

## ABSTRAK

NADIA FARAH DIBA. 2019. Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik, Dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang. Pembimbing : Astutik Pudjirahaju dan I Nengah Tanu Komalyna.

Kasus remaja *overweight* berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 prevalensi masalah gizi lebih pada kelompok remaja usia 13 – 15 tahun terjadi peningkatan dari 4,9% (2008) menjadi 10,8% (2015). Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Malang ditemukan siswa dengan kategori *overweight* sebesar 29,1% (65 siswa) dari 220 siswa angka tersebut termasuk kategori masalah kesehatan secara nasional. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi, sikap, pola makan, aktifitas fisik, dan berat badan remaja *overweight* SMPN 1 Malang. Metode penelitian menggunakan *Pra-eksperimen* dengan menggunakan desain *non randomized control group pretest posttest*. Variabel bebas dari penelitian ini adalah penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* dan variabel terikatnya adalah pengetahuan, sikap, pola makan, aktifitas fisik, dan berat badan remaja *overweight*. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 1 Malang pada 15 April - 15 Mei 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi dengan status gizi *overweight* sebanyak 65 siswa di kelas VII dan VIII SMPN 1 Malang, kemudian didapatkan 40 sampel dari jumlah populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* lebih efektif meningkatkan pengetahuan ( $p = 0,018$ ), sikap ( $p = 0,000$ ), pola makan pada kelompok bahan pangan umbi-umbian ( $p = 0,000$ ), sayuran ( $p = 0,011$ ), kacang-kacangan ( $p = 0,002$ ) dan gula ( $p = 0,000$ ) dibandingkan kelompok penyuluhan tanpa media *booklet*. Penyuluhan gizi seimbang dengan media *booklet* tidak efektif meningkatkan pola makan kelompok bahan pangan hewani ( $p = 0,925$ ), lemak/minyak ( $p = 0,871$ ), dan aktifitas fisik ( $p = 0,615$ ).

**Kata Kunci : Penyuluhan Gizi, Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktifitas Fisik**

## ABSTRACT

*NADIA FARAH DIBA. 2019. Counseling of Balanced Nutrition with Booklet Media on Nutritional Knowledge, Attitudes, Diet, Physical Activity, and Body Weight in Overweight Adolescents in Junior High School 1 Malang. Advisors: Astutik Pudjirahaju and I Nengah Tanu Komalyana.*

*The case of overweight adolescents based on Basic Health Research (RISKESDAS) in 2013, the prevalence of over nutrition in adolescents aged 13-15 years increased from 4.9% (2008) to 10.8% (2015). The results of the preliminary studies conducted in classes VII and VIII Malang State Middle School 1 found that students in the overweight category amounted to 29.1% (65 students) of 220 students, the figure included in the category of national health problems. The purpose of this study was to analyze the effect of balanced nutrition counseling on booklet media on nutrition knowledge, attitudes, diet, physical activity, and overweight adolescents in Malang 1 junior high school. The research method used Pre-experiment using the non randomized control group posttest design. The independent variables of this study are balanced nutrition counseling with booklet media and the dependent variables are knowledge, attitudes, diet, physical activity, and overweight adolescent weight. This research was conducted at Malang 1 Public Junior High School on April 15 - May 15, 2019. The population in this study were students with overweight nutritional status as many as 65 students in class VII and VIII of SMP 1 Malang, then obtained 40 samples from the total population that met the inclusion criteria . The results of this study indicate that balanced nutrition counseling with booklet media is more effective in increasing knowledge ( $p = 0.018$ ), attitudes ( $p = 0,000$ ), eating patterns in tubers ( $p = 0,000$ ), vegetables ( $p = 0.011$ ), legumes ( $p = 0.002$ ) and sugar ( $p = 0,000$ ) compared to extension groups without booklet media. Balanced nutrition counseling with booklet media was not effective in increasing the diet of animal food groups ( $p = 0.925$ ), fat / oil ( $p = 0.871$ ), and physical activity ( $p = 0.615$ ).*

**Keywords: Nutrition Extension, Knowledge, Attitude, Diet, Physical Activity**