



UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *E-BOOKLET*
TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU MAKAN SESUAI
PEDOMAN GIZI SEIMBANG (PGS) PADA REMAJA
OBESITAS DI KOTA PADANG TAHUN 2020**

Oleh :

TSURAYA ZAFIRA

No. BP. 1611222003

Pembimbing I : Dr. Helmizar, SKM., M.Biomed.

Pembimbing II : Hafifatul Auliya Rahmy, SKM., MKM.

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2020

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Desember 2020

Tsuraya Zafira, No. BP. 1611222003

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA *E-BOOKLET* TERHADAP
PERUBAHAN PERILAKU MAKAN SESUAI PEDOMAN GIZI SEIMBANG
(PGS) PADA REMAJA OBESITAS DI KOTA PADANG TAHUN 2020**

x + 71 halaman, 15 tabel, 5 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Edukasi tentang gizi terhadap remaja obesitas merupakan salah satu upaya dalam menanggulangi kejadian obesitas pada remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap perubahan perilaku makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang terhadap remaja obesitas di SMP Negeri 8 Padang tahun 2020.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperiment* dengan rancangan *on group pre dan post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja obesitas kelas VII dan VIII di SMP Negeri 8 Padang dengan jumlah sampel 40 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sample* dan analisis data yang digunakan adalah uji *paired sample t-test*.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi rata-rata skor pengetahuan 11,82, skor sikap 55,58, dan skor tindakan 50,30 sedangkan sesudah intervensi rata-rata skor pengetahuan 15,85, skor sikap 63,12, dan skor tindakan 63,08. Hasil uji statistik diperoleh adanya perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja obesitas (*p value* = 0,000) tentang perilaku makan gizi seimbang.

Kesimpulan

Edukasi gizi berpengaruh meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja obesitas terkait perilaku makan sesuai pedoman gizi seimbang. Harapan kepada petugas kesehatan setempat agar bekerja sama dengan pihak sekolah dalam memberikan penyuluhan dan informasi kepada remaja obesitas mengenai gizi khususnya perilaku makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Daftar Pustaka : 48 (1985-2019)

Kata Kunci : *e-booklet*, edukasi gizi, obesitas, pengetahuan, sikap, tindakan

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, Desember 2020
Tsuraya Zafira, No. BP 1611222003**

**THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION THROUGH E-BOOKLET
MEDIA ON EATING BEHAVIOR CHANGES ACCORDING TO
BALANCED NUTRITION GUIDELINES (PGS) IN OBESE ADOLESCENTS
IN PADANG CITY, 2020**

x + 71 pages, 15 table, 5 pictures, 8 attachments

ABSTRACT

Objective

Nutrition education in obese adolescents is one of the best efforts to cope with the incidence of childhood obesity. The goal of this study is to know how nutrition education affects the change in eating behaviour that matches the balanced nutrition guidelines for obese adolescents in SMP N 8 Padang.

Method

This research is a quasi-experimental study with pre-test and post-test group design. The population in this study is obese adolescents in SMP N 8 Padang with 40 total samples. The study used purposive sampling as the sampling technique, and paired sample t-test for data analysis.

Result

Before the nutrition education was given, the obese adolescents had a knowledge score of 11.82, with an attitude score of 55.58 and an action score of 50.30. Meanwhile, whereas after nutrition education was given a knowledge score was raised to 15.85, with an attitude score of 63.12 and an action score of 63.08. The statistical test results showed an increase in knowledge, attitude, and action of obese adolescents.

Conclusion

Nutrition education is influential in improving the knowledge, attitude, and action of obese adolescents regarding eating behaviours according to balanced nutrition guidelines. Local health workers is expected to cooperate well with school counseling in giving proper education regarding nutrition to obese adolescents, in accordance with the balanced nutrition guidelines.

References : 48 (1985-2019)

Keyword : action, attitude, education, *e-booklet*, knowledge, nutrition, obesity

