edukasi gizi dengan media *Nutrition Bingo* menunjukkan perbedaan yang signifikan lebih efektif untuk menyimpan memori. Dengan hasil penelitian tersebut, dilakukan modifikasi media antara media *game card* dengan media permainan bingo yaitu Gemar [Gizi Seimbang Anak Remaja] Bingo. Media ini dikembangkan dengan konsep yang sama namun terdapat modifikasi dalam materi yang diberikan.

Berdasarkan hasil laporan status gizi oleh Puskesmas Purwokerto Timur II tahun 2023 didapatkan bahwa prevalensi gizi lebih pada SMPN 2 Purwokerto sebesar 17%, hal ini lebih tinggi dibandingkan dari prevalensi nasional. Dengan adanya hal tersebut penting dilakukan penelitian terkait pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *gemar bingo card* terhadap pengetahuan gizi seimbang dan pola konsumsi *junk food* pada remaja gizi lebih di SMPN 2 Purwokerto

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *gemar bingo card* terhadap pengetahuan gizi dan pola konsumsi *junk food* pada remaja gizi lebih di SMPN 2 Purwokerto.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *one group pre-test post-test*

Populasi dan sampel

Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa-siswi SMP Negeri 2 Purwokerto yang memiliki IMT/U +1SD sd + >2SD dan besar sampel pada penelitian adalah sebanyak 38 responden. Peneliti memberikan *pre-test* kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan FFQ pola konsumsi junk food pada pertemuan pertama sebelum memberikan intervensi edukasi gizi seimbang dengan *gemar bingo card*. Edukasi diberikan sebanyak 5 kali dalam sebulan dengan 2 kali pengulangan menggunakan *Gemar Bingo Card*. Materi edukasi yang diberikan yaitu 10 Pesan Gizi Seimbang, Keragaman Pangan, *Junk Food* dan Serat. Pada pertemuan terakhir dilakukan *post-test* kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan FFQ pola konsumsi *junk food*.

Teknik pengumpulan data

Teknik pengambilan data menggunakan metode *purposive sampling*. Data primer berupa karakteristik responden, *pre-test* dan *post-test* kuesioner pengetahuan gizi seimbang serta *pre-test* dan *post-test* FFQ pola konsumsi *junk food*.

Analisis

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan nilai $p < 0,05$. Analisis data ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *gemar bingo card* terhadap pengetahuan gizi dan pola konsumsi *junk food* pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 34 responden. Sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini berjenis kelamin perempuan sebesar 79,4%. Responden sebagian besar duduk di kelas VIII sebesar 91,2% dan di kelas IX sebesar 8,8% dengan rentang usia 12-14 tahun. Uang saku responden yang mengikuti penelitian ini sebagian besar <Rp 15.000. Latar belakang pendidikan terakhir ayah dan ibu mereka menempuh perguruan tinggi yaitu sarjana dengan presentase sebesar 52,9%, sedangkan sebagian besar pekerjaan ayah dan ibu mereka yaitu wiraswasta dan ibu rumah tangga dengan presentase masing-masing sebesar 61,8% dan 55,9%.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi [n]	Presentase [%]
Jenis Kelamin		
Laki-laki	7	20,6
Perempuan	27	79,4
Kelas		
VIII	31	91,2
IX	3	8,8
Usia		
12	1	2,9
13	28	82,4
14	5	14,7
Variabel	Frekuensi [n]	Presentase [%]
Uang Saku/hari		
≥ Rp 15.000	15	44,1
< Rp 15.000	19	55,9
Pendidikan Orang Tua		
Ayah		

SMA/SMK	16	47,1
D3/Sarjana	18	52,9
Ibu		
SMP	1	2,9
SMA/SMK	15	44,1
D3/Sarjana	18	52,9
Pekerjaan Orang Tua		
Ayah		
PNS/BUMN	13	38,2
Wiraswasta	21	61,8
Ibu		
Ibu Rumah Tangga	19	55,9
PNS	10	29,4
Wiraswasta	5	14,7
Total	34	100

Analisis Univariat

Gambaran Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi

Hasil menunjukkan bahwa skor terendah pada *pre-test* adalah 7 [2,9%] dan skor tertinggi adalah 16 [23,5%] sedangkan skor terendah pada *post-test* adalah 19 [5,9%] dan skor tertinggi adalah 20 [94,1%]. Didapatkan juga terjadi peningkatan pengetahuan responden yang ditandai dengan peningkatan skor median sebelum dan sesudah edukasi sebesar 6,5.

Tabel 2. Distribusi Skor Pre Post-Test Kuesioner Pengetahuan

Skor	Pre-Test		Post-Test		Δ * Median [%]
	n	%	n	%	
7	1	2,9	0	0	6,5
8	2	5,9	0	0	
9	1	2,9	0	0	
10	2	5,9	0	0	
11	2	5,9	0	0	
12	4	11,8	0	0	
13	5	14,7	0	0	
14	4	11,8	0	0	
15	5	14,7	0	0	
16	8	23,5	0	0	
19	0	0	2	5,9	
20	0	0	32	94,1	
Total	34	100	34	100	
Median	13,50		20		

Berdasarkan dari tabel distribusi soal kuesioner pengetahuan *pre-test* dan *pos-test* didapatkan ada 3 pertanyaan kuesioner pengetahuan yang mengalami peningkatan presentase paling tinggi yang dapat dijawab dengan jawaban benar yaitu soal nomor 2 [91,18%], nomor 13 [88,24%], dan nomor 5 [79,45%].

Tabel 3. Distribusi Soal Pre Post Test Kuesioner Pengetahuan

No	Pertanyaan	Pre-Test		Post-Test		Δ* Pre-Post Test	
		Jumlah Benar		Jumlah Benar		Test	
		n	%	n	%	n	%
1	Jumlah Isi Pesan Gizi Seimbang	21	61,76	34	100	13	38,24
2	Pesan Pertama Pedoman Gizi Seimbang	3	8,82	34	100	31	91,18
3	Sumber Serat	31	91,18	34	100	3	8,82

4	Makanan Protein Hewani	32	94,12	34	100	2	5,88
5	Ilustrasi Isi Piringku	6	17,65	33	97,1	27	79,45
6	Susunan makanan beraneka ragam	14	41,18	34	100	20	58,82
7	Anjuran konsumsi minyak dalam sehari	16	47,06	33	97,1	17	50,04
8	Manfaat Sarapan	31	91,18	34	100	3	8,82
9	Konsumsi Air Putih	31	91,18	34	100	3	8,82
10	Manfaat Membaca Label Kemasan	16	47,06	34	100	18	52,94
11	Durasi Aktivitas Fisik	24	70,59	34	100	10	29,41
12	Pengertian Junk Food	29	85,29	34	100	5	14,71
13	Istilah Junk Food	4	11,76	34	100	30	88,24
14	Zat Gizi Junk Food	28	82,35	34	100	6	17,65
15	Contoh Junk Food	33	97,06	34	100	1	2,94
16	Istilah Makanan Proses Tertentu	21	61,76	34	100	13	38,24
17	Frekuensi Konsumsi Junk Food	20	58,82	34	100	14	41,18
18	Akibat Konsumsi Junk Food	34	100	34	100	0	0
19	Dampak Penyakit Junk Food	21	61,76	34	100	13	38,24
20	Cara mengurangi Konsumsi Junk Food	33	97,06	34	100	1	2,94
Total rata-rata perubahan				33,828			

*Selisih jumlah jawaban benar *post-test* dan *pre-test*

Gambaran Konsumsi Junk Food Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Didapatkan dari hasil penelitian bahwa jenis makanan *junk food* yang sering dikonsumsi oleh responden adalah gorengan, ayam kentucky, mie instan, sosis, dan *french fries*.

Tabel 4. Distribusi Konsumsi Frekuensi *Junk Food*

No	Jenis <i>Junk Food</i> Frekuensi Konsumsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Gorengan		
	1x/hari	2	0
	>3x/minggu	9	6
2	Ayam Kentucky		
	1x/hari	0	0
	>3x/minggu	8	3
3	Mie Instan		
	1x/hari	1	0
	>3x/minggu	7	4
4	Sosis		
	1x/hari	1	0
	>3x/minggu	6	3
5	French Fries		
	1x/hari	0	0
	>3x/minggu	6	3

Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian menunjukkan hasil dari uji bivariat *Wilcoxon* yaitu *p value* sebesar 0,000 [$p < 0,05$]. Didapatkan juga hasil skor median dari *pre-test* ke *post-test* mengalami kenaikan yaitu dari 13,50 menjadi 20,00. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada responden gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto.

Tabel 5. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Skor median [min-maks]	<i>P value</i>
Skor Pengetahuan <i>Pre-test</i>	13,50 [7-16]	0,000
Pengetahuan <i>Post-test</i>	20,00 [19-20]	

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pola Konsumsi Junk Food

Hasil penelitian didapatkan nilai *p value* didapatkan sebesar 0,004 [$p < 0,05$]. Hasil skor median *pre-test* ke *post-test* mengalami perubahan penurunan nilai skor yaitu 94,00 menjadi 77,50. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang terkait pola konsumsi *junk food* pada responden gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto

Tabel 6. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pola Konsumsi *Junk Food*

Pola Konsumsi Junk Food	Skor median [min-maks]	P value
Skor FFQ <i>Junk Food Pre-test</i>	94,00 [22-245]	0,004
Skor FFQ <i>Junk Food Post-test</i>	77,50 [17-235]	

PEMBAHASAN

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Gemar Bingo Card Terhadap Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan terkait gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi dengan menggunakan permainan *Gemar Bingo Card*. Hal tersebut dibuktikan dengan peningkatan skor median sebesar 13,50 dan nilai min-max yaitu 7-16 saat *pre-test* menjadi skor median sebesar 20,00 dan nilai min-max yaitu 19-20 pada saat *post-test* selain itu, dibuktikan dengan hasil uji *Wilcoxon* dengan nilai $p < 0,05$ [0,000]. Nilai tersebut bermakna bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *Gemar Bingo Card* terhadap pengetahuan responden gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Almira dkk [15] dimana penelitian tersebut menggunakan media *game card* dan permainan yang sama yaitu permainan *bingo card* dengan hasil yang didapatkan yaitu adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang *pre-test* ke *post-test* sebesar 21,50 dengan *p value* 0,0001.

Salah satu upaya efektif untuk menanggulangi permasalahan gizi pada remaja adalah dengan cara memberikan edukasi gizi. Edukasi gizi dapat lebih mudah diterima dengan menggunakan alat bantu berupa media edukasi gizi dan materi penyuluhan harus sesuai dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami [16]. Media edukasi gizi yang dapat diberikan salah satunya adalah dengan permainan *game card*. Pada penelitian ini, media *Gemar Bingo Card* merupakan salah satu edukasi gizi yang sesuai dengan sasaran remaja karena remaja lebih tertarik, antusias, diminati, menyenangkan, mudah menerima dan mudah menyerap informasi yang diberikan.

Edukasi gizi seimbang menggunakan media *Gemar Bingo Card* ini tidak hanya melihat papan bingo saja, akan tetapi juga mendengarkan dan memperhatikan *clue card* yang disampaikan oleh edukator dan berdiskusi bersama dengan anggota kelompok untuk mencari jawaban yang benar. Dengan adanya hal tersebut, edukasi dengan media ini menggunakan banyak indera seperti indra penglihatan dan pendengaran yang dapat membantu remaja menimbulkan dan menanamkan daya tahan ingat yang lebih lama [17]. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Indraswari [18] yang menggunakan media *game card* sebagai media edukasi dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan nilai *post-test* lebih besar dibandingkan nilai *pre-test* dengan nilai *p value* 0,002.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Gemar Bingo Card Terhadap Pola Konsumsi Junk Food

Pada penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pola konsumsi *junk food* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan *Gemar Bingo Card*. Didapatkan perubahan penurunan skor median saat *pre-test* sebesar 94,00 dengan nilai min-max 22-245 menjadi skor median sebesar 77,50 dengan nilai min-max 17-235 saat *post-test*. Selain skor median dan nilai min-max, hal ini juga didukung dengan nilai *p value* hasil uji *Wilcoxon* yaitu *p value* 0,004 [$p < 0,05$] yang berarti bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang dengan *Gemar Bingo Card* terhadap Pola Konsumsi *Junk*

Food pada responden gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto. Penelitian ini sejalan dengan Indriyani [19] dengan hasil adanya penurunan nilai median konsumsi *junk food* sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi yaitu 185,00 menjadi 90,00 dengan *p value* sebesar 0,000.

Junk food merupakan makanan yang memiliki kandungan lemak, garam, gula, dan kalori tinggi namun mengandung serat dan nutrisi yang rendah. Pada remaja sering kali mengonsumsi *junk food* dikarenakan daya tarik dari tampilannya, iklan dari media sosial/ elektronik bahkan kurangnya pengetahuan gizi terlebih terkait *junk food* [20]. Apabila konsumsi *junk food* terus dilakukan tanpa peduli dengan akibatnya akan menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan seperti mengalami gizi lebih. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratiwi [21] bahwa konsumsi *junk food* dan pengetahuan yang buruk berhubungan dengan kejadian obesitas dengan hasil *p value* sebesar 0,003. Dari kejadian tersebut, remaja harus dibekali dengan pengetahuan gizi yang baik. Pengetahuan gizi yang baik pada remaja akan berpengaruh terhadap perilaku dan kebiasaan konsumsi makannya [22].

Pengetahuan yang baik pada responden penelitian ini dibuktikan dengan peningkatan hasil *post-test* kuesioner pengetahuan gizi. Edukasi gizi pada penelitian ini juga memberikan materi terkait *junk food* yang meliputi pengertian *junk food*, kandungan gizi pada *junk food*, contoh makanan *junk food*, batas frekuensi konsumsi *junk food*, cara mengurangi konsumsi *junk food* hingga dampak dan akibat dari konsumsi *junk food* sehingga responden menjadi tahu dan paham terkait *junk food* tersebut. Hal tersebut akan mempengaruhi pola konsumsi *junk food* responden dibuktikan dengan terjadinya penurunan frekuensi konsumsi *junk food* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dengan *Gemar Bingo Card*.

Hal ini sejalan dengan Teori Stimulus-Organisme-Respons [SOR] oleh Notoadmojo [23] terkait perubahan perilaku. Perubahan perilaku terjadi karena adanya stimulus atau rangsangan yang diberikan kepada organisme dimana stimulus dan organisme penelitian ini berupa edukasi gizi seimbang dengan *Gemar Bingo Card* dan remaja gizi lebih di SMP Negeri 2 Purwokerto. Stimulus yang diterima dan direspons dengan baik akan dilanjutkan ke proses selanjutnya yaitu respons. Adanya dukungan fasilitas dan dorongan dari lingkungan, stimulus tersebut akan memiliki respons [efek] berupa perubahan perilaku dan kebiasaan dimana pada penelitian ini ditandai dengan adanya perubahan penurunan kebiasaan konsumsi *junk food*. Penelitian ini sejalan oleh Heriyanto [24], yang menyatakan terjadinya perubahan perilaku berdasarkan teori SOR dalam pemberian edukasi gizi dengan hasil yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan setelah edukasi sehingga terjadi perubahan perilaku konsumsi makanan jajanan tidak baik berubah menjadi perilaku konsumsi makanan jajanan yang baik.

SIMPULAN

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan [79,41%] dengan usia 13 tahun [76,5%] yang memiliki uang saku < Rp 15.000 dan sebagian besar pekerjaan ayah dan ibu responden adalah wiraswasta dan IRT serta sebagian besar pendidikan ayah dan ibu responden adalah sarjana [52,9%]. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan *Gemar Bingo Card*, terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pola konsumsi *junk food* responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan *Gemar Bingo Card*

Diharapkan media penelitian menjadi sumber pembelajaran dan dapat dikembangkan atau di replikasi sesuai dengan sasaran dan sekolah lain yang ingin digunakan sebagai subjek penelitian

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dosen Pembimbing yang telah membimbing, meluangkan waktu, memberikan saran/kritik, motivasi selama penelitian berlangsung hingga menyusun jurnal ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan oleh pihak SMP Negeri 2 Purwokerto dan responden yang telah bersedia menjadi tempat penelitian serta berkenan berpartisipasi ke dalam penelitian penulis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. 2016. Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja tentang kesehatan reproduksi. *Jurnal Psikologi Indonesia* 5[2], 137-144.
2. Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. 2020. Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12[1], 43-47.
3. Fadhila, K. D. 2017. Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 2[2], 17-23.
4. Badriyah, L., & Pijaryani, I. 2022. Kebiasaan Makan [Eating Habits] dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21[1], 33-37.
5. Pebriani Leila, Frethernety Agnes, & Trinovita Elsa. 2022. Studi Literatur Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8, 270-280
6. Khusni, I. F., & Simanungkalit, S. F. 2022. Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Pada Ibu Balita Di Kelurahan Pasir Putih Kota Depok. Prosiding Senapenmas:336-350. <https://journal.untar.ac.id/index.php/PSENAPEMNAS/article/view/21106%0>
7. Kemenkes RI. 2018. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
8. Pebriani Leila, Frethernety Agnes, & Trinovita Elsa. 2022. Studi Literatur Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8, 270-280.
9. Annisa, M., Firdaus, T., Atmadja, A.-G., & Susilowati, E. 2022. Level of knowledge and habits of junk food consumption with nutritional status in student of Nutrition Study Program at Siliwangi University. *Nutrition Scientific Journal*. , 1[1], 21-29.
10. Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. 2020. Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8[1], 44-47.
11. Febriyana, S., & Riski Sefrina, L. 2022. Literature Review: Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Kesadaran Penderita Obesitas dalam Praktik Pemilihan Makan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14[1], 62-71
12. Mahdali, I. 2013. *Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi Dan Aktifitas Sedentary Remaja Obesitas [Nutrition Education on Changes in Knowledge, Attitudes, Consumption Patterns and Sedentary Activities of Obese Adolescents]*. Tesis: Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasannudin, Makassar.
13. Maidelwita, Y., & Arifin, Y. 2023. Production_Yani+Maidelwita. Edukasi Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Dalam Upaya Peningkatan Pengetahuan Pada Remaja Pesantren Ramadhan, *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1[6], 710-715
14. Purnamasari, DU., Dardjito E. 2019. *Knowledge of Nutrition and Macronutrients Consumption as Factors Causing Wasting in School Children and Effective Nutrition Education to Improve It*. *IOP Conference Series:Earth and Environmental* 1[255,1-7.
15. Almira, R., Melani, V., Angkasa, D., & Dewanti, L. P. 2022. Pengaruh Media Nutrition Bingo Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Serta Keanekaragaman Pangan Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Jakarta Timur. *Journal of Nutrition College*, 11[4], 310-321..
16. Supu La., Florensia, Wilma., Paramita, Irna. 2022. Edukasi Gizi Pada Remaja Obesitas. Pekalongan: PT. Nasya Expanding Management. *Journal of Nutrition College*, 11[4], 310-321
17. Saputro, G. I., Handajani, S., Bahar, A., & Dewi, R. 2022. Game Card Sebagai Media Edukasi Konsumsi Jajanan Sehat Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Siswa SD. *Jurnal Tata Boga*, 11[1], 50-58
18. Indraswari, S. H. 2019. *The Effects of Nutrition Education With Poster and Nutrition Card To*

- Increase Children'S Knowledge and Attitude of Balanced Nutrition At Sdn Ploso I-172 Surabaya. Indonesian Journal of Public Health, 14[2], 210–220*
19. Indriyani, Kikky Agusanty, S. F., & Ginting, M. 2024. *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Animasi Kartun Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Fast Food Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 31 Kota Pontianak. Jurnal Media Gizi Khatlustiwa 1[1].*
 20. Wijaya, N., Dahliah, & Pancawati, E. 2024. Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling [E-Journal], 07[1], 53–60*
 21. Pratiwi, I., Masitha Arsyati, A., & Nasution, A. 2022. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021. *Promotor, Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat 5[2], 156–164.*
 22. Arisandi, Y. 2023. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika, 8[2], 70–77*
 23. Notoadmojo, 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta
 24. Heriyanto, S. 2019. Pengaruh Efektivitas Penyuluhan Gizi terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Konsumsi Makanan Jajanan Siswa SD Negeri Kecamatan Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang Tahun 2019. *Tesis: Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan.*