

ABSTRAK

Athalia Mayrhanitha (P17110203063). Edukasi Diet Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas dengan Media TikTok, Progam Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. 2023. (Dibawah bimbingan: **Dwie Soelistyorini, SST, M. Kes.**)

Obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Usia remaja adalah usia dimana sebagai sebab rentan gizi akan muncul. Usia remaja merupakan salah satu kelompok sasaran rentan beresiko mengalami gizi lebih atau obesitas. Diet adalah salah satu cara menjaga pola makan yang sehat dengan mengatur makanan yang dikonsumsi oleh seseorang. Pendekatan diet merupakan tindakan penting dalam program penurunan berat badan pada penderita obesitas. Platform TikTok sangat tepat dipilih sebagai media sosial untuk edukasi diet penurunan berat badan pada remaja yang mengalami obesitas.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui keberhasilan penurunan berat badan remaja menggunakan media TikTok diet penurunan berat badan. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua remaja yang memiliki akun TikTok yang berdomisili di Pulau Jawa.

Hasil dari penelitian ini yaitu didapatkan responden yang mengikuti penelitian ini sebagian besar berasal dari Jawa Barat dan DKI Jakarta. Sumber TikTok yang paling banyak ditonton adalah dari akun ahli gizi Jeni. Delapan puluh empat responden berhasil melakukan diet dan mencapai berat badan ideal. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat keberhasilan penurunan berat badan responden yang menggunakan media TikTok diet penurunan berat badan. Saran yang dapat diberikan yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bagi pembaca khususnya pengguna media sosial untuk tidak hanya menjadikan TikTok sebagai media sosial namun juga sebagai media informasi mengenai edukasi seputar kesehatan dan gizi.

Kata Kunci: Obesitas, Remaja, Edukasi gizi, Diet, TikTok