

# HUBUNGAN KONSUMSI MAKANAN BERAGAM, POLA HIDUP BERSIH, AKTIVITAS FISIK DAN PEMANTAUAN BERAT BADAN DENGAN STATUS GIZI DI SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN CIPUTAT TAHUN 2018

Ria Novianti

## Abstrak

Masalah gizi timbul oleh karena tidak seimbangnya pemenuhan kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Kebutuhan konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Makanan yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Jika konsumsi gizi kurang dari kecukupan gizinya, seseorang akan menderita gizi kurang, sebaliknya jika konsumsi melebihi kecukupan gizinya maka seseorang akan menderita gizi lebih. Di Indonesia prevalensi underweight tergolong tinggi, yaitu sebesar 12,1% dan prevalensi overweight sebesar 7,3%. Usia remaja merupakan salah satu kelompok umur yang rentan terhadap gizi. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana dalam masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Menurut WHO batasan umur remaja adalah umur 17-19 tahun (WHO, 2014). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang tepat yaitu lemak, protein, serat, vitamin dan mineral. Zat-zat gizi ini merupakan hal terpenting yang dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal (Dwijayanthi, 2013). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan dengan status gizi. Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang diteliti adalah siswa kelas X, XI dan XII berjumlah 91 siswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 83 siswa dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan recall. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p\text{-value} = 0,933 > 0,05$  yang artinya konsumsi makanan beragam tidak berhubungan dengan status gizi, pola hidup bersih menunjukkan nilai  $p\text{-value} 0,410 > 0,05$  yang artinya tidak berhubungan dengan status gizi, aktivitas fisik menunjukkan nilai  $p\text{-value} 0,042 < 0,05$  yang artinya berhubungan dengan status gizi, pemantauan berat badan normal menunjukkan nilai  $p\text{-value} 0,822 > 0,05$  yang artinya tidak berhubungan dengan status gizi, Untuk itu diharapkan siswa dapat mengetahui pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi yang baik.

**Kata Kunci** : Konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih, aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi.

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN DIVERSE FOOD CONSUMPTION, NET LIFESTYLE, PHYSICAL ACTIVITY AND WEIGHT MONITORING WITH NUTRITIONAL STATUS AT SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN CIPUTAT TAHUN 2018**

**Ria Novianti**

## **Abstract**

Nutrition problems arise because of the unbalanced fulfillment of the need for nutrients obtained from food. The need for food consumption affects the nutritional status of a person. Well-chosen foods will provide all the nutrients needed for normal body function. If nutritional consumption is less than nutritional adequacy, a person will suffer less nutrition, otherwise if consumption exceeds the nutritional adequacy then someone will suffer more nutrients. In Indonesia, the prevalence of underweight is high, ie 12.1% and overweight prevalence of 7.3%. Adolescence is one age group that is susceptible to nutrition. Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where in this period of rapid growth and development. According to WHO, the age limit of adolescents is 17-19 years old (WHO, 2014). Adolescents need the proper intake of nutrients ie fat, protein, fiber, vitamins and minerals. These nutrients are the most important things that can affect the growth and development so as to achieve maximum growth (Dwijayanthi, 2013). The purpose of this study was to determine the relationship between diverse food consumption, net lifestyle, physical activity and weight monitoring with nutritional status. The research design used descriptive analytic research method with cross sectional research design. The population studied were students of class X, XI and XII totaling 91 students. The number of samples taken as many as 83 students with stratified random sampling technique. Data collection was done by filling out questionnaires and recall. The result showed that p-value = 0,933 > 0,05 meaning that food consumption was not related to nutritional status, net life pattern showed p-value 0,410 > 0,05 meaning not related to nutritional status, physical activity showed p value -value 0,042 < 0,05 which means correlate with nutritional status, normal weight monitoring shows p-value 0,822 > 0,05 which mean not related to nutrient status, For that expected student can know knowledge about guidance of balanced nutrition so that can influence good nutritional status.

**Keywords:** Eating diverse foods, clean lifestyle, physical activity, weight monitoring and nutritional status