

## ABSTRAK

Permasalahan obesitas selalu mengalami peningkatan seperti di Sidoarjo masih terus meningkat pada wanita dewasa dibandingkan dengan pria, obesitas dapat ditangani dengan mengubah pola makan sehingga tingkat rasa kenyang sangat berpengaruh dalam mengatur pola makan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian sarapan tinggi protein terhadap tingkat rasa kenyang wanita dewasa obesitas di Griya Candramas, Sedati, Sidoarjo. Jenis penelitian ini *true experimental* dengan *pre-post group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampel 30 responden di bagi dua kelompok yaitu 15 responden pada kelompok kontrol dan 15 responden pada kelompok intervensi dengan teknik *Simple Random Sampling*. Uji statistik penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian sarapan tinggi protein (24%) dengan hasil yang signifikan terhadap tingkat rasa kenyang wanita dewasa obesitas di Griya Candramas, Sedati, Sidoarjo dengan hasil kelompok intervensi didapatkan nilai hasil *p-value* sebesar 0,027 pada 30 menit sebelum makan, *p-value* sebesar 0,029 pada 30 menit sesudah makan, *p-value* sebesar 0,007 pada 60 menit setelah makan, *p-value* sebesar 0,003 pada 120 menit setelah makan, dan *p-value* sebesar 0,018 pada 180 menit setelah makan. Kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian sarapan tinggi protein (24%) terhadap tingkat rasa kenyang wanita dewasa obesitas di Griya Candramas, Sedati, Sidoarjo dibandingkan dengan pemberian sarapan normal protein (14%). Peneliti berharap penelitian selanjutnya memberikan intervensi dengan waktu lebih dari 2 minggu sehingga dapat untuk melihat penurunan berat badan

**Kata Kunci : obesitas, sarapan, tinggi protein, dewasa, rasa kenyang**