

## ABSTRAK

ARUM AJIZAH. 2019. Pengaruh Konseling Gizi dan Body image terhadap Pengetahuan, Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik, dan Perubahan Berat Badan Pada Remaja Putri dengan Status Gizi Overweight di SMP Negeri 1 Kota Malang. Pembimbing : AAG Anom Aswin dan Tapriadi.

Kasus overweight masih menjadi permasalahan gizi yang prevalensinya tinggi di Indonesia. Di negara Indonesia pun jumlah orang yang obes sudah semakin bertambah termasuk di kalangan remaja putri. Status gizi lebih (overweight) pada remaja putri akan mempengaruhi kehidupan sosialnya. Perhatian yang berlebihan pada bentuk tubuh yang sedang mengalami perubahan terutama terjadi selama pubertas pada masa remaja awal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mempelajari pengaruh konseling gizi dan body image terhadap pengetahuan gizi, body image tingkat konsumsi energi, aktivitas fisik, dan perubahan berat badan pada remaja putri dengan status overweight di SMP Negeri 1 Kota Malang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif menggunakan penelitian eksperimental dengan desain rancangan pre eksperimen. Rancangan yang digunakan ialah One group pre-test post-test design. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2018-Januari 2019.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling gizi dan *body image* memberikan pengaruh pada tingkat pengetahuan, pemahaman *body image*, tingkat konsumsi, dan perubahan berat badan sampel. Pengaruh yang diberikan adalah peningkatan tingkat pengetahuan dan *body image* sampel, penurunan tingkat konsumsi, dan perubahan berat badan sampel yang rata-rata menurun.

Perlu diberikan pendidikan gizi khususnya dengan cara konseling gizi kepada siswa agar dapat lebih mandiri dalam memilih dan mengatur makanan yang akan dikonsumsi sesuai dengan kebutuhannya dalam satu hari agar dapat mencapai berat badan ideal yang banyak diinginkan oleh remaja putri, dan dapat meningkatkan kepercayaan diri mereka dengan *body image* positif  
Kata kunci : *overweight, body image, tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi, aktifitas fisik, berat badan.*

## ABSTRACT

ARUM AJIZAH. 2019. Effects of Nutrition Counseling and Body image on Knowledge, Energy Consumption Levels, Physical Activity, and Changes in Body Weight in Young Women with Overweight Nutritional Status in SMP 1 Malang City. Advisor: AAG Anom Aswin and Tapriadi.

The case of overweight is still a nutritional problem with a high prevalence in Indonesia. In Indonesia, the number of obese people has grown, including among young women. More nutritional status (overweight) in young women will affect their social life. Excessive attention to body shape that is undergoing change mainly occurs during puberty in early adolescence. The purpose of this study was to find out and study the effect of nutritional counseling and body image on nutritional knowledge, body image level of energy consumption, physical activity, and weight change in adolescent girls with overweight status in Malang State Middle School 1.

This type of research is descriptive research using experimental research with a pre-experimental design design. The design used is One group pre-test post-test design. The study was conducted in December 2018-January 2019.

The results showed that nutritional counseling intervention and body image had an influence on the level of knowledge, understanding body image, consumption level, and changes in sample weight. The influence given was an increase in the level of knowledge and body image of the sample, a decrease in the level of consumption, and a change in sample weight which decreased on average.

Need to be given nutrition education in particular by way of nutritional counseling to students in order to be more independent in choosing and managing food to be consumed according to their needs in one day in order to achieve the ideal body weight that many young women want, and can increase their self confidence with the body positive image

*Keywords: overweight, body image, level of knowledge, level of consumption, physical activity, weight.*