

**PRODI S1 GIZI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, Juli 2016**

**NURFITRIA YULANTRI, No. BP. 1411226023**

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PERUBAHAN TINGKAT  
PENGETAHUAN, ASUPAN ENERGI DAN LEMAK PADA REMAJA GIZI  
LEBIH DI SMP NEGERI 4 PADANG PANJANG TAHUN 2016**

xi + 79 halaman, 19 tabel, 6 gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

**Tujuan Penelitian**

Pendidikan tentang gizi dan pengaturan pola makan, merupakan salah satu upaya untuk menanggulangi kelebihan berat badan pada remaja. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan tingkat pengetahuan, asupan energi dan lemak pada remaja gizi lebih di SMP Negeri 4 Padang Panjang tahun 2016.

**Metode**

Jenis Penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *one group pre and post test design*. Populasi adalah semua remaja kelas VII dan VIII di SMP Negeri 4 Padang Panjang dengan jumlah sampel 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling* dan analisis data yang digunakan adalah uji *Paired t test*.

**Hasil**

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi ( $p= 0,000$ ), tidak ada perbedaan rata-rata asupan energi remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi ( $p=0,152$ ) dan tidak ada perbedaan rata-rata asupan lemak remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi ( $p=0,715$ ).

**Kesimpulan**

Ada perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi dan tidak ada perbedaan rata-rata asupan energi dan lemak remaja gizi lebih sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi. Diharapkan petugas kesehatan setempat agar bekerja sama dengan pihak sekolah untuk memberikan informasi atau penyuluhan kepada remaja mengenai gizi seimbang dan pencegahan gizi lebih.

**Daftar Pustaka** : 46 (1996 – 2015)

**Kata Kunci** : Pendidikan Gizi, Tingkat Pengetahuan, Asupan Energi dan Lemak

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, July 2016**

**NURFITRIA YULANTRI, No. BP. 1411226023**

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION TOWARD THE CHANGES  
KNOWLEDGE LEVEL, ENERGY AND FAT INTAKE TO OVERWEIGHT  
ADOLESCENT AT SMPN 4 PADANG PANJANG IN 2016**

**xi + 79 pages, 19 tables, 6 pictures, 10 attachments**

**ABSTRACT**

**Objective**

Nutrition education and eating pattern management are some of the efforts to overcome overweight in adolescents. The aim of research to determine the effect of nutrition education toward the changes knowledge level, energy and fat intake to overweight adolescent at SMP Negeri 4 Padang Panjang in 2016.

**Method**

This type of research was quasy experimental design with one group pre and post test design. The population was all adolecents in grade 7 and 8 at SMPN 4 Padang Panjang with 40 students as samples. The sampling technique used in this research was purposive sampling and analysis of the data used was Paired t test.

**Result**

Based on the statistical test obtained there was difference between knowledge level before and after nutrition education ( $p=0.000$ ) . There was no difference between energy intake before and after nutrition education ( $p=0,152$ ). There was no difference between fat intake before and after nutrition education ( $p=0,715$ ).

**Conclusion**

There was difference between knowledge level before and after nutrition education. There was no difference between energy and fat intake before and after nutrition education. It was recomended to local health officials and school stakeholder to provide information or counseling to adolescents about nutrition balanced and prevention of overweight.

**Bibliography** : 46 (1996-2015)

**Keywords** : Nutrition Education, Knowledge Level, Energy and Fat Intake