**ABSTRAK**

**CINDY KRISYNTA DEWI REFONINGRUM, 2019.** *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dalam Memilih Makanan, Serta Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi Pekerja di UD. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung*. Karya TulisI lmiah, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Pembimbing :**ASTUTIK PUDJIRAHAJU**

Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap kinerja tubuh dalam menjalankan fungsinya masing-masing dan dengan keadaan status gizi dan kesehatan yang baik akan sangat mempengaruhi kesegaran fisik dan daya pikir yang baik dalam melakukan pekerjaan. Oleh karena itu perlu dilakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang pada pekerja di Perusahaan Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan pekerja dalam memilih makanan yang aman dan sehat sehingga dapat meningkatkan tingkat konsumsi energy dan zat gizi. Pemilihan UD kerupuk rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung dilakukan berdasarkan banyaknya cabang toko yang tersebar di Kota Tulungagung. Selain itu, pekerja belum pernah mendapatkan penyuluhan gizi terkait makanan yang aman dan bergizi seimbang.Tujuan dari penelitian ini menganalisis pengaruh penyuluhan gizi seimbang terhadap tingkat pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan, serta tingkat konsumsi energi dan zat gizi pekerja di UD Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung. Metode penelitian menggunakan pre eksperimental dengan desain penelitian *one group pre-test post-test design*. Penelitian ini dilaksanakan di UD. Kerupuk Rambak Intan Jaya Desa Sembung Kecamatan Tulungagung Kabupaten Tulungagung pada bulan April-Mei 2019. Populasi penelitian 20 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah pada α 0,005, terdapat perbedaan yang signifikan sikap sebelum dan sesudah pada α 0,005, Tingkat konsumsi energy sebagian besar responden sebelum penyuluhan dalam kategori deficit tingkat berat 65,0%, sedangkan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi energy sebagian besar dalam kategori normal (50%), tingkat konsumsi protein sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori deficit tingkat berat 25,0%, dan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi protein sebagian besar dalam kategori diatas AKG (95%), tingkat konsumsi lemak sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori deficit tingkat berat 75,0%, dan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi lemak sebagian besar dalam kategori diatas AKG (40%), tingkat konsumsi karbohidrat sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori deficit tingkat `berat 60,0%, dan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar dalam kategori normal (35%). Mengingat masih banyak pekerja yang belum menerapkan kebiasaan sarapan pagi dimohon untuk pemilik perusahaan menyediakan sarapan pagi atau kudapan pengganti bagi pekerja.

**Kata kunci : penyuluhan gizi, pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi dan zat gizi.**