

ABSTRAK

Fitriani, Rani Noor. 2024. Pengaruh Edukasi Pola Makan Sehat Menggunakan Buku Saku Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Di MTs Nurul Ulum Kota Malang, Skripsi, Poltekkes Kemenkes Malang Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan. Pembimbing I : Pudji Suryani, S.Kp., MKM, Pembimbing II : Jupriyono, S.Kp., M.Kes.

Remaja masuk dalam kelompok yang sangat rentan mengalami masalah kelebihan gizi yaitu *overweight* dan obesitas. *Overweight* dan obesitas pada remaja bila tidak ditangani dapat berlanjut saat dewasa dan menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM). Remaja harus mempunyai pengetahuan dan sikap yang baik dalam pencegahan obesitas, sehingga perlu edukasi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang. Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimen* dengan pendekatan *onegroup pre-test post-test*. Populasi penelitian adalah siswi kelas VIII MTs Nurul Ulum sebanyak 107. Sampel didapatkan dari teknik *simple random sampling* sehingga sampel berjumlah 50 responden. Pengetahuan dan sikap responden dari sebelum diberikan intervensi, 52% kategori kurang dan sikap negatif sebesar 72%. Setelah dilakukan intervensi menjadi kategori baik sebesar 86% dan sikap positif sebesar 86%. Hasil uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 diterima sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh bermakna edukasi pola makan sehat menggunakan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja di MTs Nurul Ulum Kota Malang. Diharapkan siswa dapat memanfaatkan buku saku tersebut untuk melakukan pencegahan obesitas dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Edukasi, Buku Saku, Pengetahuan, Sikap, Obesitas