

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA GIZI (UTAGI) PADA ATLET *HANDBALL* KOTA PALEMBANG



OLEH

NAMA : NADHIFA RAHMI AMDIRA
NIM : 10021282126046

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA GIZI (UTAGI) PADA ATLET *HANDBALL* KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : NADHIFA RAHMI AMDIRA
NIM : 10021282126046

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2025**

PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA
Skripsi, 4 Maret 2025

Nadhifa Rahmi Amdira; Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

Pengaruh Edukasi Gizi tentang *Body Image* dan Perilaku Makan melalui Permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) pada Atlet *Handball* Kota Palembang

xvi + 69 halaman, 6 tabel, 17 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Prestasi olahraga mencerminkan kemajuan nasional. Untuk terus berprestasi, performa atlet sangatlah penting. Performa atlet di Indonesia saat ini masih belum optimal. Dalam satu dekade terakhir, cabang olahraga *handball* belum pernah memenangkan kompetisi internasional seperti *Asian Games* dan *Sea Games*. Faktor gizi seperti *body image* dan perilaku makan berperan dalam meningkatkan performa atlet. Tujuan penelitian yaitu mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan melalui Permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap pengetahuan dan sikap pada atlet *handball* Kota Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi-experimental* dengan rancangan *pre-test and post-test with control group design*. Sampel penelitian yaitu 58 atlet terdiri dari 29 kelompok eksperimen dan 29 kelompok kontrol. Pengambilan sampel dilakukan dengan *total sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Teknik analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *Mann Whitney U Test* ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi dibuktikan dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* ($p=0,000$). Selanjutnya uji *Mann Whitney* menunjukkan ($p=0,000$), artinya ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap pengetahuan dan sikap atlet. Kesimpulan penelitian yaitu ada pengaruh edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan melalui permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap pengetahuan dan sikap atlet *Handball* Kota Palembang. Peneliti merekomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi efektivitas media Ular Tangga Gizi (UTAGI) dengan menambah variabel lainnya seperti perubahan perilaku.

Kata kunci : atlet *handball*, *body image*, edukasi gizi, perilaku makan
Kepustakaan : 133 (2009-2025)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP.198604252014042001

Indralaya, 07 Maret 2025

Pembimbing,



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199005052023212062

NUTRITION SCIENCE
FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY
Course, 4 March 2025

Nadhifa Rahmi Amdira; Mentoring by Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

The Effect of Nutrition Education on Body Image and Eating Behavior through the Nutrition Snakes and Ladders Game (UTAGI) on Handball Athletes in Palembang City

xvi + 69 pages, 6 tables, 17 figures, 10 attachments

ABSTRACT

Sports achievements reflect national progress. To continue excelling, athlete performance is crucial. However, athlete performance in Indonesia remains suboptimal. Over the past decade, the handball sport has not won any international competitions, such as the Asian Games and SEA Games. Nutritional factors, such as body image and eating behavior, play a role in enhancing athlete performance. This study aims to determine the effect of nutrition education on body image and eating behavior through the Snakes and Ladders Nutrition Game (UTAGI) on the knowledge and attitudes of handball athletes in Palembang City. This quantitative study uses a quasi-experimental design with a pre-test and post-test with a control group design. The study sample consisted of 58 athletes, divided into 29 in the experimental group and 29 in the control group, selected using total sampling. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test and Mann Whitney U Test ($\alpha=0,05$). The results showed a significant difference in knowledge and attitudes before and after the intervention, as evidenced by the Wilcoxon Signed Rank Test ($p=0,000$). The Mann Whitney test also showed a significant effect ($p=0,000$), indicating that nutrition education using UTAGI influenced athletes' knowledge and attitudes. In conclusion, nutrition education on body image and eating behavior through UTAGI affects the knowledge and attitudes of handball athletes in Palembang City. Researchers recommend further researchers to explore the effectiveness of the Snake and Ladder Game (UTAGI) media by adding other variables such as behavior change.

Keywords : body image, eating behavior, handball athletes, nutrition education

References : 133 (2009-2025)

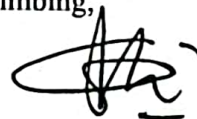
Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi,



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM
NIP.198604252014042001

Indralaya, 07 Maret 2025

Pembimbing,



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199005052023212062

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas *plagiarisme*. Bila kemudian saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 10 Maret 2025

Yang Bersangkutan



Nadhifa Rahmi Amdira

NIM. 10021282126046

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH EDUKASI GIZI TENTANG *BODY IMAGE* DAN PERILAKU MAKAN MELALUI PERMAINAN ULAR TANGGA GIZI (UTAGI) PADA ATLET *HANDBALL* KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh:

NADHIFA RAHMI AMDIRA

10021282126046

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM
NIP. 197606092002122001

Indralaya, 10 Maret 2025
Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Ditia Fitri Arinda'.

Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO
NIP. 199005052023212062

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi tentang *Body Image* dan Perilaku Makan melalui Permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) pada Atlet *Handball* Kota Palembang” telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 04 Maret 2025.

Indralaya, 10 Maret 2025

Tim Penguji Skripsi

Ketua:

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM

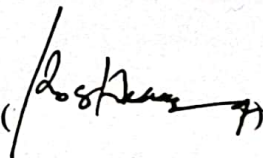
NIP. 198604252014042001

()

Anggota :

1. Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes

NIP. 197109271994032004

()

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO

NIP. 199005052023212062

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Universitas Sriwijaya



Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi

()

Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM

NIP. 198604252014042001

RIWAYAT HIDUP

Nama : Nadhifa Rahmi Amdira
NIM : 10021282126046
Tempat/Tanggal Lahir : Pangkalpinang/ 12 Agustus 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jalan Jendral Sudirman, Kelurahan Selindung
Baru, Kecamatan Gabek, RT 001 RW 001, Kota
Pangkalpinang, Provinsi Bangka Belitung
Email : amdiranadhifa@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 23 Pangkalpinang : 2009-2015
2. SMP Negeri 1 Pangkalpinang : 2015-2018
3. SMA Negeri 1 Pangkalpinang : 2019-2021
4. Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat : 2021- Sekarang
Universitas Sriwijaya

Riwayat Organisasi

1. Staff Muda Divisi *External Relation* Himpunan Keluarga Gizi :2021-2022
FKM Universitas Sriwijaya
2. Sekretaris Divisi Kestari Himpunan Keluarga Gizi :2022-2023
FKM Universitas Sriwijaya
3. Anggota Legislatif DPM KM FKM Universitas Sriwijaya : 2023
4. Staff Panwaslu Pemira FKM Universitas Sriwijaya : 2021

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Gizi tentang *Body Image* dan Perilaku Makan melalui Permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) pada Atlet *Handball* Kota Palembang”. Shalawat beserta salam senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW. Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) pada Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
3. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH., AIFO selaku dosen pembimbing terbaik yang telah meluangkan waktu, serta memberikan ilmu, semangat, motivasi, kepercayaan, doa, saran, dan nasihat kepada penulis selama penelitian hingga penyusunan skripsi ini selesai.
4. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku dosen penguji 1 dan Ibu Prof. Dr. Rostika Flora, S.Kep., M.Kes., AIFO selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan arahan serta saran kepada penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih terbesar penulis berikan kepada Orangtua tercinta yang telah begitu sabar dan tak henti-hentinya memberikan doa, cinta, kasih sayang, semangat, dukungan, motivasi, dan nasehat kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi dan perkuliahan dengan baik. Secara khusus, kepada almarhumah ibu yang meskipun telah berpulang, doa dan kasih sayangnya selalu menyertai setiap langkah penulis. Semoga beliau mendapatkan tempat terbaik di sisi-Nya. Tak lupa, terimakasih kepada

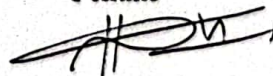
kakak dan adik tercinta atas dukungan dan menjadi penyemangat dalam penulisan skripsi ini.

6. Sahabat penulis sejak awal perkuliahan Shabrina Shafa Urmillah, Ervin Fahira, dan Jeni Rische Leviya yang selalu memberikan dukungan, semangat, saran, suka, duka, kebersamaan, canda tawa yang hangat, dan telah saling menguatkan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini selesai.
7. Sahabat penulis sejak SMP Nailah Zhafira Peperdiyan dan Zahra Saphira yang setia memberikan semangat, dukungan, motivasi dan menjadi tempat penulis berbagi keluh kesah.
8. Rekan penulis, kak Akbar yang telah memberikan dukungan penuh, semangat, motivasi, dan selalu meyakinkan penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
9. Rekan-rekan satu penelitian penulis Gracheffa Asyel Rifalia, Jasmine Raihana, dan Ridzki Mulya Fajra atas kerja sama, dukungan, dan telah membantu penulis dalam melakukan penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Dan terimakasih kepada pelatih serta atlet *handball* yang telah menjadi responden dan selalu kooperatif selama penelitian.
10. Keluarga besar HIKAGI KM FKM Unsri atas segala kenangan dan pengalaman berharga yang penulis dapatkan selama masa perkuliahan.
11. Tidak lupa, terimakasih penulis ucapkan kepada diri sendiri yang telah berusaha, bertahan, berjuang, dan tidak menyerah hingga sejauh ini, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan. Penulis sangat berharap kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk perbaikan selanjutnya. Hanya kepada Allah SWT penulis menyerahkan segalanya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan seluruh pembaca.

Indralaya, 27 Februari 2025

Penulis



Nadhifa Rahmi Amdira

DAFTAR ISI

ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Bagi Peneliti	6
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat.....	6
1.4.3 Bagi Institusi Penelitian.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2 Lingkup Waktu	7
1.5.3 Lingkup Materi	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Atlet.....	8
2.2 Cabang Olahraga <i>Handball</i>	8
2.3. <i>Body Image</i>	8
2.3.1 Respon <i>Body Image</i>	9
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i>	9
2.4 Perilaku Makan	10
2.4.1 Aspek Perilaku makan	11

2.4.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Perilaku Makan.....	12
2.4.3	Gangguan Perilaku Makan	13
2.5	Pengetahuan	15
2.5.1	Tingkat Pengetahuan	15
2.5.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Pengetahuan.....	16
2.5.3	Pengukuran Pengetahuan.....	18
2.6	Sikap	18
2.6.1	Tingkat Sikap.....	19
2.6.2	Faktor-faktor yang mempengaruhi Sikap.....	19
2.6.3	Aspek Sikap.....	20
2.6.4	Pengukuran Sikap.....	21
2.6.5	Kaitan Pengetahuan dan Sikap	22
2.7	Edukasi Gizi.....	22
2.7.1	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Edukasi Gizi.....	22
2.7.2	Manfaat Edukasi Gizi bagi Atlet	24
2.8	Kerangka Teori	25
2.9	Kerangka Konsep.....	25
2.10	Definisi Operasional	26
2.11	Hipotesis	29
BAB III.	ARTIKEL ILMIAH.....	30
3.7	Artikel Ilmiah.....	30
BAB IV.	PEMBAHASAN.....	40
4.1	Keterbatasan Penelitian.....	40
4.2	Karakteristik Wilayah	40
4.3	Pembahasan.....	41
4.3.1	Karakteristik Responden	42
4.3.2	Tingkat Pengetahuan Atlet tentang <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol	43
4.3.3	Sikap tentang <i>Body Image</i> dan Perilaku Makan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol ..	44
4.3.4	Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap Pengetahuan Atlet	46
4.3.5	Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap Sikap Atlet.....	49
BAB V.	KESIMPULAN SARAN.....	52
5.1.	Kesimpulan	52

5.2 Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Definisi Operasional	26
Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	32
Tabel 3.2 Distribusi Sampel menurut Pengetahuan pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	33
Tabel 3.3 Distribusi Sampel menurut Sikap pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	33
Tabel 3.4 Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	34
Tabel 3.5 Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi antara Kelompok Perlakuan dan Kontrol.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	25
Gambar 6. 1. Media Ular Tangga Gizi (UTAGI).....	98
Gambar 6. 2. Flashcard Kartu Soal dan Kartu Jawaban	99
Gambar 6. 3. Media Powerpoint	100
Gambar 6. 4. Media Leaflet	101
Gambar 6. 5. Pre-Test Kelompok Eksperimen	102
Gambar 6. 6. Intervensi Kelompok Eksperimen.....	102
Gambar 6. 7. Post-Test Kelompok Eksperimen.....	102
Gambar 6. 8. Pre-Test Kelompok Kontrol.....	103
Gambar 6. 9. Intervensi Kelompok Kontrol	103
Gambar 6. 10. Post-Test Kelompok Kontrol	103
Gambar 6. 11. Lembar Bimbingan Skripsi	105
Gambar 6. 12. Kaji Etik	106
Gambar 6. 13. Keterangan Sinta 4	107
Gambar 6. 14. Daftar Jurnal.....	108
Gambar 6. 15. Hasil Pengisian Kuesioner	112

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner	70
Lampiran 2. Output SPSS	77
Lampiran 3. Data Variabel	86
Lampiran 4. Media Edukasi	98
Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan	102
Lampiran 6. Lembar Bimbingan Skripsi.....	104
Lampiran 7. Kaji Etik.....	106
Lampiran 8. Keterangan Sinta 4	107
Lampiran 9. Daftar Jurnal STAND Jilid 5 Nomor 2.....	108
Lampiran 10. Hasil Pengisian Kuesioner.....	109

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, perkembangan olahraga mengalami kemajuan yang sangat pesat dan olahraga menjadi salah satu sarana penunjang tercapainya kemajuan nasional dan mengangkat nama baik bangsa. Mengingat potensi dan karakteristiknya yang besar, pemerintah Republik Indonesia telah menetapkan olahraga sebagai salah satu bidang garapan dalam pembangunan nasional (Munaya, 2019). Berdasarkan jenisnya, olahraga terbagi menjadi beberapa macam, salah satunya adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang bertujuan untuk meraih pencapaian melalui pertandingan atau turnamen (Fahrudin & Hafidz, 2023). Beberapa cabang olahraga prestasi yang populer di Indonesia antara lain bulutangkis, voli, basket, dan sepak bola.

Dalam perjalanannya, pencapaian olahraga prestasi tidak selalu stabil dan cenderung mengalami fluktuasi seiring waktu, sebagaimana terlihat di berbagai kompetisi tingkat nasional maupun internasional (Putra, 2021). Pada dunia bulu tangkis, cabang olahraga ini terus menunjukkan peningkatan prestasi dan aktif berpartisipasi dalam berbagai kompetisi internasional seperti *Asian Games*, *Sea Games*, dan Olimpiade. Berdasarkan peringkat terbaru *Badminton World Federation* (BWF), Indonesia menempati posisi kedua dunia untuk kategori tunggal putra (BWF, 2025). Selain itu, atlet bulu tangkis sumatera selatan berhasil meraih gelar juara pada ajang kejurnas 2019 (PBSI, 2019). Prestasi serupa juga terjadi dalam cabang olahraga voli. Pada *Sea Games* 2023, tim voli putra Indonesia berhasil meraih medali emas setelah mengalahkan tim nasional Kamboja (Kemenpora, 2023a). Atlet voli sumatera selatan juga menunjukkan performa terbaik dengan menempati posisi ketiga dan memperoleh medali perunggu dalam ajang tahunan Proliga 2024 yang diselenggarakan oleh Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (Kemenpora, 2024b).

Selain bulutangkis dan voli, cabang olahraga basket dan sepak bola juga mencatatkan prestasi gemilang. Pada cabang olahraga basket, tim nasional putri Indonesia berhasil menyumbangkan medali emas di *Sea Games* 2023 serta meraih peringkat ketiga dalam FIBA Asia Cup 2022 di Singapura (Kemenpora, 2023b ;

; Kemenpora, 2024a). Prestasi serupa juga diraih di tingkat daerah, di mana atlet basket dari kota Palembang berhasil meraih medali emas dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Sumatera Selatan XIV (Dispora, 2023). Sementara itu, pada cabang olahraga sepak bola, tim nasional Indonesia mencatat sejarah dengan meraih medali emas pada laga final SEA Games 2023 (Kemenpora, 2023c). Di tingkat klub, PS Palembang juga menunjukkan performa positif dengan menempati posisi ketiga pada ajang Liga 3 Sumatera Selatan 2024 (Dispora, 2024).

Berbeda dengan cabang-cabang olahraga tersebut, *handball* di Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan dalam mencapai prestasi internasional maupun nasional. Dalam satu dekade terakhir, tim *handball* Indonesia belum mampu menjuarai kompetisi internasional seperti *Asian Games* maupun *Sea Games*. Secara khusus, atlet *handball* dari Sumatera Selatan belum berhasil menorehkan prestasi di kancah nasional sejak 2014–2019 (Yudho et al., 2022). Selain itu, berdasarkan data perolehan medali dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI yang di selenggarakan di Aceh dan Sumatera Utara, atlet *handball* Sumatera Selatan belum berhasil membawa pulang gelar juara (PON, 2024)

Handball adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim baik itu putra atau putri, setiap tim terdiri dari tujuh pemain, dengan enam pemain dan satu penjaga gawang (Habiburrahman et al., 2022). Olahraga *handball* di Indonesia masih dalam tahap perkembangan di setiap daerah dan mulai mendapatkan pembinaan. Di Kota Palembang khususnya, olahraga *handball* mulai berkembang dan turut serta dalam berbagai pertandingan. Berdasarkan data Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Kota Palembang (2023), *handball* menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di PORPROV Sumatera Selatan XIV di Kabupaten Lahat pada 2023, namun tim *handball* kota Palembang masih belum berhasil untuk meraih medali emas (Dispora, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa prestasi olahraga *handball* di kota Palembang masih kurang berkembang pesat sehingga perlu diperhatikan berbagai aspek yang berhubungan dengan pembinaan olahraga prestasi yang pasti memengaruhinya. Namun dari berbagai faktor tersebut hal yang paling urgensi adalah atletnya.

Atlet memiliki peran penting dalam mencapai prestasi karena mereka yang berjuang dan menyelesaikan pertandingan di lapangan (Rohmatika, 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan performa atlet yang baik untuk memperoleh prestasi. Faktor utama yang memengaruhi performa atlet pada sebuah pertandingan yaitu kemampuan, psikologi, kebugaran jasmani, program latihan, dan nutrisi (Ilsya & Komarudin, 2019). Selain itu faktor gizi juga berperan dalam performa atlet seperti pengetahuan gizi, *body image*, dan perilaku makan (Wijaya et al., 2021 ; Utami & Nugraha, 2023). Kinerja atlet dapat ditingkatkan dengan pemberian nutrisi yang optimal yang berperan dalam menjaga tingkat energi, mempertahankan kadar glukosa darah stabil, menekan kelaparan, melindungi massa otot, dan mempercepat proses pemulihan selama latihan (Bulqini et al., 2022). Namun, praktek perilaku makan dan gaya hidup sering kali menjadi tantangan dalam mencapai tujuan nutrisi yang tepat (Purwanti & Marlina, 2022). Para atlet sering kali melakukan diet yang tidak sesuai dengan panduan dalam pengendalian berat badan (Kontele & Vassilakoi, 2021)

Perilaku makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan makan, misalnya *binge eating disorder*, *bulimia nervosa*, dan *anoreksia nervosa* dengan risiko lebih tinggi pada atlet dibandingkan non-atlet (Permanasari & Arbi, 2022 ; Assyifa & Riyadi, 2023). Berdasarkan penelitian Borowiec et al. (2023), 14,6% atlet remaja dan 6,9% atlet dewasa berisiko mengalami gangguan makan. Risiko gangguan makan dapat terjadi pada atlet wanita maupun pria. Dalam sebuah penelitian di Norwegia, prevalensi gangguan makan pada atlet yakni 20% pada atlet wanita dan 8% pada atlet pria (Canbolat & Cakiroglu, 2020).

Pola makan yang tidak sesuai dapat mengakibatkan ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung performa atlet. Faktor psikologis, seperti *body image*, juga memengaruhi perilaku makan, di mana penilaian positif terhadap tubuh berkaitan dengan perilaku makan yang lebih baik (Yusniar & Noerfitri, 2022). *Body Image* adalah bagaimana individu mempersepsikan tubuh ideal mereka dan keinginan terhadap bagian tubuh tertentu, berdasarkan persepsi orang lain, yang dapat dikategorikan menjadi *body image* positif dan negatif (Denich & Ifdil, 2015 ; Astini & Gozali, 2021). *Body image* positif mencakup perasaan

kepuasan dan kenyamanan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, sementara *body image* negatif mencakup ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, perasaan tidak menarik, dan akhirnya akan menimbulkan kecemasan terhadap bagian tubuh hingga mengalami disfungsi (Eprillia, 2022). Penelitian oleh Issom & Putra (2018) menyebutkan terdapat 81 atlet dengan *body image* negatif dan 65 atlet dengan *body image* positif. Atlet sering menghadapi tekanan sosial terkait citra tubuh yang diharapkan, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mereka secara mental dan fisik (Burgon et al., 2023).

Utami & Nugraha (2023) menjelaskan *body image* dan perilaku pola makan berkontribusi signifikan terhadap performa atlet. Kurangnya pengetahuan gizi pada atlet remaja dapat memicu pola makan yang kurang sehingga berdampak pada citra tubuh yang negatif. Terdapat tiga komponen utama dalam mencegah hal tersebut, yakni memberikan edukasi mengenai risiko bahaya dari pengaturan berat badan yang tidak sehat, memberikan dukungan dalam pengelolaan berat badan yang seimbang dengan prinsip-prinsip gizi, serta mendorong pola diet dan aktivitas fisik yang sehat (Heinberg & Thompson dalam Emilia, 2009).

Upaya yang diimplementasikan mengenai perubahan pengetahuan dan sikap tidak bisa lepas dari pendidikan. Edukasi gizi ialah strategi pembelajaran untuk memperkuat pengetahuan dan sikap pada remaja (Tamrin et al., 2019). Pemberian edukasi gizi kepada atlet bertujuan untuk membantu atlet memiliki pemahaman gizi yang dapat menunjang pemenuhan kebutuhan gizi (Penggali et al., 2023). Metode edukasi gizi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audien dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan (Atasasih, 2022).

Edukasi gizi dapat diimplementasikan melalui pendekatan interaktif seperti menggunakan instrumen ular tangga yang mengalami modifikasi dengan *flashcard*. Instrumen sederhana seperti ular tangga efektif dalam menyampaikan informasi, karena mudah dimainkan dan menyenangkan, sehingga menarik minat belajar remaja dan merangsang aktivitas fisik (Nurzihan et al., 2020, ; Hisanah et al., 2023). *Flashcard* adalah sarana edukasi berbentuk kartu yang berisi teks dan ilustrasi yang mudah dibawa, praktis, mudah diingat, dan menyenangkan (Maeswaty, 2023).

Rimahdani et al. (2023) juga menegaskan bahwa kombinasi berbagai metode dan media yang disesuaikan dengan karakteristik peserta dapat meningkatkan efektivitas edukasi, menciptakan suasana belajar yang lebih menarik, serta mencegah rasa bosan. Berdasarkan penelitian Sulistyorini & Sumajaya (2024), terdapat peningkatan pengetahuan sesuai diberlakukan perlakuan menggunakan media permainan ular tangga pada remaja. Penelitian Setyaningrum et al. (2022) juga menyebutkan pendidikan kesehatan memengaruhi sikap, pengetahuan, dan *body image*. Selain itu, Lee et al. (2021) juga menyebutkan bahwasanya pendidikan gizi mampu memperkuat pengetahuan, sikap, dan perilaku makan yang sehat serta mengurangi kesalahan persepsi citra tubuh. Dengan begitu, edukasi pada atlet remaja mengenai *body image* dan perilaku makan melalui media interaktif seperti permainan ular tangga dapat menjadi strategi yang efektif.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan edukasi gizi kepada atlet tentang *body image* dan perilaku makan. Belum banyak penelitian lain mengaitkannya dengan menggunakan modifikasi media interaktif seperti media permainan ular tangga dalam proses edukasi ini.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh pemberian edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan melalui permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap pengetahuan & sikap pada atlet *handball* di Kota Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui bagaimana pengaruh edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan melalui permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) pada atlet *handball* di Kota Palembang

1.3.2 Tujuan Khusus

A. Mengetahui tingkat pengetahuan atlet *handball* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan.

- B. Mengetahui sikap atlet *handball* sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan.
- C. Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan melalui permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap pengetahuan atlet *handball*.
- D. Mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang *body image* dan perilaku makan melalui permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) terhadap sikap atlet *handball*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana pembelajaran untuk menambah wawasan peneliti mengenai Edukasi Gizi tentang *Body Image* dan Perilaku Makan melalui Permainan Ular Tangga Gizi (UTAGI) pada Atlet *Handball* di Kota Palembang dan sebagai bentuk implementasi dalam peningkatan ilmu gizi olahraga yang sudah diperoleh selama perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi kepustakaan bagi mahasiswa ataupun peneliti lain yang tertarik untuk melakukan penelitian di bidang gizi olahraga serta menjadi dasar teori untuk pengembangan ilmu pengetahuan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat.

1.4.3 Bagi Institusi Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan responden terkait gizi olahraga dan diharapkan responden dapat menerapkan informasi yang didapat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 4, SMA Negeri 14, SMK Negeri 3, SMA Muhammadiyah 1, dan SMA Negeri 8 Kota Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada Maret - Mei 2024

1.5.3 Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada gizi olahraga, *body image* dan perilaku makan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- A'anisah, R., & Bintari, D. R. (2023). Welas Asih Diri dan Gejala Gangguan Makan: Infleksibilitas Psikologis sebagai Mediator. *Psyche 165 Journal*, 16(4), 256–263. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i4.287>
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Andiyanti, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image kepercayaan diri siswa Relationship body image and self confidences of 10 th grade. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 80–88. journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1157
- Anisa, W. N., Cahyadi, F., & Rahmawati, I. (2023). Pengaruh Media Permainan Ular Tangga Terhadap Hasil Belajar dan Pemahaman Konsep Pada Mata Pelajaran Matematika Siswa Kelas IV SDN Lebaksiu Kidul 04. *Wawasan Pendidikan*, 3(1), 427–439. <https://doi.org/10.26877/wp.v3i1.11936>
- Anisak, S., Farida, E., & Rodyatun, R. (2022). Faktor Predisposisi Perilaku Ibu dalam Pemberian ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 34–46. <https://doi.org/10.35874/jib.v12i1.1009>
- Ardita, S. K., Prihatin, S., & Tursilowati, S. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media E-Modul terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi pada Remaja Overweight dan Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 10(10), 1–11.
- Assyifa, R., & Riyadi, H. (2023). Hubungan Persepsi Tubuh, Gangguan Makan, dan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gizi Atlet Renang Remaja di Kota Bogor, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(1), 98–111. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i1.2023.98-111>
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1–7. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v5i1.31382>
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.4685>

- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Bambang, H. (2018). Modifikasi Permainan Bola Tangan Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Pembelajaran Bola Tangan Mahasiswa. *Wahana Didaktika*, 16(1), 35–41.
- Bitu, Y. S., Setiawi, A. P., Bili, F. G., Iriyani, S. A., Patty, N. S., Pgpaud, P. S., Loura, K., Sumba, K., Daya, B., & Timur, N. T. (2024). Pembelajaran Interaktif : Meningkatkan Keterlibatan dan Pemahaman Siswa. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 193–198.
- Boidin, A., Tam, R., Mitchell, L., Cox, G. R., & O'Connor, H. (2021). The effectiveness of nutrition education programmes on improving dietary intake in athletes: A systematic review. *British Journal of Nutrition*, 125(12), 1359–1373. <https://doi.org/10.1017/S0007114520003694>
- Borowiec, J., Banio-Krajnik, A., Malchrowicz-Moško, E., & Kantanista, A. (2023). Eating disorder risk in adolescent and adult female athletes: the role of body satisfaction, sport type, BMI, level of competition, and training background. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 15(1), 91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s13102-023-00683-7>
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1914>
- Burgon, R. H., Beard, J., & Waller, G. (2023). Body image concerns across different sports and sporting levels: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 46(xxxx), 9–31. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.04.007>
- BWF. (2025). *Ranking BWF : Tunggal Putra*. <https://bwfbadminton.com/rankings/?id=9>
- Canbolat, E., & Cakiroglu, F. P. (2020). Eating Disorders and Nutritional Habits of Female University Athletes. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 55(3), 231–238. <https://doi.org/10.5152/tjism.2020.181>

- Dachmiati, S. (2015). Program Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Sikap Dan Kebiasaan Belajar Siswa. *Faktor Jurnal Ilmu Kependidikan*, *II*(1), 10–21.
- Dahniar, A. (2019). Memahami Pembentukan Sikap (Attitude) Dalam Pendidikan Dan Pelatihan. *Tatar Pasundan: Jurnal Diklat Keagamaan*, *13*(2), 202–206. <https://doi.org/10.38075/tp.v13i2.27>
- Dakin, C., Beaulieu, K., Hopkins, M., Gibbons, C., Finlayson, G., & Stubbs, R. J. (2023). Do eating behavior traits predict energy intake and body mass index? A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, *24*(1), 1–21. <https://doi.org/10.1111/obr.13515>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, *12*(1), 95–107.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *3*(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dewi, S. K., & Sudaryanto, A. (2020). Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan , Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020*, 73–79.
- Dieny, F. F., Fitranti, D. Y., Jauharany, F. F., & Tsani, A. F. A. (2021). Potensi Female Athlete Triad Pada Atlet Remaja Putri Defisiensi Besi. *Gizi Indonesia*, *44*(1), 1–10. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.511>
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, *2*(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Dispora. (2023). *Kontingen Palembang di PORPROV Sumsel XIV*. Dispora. <https://dispورا.palembang.go.id/galeri/kontingen-palembang-di-porprov-sumsel-xiv>
- Dispora. (2024). *PS Palembang Rajai Liga 3 Sumatera Selatan dan Melaju ke Putaran Nasional*. Dispora. <https://dispورا.palembang.go.id/berita/ps-palembang-rajai-liga-3-sumatera-selatan-dan-melaju-ke-putaran-nasional>
- Emilia, E. (2009). Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja. *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, *6*(2), 161–174.

- Eprillia, D. M. (2022). Hubungan Body Image dengan Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja: Sebuah Literature Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 467–475. <https://doi.org/10.37058/jkki.v18i2.5384>
- Fa'ot, J. Y., & Mukarromah, S. B. (2022). Profil Kondisi Fisik Atlet Olahraga Sepatu Roda Pada Pemusatan Latihan Daerah Jawa Tengah (Pelatda Jateng). *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(2), 132–140. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i2.51943>
- Fadli, & Reza, M. P. (2022). Tingkat Pengetahuan Pemain Futsal Terhadap Penggunaan Anestesi Spray. *Jurnal Komunitas Farmasi Nasional*, 2(2), 397–408.
- Fahrudin, A., & Hafidz, A. (2023). *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga PROFIL KONDISI FISIK ATLET TENIS MEJA PTM ARTA JAYA KOTA KEDIRI*. 6, 116–123.
- Fatchuroji, A., Yunus, S., Jamal, M., Somelok, G., Yulianti, R., & Sihombing, M. (2023). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Belajar. *Journal on Education*, 05(04), 13758–13765.
- Fathanah, N., & Hasanah, N. (2021). Naufal Fathanah. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1), 31–40.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, 10(1), 16. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
- Giel, K. E., Bulik, C. M., Fernandez-Aranda, F., Hay, P., Keski-Rahkonen, A., Schag, K., Schmidt, U., & Zipfel, S. (2023). Binge eating disorder. *Nature Reviews Disease Primers*, 8(1), 1–47. <https://doi.org/10.1038/s41572-022-00344-y>
- Gusniwilda, A., Syukur, Y., & Nurfahanah. (2016). Sikap dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa. *Konselor*, 3(2), 42. <https://doi.org/10.24036/02014321871-0-00>
- Habiburrahman, M. I., Septiadi, F., & Nurudin, A. A. (2022). Minat Siswa SMA Negeri Terhadap Olahraga Bola Tangan: Studi Survei di Kota Sukabumi. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 428–433. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1953>

- Hadian, V. A., Maulida, D. A., & Faiz, A. (2022). Peran lingkungan keluarga dalam pembentukan karakter. *Jurnal Education and Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan*, 10(1), 240–246. <https://journal.ipts.ac.id/index.php/ED/article/view/3365/2189>
- Hamaliyah, S., & Dewi, R. K. (2024). Body Image, Kualitas Diet dan Hubungannya pada Status Gizi Remaja Putri di SMAN 10 Padang Tahun 2023. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(2), 107–113. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.107-113>
- Hartanti, D. (2021). Efektivitas Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Stunting pada Wanita Usia Subur Pranikah. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 5(1), 15–26. <https://doi.org/10.21580/ns.2021.5.1.6452>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Hisanah, R., Nuryanto, N., Rahadiyanti, A., & Wijayanti, H. S. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Dan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 12(4), 301–310. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i4.39995>
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin. (2019). Hubungan Antara Kecemasan Dengan Performa Atlet Pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>
- Issom, F. L., & Putra, P. P. C. (2018). Gambaran Body Image Pada Atlet Remaja Di Sekolah Smp/Sma Negeri Ragunan Jakarta. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 7(1), 36–45. <https://doi.org/10.21009/jppp.071.05>
- Kemenpora. (2023a). *Bungkam Kamboja, Voli Putra Indonesia Raih Emas SEA Games 2023*. Kemenpora. <https://www.kemenpora.go.id/detail/3480/bungkam-kamboja-voli-putra-indonesia-raih-emas-sea-games-2023>
- Kemenpora. (2023b). *Timnas Basket Putri Raih Emas dan Ukir Sejarah di SEA Games 2023 Kamboja*. Kemenpora.

<https://www.kemenpora.go.id/detail/3540/timnas-basket-putri-raih-emas-dan-ukir-sejarah-di-sea-games-2023-kamboja>

- Kemenpora. (2023c). *Timnas Indonesia U-22 Raih Medali Emas, Menpora Dito: Ini Peninggalan Bersejarah Pak Zainudin Amali, Saya Hanya Meneruskan*. Kemenpora. <https://www.kemenpora.go.id/detail/3559/timnas-indonesia-u-22-raih-medali-emas-menpora-dito-ini-peninggalan-bersejarah-pak-zainudin-amali-saya-hanya-meneruskan>
- Kemenpora. (2024a). *Apresiasi Munas ke-18 PP Perbasi, Kemenpora Harap Basket Indonesia Terus Tingkatkan Prestasi*. Kemenpora. Apresiasi Munas ke-18 PP Perbasi, Kemenpora Harap Basket Indonesia Terus Tingkatkan Prestasi
- Kemenpora. (2024b). *Tutup PLN Mobile Proliga 2024, Menpora Dito Harap Proliga Lahirkan Atlet Nasional untuk Tingkatkan Prestasi Timnas*. Kemenpora. <https://kemenpora.go.id/detail/5197/tutup-pln-mobile-proliga-2024-menpora-dito-harap-proliga-lahirkan-atlet-nasional-untuk-tingkatkan-prestasi-timnas>
- Khairani, A. P., Hannan, & Amalia, L. (2019). Pengembangan Alat Ukur Skala Citra Tubuh. *Proyeksi*, 13(2), 195–205. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Kharisma, Y., & Mubarak, M. Z. (2020). Analisis Tingkat Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Futsal Putri AFKAB Indramayu. *Physical Activity Journal*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2349>
- Komariah, M., Mediawati, A. S., Yulianita, H., & Setyorini, D. (2023). Pencegahan Stunting Melalui Sosialisasi dan Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Desa Sukamanah. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(11), 4621–4634. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i11.12176>
- Kontele, I., & Vassilakoi, T. (2021). Nutritional Risks among Adolescent Athletes with Disordered Eating. *Children (Basel, Switzerland)*, 8(9), 715. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children8080715>
- Kowalkowska, J., Hamulka, J., Wadolowska, L., Górnicka, M., Czarniecka-Skubina, E., & Gutkowska, K. (2024). Restrained Eating and Disinhibited

- Eating: Association with Diet Quality and Body Weight Status Among Adolescents. *Nutrients*, 16(21), 1–17. <https://doi.org/10.3390/nu16213601>
- Krisnani, H., Santoso, M. B., & Putri, D. (2018). Gangguan Makan Anorexia Nervosa Dan Bulimia Nervosa Pada Rema. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(3), 10. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.15714>
- Kurniawan, A., & Sunra, L. (2023). Pemanfaatan Kartu kata Bergambar Untuk Meningkatkan Penggunaan Kosakata Didik . Studi Kasus Degree of Comparison. *Indonesian Journal of Pedagogical and Social Sciences*, 3(1), 55–70.
- Kusumasari, R. N. (2015). Lingkungan sosial dalam perkembangan psikologis anak. *Jurnal Ilmu Komunikasi (J-IKA)*, II(1), 32–38.
- Lee, J. H., Lee, H. S., Kim, H., Kwon, Y. J., Shin, J., & Lee, J. W. (2021). Association Between Nutrition Education, Dietary Habits, And Body Image Misperception In Adolescents. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 30(3), 512–520. [https://doi.org/10.6133/apjcn.202109_30\(3\).0018](https://doi.org/10.6133/apjcn.202109_30(3).0018)
- Lestari, D. E., Haryani, T., & Igianny, P. D. (2021). Efektivitas Media Leaflet untuk Meningkatkan Pengetahuan Siswi Tentang Sadari. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 148–154. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.52431>
- Madinah, S., Farhat, Y., & Hariati, N. W. (2024). Pengaruh Permainan Edukatif Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 6(1), 13–22. <https://doi.org/10.31964/jr-panzi.v6i1.176>
- Maeswaty, M. R. (2023). Pengembangan Media Pembelajaran Flashcard Menggunakan Aplikasi Canva Pada Materi Membaca Permulaan Siswa Kelas I SD 11 JPGSD. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(2), 11–18.
- Malsagova, K. A., Kopylov, A. T., Sinitsyna, A., Stepanov, A. A., Izotov, A. A., Butkova, T. V., Chingin, K., Klyuchnikov, M. S., & Kaysheva, A. L. (2021). Sports nutrition: Diets, selection factors, recommendations. *Nutrients*, 13(11), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu13113771>
- Mancine, R. P., Gusfa, D. W., Moshrefi, A., & Kennedy, S. F. (2020). Prevalence

- of disordered eating in athletes categorized by emphasis on leanness and activity type - A systematic review. *Journal of Eating Disorders*, 8(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00323-2>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Maryam, S., & Ifdil, I. (2019). Relationship between body image and self-acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136. <https://doi.org/10.24036/4.23280>
- Masturoh, I., & T Anggita, N. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. In R. Y. Priyati, B. A. Darmanto, & N. Suwarno (Ed.), *Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan* (2018 ed.). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Matondang, A. (2018). Pengaruh antara Minat dan Motivasi Dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia*, 2(2), 24–32.
- Maulinda, T. N., Rivaldi, A., Safitri, M. D., & Megawati, E. (2021). Penggunaan Metode Bermain Dan Ceramah Dalam Pengajaran Bahasa Inggris Kepada Anak-Anak Rprtra Pintu Air Sawah Besar. *Jurnal PkM Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(4), 325. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v4i4.5854>
- Meule, A. (2016). Cultural Reflections on Restrained Eating. *Frontiers in Psychology*, 7(205), 1–3. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00205>
- Munaya, M. R. (2019). Dampak kebijakan keolahragaan pemerintah daerah di daerah istimewa yogyakarta (diy) tahun 2017-2018. *Student UNY*, 8 (2), 1–8.
- Murtiyarini, I., Nurti, T., & Sari, L. A. (2019). Efektivitas Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 1(2), 71–78. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v1i2.2734>
- Muslimah, P. A., & Rahmawati, I. (2020). Pengembangan Media Game Edukasi Si Putar Berbasis Android Materi Perkalian sebagai Media Belajar di Sekolah

- Dasar. *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(3), 528–538.
- Muzdalia, I., Darmawan, S., Sakka, L., & Muzakkir. (2022). *Belajar Promosi Kesehatan* (Burchanuddin (ed.); pertama). Eksismedia Grafisindo (Eksisgraf).
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.29252>
- Ningrum, K. P., & Susanto, I. H. (2023). Identifikasi Perilaku Makan dan Status Gizi pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(3), 37–42.
- Nugraha, N. P., Ilmi, A. A., & Patima. (2021). Metode Edukasi Gizi Berbasis Komunitas Pada Anak Usia Sekolah: Telaah Literatur. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(2), 118–134. <https://doi.org/10.24252/asjn.v2i1.23678>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. syifa, & Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- Nurhamsyah, D., Mendri, N. K., & Wahyuningsih, M. (2015). Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Tentang Triad Kesehatan Reproduksi Remaja (Krr) Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ekonomi Universitas Respati Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati*, 2(2), 67–83.
- Nurhayati. (2015). Pengaruh Sikap dan Kebiasaan terhadap Hasil Belajar Matematika. *Formatif*, 1(3), 247–254. <https://doi.org/10.30998/formatif.v1i3.77>
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan* (Zadina (ed.); pertama). Airlangga University Press. https://repository.unair.ac.id/87974/2/Buku_Promosi_Kesehatan.pdf
- Nurzihan, N. C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020a). Pengaruh Penyuluhan Media Ular Tangga terhadap Pengetahuan 13 Pesan Umum Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal dunia gizi*, 3(2), 99–104.
- Nurzihan, N. C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020b). PENGARUH PENYULUHAN MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN 13 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA REMAJA The Effect of Counseling Snake Media on Knowledge 13 General of Balanced Nutrition in Adolescent. *Jurnal dunia gizi*, 3(2), 99–104.

- Oikarinen, N., Jokelainen, T., Heikkilä, L., Nurkkala, M., Hukkanen, J., Salonurmi, T., Savolainen, M. J., & Teeriniemi, A. M. (2023). Low eating self-efficacy is associated with unfavorable eating behavior tendencies among individuals with overweight and obesity. *Scientific Reports*, *13*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-34513-0>
- Olsa, E. D., Sulastri, D., & Anas, E. (2018). Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, *6*(3), 523. <https://doi.org/10.25077/jka.v6i3.733>
- PBSI. (2019). (*Gubernur Sumsel Kejurnas PBSI 2019*) Ini Dia Daftar Juara Kejurnas 2019. PBSI. <https://pbsi.id/2019/11/27/gubernur-sumsel-kejurnas-pbsi-2019-ini-dia-daftar-juara-kejurnas-2019/>
- Penggalih, M. H. S. T., Sofro, Z. M., Trisnantoro, L., Susila, E. N., Ernawaty, Rahadian, B., Margono, Sujadi, D., Isnanta, R., Bactiar, N., Anugrahaeni, A. R., & Budiarmo, T. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi atlet remaja di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *20*(1), 38–46. <https://doi.org/10.22146/ijcn.79757>
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, *2*(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- PON. (2024). *Klasemen Perolehan Medali*. PON. <https://pon2024.id/klasemen>
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan dengan Status Gizi pada Remaja Putri. *JOM*, *2*(2), 1345–1352.
- Purwanti, A. D., & Marlina, Y. (2022). Gambaran Persepsi Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Perilaku Makan Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *8*(2), 257–267. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol8.iss2.1075>
- Purwati, A. E., Asmarini, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *14*(3), 553–568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Puspaningtyas, D. E., Sari, S. P., Afriani, Y., & Mukarromah, N. (2019). Edukasi

- Gizi Efektif Meningkatkan Pengetahuan Atlet Mengenai Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan. *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 34. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.87>
- Puspasari. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal , Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Putra, M. F. P. (2021). Bagaimana prestasi Indonesia pada SEA Games, Asian Games, serta Olimpiade? Refleksi peringatan Hari Olahraga Nasional ke-38. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 108–129. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.8>
- Putri, R. A., Shaluhiyah, Z., & Kusumawati, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Sehat Pada Remaja SMA di Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 8, 332–337. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rachmita, I., & Dewi S, R. (2016). Hubungan Faktor Predisposing, Enabling Dan Reinforcing Dengan Kebiasaan Sarapan Anak Sekolah Dasar (Kasus Di SDN Waru 2, Sidoarjo). *Jurnal Tata Boga*, 5(1), 274–281. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/14427/18419>
- Rahman, N., Dewi, N. U., & Armawaty, F. (2016). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Prilaku Makan Pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, 7(1), 1–64.
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., & Jaelani, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1), 22. <https://doi.org/10.26714/jg.11.1.2022.22-31>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rania, K., Hermanto, R. A., & Harfika, A. (2023). Analisis Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja. *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik dan Kesehatan)*, 7(1), 1–8.

<https://doi.org/10.51873/jhhs.v7i1.177>

- Rimahdani, D. E., Shaleh, & Nurlaeli. (2023). Variasi Metode Dan Media Pembelajaran Dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 7(1), 372. <https://doi.org/10.35931/am.v7i1.1829>
- Rohmatika, I. N. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition*, 4(Jilid 5), 360–367.
- Salsabiela, A. S., & Putra, W. K. Y. (2022). Emotional Eating among Final Year Undergraduate Female Students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia During COVID-19 Pandemic in 2021. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 2(2). <https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5790>
- Sari, L. A. (2019). Efektivitas Media Booklet Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Kehamilan Remaja. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 1(2), 47–53. <https://doi.org/10.35971/jjhsr.v1i2.2388>
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 1(2), 77–88.
- Setiyawan. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Setyaningrum, M., Budiati, E., & Arisandi, W. (2022). Pendidikan Gizi dalam Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Pola Makan Serta Body Image pada Siswa Remaja di SMK Hampar Baiduri. *JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM)*, 5(4), 1126–1136. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v5i4.4937>
- Siregar, A. K., & Dahniar, F. (2022). Pemilihan Gaya Belajar Sman 1 Kota Pinang. *Educenter : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 25–31. <https://doi.org/10.55904/educenter.v1i1.10>

- Sujana, K., Hariyadi, S., & Purwanto, E. (2018). Hubungan Antara Sikap Dengan Perilaku Peduli Lingkungan Pada Mahasiswa. *Jurnal Ecopsy*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i2.5026>
- Sulistiyorini, Y., & Sumajaya, A. S. (2024). Pengembangan Media Pembelajaran Permainan Ular Tangga dalam Pembelajaran Literasi dan Numerasi. *Cakrawala Jurnal Ilmiah Bidang Sains*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.28989/cakrawala.v3i1.2200>
- Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran perilaku makan remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(1), 46–59.
- Sutarto. (2018). Pengembangan Sikap Keberagamaan Peserta Didik Sutarto. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 2580–3646. <http://journal.iaincurup.ac.id/index.php/JBK/article/view/468/pdf>
- Swamilaksita, P. D., Sari, I. P., & Ronitawati, P. (2021). Media Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Keamanan Makanan Jajanan Anak Sekolah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3963>
- Syahfitri, Y. E., & Widiyawati, A. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia Gizi Besi terhadap Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah pada Ibu Hamil di Puskesmas Tapanrejo Banyuwangi. *HARENA: Jurnal Gizi*, 2(2), 2774–7654.
- Tamrin, A., Lestari, R. S., & Yusdevitasari. (2019). Edukasi Pedoman Gizi Seimbang (PGS) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Siswa Smp Negeri 1 Barru. *Media Gizi Pangan*, 26(2), 185–189.
- Tiny Kurnianih, & Adhila Fayasari. (2020). Hubungan Pengetahuan Sikap Dengan Perilaku Higiene Sanitasi Di Rumah Sakit Puri Cinere. *Binawan Student Journal*, 2(3), 308–313. <https://doi.org/10.54771/bsj.v2i3.179>
- Utami, N. R., & Nugraha, S. (2023). Pengaruh Body Image dan Perilaku Diet Terhadap Hasil Performa Atlet Senam di Jawa Barat. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2), 1026–1033. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i2.9435>
- Virgo, G. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Dengan Pemberian Vitamin a Pada Balita Di Posyandu Desa Beringin Lestari Wilayah Kerja

- Puskesmas Tapung Hilir 1 Kabupaten Kampar Tahun 2018. *Jurnal Ners*, 4(1), 35–52. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.716>
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara Komparasi Sosial dengan Citra Tubuh pada Remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 176–185.
- Wangu, E. W., Yhenti Widjayanti, & Veronica Silalahi. (2023). Citra Tubuh (Body Image) Dan Perilaku Makan Pada Remaja. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7–14. <https://doi.org/10.54040/jpk.v13i1.239>
- Wati, A. (2021). Pengembangan Media Permainan Ular Tangga untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Mahaguru: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 2(1), 68–73. <https://doi.org/10.33487/mgr.v2i1.1728>
- Wijaya, O. G. M., Meiliana, M., & Lestari, Y. N. (2021). Pentingnya Pengetahuan Gizi Untuk Asupan Makan Yang Optimal Pada Atlet Sepak Bola. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(2), 22–33. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i2.51832>
- Wijayanti, T. S., Fayasari, A., & Khasanah, T. A. (2021). Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan Dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 18–25. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29153>
- Wulan Sari, N., Yuniliza, Y., & Rovendra, E. (2022). Pengaruh Edukasi Dengan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi. *Journal of Health Educational Science And Technology*, 5(2), 115–126. <https://doi.org/10.25139/htc.v5i2.4559>
- Wulandari, A. P., Salsabila, A. A., Cahyani, K., Nurazizah, T. S., & Ulfiah, Z. (2023). Pentingnya Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar. *Journal on Education*, 5(2), 3928–3936. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i2.1074>
- Wulansari, A., Putri, D. A. A., Ramlah, S., Hayati, I. P., Sari, I. P., Septyani, D. P., Munawaroh, N., & Zafira, A. F. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi dan Permainan Ular TangGiz terhadap Pengetahuan Gizi Siswa / i SMA PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(3), 378–386.

<https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.590>

- Yudho, F. H. P., Rismanto, Risnawati, Hasanuddin, M. I., Yuliandra, R., Santos, M. H. Dos, Nasution, N. S., Kholik, A., Mulyono, A., Nita Eka Aryanti, Kemala, A., & Suardi, D. (2022). *Prestasi Indonesia pada SEA Games ke-31 Hanoi Vietnam dalam Perspektif Sosiologi Olahraga* (R. A. Nugroho (ed.); 2022 ed., Nomor August). Jejak Pustaka.
- Yulinda, A., & Fitriyah, N. (2018). Efektivitas Penyuluhan Metode Ceramah Dan Audiovisual Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Sadari Di Smkn 5 Surabaya. *Jurnal Promkes*, 6(2), 116–128.
- Yulistisia, I., Defiaroza, Suryalinilsih, Y., & Budi, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Penularan Hiv/Aids Pada Remaja Di Sma Pgri 3 Wilayah Kerja Seberang Padang. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 1(1), 10–20. <https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/keperawatan/issue/archive>
- Yuniar, Taiyeb, M., & Pagarra, H. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Peserta Didik Di SMAN 13 Takalar. *Inovasi Sains dan Pembelajarannya : Tantangan dan Peluang*, 23(September), 101–109.
- Yusniar, A. S., & Noerfitri, N. (2022). Hubungan Body Image dan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Makan Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19 di Stikes Mitra Keluarga. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 6(1), 35–46. <https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.8691>