

ABSTRAK

“GAMBARAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI, PENGETAHUAN GIZI DAN STATUS GIZI REMAJA di SMKN 1 KADEMANGAN KABUPATEN BLITAR”

Nadya Chantika Rahayu

Program Studi Diploma 3 Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya

Email: nadyachantika03@gmail.com

Latar Belakang Masalah gizi di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Konsumsi makanan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi sebagai sumber tenaga, mempertahankan tubuh dalam menghadapi serangan penyakit dan untuk pertumbuhan. Makanan yang dikonsumsi dalam jumlah sedikit merupakan faktor utama yang menyebabkan kurangnya konsumsi energi dan protein. Prevalensi remaja obesitas di Jawa Timur berdasarkan Riskesdas 2018 sebanyak 10,3%, sedangkan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,1%. **Tujuan** dalam penelitian ini adalah mengidentifikasi gambaran tingkat konsumsi, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMKN 1 Kademangan Kabupaten Blitar. **Metode** Penelitian ini menggunakan metode *Accidental Sampling* dengan jumlah populasi sebanyak 581 responden dan sampel sebanyak 71 responden. Selanjutnya diberikan kuisioner mengenai pengetahuan gizi responden dan dilakukan penimbangan berat badan serta tinggi badan responden, setelah itu dilakukan recall makanan 2x24 jam. **Hasil** penelitian ini sebanyak (91,5%) responden memiliki status gizi baik, sebanyak (40,8%) responden mengalami tingkat konsumsi defisit. Tingkat Pengetahuan responden sebanyak (62%) masuk kedalam kategori baik. **Kesimpulan** dari penelitian ini adalah responden memiliki status gizi baik meskipun tingkat konsumsi makanan deficit hal tersebut terjadi karena responden mengurangi makan makanan yang tinggi kalori. **Saran** pada penelitian ini bagi responden adalah agar aktif mencari informasi mengenai bahan makanan yang sehat dan tidak sehat. Bagi pihak sekolah untuk meningkatkan program pendidikan gizi seimbang melalui promosi kesehatan berupa penyuluhan.

Kata Kunci : Tingkat Konsumsi, Energi, Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

"DESCRIPTION OF ENERGY CONSUMPTION LEVEL, NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL STATUS OF Adolescents at SMKN 1 KADEMANGAN, BLITAR REGENCY"

Nadya Chantika Rahayu

Diploma 3 Study Program Department of Nutrition

Health Polytechnic Surabaya

Email: nadyachantika03@gmail.com

Background Nutritional problems are still a problem in Indonesia. quite heavy. In essence, it stems from an economic situation that lacks limited knowledge about nutrition. Food consumption is the main factor for meeting nutritional needs as a source of energy, defending the body in the face of disease and for growth. The prevalence of obese adolescents in East Java based on Riskesdas 2018 is 10.3%, while the prevalence is very thin as much as 1.1%. **The purpose** of this study was to identify a description of the level of consumption, nutritional knowledge and nutritional status of adolescents at SMKN 1 Kademangan, Blitar Regency. **The population** of respondents are students of SMKN 1 Kademangan totaling 581 students with a total **sample** of 71 respondents. **The Method** This study uses the *Accidental Sampling* method with a total population of 581 respondents and a sample of 71 respondents.. Furthermore, a questionnaire was given regarding the respondent's nutritional knowledge and the respondent's weight and height were weighed, after that a food recall was carried out 2x24 hours. **The results** of this study were as many as (91.5%) respondents had good nutritional status, as many as (40.8%) respondents experienced a deficit level of consumption. The knowledge level of respondents (62%) was in the good category. **The conclusion** of this study is that respondents have good nutritional status even though the level of food consumption is deficit, this occurs because respondents reduce eating foods that are high in calories. **Suggestions** in this study for respondents is to actively seek information about healthy and unhealthy food ingredients. For schools to improve balanced nutrition education programs through health promotion in the form of counseling.

Keywords : Level of Consumption, Energy, Nutrition Knowledge, Nutritional Status, teenager