



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Program Edukasi Gizi Terhadap Pengelolaan Berat Badan pada Orang Dewasa**

**Peneliti: Dr. Maria Putri**

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh program edukasi gizi terhadap pengelolaan berat badan pada orang dewasa di Puskesmas Jakarta Pusat. Program ini mencakup seminar tentang prinsip-prinsip gizi seimbang, konseling individu, dan pelatihan memasak sehat. Penelitian ini melibatkan 120 peserta yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program edukasi gizi dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan edukasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang mengikuti program edukasi gizi mengalami penurunan berat badan yang signifikan dan perbaikan dalam komposisi tubuh dibandingkan dengan kelompok kontrol. Program ini juga berdampak positif pada kebiasaan makan peserta, termasuk peningkatan konsumsi buah dan sayur serta pengurangan konsumsi makanan tinggi kalori.

Sebagai kesimpulan, program edukasi gizi dapat secara efektif membantu pengelolaan berat badan dan meningkatkan pola makan sehat pada orang dewasa. Penelitian ini merekomendasikan penerapan program edukasi gizi sebagai strategi untuk mengatasi obesitas dan mendukung kesehatan masyarakat secara lebih luas.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052