

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI LEBIH REMAJA SMK TIARA NUSA KOTA DEPOK

Adelia Marsya Hamidah

Abstrak

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi status gizi lebih pada remaja berusia 13-18 tahun di provinsi Jawa Barat diketahui sebanyak 22,9% gemuk, dan 9,4% obesitas. Menurut UNICEF tahun 2019, penyebab langsung yang dapat memengaruhi status gizi lebih diantaranya asupan makanan, kualitas makanan, serta aktivitas fisik. Penyebab tidak langsung adalah akses sumber makanan, citra tubuh, serta pengetahuan. Penyebab dasarnya antara lain adalah faktor sosial dan ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, dan uang saku dengan status gizi lebih remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok. Penelitian ini menggunakan metode analisis observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 376 siswa/i dengan sampel sebanyak 100 siswa/i yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan protein ($p=0,000$), lemak ($p=0,000$), dan karbohidrat ($p=0,008$) dengan status gizi lebih. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p= 0,723$) dan uang saku ($p=0,776$) dengan status gizi lebih. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi lebih remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Remaja, Status Gizi Lebih, Uang Saku, Zat Gizi Makro

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE, KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION, AND POCKET MONEY WITH OVERNUTRITION STATUS OF ADOLESCENTS AT SMK TIARA NUSA DEPOK CITY

Adelia Marsya Hamidah

Abstract

Based on Riskesdas data in 2018, the prevalence of overnutrition status in adolescents aged 13-18 years in West Java province is known to be 22.9% overweight, and 9.4% obese. According to UNICEF in 2019, direct causes that affect nutritional status include food intake, food quality, and physical activity. Indirect causes are access to food sources, body image, and knowledge. The basic causes include social and economic factors. This study aims to determine the relationship between macronutrient intake, balanced nutrition knowledge, and pocket money with the overnutrition status of adolescents at SMK Tiara Nusa Depok City. This study uses an observational analysis method with a cross sectional study design. The population was 376 students with a sample of 100 students selected using stratified random sampling techniques. Statistical analysis was using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between protein intake ($p=0.000$), fat ($p=0.000$), and carbohydrates ($p=0.008$) with over-nutritional status. Meanwhile, there was no relationship between balanced nutrition knowledge ($p=0.723$) and pocket money ($p=0.776$) with overnutrition status. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between the intake of protein, fat and carbohydrates with the overnutrition status of adolescents at SMK Tiara Nusa Depok City.

Keywords: Adolescents, Balanced Nutrition Knowledge, Macronutrient, Overnutrition Status, Pocket Money