

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN PADA SISWA DI SMA NEGERI 7 KOTA KEDIRI

Oleh :
Ananda Desika Puspitasari

ABSTRAK

Latar Belakang, pentingnya pemilihan makanan bergizi pada usia remaja diuraikan pada laporan *World Health Organization* (WHO) tahun 2014, bahwa sakit saat dewasa dipengaruhi dari tindakan tidak sehat dapat dimulai saat fase remaja, contohnya *lifestyle* makan kurang sehat. Minimnya tindakan sehat dalam memilih makanan adalah kurangnya pengetahuan akan makanan bergizi seimbang. **Tujuan Penelitian**, untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Kediri. **Metode Penelitian**, sifat dari penelitian ini yakni Survei Analitik lalu *CrossSectional* adalah desainnya. Pengambilan sampel dilakukan secara *quota sampling* sejumlah 79 responden tingkat X yang bersekolah di SMA Negeri 7 Kota Kediri dan memenuhi kriteria. Analisis data secara *univariabel* dengan menggunakan 1 variabel saja untuk mendeskripsikan distribusi dari subjek penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan gizi seimbang dan perilaku pemilihan makanan. Analisis data secara *bivariabel* dengan menghubungkan kedua dan dilakukan menggunakan uji *korelasi spearman*. **Hasil Penelitian**, pengetahuan gizi seimbang pada kategori cukup dengan 37 siswa (46,83%), perilaku pemilihan makanan pada kategori cukup dengan 49 siswa (62,03%), dan tersedia hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Kediri dengan signifikansi 0,006 dan koefisien korelasi sebesar 0,309 dengan kategori cukup kuat. **Kesimpulan**, tersedia hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa di SMA Negeri 7 Kota Kediri dengan kategori cukup. Perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 7 Kota Kediri agar perilaku pemilihan makanan juga dapat meningkat.

Kata Kunci: Pengetahuan gizi seimbang, Perilaku pemilihan makanan, Hubungan pengetahuan dengan perilaku

THE CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND FOOD SELECTION BEHAVIOR AMONG SUDENTS AT SMA NEGERI 7 KOTA KEDIRI

Oleh :
Ananda Desika Puspitasari

ABSTRACT

Background, the importance of choosing nutritious food in adolescence is described in the 2014 World Health Organization (WHO) report, that illness as an adult is influenced by unhealthy actions that can begin during the adolescent phase, for example unhealthy eating lifestyles. The lack of healthy action in choosing food is a lack of knowledge about balanced nutritious food. **The research objective** was to determine the correlation between knowledge of balanced nutrition and food selection behavior among students at SMA Negeri 7 Kota Kediri. **Research Methods**, the nature of this research is the Analytical Survey and then Cross-Sectional is the design. Sampling was carried out by quota sampling of 79 level X respondents who attended SMA Negeri 7 Kota Kediri and met the criteria. Univariable data analysis using only 1 variable to describe the distribution of research subjects based on age, gender, knowledge level of balanced nutrition and food selection behavior. Data analysis was bivariable by connecting the two and was carried out using the Spearman correlation test. **The results** of the study showed that knowledge of balanced nutrition was in the sufficient category with 37 students (46.83%), food selection behavior was in the sufficient category with 49 students (62.03%), and there was a correlation between knowledge of balanced nutrition and food selection behavior in students at public senior high schools. 7 City of Kediri with a significance of 0.006 and a correlation coefficient of 0.309 with a fairly strong category. **Conclusion**, there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and food selection behavior in students at SMA Negeri 7 Kota Kediri in the sufficient category. There needs to be an effort to increase knowledge of balanced nutrition in SMA Negeri 7 Kota Kediri students so that food selection behavior can also increase.

Keywords: Nutritional knowledge balanced, Food selection behavior, Correlation between knowledge and behavior