

## ABSTRAK

**Oktaiani, Frisila Dwi. 2024. Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Metode Peer Education terhadap Perubahan Pengetahuan dan Konsumsi Makan Gizi Seimbang pada Remaja di Kabupaten Lebak. Skripsi. program Studi Gizi dan Dietitka. Jurusan Gizi, politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Yenny Moviana, MND**

Masalah gizi pada remaja meliputi gizi kurang sampai obesitas. Perubahan pengetahuan dan konsumsi makan gizi seimbang pada remaja perlu dilakukan dengan pendekatan sesuai dengan karakteristik remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan metode *peer education* terhadap pengetahuan dan konsumsi makan remaja. Metode penelitian *quasy experimental* dengan desain penelitian *two group pre-test and post-test*. Total sampel sebanyak 60 orang, terbagi dalam 30 orang pada kelompok perlakuan dan 30 orang pada kelompok kontrol yang dipilih menggunakan metode *purposive sampling*. Pendidikan gizi dilakukan sebanyak 4 kali dalam satu minggu. Data yang dikumpulkan meliputi pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat. Berdasarkan uji *man whitney* didapatkan adanya perbedaan pengaruh metode *peer education* dan metode ceramah terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja ( $p=0,000$ ). Uji *man whitney* dan *T independent* menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh metode *peer education* dan metode ceramah terhadap konsumsi makan (energi, protein, lemak dan karbohidrat) pada remaja ( $p=0,918$ ,  $p=0,408$ ,  $p=652$ ,  $p=0,602$  atau  $p>0,05$ ). Penelitian selanjutnya dapat melakukan pendidikan gizi berfokus pada 4 pilar gizi seimbang dengan waktu yang lebih lama untuk melihat efektifitas edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan konsumsi makan (asupan energi, protein, lemak dan lemak).

**Kata Kunci : Pendidikan Gizi, Peer Education, Pengetahuan, Konsumsi makan**