

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2023

Salvia Salsabila Sipa

Gambaran Status Gizi, Asupan Energi, Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Siswa SMP Advent Bandar Lampung Tahun 2023

xvi + 48 halaman + 13 tabel, 3 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Persoalan gizi yang seringkali dihadapi remaja yaitu permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Prevalensi gizi lebih mengalami tren yang terus meningkat dibuktikan dengan data hasil Riskesdas tahun 2018 dapat dilihat bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja berdasarkan IMT umur 13-15 tahun yang mengalami kelebihan berat badan yaitu 10,8%, hasil ini jauh lebih meningkat dibandingkan pada tahun 2013 yang hanya sebesar 1,4% (Kemenkes, 2013). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi, asupan energi, asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi siswa SMP Advent Bandar Lampung.

Metode penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang dilakukan di SMP Advent Bandar Lampung pada tahun 2023. Populasi pada penelitian ini berjumlah 65 siswa dan sampel yang di ambil berjumlah 39 siswa. Data diperoleh dari hasil wawancara langsung dan angket. Data yang didapatkan dalam penelitian ini discoring secara manual dan data diolah dengan menggunakan aplikasi spss sesuai *coding*. Analisis data meliputi analisis univariat.

Hasil penelitian diketahui bahwa siswa SMP Advent Bandar Lampung, yang mengalami gizi lebih 30,8%, siswa yang mengalami energi lebih 56,4%, asupan protein lebih 12,8 %, asupan lemak lebih 51,3%, asupan karbohidrat lebih 51,3%, tingkat aktifitas fisik ringan 43,6% dan tingkat pengetahuan remaja didapatkan hasil pengetahuan kurang sebesar 71,8%.

Kesimpulan dalam penelitian ini, variabel yang diteliti saling berhubungan dengan gizi lebih. Siswa SMP Advent Bandar Lampung diharapkan dapat melakukan dan pemantauan status gizi mandiri dengan merubah pola makan menjadi lebih baik dengan menerapkan gizi seimbang disertai dengan aktivitas fisik dan menambah pengetahuan gizi dengan membaca berbagai artikel atau referensi tentang pengetahuan gizi dan ilmunya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Gizi Lebih, Pengetahuan Gizi, Asupan Makan, Aktivitas Fisik
Daftar Bacaan : 34 (2012 – 2022)

TANJUNGPURANG HEALTH POLYTECHNIC DEPARTMENT OF NUTRITION

Final Project, Mei 2023

Salvia Salsabila Sipa

Description of Nutritional Status, Energy Intake, Intake of Macronutrients, Nutrition Knowledge and Activities of Advent Junior High School Students in Bandar Lampung in 2023

xvi + 48 pages + 13 tables + 3 pictures + 11 attachment

ABSTRACT

Nutritional problems that are often faced by adolescents are multiple nutritional problems, namely undernutrition and overnutrition. The prevalence of over nutrition is experiencing an increasing trend as evidenced by the data from the 2018 Riskesdas results, it can be seen that the prevalence of over nutrition in adolescents based BMI aged 13-15 years who are overweight is 10.8%, this result is much higher increased compared to 2013 where only 1.4% (Ministry of Health, 2013). The purpose of this study was to describe the nutritional status, energy intake, intake of macronutrients, physical activity and nutritional knowledge of Adventist Junior High School students in Bandar Lampung.

This research method is a descriptive study conducted at Bandar Lampung Adventist JHS in 2023. The population totaling 65 students and the sample taken was 39 students. Data were obtained from direct interviews and questionnaires. The data obtained in this study were scored manually for nutritional status and the data was processed using the SPSS application according to coding. Data analysis included univariate analysis.

The results of the study revealed that Bandar Lampung Adventist Middle School students experienced 30.8% more nutrition, 56.4% more energy students, 12.8% more protein intake, 51.3% more fat intake, 51% more carbohydrate intake, 3%, the level of light physical activity is 43.6% and the level of knowledge of adolescents results in less knowledge of 71.8%.

The conclusion in this study is that the variables studied are related to excess nutrition. JHS Advent students are expected to be able to carry out and monitor nutritional status independently with change their diet for the better by applying balanced nutrition balanced with physical activity and increase their nutritional knowledge by reading various articles or references about nutritional knowledge and the knowledge that can be applied in everyday life.

Keywords : Overnutrition, Knowledge of Nutrition, Food Intake, Physical Activity

Reading list : 34 (2012-2022).