

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN JAJAN, KEBIASAAN SARAPAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMPIT AR-RAHMAH KABUPATEN BOGOR TAHUN 2017

Susilowati

## Abstrak

Status gizi merupakan cerminan ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapatkan dari asupan dan penggunaan zat gizi oleh tubuh. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih. Orang yang mempunyai status gizi lebih mempunyai risiko kematian dua kali lebih besar dibandingkan orang dengan status gizi normal. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara dengan alat bantu kuesioner, dan pengukuran langsung terhadap responden. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII, dan VII yang masuk ke dalam kriteria inklusi. Sampel berjumlah 70 orang. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden yang memiliki status gizi lebih sebesar 21,4%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,029$ ), terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,03$ ), terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,033$ ), dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ( $p\text{-value} = 0,042$ ). Mahasiswa fakultas kesehatan khususnya gizi bekerja sama dengan pihak sekolah diharapkan dapat memberikan edukasi maupun penyuluhan terkait pengetahuan gizi, kebiasaan jajan, kebiasaan sarapan, dan aktivitas fisik kepada siswa-siswi yang ada di sekolah-sekolah.

**Kata Kunci** : Aktivitas Fisik, Kebiasaan Jajan, Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi, Dan Status Gizi.

# **Relationship of Nutritional Knowledge, Snack Habit, Habit Of Breakfast and Physical Activity with Nutritional Status on Students SMPIT Ar-Rahmah Bogor 2017**

**Susilowati**

## **Abstract**

Nutritional status was a reflection of size satisfy the nutritional needs of your intake and used of nutrients by the body. The imbalance between food consumed in teens needs will cause less nutritional problems or more nutritional problems. Nutritional status of people who have more at risk of death to two times greater than people with normal nutritional status. This research was conducted with a quantitative approach with cross sectional design. Data collection was done by the method of interview with questionnaire, and direct measurements against the respondent. This research population was grade VII and VII based on criteria of inclusion. The sample amounted to 70 people. Data analysis was conducted using univariate analysis and bivariat. Based on research results, note that the respondents have more nutritional status of 21.4%. The results showed that there was a correlation between the nutritional knowledge with nutritional status ( $p$ -value = 0.029), there was a correlation between spending habits with nutritional status ( $p$ -value = 0.03), there was a correlation between habitual breakfast with nutritional status ( $p$ -value = 0.033), and there was a significant correlation between physical activity with a status of nutrition ( $p$ -value = 0.042). Students of the Faculty of health of particular nutrients work together with the school were expected to provide education or guidance related to nutrient knowledge, habits of snack, breakfast habits, and physical activity to the students in schools.

**Keywords:** Breakfast Habits, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, Physical Activity and Snack Habits.