

Edukasi Gizi tentang *Body Image* dan Perilaku Makan melalui Permainan UTAGI pada Atlet *Handball* Kota Palembang

Name: **Nadhifa Rahmi Amdira¹, Ditia Fitri Arinda², Indah Purnama Sari³**

Email correspondence: ditiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

ABSTRAK

Perilaku makan yang tidak sehat dapat menyebabkan gangguan makan dan berkaitan dengan masalah citra tubuh, terutama di kalangan atlet. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif seperti pendidikan gizi yang melibatkan dan merangsang rasa ingin tahu melalui permainan UTAGI (Ular Tangga Gizi). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi melalui permainan UTAGI terhadap pengetahuan dan sikap atlet bola tangan Kota Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah Quasy-Experimental dengan desain pre-test post-test control group design, dilakukan terhadap 58 responden, terdiri dari 29 responden kelompok perlakuan dan 29 responden kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan dan sikap berdasarkan skor pre-test dan post-test. Analisis pengaruh menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan tentang *body image* dan perilaku makan sebesar 96,6% dan sikap positif sebesar 82,8% setelah dilakukan intervensi. Hasil uji Wilcoxon pengetahuan dan sikap menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan $p=0,000$ ($p<0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh pendidikan gizi menggunakan media UTAGI terhadap pengetahuan dan sikap atlet. Permainan UTAGI efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang citra tubuh dan perilaku makan, sehingga menjadi media edukasi yang efisien dalam menyampaikan informasi kepada atlet.

Kata Kunci: Athlete Edukasi Gizi; *Body Image*; Perilaku Makan; Atlet *Handball*

ABSTRACT

Unhealthy eating behaviors can lead to eating disorders and are related to *body image* issues, especially among athletes. Therefore, preventive efforts are needed, such as engaging and curiosity-stimulating nutrition education through UTAGI (Ular Tangga Gizi) games. This study aims to determine the effect of nutrition education through UTAGI games on the knowledge and attitudes of *handball* athletes in Palembang City. The research method used is *Quasy-Experimental with a pre-test post-test control group design*, conducted on 58 respondents, consisting of 29 treatment group and 29 control group respondents. The sampling technique used is *total sampling*. The variables studied are knowledge and attitudes based on pre-test and post-test scores. The influence analysis uses the *Wilcoxon test* and *Mann-Whitney test*. The results showed that there was an increase in knowledge about *body image* and eating behaviors to 96.6% and a positive attitude to 82.8% after the intervention. The *Wilcoxon test* results for knowledge and attitude showed $p=0.000$ ($p<0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. The *Mann-Whitney test* results showed $p=0.000$ ($p<0.05$), indicating the effect of nutrition education using UTAGI media on the knowledge and attitudes of athletes. UTAGI games are effective in enhancing knowledge and attitudes about *body image* and eating behaviors, making them an efficient educational medium for conveying information to athletes.

Keywords: Nutrition Education; *Body Image*; Eating Behavior; *Handball*

Diterima 30 Oktober 2024	Direview 5 November 2024	Disetujui 20 November 2024	Dipublish 30 November 2024
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

PENDAHUIUAN Olahraga berkembang pesat dan menjadi sarana penting dalam kemajuan nasional. Pemerintah Indonesia menetapkan olahraga sebagai fokus pembangunan (Munaya, 2019). Salah satu fokusnya adalah olahraga prestasi, yang bertujuan untuk meraih prestasi melalui pertandingan (Fahrudin & Hafidz, 2023). Beberapa jenis olahraga prestasi seperti bulutangkis, voli, basket, dan sepak bola. Menurut Sholicha dan Wahyudi (2022) menyatakan bahwasanya cabang olahraga bulutangkis mempunyai pencapaian prestasi yang terus meningkat dan aktif mengikuti berbagai kompetisi Internasional. Sementara *handball* dalam satu dekade terakhir, belum ada prestasi sebagai juara dalam kompetisi internasional selayaknya SEA games dan Asian games serta atlet *handball* di provinsi Sumatera Selatan, sejak tahun 2014-2019 belum pernah menjuarai kejuaraan nasional (Yudho et al., 2022). Di tingkat nasional, terdapat perbedaan yang signifikan dalam pencapaian olahraga antara berbagai daerah (Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga, 2022). Berdasarkan data Dispora Kota Palembang (2023), *Handball* termasuk salah satu cabang olahraga yang diperlombakan dalam ajang PORPROV Sumatera Selatan XIV di Kabupaten Lahat pada 2023, namun tim *handball* dari Palembang belum berhasil mendapat medali emas. Hal ini mengindikasikan bahwasanya 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 krusial dalam mencapai prestasi karena mereka yang berjuang dan menyelesaikan pertandingan di lapangan (Indi Ni'matur & Rohmatika, 2021). Oleh karena itu, dibutuhkan performa atlet yang baik untuk memperoleh prestasi. Faktor utama yang memengaruhi performa atlet adalah 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, Meiliana, dan Lestari 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, serta 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).

Perilaku makan yang tidak sehat dapat mengakibatkan gangguan makan misalnya *binge eating disorder*, *bullimia 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 yaitu 20% pada atlet wanita dan 8% pada atlet pria (Canbolat & Cakiroglu, 2020).

Pola makan yang kurang 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). Penelitian oleh Issom dan Putra (2018) menyebutkan terdapat 81 atlet yang memiliki *body image* negatif dan 65 atlet yang memiliki *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 perilaku makan yang tidak sehat, yang 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 dan 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).

Edukasi gizi dapat diimplementasikan melalui pendekatan interaktif seperti menggunakan instrumen ular tangga yang dimodifikasi 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, Prasetyo, dan Ismawanti 2020 ; Hisanah et al. 2023). *Flashcard* adalah sarana edukasi berbentuk kartu yang berisi gambar dan kata yang mudah dibawa, praktis, mudah diingat, dan menyenangkan (Maeswaty, 2023). Berdasarkan penelitian Sulistyorini dan Sumajaya (2024), terdapat kenaikan pengetahuan sesuai diberlakukan perlakuan menggunakan media tersebut. Penelitian Setyaningrum, Endang, dan Arisandi (2022) juga menyebutkan pendidikan kesehatan memengaruhi pengetahuan, sikap 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 melakukan edukasi gizi kepada atlet remaja tentang *body image* dan perilaku makan, yang masih jarang diteliti dengan memanfaatkan media yang lebih interaktif seperti permainan ular tangga.

METODE

Studi ini menerapkan metode *Quasy Experimental* dengan desain *pretest posttest with control group*. Kelompok perlakuan mencakup atlet yang menerima edukasi gizi melalui ular tangga, sedangkan kelompok kontrol tidak diberlakukan edukasi gizi tersebut. Populasi penelitian mencakup atlet di Palembang, Sumatera Selatan dengan total sampel sebanyak 58 orang mencakup 29 orang pada kelompok perlakuan dan 29 orang pada kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel diimplementasikan dengan metode *total sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Lokasi penelitian meliputi SMA N 14 Palembang, SMA N 8 Palembang, SMA N 4 Palembang, SMK N 3 Palembang, dan SMA

Muhammadiyah 1 Palembang. Penelitian dilaksanakan pada Maret hingga Mei 2024. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya dengan nomor 086/UN9.FKM/TU.KKE/2024

Teknik pengumpulan data diimplementasikan dengan kuesioner. Informasi mengenai pengetahuan dan sikap didapat dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah intervensi permainan ular tangga. Kuesioner untuk mengukur pengetahuan berbentuk soal benar salah telah dilakukan uji validitas dan diperoleh hasil *item* yang valid berjumlah 13 soal benar salah diuji validasi yang mengindikasikan 13 item valid dengan angka rhitung antara 0,363 hingga 0,522 serta uji reabilitas yang menghasilkan angka *cronbach's alpha* sebesar 0,744. Sementara itu, Kuesioner sikap yang menggunakan skala penilaian sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju, juga telah diuji validitasnya dengan angka rhitung 0,395 hingga 0,70 dan mengindikasikan angka *cronbach's alpha* sebesar 0,700 pada uji reliabilitas. Kedua kuesioner tersebut dinyatakan valid karena memenuhi kriteria minimal reliabilitas di atas 0,6 (Miyssel & Wasisto, 2020).

Tahapan penelitian diawali dengan persiapan pembuatan materi dan sarana edukatif. Materi edukasi terbagi dalam dua topik yaitu *body image* dan perilaku makan. Sarana edukatif berupa permainan ular tangga dirancang dalam ukuran besar, yakni 3x3 meter, dengan total 36 kotak. Permainan ini dilengkapi dadu serta kartu permainan yang berbentuk *flashcard* yang mencakup kartu soal dan kartu jawaban. Permainan diimplementasikan oleh 3-4 kelompok, masing-masing dengan satu perwakilan sebagai pion. Setiap pemain melempar dadu, pemain harus mengambil kartu soal, menjawab, dan mencocokkan jawaban. Jika benar, pemain mendapat kesempatan untuk melempar dadu kembali. Permainan berakhir apabila salah satu kelompok sudah mencapai kotak ke-36. Setelah permainan, siswa diberikan kuesioner yang sama dan skor akan dibandingkan dengan hasil pre test sebelumnya. Studi ini diimplementasikan selama 2 kali pertemuan. Minggu ke-1 diimplementasikan pre test dan edukasi terkait materi *body image* dengan media permainan ular tangga, Minggu ke-II diimplementasikan edukasi terkait materi perilaku makan dengan media permainan ular tangga dan post test.

Untuk mengevaluasi perbedaan rerata antara pretest dan posttest sebelum dan sesudah perlakuan pada aspek pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan dan kontrol, dilakukan uji *wilxocon*. Selanjutnya untuk menilai efektivitas media Utagi (Ular Tangga Gizi) dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap antara kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol, digunakan uji *Man Whitney*. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan SPSS versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan studi yang telah diimplementasikan, maka akan diuraikan hasil dan pembahasan seperti berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	12	41,38	13	44,83

Perempuan	17	58,62	16	55,17
Total	29	100	29	100

Mengacu tabel di atas, terlihat bahwasanya mayoritas individu dalam studi ini adalah perempuan dengan 17 individu pada kelompok perlakuan (58,62%) dan 16 individu pada kelompok kontrol (55,17%). Dalam penelitian Aguilar (2017) menyebutkan bahwasanya olahraga *handball* dianggap sebagai olahraga yang cocok untuk perempuan karena membutuhkan kekuatan fisik, koordinasi tim, dan strategi yang dapat dimanfaatkan oleh perempuan.

Tabel 2. Distribusi Sampel Menurut Pengetahuan pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Pengetahuan	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pengetahuan Sebelum				
Baik	18	62,1	16	55,2
Cukup	9	31,0	9	31,0
Kurang	2	6,9	4	13,8
Pengetahuan Sesudah				
Baik	28	96,6	19	65,5
Cukup	1	3,4	10	34,5
Kurang	0	0	0	0

Mengacu tabel 2 di atas, sesudah diberlakukan edukasi gizi, terjadi kenaikan pengetahuan pada kedua kelompok. Pada kelompok perlakuan, frekuensi peserta dengan pengetahuan yang baik meningkat signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Kenaikan pengetahuan diinterpretasikan oleh Arikunto (2013) menjadi 3 kategori yaitu Baik (76-100%), Cukup (56-75%), dan Kurang ($\leq 55\%$) (Fadli & Reza, 2022). Kenaikan pengetahuan diukur melalui pemahaman materi dan kemampuan menjawab soal. Menurut Notoadmojo (2010) dalam Wulan Sari et al. (2022) pengetahuan ialah hasil tahu akibat penginderaan individu pada objek tertentu. Penginderaan yang menghasilkan pengetahuan tidak terlepas dari intensitas perhatian dan persepsi. Kenaikan pengetahuan juga dapat dipengaruhi oleh adanya penggunaan metode edukasi gizi yang diterapkan melalui instrumen ular tangga dan *flashcard*. Penggabungan media interaktif dan visual memperkuat merangsang minat dan antusiasme pada kelompok perlakuan daripada kelompok kontrol yang hanya menerima materi secara konvensional.

Tabel 3. Distribusi Sampel Menurut Sikap pada Kelompok Perlakuan dan Kontrol

Sikap	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	Frekuensi (f)	Persentase (%)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sikap sebelum				
Sikap Positif	18	62,1	12	41,4
Sikap Negatif	11	37,9	17	58,6
Sikap Sesudah				
Sikap Positif	24	82,8	18	62,1

Sikap Negatif	5	17,2	11	37,9
---------------	---	------	----	------

f Berdasarkan tabel 3, terlihat bahwasanya sebelum diberlakukan edukasi gizi bagi kelompok perlakuan mayoritas atlet bersikap positif dengan frekuensi 18 orang, sedangkan, pada kelompok kontrol, mayoritas atlet bersikap negatif dengan frekuensi 12 orang. Sementara itu, setelah diberlakukan edukasi pada kedua kelompok terjadi perubahan sikap negative menjadi positif. Pengkategorian sikap diinterpretasikan menjadi sikap positif jika \geq mean dan sikap negative jika $<$ mean (Tiny Kurnianih & Adhila Fayasari, 2020). Perubahan sikap dapat terjadi seiring dengan adanya perubahan pengetahuan. Menurut Harnish dalam Yulistisia et al. (2023) beberapa faktor yang dapat memengaruhi sikap antara lain adalah interaksi sosial yang akan membentuk diri terhadap stimulus sosial, pengaruh eksternal, pengaruh kebiasaan, media cetak, Instansi Pendidikan agama, dan efek emosi.

Tabel 4. Rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Skor Pengetahuan	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		P
	Mean \pm SD	p	Mean \pm SD	p	
Sebelum	10.00 \pm 1.62	0.000 ^a	9.55 \pm 1.76	0.016 ^a	
Sesudah	12.24 \pm 1.12		10.31 \pm 1.19		
Selisih	2.24 \pm 0.5		0.76 \pm 0.57		0.000 ^b

^a Uji Wilcoxon

^b Uji Mann Whitney

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwasanya setelah diberlakukan edukasi gizi, skor pengetahuan meningkat pada kedua kelompok. Pada kelompok perlakuan, rerata pengetahuan meningkat dari 10.00 \pm 1.62. menjadi 12.24 \pm 1.12. Pada kelompok kontrol, rerata pengetahuan meningkat dari 9.55 \pm 1.76 menjadi 10.31 \pm 1.19. kenaikan skor pengetahuan lebih tinggi pada kelompok perlakuan (2.24 \pm 0.5) dibandingkan dengan kelompok kontrol (0.76 \pm 0.57). Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* mengindikasikan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan (p=0.000) dan kelompok kontrol (p=0.016). Uji *Mann-Whitney* setelah intervensi mengindikasikan angka signifikansi $p < 0.05$ yakni 0.000, yang mengindikasikan bahwasanya ada pengaruh edukasi gizi menggunakan instrumen ular tangga gizi (utagi) terhadap pengetahuan atlet.

Hasil penelitian mengindikasikan adanya kenaikan pengetahuan pada kelompok perlakuan setelah diberlakukan edukasi gizi melalui media utagi (ular tangga gizi) dan kombinasi media *flashcard* yang efektif dalam mendorong pemahaman mengenai *body image* dan perilaku makan. Ular tangga sebagai permainan interaktif tidak hanya meningkatkan motivasi belajar melalui pengalaman yang menyenangkan, tetapi juga memfasilitasi pembelajaran kolaboratif dan meningkatkan keterlibatan siswa secara aktif (Hisanah et al., 2023). Sementara itu, *flashcard* berperan sebagai alat bantu visual yang efektif dalam memperkuat ingatan karena kartu ini berisi gambar, menarik perhatian, memuat huruf, sehingga merangsang otak untuk mengingat pesan yang ada (Kurniawan & Sunra, 2023).

Hal ini selaras dengan kajian Nurzihan et al. (2020) bahwasanya penggunaan media bermain yang interaktif seperti ular tangga efektif dalam mendorong pemahaman gizi di

kalangan remaja. Selain itu dalam Wijayanti et al. (2021) menyebutkan bahwasanya adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan instrumen ular tangga terhadap pengetahuan. Permainan utagi (ular tangga gizi) mampu dijadikan acuan sarana edukatif karena mempunyai beberapa kelebihan yakni siswa belajar sambil bermain, belajar secara kelompok, dan adanya bantuan gambar memudahkan pemahaman (Wati, 2021). Selanjutnya, dalam penelitian Bitu et al, (2024) menyebutkan bahwasanya pembelajaran yang menggabungkan interaktif dan visualisasi mampu mendorong retensi informasi dan pemahaman gagasan karena interaktivitas mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses belajar, sementara visualisasi membuat materi lebih konkret.

Tabel 5. Rata-rata sikap sebelum dan sesudah intervensi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Skor Sikap	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol		P
	Mean ± SD	p	Mean ± SD	p	
Sebelum	33.93 ± 3.34	0.000 ^a	33.03 ± 3.40	0.117 ^a	
Sesudah	36.97 ± 3.16		33.83 ± 3.25		
Selisih	3.04 ± 0.18		0.8 ± 0.15		0.000 ^b

^a Uji Wilcoxon

^b Uji Mann-Whitney

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwasanya setelah diberlakukan edukasi gizi skor sikap meningkat pada kedua kelompok. Pada kelompok perlakuan, rerata sikap meningkat dari 33.93 ± 3.34 menjadi 36.97 ± 3.16. Pada kelompok kontrol, rerata sikap meningkat dari 33.03 ± 3.40 menjadi 33.83 ± 3.25. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* mengindikasikan ada perbedaan sikap sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan (p=0.000). Uji *Mann-Whitney* setelah intervensi menunjukkan nilai signifikansi p<0.05 yaitu p=0.000, yang mengindikasikan adanya perbedaan kenaikan skor sikap pada kelompok eskperimen dan kelompok kontrol.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwasanya terdapat kenaikan rerata skor sikap pada kelompok perlakuan setelah diberlakukan edukasi gizi melalui media utagi (ular tangga gizi) dan kombinasi media *flashcard*. Kenaikan skor sikap mengindikasikan bahwasanya media yang digunakan dalam proses pembelajaran memudahkan penerimaan pengetahuan atau informasi baru. Pemilihan media yang tepat sangat penting dalam proses penyampaian materi (Wulandari et al., 2023). Atasasih (2022) juga menjelaskan bahwasanya metode edukasi gizi yang menggunakan media memperkuat audiens lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Edukasi gizi dengan bantuan instrumen ular tangga dapat mendorong sikap. Hal ini selaras dengan studi yang diimplementasikan oleh Swamilaksita et al. (2021) bahwasanya terdapat kenaikan sikap setelah diberlakukan intervensi dengan permainan ular tangga. Setyaningrum et al, (2022) juga menyebutkan bahwasanya ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap siswa remaja dengan p-value = 0.000. Penyampaian edukasi gizi secara interaktif dan menarik melalui media utagi (ular tangga gizi) dapat mendorong keterlibatan dan antusiasme atlet, sehingga pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan diwujudkan dalam bentuk sikap yang positif.

Sikap ialah tahapan lebih lanjut dari pengetahuan. Individu dengan tingkat pengetahuan yang baik cenderung memiliki sikap yang baik (Dahniar, 2019). Kenaikan skor sikap pada kelompok perlakuan dapat terjadi akibat adanya peningkatan skor pengetahuan. Meningkatnya skor pengetahuan memperkuat dalam membentuk sikap dan memengaruhi kebiasaan individu. Untuk memunculkan perubahan dalam sikap, perlu diberlakukan dorongan berkelanjutan menuju perubahan yang diinginkan, memerlukan waktu dan metode yang tepat (Ramadhanti et al., 2022).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya edukasi gizi dengan menggunakan media Utagi (ular tangga gizi) dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang *body image* dan perilaku makan pada atlet *Handball*. Penggunaan media permainan edukatif seperti utagi tidak hanya memudahkan pemahaman konsep, tetapi juga menjadikan proses pembelajaran lebih interaktif dan menarik sehingga dapat mendorong kesadaran atlet terhadap pentingnya *body image* dan perilaku makan yang sehat. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti mengeksplorasi efektivitas media Utagi pada kelompok atlet dengan jenis olahraga yang berbeda untuk melihat perbedaannya.

REFERENSI

- Aguilar, M. P. (2017). THE OBSERVATION OF GENDER DIFFERENCES IN HANDBALL La observación de diferencias de género en balonmano. *Journal of Sport Science*, 13(3), 191–198.
- 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>
- 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 PENDAHULUAN Pembelajaran interaktif merupakan pendekatan yang mengintegrasikan penggunaan teknologi dan metode kolaboratif untuk meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses belajar m. *J-KIP (Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan)*, 5(2), 193–198.
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- Deputi Bidang Pemberdayaan Olahraga. (2022). Laporan Nasional Sport Development Index 2022: Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. In *Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia* (Nomor March). https://satudata.kemencpora.go.id/es_AR/dataset/sport-development-index-sdi-2022/resource/8d126c11-d1b0-4a01-9c59-ea6058434501
- Emilia, E. (2009). Pendidikan Gizi Sebagai Salah Satu Sarana Perubahan Perilaku Gizi Pada Remaja. *Jurnal Tabularasa Pps Unimed*, 6(2), 161–174.
- 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.
- 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>
- Indi Ni'matur, & Rohmatika. (2021). Kajian psikologi olahraga terhadap performa atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 179–186.
- 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>
- 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.
- 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)
- 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.
- Miysel, K., & Wasisto, J. (2020). PERSEPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS DIPONEGORO PADA PELUANG KERJA INFORMATION PROFESSIONAL. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 9(2), 42–50. <https://doi.org/10.1515/9783110769043-010>
- Munaya, M. R. (2019). Dampak kebijakan keolahragaan pemerintah daerah di daerah istimewa yogyakarta (diy) tahun 2017-2018. *Student UNY*, 8 (2), 1–8.
- Nurzihan, N. C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020). PENGARUH PENYULUHAN MEDIA ULAR TANGGA TERHADAP PENGETAHUAN 13 PESAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA REMAJA. *Jurnal dunia gizi*, 3(2), 99–104.
- 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>
- 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>
- 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>
- Setyaningrum, M., Endang, B., & 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>
- Sholicha, U., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Prestasi Bulutangkis Indonesia Ditingkat Internasional Dalam 10 Tahun Terakhir Kurun Waktu (2012-2022). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 165–174.
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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* (Nomor August).
- Yulistisia, I., Defiaroza, Suryalinilsih, Y., & Budi, H. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Tindakan Pencegahan Penularan Hiv/Aids Pada Remaja Di Sma Pgr 3 Wilayah Kerja Seberang Padang. *Jurnal Keperawatan Sehat Mandiri*, 1(1), 10–20. <https://jurnal.poltekkespadang.ac.id/ojs/index.php/keperawatan/issue/archive>
- 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>