

HUBUNGAN PERILAKU KONSUMSI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA GENERASI Z DI PUSKESMAS JATIRAHAYU KOTA BEKASI TAHUN 2022

Safrida Hanif

Abstrak

Status gizi buruk dan gizi lebih masih menjadi salah satu masalah di Indonesia. Generasi Z yang mempunyai kebiasaan untuk berperilaku konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, dan diet tidak sehat dapat memengaruhi status gizi mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi gizi seimbang dengan status gizi pada Generasi Z usia 15 – 25 tahun di Puskesmas Jatirahayu Kota Bekasi yang dilaksanakan selama Bulan Maret – Juni 2022. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu total sampling dengan besar sampel 88 responden. Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji *chi square* dan uji alternatif yaitu uji *fisher exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara frekuensi makan ($p=0,007$), konsumsi makanan beragam ($p=0,002$), dan aktivitas fisik ($p=0,001$) dengan status gizi. Kemudian, tidak ada hubungan antara pengetahuan ($p=0,484$), sikap ($p=0,616$), tindakan cuci tangan ($p=0,243$), dan pemantauan berat badan ($p=0,592$) dengan status gizi. Tindakan frekuensi makan dan konsumsi makanan beragam, serta aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi pada generasi Z di Puskesmas Jatirahayu tahun 2022. Diharapkan generasi Z dapat meningkatkan kesadaran dan perilakunya menjadi lebih baik sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang supaya dapat mempertahankan status gizi normal dan terhindar dari masalah Kesehatan.

Kata Kunci: Generasi Z, Gizi Seimbang, Perilaku, Status Gizi

RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION CONSUMPTION BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS OF GENERATION Z AT JATIRAHAYU PUBLIC HEALTH CENTER BEKASI CITY IN 2022

Safrida Hanif

Abstract

Malnutrition and overnutrition are still one of the problem in Indonesia. Generation Z who have the habit of consuming fast food, lack of physical activity, and unhealthy diet can affect their nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between balanced nutrition consumption behavior and nutritional status in Generation Z aged 15 – 25 years at Jatirahayu Public Health Center Bekasi City which was carried out during March – June 2022. This study uses quantitative methods with a cross-sectional research design. The sampling technique was total sampling with a sample size of 88 respondents. The bivariate analysis of this study used the chi square test and the alternative test, namely the Fisher exact test. The results showed that there was a relationship between eating frequency ($p=0,007$), consumption of various foods ($p=0,002$), and physical activity ($p=0,001$) with nutritional status. Then, there was no relationship between knowledge ($p=0,484$), attitude ($p=0,616$), hand washing ($p=0,243$), and weight monitoring ($p=0,592$) with nutritional status. The frequency of eating and consumption of various foods, as well as physical activity has a relationship with the nutritional status of generation Z at the Jatirahayu Public Health Center in 2022. It is hoped Generation Z can increase their awareness and behavior for the better in accordance with the recommendation of balanced nutrition in order to maintain normal nutritional status and avoid health problems.

Keywords: Balanced Nutrition, Behavior, Generation Z, Nutritional Status