

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023

Aulia Choirunisa

Gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang pada remaja putri di asrama mahasiswa baitusshodiq rajabasa tahun 2023

xiv+ 41 halaman + 9 tabel, 2 gambar, 5 lampiran

ABSTRAK

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Di Indonesia masih terdapat kurangnya pengetahuan dan penyampaian informasi mengenai gizi sehingga penerapan atau praktik mengenai asupan gizi seimbang tidak dapat tersampaikan dengan maksimal kepada masyarakat. Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi adalah remaja putri. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia. Menurut hasil riskeddas 2013, prevalensi anemia di Indonesia pada remaja umur 15-24 tahun sebesar 18,4%, dan penduduk usia lebih dari 18 tahun mengalami gizi kurang 8,7%, gizi lebih 13,3%, obesitas 15,4%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui para remaja putri tentang pengetahuan gizi seimbang dan bagaimana cara remaja putri menyikapi dan mempraktikkan pola gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Sampel ini dilakukan pada remaja putri usia 18-24 tahun dengan jumlah 40 orang di Asrama Mahasiswa Baitusshodiq Rajabasa Bandar Lampung pada bulan Mei 2023. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil penelitian responden dengan pengetahuan cukup sebesar 57,5%, pengetahuan baik sebesar 32,5%, pengetahuan kurang sebesar 10,0%. Responden dengan sikap positif sebesar 52,5%, dan sikap negatif sebesar 47,5%. Responden dengan praktik gizi cukup sebesar 47,5%, praktik gizi baik sebesar 15,0%, dan praktik gizi kurang sebesar 37,5%.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik dan praktik gizi seimbang yang baik masih sedikit. Adapun saran bagi pihak asrama supaya dapat mengundang narasumber atau ahli gizi untuk memberikan edukasi tentang gizi seimbang, dan mahasiswa yang tinggal di asrama diharapkan untuk tetap memperhatikan pola makan gizi seimbang dan supaya dapat meningkatkan kesadaran terhadap masalah gizi dengan cara mencari informasi tentang gizi.

Kata kunci : remaja putri, pengetahuan gizi, sikap, praktik gizi seimbang,
daftar bacaan : (2009-2022)

TANJUNGPURBAN HEALTH POLYTECHNIC DEPARTMENT OF NUTRITION

Final Assignment, June 2023

Aulia Choirunnisa

Description of knowledge, attitudes, and practices of balanced nutrition in young women at the baitusshodiq rajabasa student dormitory in 2023

xiv + 41 Page + 9 tables, 2 picture, 5 attachments

ABSTRACT

A person's nutritional knowledge influences attitudes and behavior in choosing food and will affect the nutritional state of the individual concerned. In Indonesia there is still a lack of knowledge and dissemination of information regarding nutrition so that the application or practice of balanced nutrition cannot be optimally conveyed to the public. One group that is vulnerable to nutritional problems is young women. Nutritional problems that can occur in adolescents are malnutrition, obesity and anemia. According to the results of the 2013 Riskeddas, the prevalence of anemia in Indonesia in adolescents aged 15-24 years was 18,4%, and the population over 18 years of age experienced malnutrition 8,7%, over nutrition 13,3%, obesity 15,4%. This study aims to find out about the knowledge of balanced nutrition among young women and how young women respond and practice balanced nutrition in their daily lives.

The research used is descriptive research. This sample was conducted on young women aged 18-24 years with a total of 40 people at the Baitusshodiq Rajabasa Student Dormitory Bandar Lampung in May 2023. Data was collected using a questionnaire to determine knowledge, attitudes, and balanced nutrition practices. The data analysis used was univariate analysis.

The results of the study of respondents with sufficient knowledge were 57,5%, good knowledge was 32,5%, knowledge was lacking was 10,0%. Respondents with a positive attitude of 52,5%, and a negative attitude of 47,5%. Respondents with adequate nutrition practices were 47.5%, good nutrition practices were 15.0%, and malnutrition practices were 37,5%.

The conclusion of this study is that students who have good knowledge and practice good balanced nutrition are still few. As for suggestions for the boarding house to be able to invite resource persons or nutritionists to provide education about balanced nutrition, and students who live in dormitories are expected to pay attention to a balanced nutritional diet and so that they can increase awareness of nutritional issues by seeking information about nutrition.

Keywords : teenage girl, knowledge of nutrition, attitudes, and practice of balanced nutrition.

Reading list : (2009-2022)