

ABSTRAK

Sheily Inge Agustin, 2023. Pengaruh Edukasi Makanan Sehat Remaja Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Tingkat Konsumsi Energi, Zat Gizi Makro Dan Mikro pada Remaja Underweight Di SMAN 1 Singosari. Pembimbing: Dr. Annasari Mustafa, SKM., M. Sc., RD dan Dr. Ir. Endang Sutjiati M. Kes.

Latar Belakang: *Underweight* adalah suatu keadaan seseorang dengan berat badan kurang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi. Di Indonesia prevalensi remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus sebanyak 8,1%. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan perilaku gizi yang salah merupakan salah satu penyebab masalah gizi. Pengetahuan tentang gizi yang kurang dapat menyebabkan seseorang salah dalam memilih makanan. Selain itu konsumsi makanan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperoleh untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh edukasi makanan sehat remaja terhadap tingkat pengetahuan dan tingkat konsumsi energi, zat gizi makro dan mikro pada remaja *underweight* SMAN 1 Singosari.

Metode: Jenis penelitian yang dilakukan adalah kuantitatif dengan menggunakan metode *pre eksperimen design*. Responden dalam penelitian ini dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Pemberian edukasi dilakukan selama 2 bulan dan dilakukan pendampingan yang dilaksanakan setiap minggunya pada hari Selasa dan Jumat untuk melihat tingkat konsumsi makan responden. Pendampingan dibantu oleh *peer tutor* yang telah dilatih dan diberi materi sebelumnya.

Hasil: Pemberian edukasi makanan sehat dapat meningkatkan pengetahuan siswa dan tingkat konsumsi energi, zat gizi makro (Protein, Lemak, karbohidrat) dan mikro (Zat Besi dan Zink responden secara signifikan, demikian pula dengan Vitamin C, walaupun pengaruhnya tidak signifikan).

Simpulan: Pemberian edukasi makanan sehat cukup efektif sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan konsumsi energi, zat gizi makro dan mikro.

Kata Kunci : Edukasi Makanan Sehat, Pengetahuan, Konsumsi energi, Zat Gizi Makro, Zat Gizi Mikro, *Underweight*

ABSTRACT

Sheily Inge Agustin, 2023. The Effect of Adolescent Healthy Food Education on Knowledge Levels and Levels of Energy Consumption, Macro and Micro Nutrients in Underweight Adolescents at SMAN 1 Singosari. Supervisor: Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc., RD and Dr. Ir. Endang Sutjiati M. Kes.

Background: Underweight is a condition of a person with underweight caused by an imbalance between nutrient intake and nutritional needs. In Indonesia, the prevalence of adolescents aged 16-18 years with thin and very thin conditions is 8.1%. The level of knowledge about nutrition and wrong nutritional behavior is one of the causes of nutritional problems. Lack of knowledge about nutrition can cause a person to choose the wrong food. In addition, adolescent food consumption will determine the amount of nutrients obtained for growth and development.

Objective: To determine the effect of education on healthy food for adolescents on the level of knowledge and consumption of energy, macro and micronutrients in underweight adolescents at SMAN 1 Singosari.

Methods: This type of research is quantitative using pre-experimental design methods. Respondents in this study were selected based on inclusion and exclusion criteria. Providing education is carried out for 2 months and mentoring is carried out every week on Tuesdays and Fridays to see the level of food consumption of respondents. Assistance is assisted by peer tutors who have been trained and given previous material.

Results: Providing healthy food education can significantly increase students' knowledge and levels of energy consumption, macronutrients (protein, fat, carbohydrates) and micro (iron and zinc), as well as vitamin C, although the effect is not significant.

Conclusion: Providing education on healthy food is quite effective as an effort to increase knowledge and consumption of energy, macro and micro nutrients.

Keywords: Healthy Food Education, Knowledge, Energy consumption, Macronutrients, Micronutrients, Underweight