

## **GAMBARAN PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA OBESITAS DI SMAN 13 SURABAYA**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Obesitas adalah masalah yang umum terjadi di Indonesia, bahkan didunia. Diperkirakan di tahun 2014 efek ekonomi dunia karena *obesitas* adalah 2 triliun pertahun hampir setara dengan merokok (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. **Tujuan:** Mengetahui gambaran pengetahuan dan pola makan gizi seimbang pada remaja obesitas di SMAN 13 Surabaya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah siswa yang mengalami obesitas dengan IMT/U >2SD sejumlah 40 orang. Data yang dikumpulkan meliputi data karakteristik responden, tingkat pengetahuan melalui pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi seimbang dan pola makan melalui wawancara sq-ffq. **Hasil:** Hasil penelitian ini menunjukkan pada siswa SMA Negeri 13 Surabaya, sebesar 40% remaja obesitas berusia 16 tahun. Sedangkan untuk tingkat pengetahuan gizi sebagian besar berkategori baik sebesar 62,5%. Untuk Pola makan, sebesar 62,5% responden mempunyai pola makan dengan kategori jenis makanan beragam, kemudian sebesar 45% responden memiliki frekuensi makan lebih dan sebesar 42,5% responden mempunyai kategori jumlah porsi makan lebih. **Kesimpulan:** Hasil penelitian ini menunjukkan Responden yang memilih jenis kelas beragam sebesar 62,5%, memiliki frekuensi makan lebih sebesar 45% dan responden mempunyai kategori jumlah porsi makan lebih sebesar 42,5%. **Saran:** Bagi petugas kesehatan, diharapkan memberikan edukasi tentang penerapan pola makan baik yaitu yang mengandung 5 bintang yaitu sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah.

Kata Kunci: Tingkat Pengetahuan, Pola Makan Gizi Seimbang

**THE DESCRIPTION OF KNOWLEDGE AND BALANCED NUTRITIONAL  
EATING IN OBESITY ADOLESCENTS  
AT PUBLIC SENIOR HIGH SCHOOL 13 SURABAYA**

**ABSTRACT**

**Background:** Obesity is a common problem in Indonesia, even in the world. It is estimated that in 2014 the world economic effect due to obesity is 2 trillion per year, almost equivalent to smoking (Ministry of Health RI, 2018). Obesity occurs because of an imbalance between incoming energy and outgoing energy. **Objective:** To find out the description of knowledge and a balanced nutritional diet in obese adolescents at SMAN 13 Surabaya. **Method:** This research is a descriptive research. The research sample was 40 obese students with BMI/U >2SD. The data collected includes data on the characteristics of the respondents, the level of knowledge through filling out a questionnaire containing questions about knowledge of balanced nutrition and eating patterns through sq-ffq interviews. **Results:** The results of this study showed that in SMA Negeri 13 Surabaya students, 40% of obese adolescents aged 16 years. As for the level of knowledge of nutrition, most of them are in the good category at 62.5%. For eating patterns, 62.5% of respondents have a diet with various categories of food types, then 45% of respondents have a frequency of eating more and 42.5% of respondents have a category of eating more portions. **Conclusion:** The results of this study showed that 62.5% of respondents who chose various types of classes had a frequency of eating more than 45% and respondents had a category of eating more than 42.5%. **Suggestion:** For health workers, it is hoped that they will provide education about implementing a good diet, namely one that contains 5 stars, namely food sources of carbohydrates, animal protein, vegetable protein, vegetables and fruit.

*Keywords: Knowledge Level and Balanced Nutrition Diet*