

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KONSUMSI MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DALAM MENENTUKAN STATUS GIZI PADA SISWI KELAS VIII DI SMP MUHAMMADIYAH 9 SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data risekeddas 2018, remaja usia 13-15 dengan status gizi sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus sebesar 6,8 %, normal sebesar 75,3%, gemuk sebesar 11,2%, dan obesitas 4,8%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada 15 siswi didapatkan 8 siswi overweight atau sebesar 53,33%. **Tujuan penelitian:** Untuk mengetahui jangkauan pengetahuan gizi, konsumsi makanan, dan aktivitas fisik dalam menentukan status gizi pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya. **Metode analisis:** penelitian deskriptif kuantitatif. Sedangkan penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengkaji grafik fenomena. **Hasil Penelitian:** Sampel terbesar yang digunakan untuk penelitian ini terdiri dari 48 siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 9 Surabaya yang dipilih melalui random sampling. Analisis data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. **Hasil penelitian :** menunjukkan bahwa sebanyak mungkin protein dikaitkan dengan kategori cukup kurang sebanyak 27 responden (56,3%), sebanyak mungkin lemak dikaitkan dengan kategori sangat kurang sebanyak 31 responden (64,6 %), dan karbohidrat sebanyak-banyaknya dikaitkan dengan kategori sangat kurang sebanyak 43 responden (89,6%). Persentase siswa yang memahami materi pelajaran dengan baik pada kategori “Baik” sebanyak 47 responden (97,9%), persentase siswa yang memahami materi pelajaran dengan baik pada kategori “Normal” sebanyak 32 responden (66,7%), dan persentase siswa yang memahami materi pelajaran dengan baik pada kategori “Normal” sebanyak 32 responden (66,7%), dan persentase siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik terbaik pada kategori “Ringan” sebanyak 25 responden (52,1%). **Kesimpulan:** Tingkat konsumsi protein, karbohidrat, dan lemak pada siswa SMP Muhammadiyah 9 Surabaya sebagian besar adalah normal, begitu pula dengan kognisi, status gizi, dan tingkat aktivitas fisik. **Saran:** Untuk menjamin agar asupan zat gizi pada remaja setinggi-tingginya, perlu dilakukan pemeriksaan status gizi dan pemeriksaan gizi seimbang secara berkala.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi Makan, Aktifitas Fisik, dan Status Gizi

**FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY IN DETERMINING
NUTRITIONAL STATUS IN GRADE VIII STUDENTS AT
MUHAMMADIYAH 9 SMPSURABAYA**

ABSTRACT

Background: According to 2018 riskesdas data, adolescents aged 13-15 with very thin nutritional status were 1.9%, thin by 6.8%, normal by 75.3%, fat by 11.2%, and obese by 4.8%. As per the results obtained from preliminary research conducted by experts on 15 students, 8 students were found to be overweight or 53. 33 **Research Goal:** To ascertain how class VIII students at SMP Muhammadiyah 9 Surabaya perceive their nutritional status in relation to food consumption, physical activity, and nutritional knowledge.. **Research Methods:** Quantitative descriptive. Where quantitative descriptive research is research to see a description of the phenomenon. **Research Results:** 48 eighth-grade SMP Muhammadiyah 9 Surabaya students served as the study's samples, chosen at random for the investigation. An study of data is presented as a frequency distribution. According to the study's findings, the typical category mostly contained 24 respondents (40.8%) who reported consuming protein, 25 respondents (44.7%) who reported consuming fat, and 27 respondents (39.6%) who reported consuming carbohydrates. As many as thirty respondents (60.7%) indicated that pupils' average knowledge was primarily in the moderate range. and the nutritional status of students was mostly in the normal category as many as 24 respondents (44.4%), and physical activity was mostly in the normal category as many as 25 respondents (57.8%). **Conclusion:** shows the majority of protein, fat, and carbohydrate consumption levels in female students at SMP Muhammadiyah 9 Surabaya are normal, sufficient knowledge, normal nutritional status and normal physical activity. **Suggestion:** In order for the level of nutrient intake in adolescents to be better, it is necessary to hold counselling on balanced nutrition and regular monitoring of nutritional status.

Keywords: *Nutritional Knowledge, Food Consumption Rate, Physical Activity, and*

Nutritional Status