

ABSTRAK

Azzah Abidah Azro, 2023. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja. Dibawah bimbingan Sutomo Rum Teguh Kaswari dan Annasari Mustafa.

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah gizi lebih yang belum mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah maupun masyarakat. Remaja cenderung memiliki sifat mudah terpengaruh oleh teman sebayanya. Pemberian edukasi mengenai gizi seimbang pada remaja di SMA Negeri 1 Singosari dengan metode edukasi teman sebaya (*peer tutor*) diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan gizi, memperbaiki pola makan, dan menurunkan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja yang mengalami kelebihan berat badan. **Metode:** Dilakukan skrining pada seluruh siswa kelas X (sepuluh) dan diperoleh 60 siswa yang memiliki $IMT \geq 25,1 \text{ kg/m}^2$. Siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel penelitian meliputi pengetahuan, pola makan, dan IMT. **Hasil:** Terdapat peningkatan skor pengetahuan, namun hasil uji statistik Wicoxon menunjukkan pemberian edukasi gizi seimbang tidak berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan remaja ($p > 0,05$). Pemberian edukasi gizi seimbang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan IMT remaja ($p < 0,05$). Pola makan remaja cenderung berubah ke arah yang lebih baik dilihat dari rata-rata konsumsi per hari dan frekuensi konsumsi pada setiap jenis kelompok pangan serta cara pengolahan makanan. Rata-rata jumlah asupan makan remaja cenderung berkurang dibandingkan sebelum diberi edukasi, namun asupan pada kelompok lauk nabati, sayuran, dan buah-buahan masih dibawah anjuran Pedoman Gizi Seimbang. **Kesimpulan:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan IMT remaja, dan pola makan remaja cenderung berubah menjadi lebih baik setelah diberikan edukasi.

Kata Kunci : Remaja obesitas, edukasi, *peer tutor*