

## ABSTRAK

**Cahyani, Vionna Fazrin. 2024. Pengaruh Penggunaan Aplikasi “Reaksi” terhadap Efikasi Diri dalam Diet Sehat pada Remaja Putri di SMK PGRI 3 Malang. Skripsi. Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Malang. Pembimbing Utama: Suprapti, SST., M.Kes. Pembimbing Pendamping: Dwi Yuliawati, SST., M.Keb.**

Efikasi diri dalam diet sehat sangat penting untuk menunjang keberhasilan remaja dalam menjalankan diet sehat. Tanpa efikasi diri yang cukup, remaja akan kesulitan bahkan gagal dalam menjalankan diet sehat. Salah satu aplikasi yang bergerak di bidang kesehatan reproduksi remaja dan memuat berbagai edukasi tentang diet sehat adalah Aplikasi “Reaksi”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi “Reaksi” terhadap efikasi diri dalam diet sehat pada remaja putri di SMK PGRI 3 Malang. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen dengan rancangan *one group pretest posttest*. Pengambilan data pada penelitian ini dilakukan terhadap siswi kelas X di SMK PGRI 3 Malang pada bulan Mei 2024. Jumlah sampel sebanyak 69 responden yang diperoleh dengan teknik *proportional random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Self Efficacy to Regulate Eating Habits Questionnaire* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Sebelum diberikan intervensi, hampir setengah dari keseluruhan responden (43%) memiliki efikasi diri dalam diet sehat yang rendah dan sesudah diberikan intervensi sebagian besar responden (67%) memiliki efikasi diri dalam diet sehat yang tinggi. Dari hasil uji *Wilcoxon* didapatkan nilai  $p\text{ value } 0,000 < \alpha = 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan aplikasi “Reaksi” terhadap efikasi diri dalam diet sehat pada remaja putri di SMK PGRI 3 Malang. Remaja cenderung lebih terbuka dan responsif terhadap teknologi, sehingga aplikasi ini dapat menjadi alat efektif untuk memberikan informasi dan dukungan yang dibutuhkan untuk meningkatkan efikasi diri dalam diet sehat remaja.

**Kata Kunci: Diet sehat, efikasi diri, media edukasi remaja, media berbasis teknologi.**