

## ABSTRAK

DEVFIRA TYAFERTILA ROSIANA DEWI. 2024. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet terhadap Tingkat Pengetahuan, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Berat Badan pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang. Pembimbing: Ir. Astutik Pudjirahaju, M. Si. Dan I Dewa Nyoman Supariasa., MPS.

Kasus remaja gemuk atau obesitas berdasarkan Riset Kesehatan dasar (RISKESDAS) TAHUN 2018 prevalensi masalah gizi pada kelompok remaja usia 16 – 18 tahun sebesar 13,6% dan tahun 2013 meningkat menjadi 21,8%. Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di kelas XI SMA Negeri 7 Kota Malang ditemukan siswa dengan kategori obesitas yaitu 20 siswa dan kurangnya pengetahuan gizi seimbang. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi, aktivitas fisik dan berat badan remaja obesitas di SMA Negeri 7 Kota Malang. Metode penelitian menggunakan pre-eksperimental dengan menggunakan desain one group pretest dan post test. Variabel bebas dari penelitian ini adalah penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet dan variabel terikatnya adalah tingkat pengetahuan, tingkat konsumsi, aktivitas fisik, dan berat badan remaja obesitas. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Malang pada 7 - 8 Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi dengan status gizi obesitas sebanyak 20 siswa di kelas XI SMA Negeri 7 Kota Malang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet pengaruh terhadap pengetahuan ( $p = 0,000$ ), tingkat konsumsi energi ( $p = 0,000$ ), protein ( $p = 0,000$ ), lemak ( $p = 0,001$ ), dan karbohidrat ( $p = 0,002$ ), aktivitas fisik ( $p = 0,000$ ). Penyuluhan gizi seimbang dengan media booklet tidak pengaruh untuk menurunkan berat badan ( $p = 0,171$ ).

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Berat Badan, Penyuluhan Gizi Seimbang, Tingkat Konsumsi , Tingkat Pengetahuan.