

# **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, FREKUENSI KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN PEMANTAUAN BERAT BADAN DENGAN IMT/U PADA REMAJA PUTRI DI FTC *CHEERLEADERS***

**Ruth Fransisca Hutagalung**

## **Abstrak**

Masa remaja merupakan suatu periode tumbuh kembang yang penting dalam menentukan kehidupan yang dialami oleh setiap makhluk hidup. Mayoritas remaja rentan mengalami permasalahan gizi akibat kebutuhan zat gizi yang terus meningkat seiring dengan pertumbuhan. Indikator pengukuran status gizi seseorang berkaitan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Usia (U) dalam menentukan kategori status gizi. Beberapa penyebab tidak langsung terjadinya ketidakseimbangan status gizi didasari pada pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi dan pemantauan berat badan setiap bulan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, frekuensi konsumsi *junk food* dan pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 60 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil analisis data bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ( $p=0,024$ ) dengan IMT/U dan tidak terdapat hubungan frekuensi konsumsi *junk food* ( $p=0,664$ ) dan pemantauan berat badan ( $p=0,392$ ) dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders*.

**Kata Kunci:** Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Konsumsi *Junk Food*, Pemantauan Berat Badan, IMT/U.

# **RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, FREQUENCY OF JUNK FOOD CONSUMPTION AND WEIGHT MONITORING WITH BMI/U IN YOUNG WOMEN IN FTC CHEERLEADERS**

**Ruth Fransisca Hutagalung**

## **Abstract**

Adolescence is an important period of growth in determining the life experienced by every living being. The majority of adolescents are prone to nutritional problems due to the need for nutrients that continue to increase along with growth. Indicators of measurement of a person's nutritional status are related to Body Mass Index (BMI) and Age (U) in determining the category of nutritional status. Some indirect causes of nutritional status imbalances are based on balanced nutrition knowledge, frequency of consumption and periodic weight monitoring. The purpose of this study was to find out the relationship of balanced nutrition knowledge, frequency of junk food consumption and weight monitoring with BMI/U in young women in FTC Cheerleaders. This research method uses quantitative approach with cross-sectional design. This study sampled 60 respondents using simple random sampling techniques. Data analysis in this study used chi-square statistical test. The results of bivariate data analysis showed that there was relationship between balanced nutrition knowledge ( $p=0,024$ ) with BMI/U and no relationship frequency of junk food consumption ( $p=0.664$ ) and weight monitoring ( $p=0.392$ ) with BMI/U in young women.

**Keywords:** Knowledge of Balanced Nutrition, Frequency of Junk Food Consumption, Weight Monitoring, BMI/U