

ABSTRAK

ERIKA DINARTA HARYONO, 2024. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Remaja Obesitas Tentang Diet Rendah Energi Dengan Aplikasi Simak Gizi Di SMPN 2 Kota Malang. Pembimbing: Bastianus Doddy Riyadi, SKM., MM.

Remaja saat ini masih menghadapi masalah obesitas yang belum terselesaikan. Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi obesitas remaja berusia 13-15 dan 16-18 tahun lebih tinggi dari angka nasional, masing-masing sebesar 6% dan 5,1%. Kurangnya pengetahuan tentang diet yang benar di kalangan remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti penyakit degeneratif. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa 72,4% siswa belum pernah menerima informasi tentang diet rendah energi. Secara umum, salah satu penyebab obesitas pada remaja adalah kurangnya pengetahuan, terbukti dari hasil pre-test dengan skor rata-rata 58,9 yang mencerminkan pemahaman kurang mengenai pentingnya diet yang baik. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan menggunakan aplikasi Simak Gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari perbedaan pengetahuan siswa di SMPN 2 Kota Malang tentang diet rendah energi sebelum dan sesudah menggunakan aplikasi Simak Gizi. Jenis penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan pendekatan rancangan *pre test* dan *post test design*. Sampel terdiri dari 29 remaja obesitas di SMPN 2 Kota Malang. Penilaian pengetahuan dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah menggunakan Aplikasi Simak Gizi, serta dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Uji statistik menggunakan *Uji Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja obesitas sebelum dan sesudah menggunakan Aplikasi Simak Gizi. Dari 29 siswa terbagi menjadi 17 laki-laki (58,6%) dan 12 perempuan (41,3%). Terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan menggunakan Aplikasi Simak Gizi pada remaja obesitas di SMPN 2 Kota Malang dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dan terdapat peningkatan rata-rata sebesar 19 sesudah menggunakan aplikasi Simak Gizi. Media Aplikasi Simak Gizi dapat direkomendasikan sebagai media bantu dalam penurunan berat badan karena memuat banyak informasi.

Kata kunci: Obesitas, Remaja, Tingkat Pengetahuan, Aplikasi Simak Gizi, Diet Rendah Energi.