

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PADA MASA PUBERTAS DI SMPN 20 SURABAYA

(Studi Kuantitatif di SMP Negeri 20 Surabaya)

ABSTRAK

Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi dan pada akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang. Kaum remaja harus mendapatkan perhatian, terutama dalam tumbuh kembang secara normal, baik secara fisik maupun emosionalnya. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada masa pubertas di SMPN 20 Surabaya.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dan menggunakan metode *cross sectional*. Populasi adalah seluruh siswa kelas VII dengan jumlah 386 orang dan diambil sampel sebanyak 1 kelas dengan menggunakan *cluster random sampling* yaitu kelas VII-C dengan jumlah 37 orang.

Hasil penelitian tentang gizi seimbang diperoleh hasil dalam kategori baik tidak ada, dalam kategori cukup sebesar 62,2% terdiri dari 21,6% laki-laki dan 40,5% perempuan, sedangkan untuk kategori kurang sebesar 37,8% terdiri dari 24,3% laki-laki dan 13,5% perempuan. Untuk diperoleh hasil status gizi sangat kurus dan kurus tidak ada, status gizi normal memiliki presentase tertinggi yaitu 67,6% terdiri dari 24,3% laki-laki dan 43,2% perempuan, kemudian untuk urutan berikutnya adalah status gizi obesitas dan gemuk memiliki presentase yang sama masing-masing 16,2% terdiri dari masing-masing 10,8% laki-laki dan 5,4% perempuan. Hasil uji Korelasi Pearson menunjukkan bahwa nilai $P > \alpha$ ($0,607 > 0,05$). Analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja.

Kesimpulan yang dapat ditarik adalah tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja. Ada beberapa faktor yang dapat lebih berpengaruh terhadap status gizi remaja yaitu asupan gizi melalui konsumsi makanan yang dipengaruhi oleh perilaku makanan, keluarga, dan keadaan psikologis. Disarankan agar siswa-siswi dapat lebih memperluas wawasan mengenai gizi khususnya gizi seimbang remaja dan lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi.

Kata kunci : *Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja*

SHARE THE CORRELATION BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AT PUBERTY ON SMPN 20 SURABAYA

(Quantitative Study on SMP Negeri 20 Surabaya)

ABSTRACT

The level of nutritional knowledge of a person affects the attitudes and behavior in choosing food consumed and will ultimately affect the nutritional status of a person. Adolescents should get attention, especially in the growth and normal development, both physically and they emotional. This research is conducted to analyze the relationship between knowledge of nutrition and nutritional status in adolescents during puberty at SMPN 20 Surabaya.

This research is analytic and using cross sectional method. Population is all seventh grade students with 386 people and the number of samples taken one class by using cluster random sampling VII-C class with a number of 37 people.

The research does not show the good category in balance nutrition research, in sufficient category, there is 62.2% which 21.6% is for boys and 40.5% for girls, in less category, there is 37.8% which 24.3% is for boys and 13.5% is for girls. For nutritional status results obtained are very thin and not thin, normal nutritional status has the highest percentage of 67.6% consisted of 24.3% men and 43.2% women, then to the next sequence is the nutritional status of obesity and overweight have the same percentage of 16.2% each respectively composed of 10.8% males and 5.4% of women. Pearson correlation test results showed that the value of $P > \alpha$ ($0.607 > 0.05$). The analysis showed that there was no significant correlation between knowledge of balanced nutrition and adolescents nutritional status.

The conclusion that can be drawn is no relation between nutritional knowledge and nutritional status of adolescents. There are several factors that may be affecting the nutritional status of adolescent nutrition is through food consumption is influenced by the behavior of food, family, and psychological state. It is recommended that students can further extend knowledge of nutrition balanced nutrition, especially adolescents and more attention to food consumed.

Keywords: *Knowledge Balanced Nutrition, Nutritional Status, Adolescents*