

| | |
|---|---------|
| Analisis Pelaksanaan Keselamatan Pasien Terkait Akreditasi di Puskesmas (Literature Review) Bernadeta Lintang Hardy ^{1*} , Sutopo Patria Jati ² , Yuliani Setyaningsih ² | 1-11 |
| Dukungan Sosial dan Stress Reduction pada Ibu Hamil di Era Pandemi COVID-19: Studi Pendekatan Literature Review Hery Setiawan ^{1*} , Hadi Pratomo ² , Ikrimah Nafilata ³ , Roma Yuliana ⁴ | 12-19 |
| Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Pemilihan Makan Pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas Putri Maulidiyah ^{1*} , Ratih Kurniasari ² | 20-23 |
| Analisis Perilaku dan Kebutuhan Remaja dalam Peningkatan Kesehatan Remaja di Kota Makassar Muliani Ratnaningsih ^{1*} , Muhammad Rustam ² , Munadhir ¹ , Hajra ¹ | 24-39 |
| Tantangan dan Dukungan dalam Kesiapan Penerapan Rekam Medis Elektronik di Rumah Sakit Inda Wulansari ^{1*} , Cahya Tri Purnami ¹ , Agung Budi Prasetyo ² | 40-48 |
| Analisis Penemuan Kasus Tuberkulosis Dan Hasil Pengobatan Tuberkulosis Sebelum Covid-19 (2019) Dengan Saat Covid-19 (2020) di Balkesmas Wilayah Semarang Anandya Serviana Putri ^{1*} , Sri Handayani S.KM, M.Kes ² | 49-65 |
| Differences in Levels of Knowledge and Attitudes about Reproductive Health among Students of the Faculty of Health and Non-Health Faculties in Semarang City Respati Wulandari ¹ , Aprianti ^{1*} , Dwi Eko Waluyo ² | 66-73 |
| Kajian Faktor Utama User Experience dan Usability Mahasiswa Dalam Menggunakan Sistem Desain Formulir Elektronik Evina Widianawati ^{1*} , Oki Setiono ² , Widya Ratna Wulan ³ , Fitriana Wulandari ⁴ | 74-80 |
| Penerapan Teori Planned Behavior Dalam Mempengaruhi Niat Remaja Jalanan Menjadi Peer educator Meliantha Asmarani Kusumawardani ^{1*} , Syamsulhuda Budi Musthofa ² , Antono Suryoputro ³ | 81-89 |
| Perbedaan Mental Health Remaja Pada Sma Negeri 3 dan SMA Mataram Berbasis Strenght And Difficulties Questionnaire (SDQ) di Kota Semarang Nor Amalia Muthoharoh ^{1*} , Vilda Ana Veria Setyawati ² , Aprianti ³ , Fitriana Dewi Puspita Anggraini ⁴ | 90-96 |
| Ability To Pay dan Willingness To Pay Iuran BPJS Kesehatan Pada Pedagang Pasar Bulu Semarang di Era Pandemi Agnes Oktavi Maharani ¹ , Ririn Nurmandhani ^{1*} , Agus Perry Kusuma ¹ , Muhammad Iqbal ¹ | 97-103 |
| Strategi Pengelolaan Limbah Padat Infeksius di Rumah Sakit Ibu dan Anak Family Jakarta Utara Yulius Bria ^{1*} , Iman Basriman ² , Ninin Gusdini ³ | 104-112 |
| Gambaran Tingkat Kepuasan Pasien Terhadap Pelayanan Kefarmasian Pada Era Globalisasi di Klinik Utama "X" Kota Semarang F.X. Sulistiyanto W.S. ^{1*} , A. Barry Anggoro ² , Erwin Indriyanti ³ | 113-120 |
| Hambatan Penemuan Kasus Tuberkulosis di Masa Pandemi Covid-19 Mita Praba Kinanti ^{1*} , Risma Nur Hakiki ² , Yolanda Handayani, M.K.M. ³ | 121-131 |
| Dampak Pandemi COVID-19 Terhadap Pengelolaan Keuangan Untuk Pelayanan di Rumah Sakit Indah Mutiara Puspitas Sari ¹ | 132-138 |
| Hubungan Literasi TB Dengan Stigma Tuberkulosis Masyarakat di Kelurahan Pekunden Semarang Yusthin M. Manglapy ^{1*} , Tiara Fani ² , Lice Sabata ³ , Dani Miarso ⁴ | 139-147 |
| Analisis Pendekatan Perilaku Organisasi Dalam Kendali Mutu dan Kendali Biaya Selama Pandemi Covid-19 di Rumah Sakit (RS) Swasta X Kota Semarang Indah Mutiara Puspitas Sari ¹ , Sutopo Patria Jati ² , Septo Pawelas Arso ³ | 148-163 |
| Kajian Indeks Kepuasan Masyarakat (IKM) Puskesmas Miroto Kecamatan Semarang Tengah Kota Semarang Arif Kurniadi ^{1*} , Agus Perry Kusuma ² , Jaka Prasetya ³ , Dyah Ernawati ⁴ | 164-171 |
| Pengaruh Faktor Agent, Faktor Lingkungan dan Faktor Pejamu Terhadap Jumlah Kasus Penyakit Tuberkulosis di Era Pandemi Covid-19: Literatur Review Riza Triasfitri ¹ , Lice Sabata ^{2*} | 172-178 |
| Penerapan 3M dalam Mencegah Penularan COVID-19 di Bagian Pendaftaran Rawat Jalan BRSUD Tabanan Putu Chrisdayanti Suada Putri ^{1*} , Luh Yulia Adiningsih ² , I B Putra Mahardika ³ | 179-185 |
| Penerapan Higiene Sanitasi Makanan Jajanan Pada Kantin di Kampus Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021 Indah Nofita ^{1*} , Mustakim ² | 186-194 |
| Pengaruh Penyuluhan dan Sweeping Door to Door Terhadap Minat Orang Tua Dalam Memberikan Imunisasi Dasar Pada Bayi Masyudi ^{1*} , T. M. Rafsanjani ² , Husna ³ , Evi dewi Yani ⁴ , Susanti ⁵ , Yusrawati ⁶ , Muhammad Ridhwan ⁷ | 195-205 |
| Berbagai Faktor Risiko Terhadap Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Banda Raya Kota Banda Aceh Evi Dewi Yani ¹ , Nurul Maulina ¹ , T.M. Rafsanjani ^{1*} | 206-214 |
| Analisis Kebutuhan Petugas Pendaftaran di Rumah Sakit Pantj Waluyo Surakarta Nopita Cahyaningrum ^{1*} , Rahaju Muljo Wulandari ¹ | 215-226 |
| Hubungan Beberapa Indikator PHBS Ibu Rumah Tangga Dengan Kejadian Diare Pada Balita di Gampong Blang Krueng Kabupaten Aceh Besar Riski Muhammad ¹ , Burhanuddin Syam ¹ , T.M. Rafsanjani ^{1*} | 227-235 |

Volume 22, Nomor 1, April 2023

Ketua Redaksi

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Editorial

Fitria Wulandari, SKM, M.Kes

Admin

Lice Sabata, SKM

IT

Oki Setiono, M.Kom

Layout

Puput Nur Fajri, SKM

Reviewer

Enny Rachmani, SKM, M.Kom, Ph.D

Dr. Ir. Trijoko, M.Si

Dr. dr. Zaenal Sugiyanto M.Kes

Eti Rimawati SKM, M.Kes

Prof. Drs. Achmad Binadja Apt, MS, Ph.D

Dr. Adian Khoironi ST, M.Si

Kismi Mubarokah, M.Kes

Prof. Dr. Yuanita Windusari, S.Si, M.Si

Dr. Laila Fitria, SKM, M.Kes

Prof. Dr. Dwi Susilaningsih, M.Pharm

Prof. Dr. Hari Sutrisno, MSc

Dr. Poerna Sri Oetari, S.Si, M.Si.Ling

Vilda Ana Veria, S.Gz, M.Gizi

Suharyo, M.Kes

Dr. Eni Mahawati, M.Kes

Dr. Drs. Slamet Isworo, M.Kes

Dr. MG Catur Yuantari, SKM, M.Kes

Alamat Redaksi

Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Jl. Nakula I No. 5-11 Semarang

Telp/Fax. (024) 3549948

Email : visikes@fkes.dinus.ac.id

Website : [Http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex](http://publikasi.dinus.ac.id/index.php/visikes/ndex)

Visikes Diterbitkan Mulai Maret 2002

Oleh Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro

Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Pemilihan Makan Pada Remaja Putri *Overweight* dan Obesitas

Putri Maulidiyah^{1*}, Ratih Kurniasari²

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang

Dikirim : 31-12-2022
Diterima : 02-03-2023
Direvisi : 10-05-2023

ABSTRACT

In Indonesia there are still many adolescents who experience multiple nutritional problems caused by the increasing number of population with more nutritional status, one of which is overweight. One of the causes of overweight is because of food selection. Food choices can be influenced by family eating habits, advertisements in various media, peers, and the environment. Nutrition counseling is a form of approach that aims to help clients/respondents identify and analyze problems with clients and provide alternative solutions to problems. The purpose of this study was to see the effect of providing nutritional counseling on food choices in overweight female adolescents. The method used in this research is literature review by collecting research journals or reviewing articles by searching the database using Google Scholar as many as 4 journals spanning 2017-2022. In this study, the provision of nutritional counseling can influence and change the choice of food for young women, who initially chose random food to choose good and healthy food.

Keywords: nutrition counseling; overweight; youth; food

**Corresponding Author: 2010631220034@student.unsika.ac.id*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke tahap dewasa. Masa remaja disebut juga masa pubertas, yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Secara psikologis, remaja putri lebih memperhatikan penampilan fisiknya dibanding remaja pria sehingga sangat memperhatikan pemilihan makanannya. Di Indonesia masih banyak remaja yang mengalami masalah gizi ganda yang disebabkan oleh meningkatnya jumlah populasi dengan status gizi lebih, yaitu gemuk (*overweight*) dan obesitas. Hal tersebut dapat menurunkan nilai

rata-rata prestasi belajar atau tingkat kecerdasan. Hal tersebut dibuktikan dengan prevalensi *overweight* pada remaja putri umur 16-18 tahun lebih tinggi dibandingkan dengan remaja pria yaitu 11,4% dan 7,7%. Angka tersebut jauh lebih tinggi dari pada nilai rata-rata nasional yaitu 9,5%. Prevalensi obesitas pada anak di beberapa kota besar di Indonesia berkisar 2,1– 2,5% dengan proporsi laki-laki lebih besar dibanding wanita (Kementerian Kesehatan, 2018a).

Salah satu penyebab *overweight* atau obesitas yaitu karena pemilihan pangan. Pemilihan pangan bisa dipengaruhi oleh kebiasaan makan

keluarga, iklan diberbagai media, teman sebaya, dan lingkungan. Pemilihan pangan yang tidak sehat dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan terkait gizi yang disebabkan karena informasi kesehatan yang diberikan tidak/kurang sampai pada sasaran.

Konseling gizi merupakan suatu bentuk pendekatan yang bertujuan untuk membantu klien/responden mengidentifikasi dan menganalisis masalah pada klien serta memberikan alternatif pemecahan masalah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh pemberian konseling gizi terhadap pemilihan makanan pada

remaja putri yang mengalami *overweight* ataupun obesitas.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Pada tahap pertama dilakukan pengumpulan jurnal penelitian atau tinjauan ulang artikel dengan pencarian database menggunakan google scholar dengan kata kunci konseling gizi, *overweight*, remaja, dan makanan yang terkumpul sebanyak 4 jurnal dengan rentang tahun 2016-2022. Kemudian pada tahap kedua artikel penelitian tersebut akan dibahas dan dilakukan analisis.

HASIL

Tabel 1. Hasil Analisis Artikel

| Nama Peneliti | Metode | Hasil | Simpulan |
|---------------------------------------|--|--|---|
| (Karina Az-zahra et al., 2022) | Literature Review dari beberapa artikel | Terjadi penurunan tingkat asupan makanan setelah dilakukan konseling. Namun terdapat penurunan nilai asupan serat setelah konseling yang disebabkan karena adanya faktor eksternal yang sulit untuk dikendalikan | Terdapat pengaruh dari konseling gizi terhadap pemilihan makanan remaja |
| (Rina Hasniyati et al., 2021) | Desain penelitian eksperimen <i>quasi experimental pre-post test control group</i> dengan teknik <i>simple random sampling</i> | Adanya perbedaan yang bermakna antara asupan energi sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi, namun tidak ada perbedaan dengan frekuensi karbohidrat maupun frekuensi lemak. | Pemberian konseling gizi dapat merubah perilaku makan berdasarkan asupan energi. |
| (Eni Lestari et al., 2016) | Penelitian dengan rancangan <i>pre-posttest control group design</i> menggunakan variabel terikat dan tidak terikat. | Terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) asupan lemak jenuh sebelum dan sesudah pemberian konseling gizi sebaya. Tidak ditemukan beda yang signifikan ($p > 0,05$) perubahan asupan serat sebelum dan setelah intervensi pada kelompok perlakuan maupun kontrol | Konseling gizi sebaya berpengaruh terhadap penurunan asupan lemak jenuh tetapi tidak terbukti efektif untuk meningkatkan asupan serat pada remaja obesitas usia 13-15 tahun |
| (Khory Afifah Iriantika et al., 2017) | Deskriptif dengan metode kualitatif | Terdapat perbedaan antara sikap dan perilaku pemilihan makan remaja sebelum dan setelah dilakukan konseling gizi, dimana perilaku pemilihan makan pada remaja menjadi lebih baik | Konseling gizi mempengaruhi perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja <i>overweight</i> |

PEMBAHASAN

Dapat dilihat bahwa pada setiap pemberian konseling gizi selalu terdapat pengaruh dan perubahan dalam pemilihan makanan, yang semula memilih makanan sembarangan berubah menjadi memilih makanan yang baik dan sehat. Namun, pada salah satu hasil setelah dilakukannya konseling gizi terjadi penurunan asupan zat gizi yaitu serat yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketersediaan dan kualitas bahan makanan, biaya yang dibutuhkan untuk mendapatkan bahan makanan, waktu persiapan makanan, rasa dan faktor lain yang menghalangi individu untuk merubah perilaku makannya (Lestari & Fithra Dieny, t.t.).

Perubahan sikap terjadi karena remaja telah mendapatkan informasi sesuai dengan kebutuhannya mengenai sikap gizi yang seharusnya. Perubahan ini didapatkan setelah dilakukan proses konseling gizi. Perubahan sikap yang terjadi dikarenakan remaja ingin menurunkan berat badan karena ingin terlihat lebih menarik di depan lawan jenisnya, ingin hidup lebih sehat, dan ingin menurunkan berat badannya agar kepercayaan dirinya meningkat.

Salah satu upaya untuk mencegah berkembangnya kasus overweight menjadi obesitas pada remaja yaitu dengan melakukan konseling gizi. Konseling gizi merupakan serangkaian kegiatan sebagai proses komunikasi dua arah untuk menanamkan dan meningkatkan pengertian, sikap, serta perilaku sehingga membantu klien mengenali dan mengatasi masalah gizi melalui pengaturan makanan dan minuman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi ini menyimpulkan bahwa pemberian konseling gizi memberikan pengaruh dan

perubahan dalam pemilihan makanan pada remaja putri. Namun, pada salah satu hasil setelah dilakukannya konseling gizi terjadi penurunan asupan zat gizi disebabkan oleh beberapa faktor seperti ketersediaan dan kualitas bahan makanan, serta faktor lain yang menghalangi individu untuk merubah perilaku makannya. Setelah penelitian ini perlu adanya kajian lebih lanjut mengenai solusi untuk menyelesaikan faktor keterbatasan pemilihan makanan yang tidak sesuai setelah konseling gizi dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Az-zahra, K., & Kurniasari, R. (2022). Implikasi Konseling Gizi terhadap Pemilihan Makan pada Remaja Obesitas: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(7), 763-768.
2. Hasniyati, R., & Ismanilda, I. (2021). Konseling Gizi terhadap Perubahan Perilaku Makan, Indeks Massa Tubuh dan Lemak Tubuh pada Anak Overweight dan Obesitas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 541-550.
3. Lestari, E., & Dieny, F. F. (2016). Pengaruh konseling gizi sebaya terhadap asupan serat dan lemak jenuh pada remaja obesitas di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 5(1), 36-43.
4. Iriantika, K. A., & Margawati, A. (2017). Studi kualitatif pengaruh pemberian konseling gizi terhadap perubahan sikap dan pemilihan makan pada remaja putri overweight. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 19-27.
5. Silalahi, V. C. R., Sufyan, D. L., Wahyuningsih, U., & Puspareni, L. D. (2020). Pengetahuan pedoman gizi seimbang dan perilaku pilihan pangan pada remaja putri

overweight: Studi kualitatif. Journal of Nutrition College, 9(4), 258-266.