

ABSTRAK

Zahra Amalia Izati Iman, 2023. Edukasi Pengelolaan Obesitas dengan ‘Piring Model T’ dan Pengaruhnya terhadap Tingkat Pengetahuan, Asupan Makan, Berat Badan, dan Lemak Tubuh pada Remaja Obesitas. Skripsi, Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: Endang Widajati, SST., M.Kes., RD dan Sutomo Rum Teguh K, SKM., M.Kes.

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang telah dinyatakan sebagai masalah epidemi global oleh World Health Organization (WHO) yang membutuhkan penanganan segera, (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengatasi masalah obesitas pada remaja dengan melakukan edukasi penerapan prinsip pengelolaan obesitas menggunakan prinsip ‘piring makan model T’ dan pengaruhnya terhadap tingkat pengetahuan, asupan makan, berat badan, dan kadar lemak tubuh pada remaja obesitas. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasy experiment*, dengan rancangan *One-group pre-post test design*. Hasil penelitian menunjukkan responden yang banyak mengalami obesitas yaitu berjenis kelamin perempuan (72,7%), terdapat pengaruh edukasi terhadap tingkat pengetahuan (*p-value* 0,000). Energi (*p-value* 0,043), protein (*p-value* 0,019), karbohidrat (*p-value* 0,015), serat (*p-value* 0,000). Tidak terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap asupan lemak (*p-value* 0,997), berat badan (*p-value* 0,242), dan lemak tubuh remaja obesitas (*p-value* 0,059). Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan terdapat variabel yang pengaruh secara signifikan dan tidak berpengaruh signifikan. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pada remaja obesitas dapat menerapkan pengelolaan obesitas dengan piring makan model T dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga asupan makanannya terutama pada asupan lemak dengan tidak mengonsumsi makanan sembarangan serta menyesuaikan dengan kebutuhan sehari. Kerjasama antara orangtua, pihak sekolah, dan petugas kesehatan juga perlu dilakukan untuk memberikan dukungan dan meningkatkan kesadaran remaja mengenai tetap memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik sebagai upaya mengalami masalah obesitas pada remaja.

Kata Kunci: Edukasi, Tingkat Pengetahuan, Asupan Makan, Berat Badan, Lemak Tubuh, Obesitas, Remaja