

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, KEBIASAAN MEMBAWA BEKAL, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 6 DEPOK

Mita Jilda Rahayu

Abstrak

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang membutuhkan pemenuhan gizi optimal. Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi perhatian karena dapat terjadi dalam bentuk kekurangan maupun kelebihan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan membawa bekal, dan kualitas tidur dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan metode observasional analitik. Sampel penelitian sebanyak 147 siswa/I kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki status gizi normal, namun masih ditemukan responden dengan status gizi lebih. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi lebih ($p=0,025$), sedangkan kebiasaan membawa bekal dan kualitas tidur tidak berhubungan dengan status gizi lebih ($p=1,000$ dan $p=0,402$). Pengetahuan gizi seimbang menjadi faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 6 Depok.

Kata Kunci: Kebiasaan Membawa Bekal, Kualitas Tidur, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi Lebih

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION
KNOWLEDGE, THE HABIT OF CARRYING PROVISIONS, AND
SLEEP QUALITY WITH MORE NUTRITIONAL STATUS IN
ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 6 DEPOK**

Mita Jilda Rahayu

Abstract

Adolescence is a period of growth that requires optimal nutritional fulfillment. Nutritional problems in adolescents are still a concern because they can occur in the form of deficiency or overnutrition. This study aims to determine the relationship between balanced nutritional knowledge, food delivery habits, and sleep quality with more nutritional status in adolescents at SMA Negeri 6 Depok. This study uses a cross-sectional design with an analytical observational method. The research sample was 147 students in grades X and XI who were selected using convenience sampling techniques. Data analysis was carried out univariate and bivariate using the Chi-Square test. In this study, the majority of respondents had normal nutritional status, but respondents were still found with more nutritional status. The results showed that there was a relationship between balanced nutrition knowledge and overnutrition status ($p=0.025$), while the habit of bringing provisions and sleep quality was not related to overnutrition status ($p=1,000$ and $p=0.402$). Balanced nutrition knowledge is a factor related to the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 6 Depok.

Keywords: *Habits of Carrying Provisions, Sleep Quality, Balanced Nutritional Knowledge, More Nutritional Status*