

## ABSTRAK

**Athalia Mayrhanitha (P17111235024).** “Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Medi Booklet Terhadap Tingkat Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi, dan Berat Badan Pada Remaja Dengan *Overweight* di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember , Progam Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. 2024. (Dibawah Bimbingan:**Dwie Soelistyorini, SST., M.Kes. Dan Fifi Luthfiah, SST., M.Kes.**)

Remaja adalah masa perkembangan dan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. *Overweight* atau kelebihan berat badan adalah keadaan tubuh abnormal dikarenakan adanya timbunan lemak di dalam tubuh yang berlebih dan dapat memberikan efek buruk pada Kesehatan. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seseorang. Media edukasi melalui booklet merupakan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan.

Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media booklet terhadap tingkat pengetahuan, sikap, tingkat konsumsi energi dan zat gizi (protein, lemak, dan karbohidrat), dan berat badan remaja dengan *overweight* di bimbingan belajar BHC Wonorejo – Jember. Jenis penelitian ini adalah penelitian quasy experiment, dengan rancangan One-group pre-post-test design.

Hasil penelitian ini yaitu terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet remaja overweight di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap tingkat pengetahuan dengan nilai signifikansi Sig.(2-tailed) = 0,001 < 0,05. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet pada remaja overweight di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap sikap dengan nilai signifikansi Sig.(2-tailed) = 0,001 < 0,05. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet pada remaja overweight di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap tingkat konsumsi energi, protein, dan lemak, serta tidak terdapat pengaruh edukasi terhadap tingkat konsumsi karbohidrat. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media booklet pada remaja overweight di Bimbingan Belajar BHC Wonorejo – Jember terhadap berat badan dengan nilai signifikansi Sig.( 2-tailed ) = 0,003 < 0,05.

**Kata Kunci: Booklet, Edukasi Gizi, Remaja Overweight**