

ABSTRACT

Adolescent is prone to obesity. Obese adolescent has a greater risk of experiencing degenerative disease in the next life cycle. One of the causes of adolescent obesity is high consumption of fast food, and this can be overcome through educating the nutritional values contained in fast food. The purpose of this study was to analyze the effects of traffic light card as education media on nutritional knowledge, attitudes, consumption of fast food, and nutrient intake.

This research was a quantitative study with a quasi-experimental research design with an equivalent control group design model. The sample of this study was 58 students who were divided into the treatment and control groups, selected by clustered random sampling. The treatment group was given an education with traffic light card booklet, while the control group was given nutrition information table booklet. Characteristic variables measured were age, gender, pocket money, parents' income, and peer influence on fast food. Other variables were knowledge, attitude, consumption of fast food, and energy, protein, fat, carbohydrate, and fiber intake. The difference between pre- and post- education data were tested using the Wilcoxon signed rank test and the Mann-Whitney U Test.

The results showed significant differences in respondents' knowledge, both in the treatment and control groups, between before and after education. There was a significant decrease in attitude variable. For fast food consumption, there were significant differences in only a few foods. Energy, protein, fat, and carbohydrate consumption of respondents only differed significantly during fasting. Fiber consumption did not experience a significant difference. There was a significant difference between the addition of knowledge between both groups.

This study concluded that there was a significant difference in the respondents' knowledge after being educated with traffic light card booklet. Delivery of nutrition information with *traffic light card* as media was needed.

Keywords: traffic light card, knowledge, attitude, fast food consumption, intake

ABSTRAK

Remaja dapat mengalami masalah gizi, salah satunya adalah obesitas. Apabila seorang remaja mengalami obesitas, ia memiliki risiko lebih besar untuk mengalami penyakit degeneratif di daur hidup selanjutnya. Salah satu penyebab obesitas remaja adalah tingginya konsumsi makanan cepat saji, dan hal ini dapat diatasi melalui edukasi nilai-nilai gizi yang terkandung pada makanan cepat saji. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh *traffic light card* sebagai media edukasi nilai gizi terhadap pengetahuan, sikap, konsumsi makanan cepat saji, serta asupan zat gizi pelajar SMAN 6 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi experiment design* dengan model *equivalent control group design*. Sampel penelitian ini adalah 58 pelajar yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol. Sampel dipilih secara *clustered random sampling*. Kelompok perlakuan diberi edukasi dengan menggunakan media *booklet traffic light card*, sedangkan pada kelompok kontrol, media yang digunakan adalah *booklet* tabel informasi gizi. Variabel karakteristik yang diukur adalah usia, jenis kelamin, uang saku, pendapatan orang tua, serta *peer influence* terhadap makanan cepat saji. Variabel lainnya yaitu pengetahuan, sikap, konsumsi makanan cepat saji, serta asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat. Perbedaan dari data sebelum dan setelah edukasi diuji dengan menggunakan *Wilcoxon signed rank test* dan *Mann-Whitney U Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dari pengetahuan responden, baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol antara sebelum dan sesudah edukasi. Terdapat penurunan yang signifikan pada sikap responden. Pada variabel konsumsi makanan cepat saji, terdapat perbedaan signifikan hanya pada beberapa makanan. Konsumsi energi, protein, lemak, dan karbohidrat responden hanya berbeda signifikan pada saat berpuasa. Konsumsi serat tidak mengalami perbedaan signifikan. Terdapat perbedaan signifikan antara penambahan pengetahuan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan responden setelah diberi edukasi dengan *booklet traffic light card*. Diperlukan penyampaian kandungan makanan cepat saji dengan media *traffic light card*.

Kata Kunci: *traffic light card*, pengetahuan, sikap, makanan cepat saji, asupan