

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KONSUMSI SERAT DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA XI IPA SMA NEGERI 5 DEPOK TAHUN 2017

Elyasari

Abstrak

Masalah gizi ganda di Indonesia terus meningkat. Masalah gizi kurang beresiko meningkatkan penyakit infeksi dan masalah gizi lebih dengan akumulasi lemak tubuh yang berlebih dapat meningkatkan risiko menderita penyakit degeneratif. Prevalensi kejadian gizi lebih dan gizi kurang remaja di Indonesia yaitu 6,2% dan 8,1% di daerah Jawa Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok Tahun 2017. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi potong lintang. Subjek penelitian ini merupakan siswa/i kelas XI IPA yang memenuhi kriteria sebanyak 59 responden yang dipilih dengan metode *simple random sampling*. Data penelitian didapatkan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan, kuesioner pengetahuan gizi dan aktivitas fisik serta wawancara *food recall* 3x24 jam untuk asupan makanan. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 57,6% dan 42,4% responden dengan status gizi normal dan gizi lebih. Hasil bivariat menggunakan uji potong lintang menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ($p= 0,114$) dengan status gizi, namun terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi serat ($p= 0,027$) dan juga aktivitas fisik ($p=0,001$) terhadap status gizi remaja. Kesimpulan pada penelitian ini, tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok, namun ada hubungan antara konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja XI IPA SMA Negeri 5 Depok.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Konsumsi Serat, Pengetahuan Gizi, Remaja, Status Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITION KNOWLEDGE, FIBER CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN XI SCIENCE ADOLESCENTS OF 5 SENIOR HIGH SCHOOL DEPOK 2017

Elyasari

Abstract

The problem of multiple nutrients in Indonesia continues to increase. Nutritional problems are less at risk of increasing infectious disease and more nutritional problems with excessive body fat accumulation can increase the risk of suffering from degenerative diseases. Indonesia from Riskesdas 2013 had prevalence of more malnutrition and malnutrition is 6.2% and 8.1% in West Java. This research objectively investigated relationship between nutrition knowledge, fiber consumption and physical activity with nutritional status in XI Science adolescents of 5 Senior High School Depok 2017. This research was a quantitative study with cross sectional study. Subject for this research are 59 of XI Science student who meet the criteria. They selected by simple random sampling. Data of this research are obtained by antropometri measurement for height and weight, questionnaires of nutrition and physical activity, and also interview food recall 3x24 hour for food intake data. Based from the result, 57,6% and 42,4% respondents with normal and over nutritional status and from analyses data by chi square test, no relationship between nutrition knowledge ($p= 0,114$) with nutrition status. But there were significantly relationship between fiber consumption ($p=0,027$) and physical activity ($p=0,001$) with adolescents nutrition status. Conclusions on the research, there is no relationship between the nutritional knowledge of nutritional status adolescents of 5 Senior High School Depok 2017, however there is a relationship between fiber consumption and physical activity with nutritional status on XI Science adolescents of 5 Senior High School Depok 2017.

Keywords : Physical Activity, Consumption Fiber, Nutrition Knowledge, Adolescent, Nutrition Status