

**PENGARUH EDUKASI MAKANAN TINGGI GGL MELALUI MEDIA  
E-KOMIK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA DI MTS TANWIRUL  
QULUB – JAKARTA SELATAN**

Nurul Hatim Isbat's

Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

**ABSTRAK**

Pola makan di kota-kota besar telah berubah dari pola makan tradisional yang terdapat kandungan banyak karbohidrat, serat, dan sayuran, berubah menjadi ke pola makan barat seperti makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak, gula, dan garam, tetapi sedikit akan kandungan serat dan vitamin sehingga tidak memiliki mutu gizi yang baik dan tidak seimbang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi makanan tinggi GGL melalui media e-komik terhadap pengetahuan dan sikap remaja di MTs Tanwirul Qulub. Jenis penelitian yang digunakan adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan penelitian (One-group pretest-posttest design). Dimana rancangan ini tidak terdapat kelompok pembandingan (kontrol). Uji hipotesis menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja. Berdasarkan analisis statistik pada pengetahuan dan sikap didapatkan p value= 0,0001 (<0,05). Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa media e-komik terbukti berpengaruh meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang edukasi makanan tinggi GGL.

Kata Kunci : E-Komik, Pengetahuan, Sikap

**ABSTRAK**

The diet in big cities has changed from a traditional diet that contains lots of carbohydrates, fiber, and vegetables, changed to a western diet such as fast food which contains high fat, sugar, and salt, but little fiber and vitamin content so that do not have good nutritional quality and are not balanced. The purpose of this study was to determine the effect of high GGL food education through e-comic media on the knowledge and attitudes of adolescents at MTs Tanwirul Qulub. The type of research used is Quasi Experiment with a research design (One-group pretest-posttest design). Where in this design there is no comparison group (control). Hypothesis testing using the Wilcoxon test. The results showed that there was an effect of increasing knowledge and attitudes in adolescents. Based on statistical analysis on knowledge and attitudes obtained p value = 0.0001 (<0.05). The conclusion in this study is that e-comic media has been shown to have an effect in increasing adolescent knowledge and attitudes about high GGL food education.

Keywords: E-Comic, Knowledge, Attitude