

HUBUNGAN PENERAPAN KONSUMSI MAKANAN BERANEKARAGAM TERHADAP STATUS GIZI PADA SISWA SISWI DI MTs AL HIDAYAH JENU TUBAN

ABSTRAK

Latar Belakang, remaja merupakan kelompok usia rentan yang mengalami masalah gizi baik gizi kurang maupun gizi lebih. Status gizi remaja akan menentukan proses pertumbuhan dan perkembangan. Salah satu upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk menangani masalah gizi tersebut yaitu dengan menerapkan konsumsi makanan beranekaragam. **Tujuan,** mengetahui hubungan penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi pada siswa siswi di MTs Al Hidayah Jenu Tuban. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. **Metode,** pengumpulan data dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan, wawancara *recall 2 x 24 jam* untuk mendapatkan data konsumsi makanan beranekaragam. Jumlah sampel adalah 50 responden dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*. Teknik penilaian status gizi menggunakan klasifikasi IMT/U. Uji statistik menggunakan uji *chi square* untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi. **Hasil,** penerapan konsumsi makanan beranekaragam yang masuk dalam kategori sesuai (66%) dan status gizi baik (66%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi ($p=0,000$). **Kesimpulan,** ada hubungan penerapan konsumsi makanan beranekaragam terhadap status gizi maka diharapkan untuk dapat menerapkan konsumsi makanan beranekaragam pada kehidupan sehari - hari yang sesuai dengan anjuran porsi.

Kata Kunci : Konsumsi Makanan Beranekaragam, Status Gizi

CORRELATION OF APPLICATION DIVERSE FOOD CONSUMPTION TO NUTRITIONAL STATUS STUDENT AT MTs AL HIDAYAH JENU TUBAN

ABSTRACT

Background, adolescence is a vulnerable age group that experiences nutritional problems both undernutrition or morenutrition. The nutritional status of adolescence will determine the process of growth and development. One of the preventive efforts that can be done to deal with the nutritional problem is to apply the diverse food consumption. **Objectives,** knowing the relation of the application diverse food consumption to nutritional status student at MTs Al Hidayah Jenu Tuban. This study is an observational analytical study using a cross sectional approach. **Methods,** data collection by conducting anthropometric measurements, namely weight weighing and height measurements, 2 x 24-hour recall interview to get data on diverse food consumption. The number of samples is 50 respondents with sampling techniques using proportional random sampling. Nutritional status assessment technique uses IMT /U classification. Statistical tests use chi square tests to find out whether or not there is a relationship in the application of diverse food consumption to nutritional status. **Results,** the application of diverse food consumption that falls into the appropriate category (66%) and nutritional status normal (66%). The result of statistical tests showed that there is a relationship between the application of multiraversity food consumption to nutritional status ($p = 0.000$). **Conclusion,** There is a connection in the application of diverse food consumption to nutritional status, it is expected to be able to apply the consumption of various foods in daily life in accordance with the recommendations of portions.

Keywords : Diverse Food Consumption, Nutritional Status