

PENGARUH POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK SEKOLAH DI SMP NEGERI 4 SURABAYA

ABSTRAK

Remaja dalam masa pertumbuhannya memerlukan banyak konsumsi makanan yang bergizi. Seiring dengan perkembangan zaman, saat ini tersedia banyak makanan cepat saji yang berdampak terhadap pola konsumsi makan dan status gizi pada remaja usia 12-15 tahun. Kelompok remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat yang disebut *adolescence growthspurt*, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya (Pudjiadi, 2005). Data Riskesdas (2013) menghasilkan berbagai peta masalah kesehatan dan kecenderungannya di Indonesia, data riskesdas status gizi remaja menunjukkan prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1 persen terdiri dari 3,3 persen sangat kurus dan 7,8 persen kurus. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8 persen, terdiri dari 8,3 persen gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SMP Negeri 4 Surabaya.

Desain Penelitian ini menggunakan metode survei, dengan pendekatan *Cross Sectional* atau uji potong lintang dengan variabel penelitiannya pola makan (variabel independen) dan status gizi (variabel dependen), populasinya adalah anak usia sekolah menengah pertama yang bersekolah SMP Negeri 4 Surabaya yang berjumlah 7 kelas. Pengumpulan data dengan kuesioner, pengukuran antropometri dan data-data yang diperoleh dari pihak SMPN 4 Surabaya, setelah data terkumpul ditabulasi kemudian diuji SPSS dengan metode korelasi pearson.

Dari hasil penelitian data pola makan siswa didapat siswa dengan kategori pola makan baik sebanyak 63 siswa (85,1%), sedangkan pola makan kategori tidak baik sebanyak 11 siswa (14,9%). Data status gizi siswa, mayoritas responden dengan status gizi kategori normal yaitu sebanyak 61 siswa (82,4%), sedangkan yang paling sedikit yaitu kategori sangat kurus sebanyak 2 orang (2,73%). Pengaruh pola makan dengan status gizi berdasarkan indeks IMT/U, setelah dilakukan uji spss dengan metode uji korelasi pearson dengan derajat kepercayaan 0,1 diperoleh hasil bahwa tidak terdapat pengaruh yang bermakna antara pola makan dengan status gizi pada anak sekolah di SMP Negeri 4 Surabaya.

Pola makan siswa yang kurang tepat dan status gizi siswa yang belum mencapai normal di SMP Negeri 4 Surabaya dapat diatasi dengan memperbaiki pola makan yang kurang tepat, yaitu dengan mengkonsumsi beranekaragam jenis makanan yang sesuai dengan kaidah PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang) agar dapat mencapai status gizi normal.

Kata Kunci : *status gizi, pola makan, remaja*

THE EFFECT OF DIETARY HABIT OF NUTRITIONAL STATUS FOR STUDENTS AT SMP NEGERI 4 SURABAYA

ABSTRACT

Teenagers require a lot of nutritious foods. Nowadays, there are many spots of fast-food which affect of dietary habit for 12-15 years old of teenagers. They showed a rapid growth phase. It is called as Adolescent Growth-spurt. It means they need nutrients in a large amount (Pudjiadi, 2005). The data at Riskedas (2013) establish a variety of trends health issues in Indonesia about the adolescent nutritional status, such as the prevalence of underweight adolescent aged 13-15 years old was 11.1% (thin 3.3% and 7.8% underweight), the prevalence of obese adolescent 13-15 years old was 10.8% (fat 8.3% and 2.5% overweight/obese). The purpose of this study is to determine the effect of Dietary Habit of Nutritional Status for students at SMP Negeri 4 Surabaya.

This study used a survey method by crossing sectional approach with independent variable (dietary habit) and dependent variable (nutritional status), the population is the students of SMP Negeri 4 Surabaya consists of 7 classes. Collecting data by questionnaires, anthropometric measurements also others data obtainable from SMP Negeri 4 Surabaya. After all the data are collected together, then they are being tested by SPSS tabulated of Pearson correlation method.

Based on the result of data obtained students with a good dietary habit were 63 students (85.1%) while students with not good dietary habit were 11 students (14.9%). Data of nutritional status of students shows the majority of respondents with a normal nutritional status categories are as many as 61 students (82.4%) while the least is the categories of thin as many as 2 people (2.73%). The influence of diet and nutritional status based on BMI index/ U, after being test SPSS with Pearson correlation method with 0.1 degree of confidence, obtained result there is no significant influencing between the Dietary Habit and Nutritional Status of students in SMP Negeri 4 Surabaya.

Less precise of dietary habit of nutritional status of students at SMP Negeri 4 Surabaya can be addressed by improving the lack of proper diet. They shall consume a wide variety types of foods which is accordance the rules of PUGS (general guidelines balanced nutrition) in order to achieve status normal nutritional.

Keywords: *Nutritional Status, Dietary Habit, Teen*