

# HUBUNGAN PENGETAHUAN, POLA MAKAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI SAYUR DAN BUAH DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA USIA 15-18 TAHUN DI KELURAHAN DUREN MEKAR, DEPOK

Livia Salsabila

## Abstrak

Permasalahan gizi yang dihadapi oleh remaja di Indonesia saat ini yaitu masalah gizi ganda. Masalah gizi ganda pada remaja terjadi karena pola makan dan perilaku gizi yang salah. Pola makan dan kebiasaan makan pada remaja yang mengonsumsi makanan yang berlemak, berminyak, gula dan rendahnya asupan serat berkaitan dengan kurangnya konsumsi sayur dan buah. Konsumsi sayur dan buah yang kurang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, pola makan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Duren Mekar. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain rancangan *cross-sectional*. Subjek penelitian ini adalah remaja usia 15-18 tahun yang memenuhi kriteria sebanyak 50 responden yang dipilih dengan metode *purposive sampling*. Data penelitian didapatkan dengan melakukan pengukuran berat badan, tinggi badan, pengisian kuesioner pengetahuan gizi dan juga menggunakan *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* untuk melihat pola makan dan kebiasaan konsumsi sayur dan buah. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan ( $p = 0,699$ ), pola makan ( $p = 0,297$ ), konsumsi sayur ( $p = 0,297$ ) dan konsumsi buah ( $p = 1,000$ ) dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun di Kelurahan Duren Mekar.

**Kata Kunci :** Remaja, Pola Makan, Konsumsi Sayur, Konsumsi Buah, Pengetahuan, Status Gizi

# **RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE, DIET AND CONSUMPTION HABITS OF VEGETABLES AND FRUITS WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AGED 15-18 YEARS IN KELURAHAN DUREN MEKAR, DEPOK**

**Livia Salsabila**

## **Abstract**

The nutritional problem of teenagers in Indonesia nowadays are double burden malnutrition. Double burden malnutrition in teenagers occurs because of diet and incorrect nutritional behavior. Diet and eating habits in adolescents who consume foods that are fatty, oily, high of sugar and low intake of fiber related to the lack of consumption of vegetables and fruit. Consumption of vegetables and fruit are less influenced by the level of adolescent knowledge. This research aims to know the relationship of knowledge, diet and consumption habits of vegetables and fruits with nutritional status in adolescents aged 15-18 years in the village of Duren Mekar. This research is an analytical observational research with cross-sectional design. The subject of this study is adolescents aged 15-18 years old who meet the criteria as many as 50 respondents selected by the purposive sampling method. Research Data is obtained by measuring weight, height, filling the nutritional knowledge questionnaire and also using Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire to see the diet and consumption habits of vegetables and fruits. Data analysis using Chi Square test. The results of the study stated that there is no significant link between knowledge ( $p = 0.699$ ), diet ( $p = 0.297$ ), vegetable consumption ( $p = 0.297$ ) and fruit consumption ( $p = 1.000$ ) with nutritional status in teenagers aged 15-18 years in the village of Duren Mekar.

**Keywords :** Adolescents, Diet, Vegetable Consumption, Fruit Consumption, Knowledge, Nutritional Status