

## ABSTRAK

ALDILLA KARINA PRASTICIA. 2019. Pengaruh Konseling Tentang Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tingkat Konsumsi Energi pada Siswa Gizi Lebih di SMP Negeri 8 Kota Malang. Pembimbing: AAG Anom Aswin dan Ibnu Fajar.

Masalah gizi pada anak dan remaja di Indonesia akhir-akhir ini cenderung menunjukkan masalah gizi ganda yang berarti, di lain pihak digolongkan masyarakat tertentu di kota besar mulai menghadapi masalah gizi lebih atau obesitas. Pengetahuan anak tentang makanan jajanan serta pola konsumsi makanan sangat penting karena dapat membentuk sikap dan perilaku. Faktor utama terjadinya obesitas dan kegemukan adalah adanya ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh konseling tentang gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi pada siswa gizi lebih.

Jenis penelitian ini adalah *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *Two Group Pre-test* dan *Post-test*. Penelitian dilakukan pada bulan April sampai Mei 2019.

Hasil penelitian ini yaitu: 1) tingkat pengetahuan responden sebelum konseling pada kelompok perlakuan dalam kategori cukup sebesar 36,8% dan kelompok kontrol dalam kategori cukup sebesar 73,7%, 2) tingkat pengetahuan responden setelah konseling pada kelompok perlakuan dalam kategori baik sebesar 100% dan kelompok kontrol dalam kategori baik sebesar 47,4%, 3) sikap responden sebelum konseling pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam kategori cukup sebesar 100%, 4) sikap responden setelah konseling pada kelompok perlakuan dalam kategori baik sebesar 84,2% dan kelompok kontrol dalam kategori baik sebesar 26,3%, 5) tingkat konsumsi energi sebelum konseling pada kelompok perlakuan dalam kategori diatas AKG sebesar 36,8% dan kelompok kontrol sebesar 42,1%, 6) tingkat konsumsi energi setelah konseling pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dalam kategori defisit tingkat berat sebesar 94,7% dikarenakan pada saat pengambilan data dilakukan pada bulan puasa, 7) terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan dan sikap setelah konseling ( $p < 0,05$ ), 8) tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat konsumsi energi ( $p > 0,05$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini dapat mengetahui pengaruh konseling tentang gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada siswa gizi lebih dan tidak ada pengaruh konseling tentang gizi seimbang terhadap tingkat konsumsi energi pada siswa gizi lebih.

**Kata kunci:** konseling, tingkat pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi energi

## ABSTRACT

ALDILLA KARINA PRASTICIA. 2019. The Effect of Counseling on Balanced Nutrition on Knowledge Levels, Attitudes, and Levels of Energy Consumption in Obesity Students in SMP Negeri 8 Kota Malang. Lecturer: AAG Anom Aswin and Ibnu Fajar.

Nutritional problems in children and teenager in Indonesia show multiple nutritional problems. Which means, on the other hand certain people are classified in big cities starting from over nutrition or obesity problems. Children's knowledge about snacks and consumption scheme was very important because it can determine student attitudes. The main factor of student obesity was the imbalance in energy intake with releasing energy. The purpose of this study was to analyze the effect of balanced nutrition on the level of knowledge, attitudes, and levels of energy consumption in obesity students. The research was used Quasi Experiment with the design of Two Group Pre-test and Post-test. The study was conducted from April to May 2019. The results of this study are: 1) The level of knowledge of respondents before counseling in groups in the sufficient category of 36.8% and the control groups in the sufficient category of 73.7%, and the level of knowledge of respondents after the groups are in good category in 100% and the control group in the good category of 47.4%, 2) The attitude of the respondents before counseling in the monitoring group and the control group in the category of 100% and the attitude of respondents after counseling in the treatment group in the good category of 84.2 % and control groups in the good category of 26.3%, 3) The level of energy consumption before counseling in the maintenance group in the category above the RDA with value 36.8% and the control group at 42.1% and the level of energy consumption after counseling in the group assistance and control group in the category deficits to 94.7% because when data collection was carried out in the fasting month. In research was showed significant difference in the level of knowledge and attitudes after counseling ( $p < 0.05$ ), but there was no significant difference in the level of energy consumption ( $p > 0.05$ ). The conclusion from this study can discuss the effect of balanced nutrition on the level of knowledge and attitudes in obesity students and there is no effect of counseling on balanced nutrition to the level of energy consumption in obesity students.

**Keywords:** counseling, level of knowledge, attitude, and level of energy consumption