

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, POLA MAKAN, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI MAN 21 JAKARTA UTARA

Bella Maharanny Prillyan Sari

Abstrak

Latar Belakang : Status gizi lebih merupakan risiko utama kelima penyebab kematian global. Pada tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi status gizi gemuk pada remaja berdasarkan usia 16-18 tahun sebesar 9.5%. Gizi lebih yang terjadi pada remaja akan berlanjut hingga usia dewasa dan dapat menyebabkan beberapa penyakit seperti kardiovaskular, diabetes mellitus, dan kanker. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara. Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 57 responden yang diambil dengan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang, kuesioner semi quantitative food frequency questionnaire, kuesioner physical activity level, dan data antropometri. Hasil : Berdasarkan hasil univariat sebanyak 80.7% remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan baik, 63.2% remaja dengan pola makan baik, 52.6% remaja dengan aktivitas fisik ringan, dan 78.9% remaja dengan status gizi normal. Untuk hasil analisis bivariat menggunakan uji chi square didapatkan pengetahuan gizi seimbang ($p=0.042$), pola makan ($p=0.040$), aktivitas fisik ($p=0.038$). Kesimpulan : Terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di MAN 21 Jakarta Utara.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Remaja, Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik

RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, EATING PATTERN, AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS MAN 21 NORTH JAKARTA

Bella Maharanny Prillyan Sari

Abstract

Background : Overweight of was more risk fifth main cause of global death. In 2018, Indonesia has a prevalence of overweight in adolescents based on age 16-18 years of 9.5%. Overweight that occurs in adolescents will continue into adulthood and can cause several diseases such as cardiovascular, diabetes mellitus, and cancer. **Objectives :** This research aims to analyze the relationship between knowledge about nutrition balanced relations, a diet, and physical activity with overweight in adolescents at MAN 21 North Jakarta. **Method :** This research is an analytic study with a cross-sectional design. The total sample of 57 respondents were taken by simple random sampling technique. The research instrument uses a balanced nutrition knowledge questionnaire, semi-quantitative food frequency questionnaire, physical activity level questionnaire, and anthropometric data. **Results:** Based on univariate results as many as 80.7% of adolescents had knowledge of well balanced nutrition, 63.2% of adolescents with a good diet, 52.6% of adolescents with light physical activity, and 78.9% of adolescents with normal nutritional status. For the results of bivariate analysis using the chi square test to obtain knowledge of balanced nutrition ($p = 0.042$), diet ($p = 0.040$), physical activity ($p = 0.038$). **Conclusion :** There is a correlation between knowledge of balanced nutrition, diet, and physical activity with over nutritional status in adolescents at MAN 21 North Jakarta.

Keywords : Overweight, Adolescents, Balanced Nutrition Knowledge, Diet and Physical Activity