

ABSTRAK

Afiani, Mitha. 2020. Pengaruh Pemberian *Black Tapai Berry Ice Sherbet* Terhadap Penurunan Lingkar Pinggang, Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Gemuk di Kota Bandung. Karya Ilmiah. Program Studi Gizi Dan Dietetika Program Sarjana Terapan. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung. Pembimbing : Dr. Rr. Nur Fauziah, SKM, MKM, RD

Serat dan antosianin dapat menurunkan lingkar pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh dengan cara menurunkan kadar lemak dalam tubuh. *Black Tapai Berry Ice Sherbet* salah satu selingan dengan sumber serat dan antosianin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian *black tapai berry ice sherbet* terhadap penurunan lingkar pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh pada remaja gemuk di Kota Bandung. Desain penelitian eksperimental menggunakan *two group pre and post test with control experimental design*. Populasi adalah perempuan remaja (13-18 tahun) di Kelurahan masing-masing kelompok. Penelitian dilakukan selama 30 hari. Kelompok Sukahaji Kecamatan Babakan Ciparay Kota Bandung. Jumlah sampel 16 orang pada intervensi diberi *black tapai berry ice sherbet* 1 cup (50 gram) dan edukasi diet rendah kalori. Kelompok kontrol diberi edukasi diet rendah kalori. Uji statistik dengan *Paired T Test* menunjukkan terdapat perbedaan lingkar pinggang dan berat badan secara bermakna pada awal dan akhir penelitian dengan nilai $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$). Uji statistik dengan *Mann-Whitney* menunjukkan terdapat pengaruh pemberian *black tapai berry ice sherbet* terhadap penurunan lingkar pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh dengan nilai $p = 0,001$ dan $p < 0,001$ ($p \leq 0,05$). Perlu dilakukan sosialisasi mengenai *black tapai berry ice sherbet* sebagai alternatif selingan yang dapat menurunkan lingkar pinggang, berat badan dan persen lemak tubuh.

Kata kunci : *Black Tapai Berry Ice Sherbet*, Lingkar Pinggang, Berat Badan, Persen Lemak Tubuh