

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
KONSUMSI *JUNK FOOD* PADA SISWA
SMA SEJAHTERA 1 DEPOK TAHUN 2018**

Indri Inggriet Anggraini

Abstrak

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menjadi dewasa dimana dalam masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Zat-zat gizi merupakan hal terpenting yang dapat berpengaruh terhadap tumbuh kembang sehingga dapat mencapai pertumbuhan yang maksimal. Pengetahuan mengenai gizi berperan dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi *junk food*. Desain penelitian menggunakan metode penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi yang diteliti adalah siswa kelas XII berjumlah 360 siswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 189 siswa dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswa mengenai gizi seimbang rendah dengan kategori jarang 50,0%, sering 50,0%, pengetahuan tinggi kategori jarang 40,3%, sering 59,7%. Pengetahuan gizi seimbang tidak terdapat hubungan karena didapatkan nilai *p value* 0,586 menunjukkan angka > 0.05 . Untuk itu diharapkan siswa dapat mengetahui pengetahuan gizi seimbang sehingga dapat mengurangi konsumsi *junk food*.

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan Gizi Seimbang, *Junk Food*

**RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH
JUNK FOOD CONSUMPTION IN STUDENTS
SMA SEJAHTERA 1 DEPOK YEAR 2018**

Indri Inggriet Anggraini

Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where in this period of rapid growth and development. Nutrients are the most important things that can affect the growth and development so as to achieve maximum growth. Knowledge about nutrition plays a role in the formation of one's eating habits, because it will affect a person in choosing the type and amount of food consumed. The purpose of this study was to determine the correlation of knowledge of balanced nutrition with the consumption of junk food. The research design used descriptive analytic research method with cross sectional research design. The population studied is the students of class XII amounting to 360 students. The number of samples taken as many as 189 students with random sampling technique. Data collection was done by filling out questionnaires. The results showed the students' knowledge of low balanced nutrition with rare category 50.0%, often 50.0%, knowledge high category rarely 40.3%, often 59.7%. Knowledge of balanced nutrition there is no relationship because the value p value 0,586 shows the number > 0.05. It is expected that students can know the knowledge of balanced nutrition so that it can reduce the consumption of junk food.

Keyword : Youth, Balanced Nutrition Knowledge, *Junk Food*