

## ABSTRACT

Unhealthy dietary changes in the long term will have impact on the nutritional problem. This change is partly due to technology advancement that make it easy for people to be exposed by food advertisements and unhealthy diets practices. It also makes people easier to instantly getting food that they crave. Technological developments, on the other hand, can be used as an educational medium to prevent nutritional problems, one of which is through a media website (web). This study aims was to analyzed the influence of web-based educational media on balanced nutrition behavior of high school students in Surabaya.

This research was an experimental quasi research with a pretest posttest control group design conducted on 38 high school grade X students in Surabaya, East Java, used simple random sampling technique. The analysis test was Paired T-test with  $\alpha = 0,05$ . The intervention was conducted at Surabaya's Khadijah High School using web-based nutrition education media and 17 August 1945 Surabaya High School using leaflets. Changes in balanced nutritional eating behavior before and after the intervention were measured using a validated questionnaire.

The results of the study show that most of the respondents have good levels of knowledge (100%), positive attitudes (88,9%) and good balance nutrition practices (94,4%). Based on this research, it can be seen that there was effect of web based nutrition education on knowledge (p value= 0,000), attitudes (p value= 0,00), and balance nutrition practices (p value = 0,000).

It is recommended that nutrition education be carried out on balanced nutrition on an ongoing basis to achieve positive behavior change and prevent behavioral decline in students, so that it can be applied sustainably in everyday life. In addition, further research needs to be done related to the provision of appropriate educational media to adolescents so that the results of interventions are more optimal.

**Keyword:** nutrition education, web, balanced nutrition.

## ABSTRAK

Perubahan pola makan ke arah tidak baik dalam jangka panjang akan berdampak pada permasalahan gizi. Hal ini salah satunya disebabkan oleh perkembangan teknologi yang memberikan kemudahan bagi penggunaannya untuk mengakses berbagai informasi, seperti informasi iklan makanan, diet, bahkan kemudahan menjangkau makanan yang diinginkan. Perkembangan teknologi, di sisi lain dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi untuk mencegah terjadinya permasalahan gizi, salah satunya melalui media *website (web)*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media edukasi berbasis *web* terhadap perilaku makan gizi seimbang remaja SMA di Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimental dengan *pretest posttest control group design* yang dilakukan terhadap 38 siswa SMA kelas X di Surabaya, Jawa Timur, dengan teknik *simple random sampling*. Uji analisis pada penelitian ini adalah uji *Paired T-test* dengan  $\alpha = 0,05$ . Intervensi dilakukan di SMA Khadijah Surabaya dengan menggunakan media edukasi gizi berbasis *web* dan SMA 17 Agustus 1945 Surabaya dengan menggunakan *leaflet*. Perubahan perilaku makan gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi diukur menggunakan kuesioner yang telah tervalidasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (100%), sikap positif (88,9%) dan praktik baik (94,4%). Berdasarkan penelitian ini, dapat diketahui bahwa ada pengaruh media *web* terhadap pengetahuan gizi seimbang ( $p$  value = 0,000), sikap gizi seimbang (nilai  $p = 0,000$ ), dan praktik gizi seimbang (nilai  $p = 0,000$ ).

Terdapat pengaruh media edukasi berbasis *web* terhadap pengetahuan, sikap dan praktik siswa. Disarankan agar dilakukan edukasi gizi tentang gizi seimbang secara berkelanjutan untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan mencegah penurunan perilaku pada siswa, sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan pada kehidupan sehari-hari. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait pemberian media edukasi yang tepat pada remaja sehingga hasil intervensi lebih optimal.

**Kata Kunci:** edukasi gizi, *web*, gizi seimbang.