



SINOPSIS

Judul: Pengaruh Edukasi dan Intervensi Nutrisi Terhadap Pengelolaan Berat Badan pada Remaja

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh edukasi dan intervensi nutrisi terhadap pengelolaan berat badan pada remaja di SMA Negeri 2, Yogyakarta. Studi ini melibatkan 100 remaja yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang menerima program edukasi dan intervensi nutrisi dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi. Program intervensi mencakup seminar tentang nutrisi sehat dan konseling individu mengenai diet seimbang. Pengelolaan berat badan diukur melalui perubahan berat badan dan komposisi tubuh selama 6 bulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang menerima edukasi dan intervensi nutrisi mengalami penurunan berat badan dan perbaikan dalam komposisi tubuh dibandingkan dengan kelompok kontrol. Remaja dalam kelompok intervensi menunjukkan perubahan positif dalam pola makan, seperti peningkatan konsumsi buah dan sayur serta pengurangan konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini juga mencatat peningkatan pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan sehat di kalangan partisipan.

Sebagai kesimpulan, program edukasi dan intervensi nutrisi efektif dalam pengelolaan berat badan dan peningkatan pengetahuan gizi pada remaja. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program serupa di sekolah lain untuk mengatasi masalah obesitas dan mendorong pola makan sehat di kalangan remaja. Edukasi gizi yang tepat dapat berkontribusi pada pencegahan obesitas dan masalah kesehatan terkait di masa depan.