

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, 08 Juni 2022

Renfilia Desti Putri

Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum Batanghari Tahun 2022

xii + 67 halaman + 24 tabel, 2 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Pengetahuan tentang gizi seimbang bisa menjadi bekal terhadap pemilihan makanan yang sehat dan memahami bahwa makanan berhubungan erat dengan kesehatan. Sebaliknya, pengetahuan mengenai gizi yang rendah menyebabkan rendahnya asupan makanan yang sesuai dengan yang dibutuhkan tubuh dalam masa pertumbuhan. Asupan gizi yang kurang akan menyebabkan gangguan metabolisme tubuh dan masalah gizi. Maka dari itu, santri perlu mengkonsumsi makanan bergizi seimbang agar mencukupi energi yang dibutuhkan tubuh. Pemilihan makan yang baik memiliki pengaruh pada status gizi santri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan asupan gizi dengan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum Batanghari.

Penelitian ini menggunakan analitik observasional pendekatan *cross sectional* yang dilakukan di Pondok Pesantren Riyadlatul Ulum Batanghari Lampung Timur dengan jumlah responden 78 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan gizi, formulir *food recall* 24 jam, pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan digital, pengukuran tinggi badan menggunakan mikrotis dan software *World Health Organization (WHO) AntroPlus* untuk menghitung indeks massa tubuh berdasarkan umur (*z-score*). Sedangkan untuk analisis data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi santriwati ($p=0,017$) dan terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi santriwati ($p= 0,000$). Dari penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yaitu, mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta menghindari makanan dan minuman yang kurang sehat, melakukan aktivitas fisik sebanyak 3 – 5 kali dalam seminggu, melakukan penyuluhan mengenai gizi minimal 1 bulan sekali dan menetapkan frekuensi makan 3 kali sehari.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Asupan Gizi, Status Gizi

Daftar bacaan : 46 (2009-2021)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, 08 June 2022**

Renfilia Desti Putri

The Correlation between Nutrition Knowledge, Nutrition Intake with Nutritional Status at the Students of Riyadlatul Ulum Islamic Boarding School Batanghari in 2022

xii+ 67 pages + 24 tables, 3 pictures, 6 attachments

ABSTRACT

Knowledge of balanced nutrition can be a provision for healthy food choices and understanding that food is closely related to health. On the other hand, low knowledge of nutrition causes low intake of food that is in accordance with what the body needs during its growth period. Inadequate nutritional intake will cause metabolic disorders and nutritional problems. Therefore, students need to consume balanced nutritious foods to meet the energy needed by the body. Good food choices have an influence on the nutritional status of students. This study aims to analyze the correlation between nutrition knowledge and nutrition intake with nutritional status at the students of Riyadlatul Ulum Islamic Boarding School Batanghari East Lampung in 2022

This study uses an analytical observational cross sectional approach conducted at the Riyadlatul Ulum Islamic Boarding School, Batanghari, East Lampung, with a total of 78 respondents. The instruments used in this study were a nutritional knowledge questionnaire, form food recall 24 hour, weight measurement using a digital weight scale, height measurement using a microtoise and the World Health Organization (WHO) AntroPlus software to calculate body mass index based on age (z- scores). As for the data analysis using the Chi-Square test.

The results showed that there was a correlation between nutritional knowledge and the nutritional status of female students ($p = 0.017$) and there was a correlation between intake of energy, protein, fat and carbohydrates with the nutritional status of female students ($p = 0.000$). From the research that has been done, there are several suggestions, namely, consuming balanced nutritious foods and avoiding unhealthy foods and drinks, doing physical activity 3-5 times a week, conducting counseling on nutrition at least once a month and setting a frequency of eating 3 times a day. .

Keywords : Nutrition Knowledge, Nutritional Intake, Nutritional Status
Reading list : 46 (2009-2021)