

HUBUNGAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DAN CITRA TUBUH DENGAN STATUS GIZI DI SMK NUSANTARA 02 KESEHATAN TAHUN 2016

Setiawati

Abstrak

Anak sekolah merupakan sasaran strategis dari peningkatan gizi masyarakat. Dan sebagian besar remaja memiliki tubuh ideal merupakan impian namun bila upaya tersebut tidak dilakukan dengan benar dapat berakibat pada penurunan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang dan citra tubuh dengan status gizi di SMK Nusantara 02 Kesehatan. Penelitian *cross sectional* ini menggunakan sampel sebanyak 121 siswa. Data asupan diperoleh dengan wawancara asupan makanan dengan menggunakan formulir *food recall* 24 jam, sedangkan penilaian aktivitas fisik diperoleh dari pengisian kuesioner modifikasi PAL dan penilaian citra tubuh diperoleh dengan pengisian kuesioner modifikasi *body shape*. Analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara protein ($p=0,003$), lemak ($p=0,000$), aktivitas fisik ($p=0,000$) dan citra tubuh ($p=0,022$) dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat ($p= 0,536$), kebiasaan sarapan dengan status gizi ($p=1,000$). Peneliti menyarankan pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang.

Kata Kunci: Remaja, Asupan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Sarapan, Citra Tubuh, Status Gizi.

**THE ASSOCIATION BETWEEN APPLICATION OF BALANCE
NUTRITION GUIDELINES AND BODY IMAGE WITH NUTRITION
STATUS STUDENTS AT SENIOR HIGH SCHOOL NUSANTARA 02
YEAR 2016**

Setiawati

Abstract

School aged are strategic of peoples nutritional improvement. For most young dream of the ideal body, but if not done properly, these efforts may result in a decline in nutritional status. The aim of this study was to analyze correlation between application of balance nutrition guidelines and body image with nutrition status students at health senior high school. This cross sectional method research has 121 samples .Nutrition status by z-score based in BMI/age. 24 hours food recall questionnaire of know their intake, physical activity was identify by modified questionnaire of PAL and body image was identify by modified questionnaire of body shape. Bivariat analysis showed there was a significant correlation between protein intake ($p=0,003$; OR 3,632), fat intake ($p=0,000$), physical activity ($p=0,000$) and body image ($p=0,022$) with nutrition status. But had no significant correlation between carbohydrate intake ($p=0,536$), breakfast with nutrition status ($p=1,000$). We suggest to held a education about balance nutrition at school.

Keywords: student, intake, physical activity, breakfast, body image, nutrition status.