

ABSTRAK

Cinta Maulida Azbi : Pendampingan Gizi Melalui Aplikasi Diary NutriMe Terhadap Asupan Energi dan Lemak pada Remaja Overweight dan Obesitas di MAN Tanjung Balai

Penelitian ini didorong dari kurangnya kesadaran remaja *overweight* atau obesitas mengenai makanan yang dikonsumsi sehingga berakibat pada pemilihan makanan yang salah. Remaja cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi energi dan lemak, karena dirasa lebih enak. Oleh sebab itu, diperlukan media yang dapat membantu remaja untuk mengawasi asupan makanannya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk 1) mengetahui asupan energi dan lemak baik sebelum dan setelah diberikan pendampingan gizi menggunakan aplikasi *Diary NutriMe*; 2) mengetahui perbedaan baik asupan energi maupun lemak antara sebelum dan setelah diberikan pendampingan gizi dengan aplikasi *Diary NutriMe*. Lokasi penelitian dilakukan di MAN Tanjung Balai pada Juni 2024. Jenis penelitian ini berupa quasi eksperimental dengan menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah 36 orang siswa MAN Tanjung Balai yang mengalami *overweight* atau obesitas dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Paired Sample t – test untuk data yang berdistribusi normal dan uji Wilcoxon untuk data yang berdistribusi tidak normal. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwasanya pada saat sebelum pendampingan, responden cenderung memiliki asupan energi lebih dengan persentase 94,5% dan asupan lemak yang lebih pula dengan persentase 100%. Pada saat setelah pendampingan diperoleh perubahan asupan energi dan lemak responden yang cenderung normal dan baik. Ditemukan sebanyak 86,1% asupan energi responden normal dan asupan lemak yang baik pada responden dengan persentase 58,4%. Berdasarkan pengujian normalitas, didapatkan bahwa data asupan energi berdistribusi normal sehingga menggunakan uji Paired Sample t – Test yang mana diperoleh pengaruh yang signifikan ($p = 0,000$) baik sebelum maupun sesudah diberikan pendampingan gizi melalui aplikasi *Diary NutriMe*. Pada asupan lemak diketahui bahwa data berdistribusi tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon yang juga diperoleh pengaruh yang signifikan ($p = 0,000$) antara sebelum dan sesudah diberikan pendampingan gizi melalui aplikasi *Diary NutriMe*. Dengan demikian, aplikasi *Diary NutriMe* dapat menjadi media pendampingan gizi dalam penurunan asupan energi dan lemak pada remaja *overweight* dan obesitas di MAN Tanjung Balai.

Kata Kunci : Aplikasi gizi, asupan energi, asupan lemak, pendampingan gizi

ABSTRACT

Cinta Maulida Azbi: Nutrition Assistance Through the NutriMe Diary Application on Energy and Fat Intake in Overweight and Obese Adolescents at MAN Tanjung Balai

This research was driven by a lack of awareness among teenagers overweight or obesity regarding the food consumed, resulting in choosing the wrong food. Teenagers tend to eat foods that are high in energy and fat, because they feel tastier. Therefore, media is needed that can help teenagers monitor their food intake. This research aims to 1) determine energy and fat intake both before and after being given nutritional assistance using the application Diary NutriMe; 2) find out the difference in energy and fat intake between before and after being given nutritional assistance with the application Diary NutriMe. The research location was carried out at MAN Tanjung Balai in June 2024. This type of research is in the form of quasi-experimental using a research design One Group Pretest-Posttest Design. The subjects of this research were 36 MAN Tanjung Balai students who experienced this overweight or obesity by technique Purposive Sampling. Data analysis in this study used the Paired Sample *t* – test for normally distributed data and the Wilcoxon test for non-normally distributed data. The results of this research found that before mentoring, respondents tended to have more energy intake with a percentage of 94.5% and higher fat intake with a percentage of 100%. After the mentoring, changes in the respondents' energy and fat intake tended to be normal and good. It was found that 86.1% of respondents had normal energy intake and good fat intake for respondents with a percentage of 58.4%. Based on the normality test, it was found that the energy intake data was normally distributed so that using the Paired Sample *t* - Test, a significant effect was obtained ($p = 0.000$) both before and after being given nutritional assistance through the application. Diary NutriMe. For fat intake, it is known that the data is not normally distributed, so using the Wilcoxon test, a significant effect was also obtained ($p = 0.000$) between before and after being given nutritional assistance through the application Diary NutriMe. Thus, the app Diary NutriMe can be a media for nutritional assistance in reducing energy and fat intake in adolescents overweight and obesity at MAN Tanjung Balai.

Keywords: *Nutritional applications, energy intake, fat intake, nutritional assistance*