

ABSTRAK

Dwi Wulan Lestari, 2024. Perbedaan Body Image, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Konsumsi Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang Remaja dengan Media E-booklet di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen. Pembimbing : Sugeng Iwan S, STP,M.Kes dan Hasan Aroni, SKM,MPH.

Remaja usia 10-18 tahun mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan, sehingga kesehatan mereka harus diperhatikan secara serius. Faktor-faktor seperti pola makan, aktivitas fisik, keturunan, gaya hidup, dan lingkungan sangat memengaruhi status gizi mereka. Persepsi terhadap body image juga memainkan peran penting, di mana remaja perempuan seringkali tidak puas dengan bentuk tubuh mereka, yang dapat menyebabkan gangguan makan dan olahraga berlebihan. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi gizi kurang dan pendek masih tinggi pada remaja. Studi pendahuluan di SMK Cendikia Bangsa Kepanjen menunjukkan bahwa 54% remaja memiliki body image negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan body image, pengetahuan gizi, pola makan, tingkat konsumsi zat gizi, dan aktivitas fisik sebelum dan sesudah penyuluhan gizi pada remaja. Metode yang digunakan melibatkan penyuluhan gizi kepada remaja dan pengukuran berbagai variabel sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan gizi memberikan dampak signifikan pada beberapa aspek. Skor body image responden meningkat dari 39 menjadi 36 ($p=0,009$), pengetahuan gizi meningkat dari 63 menjadi 72 ($p=0,000$), konsumsi kalori meningkat dari 1061,8 Kkal menjadi 1716,5 Kkal ($p=0,035$) dan terdapat penurunan skor aktivitas fisik dari 1,8 menjadi 1,7 ($p=0,042$). Namun, peningkatan skor pola makan dari 498 menjadi 522 ($p=0,320$) tidak signifikan. Kesimpulannya, penyuluhan gizi efektif meningkatkan persepsi body image, pengetahuan gizi, dan konsumsi kalori, namun tidak memberikan perubahan signifikan pada pola makan dan menurunkan aktivitas fisik remaja. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif untuk meningkatkan semua aspek kesehatan remaja, termasuk strategi untuk meningkatkan pola makan dan aktivitas fisik mereka.

KATA KUNCI : Aktivitas Fisik, Body Image, Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Penyuluhan Gizi, Status Gizi