

HUBUNGAN AKTIVITAS DAN PEMILIHAN JENIS MAKANAN OLEH KELUARGA TERHADAP STATUS GIZI ANAK PRASEKOLAH DI PAUD KELURAHAN BARU JAKARTA TIMUR TAHUN 2021

Fitriana Rizki Yanuarni

Abstrak

Masalah gizi menjadi masalah kesehatan utama di dunia termasuk negara Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anak gemuk usia 0-5 tahun di Indonesia adalah 8%, dan gizi kurang 10,2%. Faktor-faktor yang menjadi penyebab masalah gizi umumnya adalah kurangnya aktivitas, makanan yang kurang beragam dan frekuensi makan yang kurang baik. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, aktivitas non fisik, jenis makanan dan frekuensi makan dengan status gizi. Metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* pada 97 anak prasekolah. Pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner dan pengukuran berat serta tinggi badan. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara aktivitas fisik ($p=0,001$), aktivitas non fisik ($p=0,001$), dan frekuensi makan ($p=0,001$) dengan status gizi anak prasekolah, variabel yang tidak berhubungan adalah jenis makanan ($p=0,080$). Kesimpulan penelitian adalah ada hubungan antara aktivitas fisik, aktivitas non fisik dan frekuensi makan terhadap status gizi anak prasekolah. Disarankan untuk PAUD sebagai tempat edukasi mengajarkan anak untuk pembiasaan aktivitas fisik dan pola makan yang baik.

Kata Kunci: Aktivitas, Anak Prasekolah, Frekuensi Makan, Jenis Makanan, Status Gizi,

THE RELATION BETWEEN ACTIVITIES AND THE CHOICE OF FOOD TYPES BY FAMILIES WITH NUTRITIONAL STATUS OF PRESCHOOL CHILDREN AT PAUD KELURAHAN BARU EAST JAKARTA IN 2021

Fitriana Rizki Yanuarni

Abstract

Nutritional problems are a major health problem in the world, including Indonesia. The 2018 Riskesdas data shows that the prevalence of obese children aged 0-5 years in Indonesia is 8% and malnutrition is 10,2%. The factors that cause nutritional problems in general are lack of activity, less variety of food and poor eating frequency. The purpose of the study was to determine the relationship between physical activity, non-physical activity, type of food and eating frequency with nutritional status. Quantitative research method with cross sectional design on 97 preschool children. Data was collected by questionnaire and measurements of weight and height. Data analysis using the chi square test. The result showed that there was a relationship between physical activity ($p=0,001$), non-physical activity ($p=0,001$), and eating frequency ($p=0,001$) with the nutritional status of preschool children, the unrelated variable was type of food ($p=0,080$). The conclusion of this study is there was a relationship between physical activity, non-physical activity and eating frequency with the nutritional status of preschool children. It is recommended for PAUD as a place of education to teach children to habituate physical activity and good eating patters.

Keywords: Activity, Eating Frequency, Nutritional Status, Preschool Children, Type of Food