

POLTEKKES KEMENKES TANJUNGPURUNING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2024

Erlyn Kasanda

Gambaran Penerapan Perilaku Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja
di SMPN 03 Kotabumi Tahun 2024

xiv + 59 halaman + 12 tabel, 5 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Status gizi akan menentukan masalah gizi yang terjadi pada seseorang dan setiap kelompok umur berisiko mengalami masalah gizi. Masalah gizi pada remaja dapat mempengaruhi kemampuan kognitif, produktivitas dan kinerja. Dampak masalah gizi tergantung pada status gizi yaitu status gizi buruk berisiko terhadap penyakit infeksi sedangkan status gizi lebih dan obesitas berisiko mengalami berbagai penyakit degeneratif. Berdasarkan Riskesdas (2018) di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus remaja pada usia 13-15 tahun 8,7% (1,9% sangat kurus dan 6,8% kurus). Prevalensi gemuk remaja pada usia 13-15 tahun sebesar 16% (11,2% gemuk dan 4,8% obesitas) jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi remaja pada usia 13-15 tahun di Indonesia prevalensi gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas mengalami kenaikan kasus yaitu gemuk dari 8,35 meningkat menjadi 11,2% dan obesitas dari 2,5% meningkat menjadi 4,8%.

Diketahui status gizi, memantau berat badan, aktivitas fisik, dan konsumsi asupan yang beranekaragam. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif. Total populasi penelitian ini adalah 254 siswa/i kelas VIII SMPN 03 Kotabumi, dengan jumlah sampel 72 responden. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2024 di SMPN 03 Kotabumi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Pengambilan data menggunakan formulir FFQ kuantitatif untuk mengetahui asupan beraneka ragam, serta kuesioner untuk mengetahui aktivitas fisik, pemantauan berat badan dan status gizi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi normal pada siswa/i di SMPN 03 Kotabumi sebanyak 76,4%, tidak melakukan penimbangan berat badan minimal 1x sebulan sebanyak 86,1%, makan-makanan beranekaragam yang tidak sesuai PGS sebanyak 91,7%, dan aktivitas fisik ringan sebanyak 66,7%. Aktivitas fisik sebaiknya dilakukan minimal 1x dalam satu minggu, pihak sekolah bisa menerapkan dengan melakukan aktivitas fisik yang bisa dilakukan oleh siswa/i minimal 1x dalam seminggu. Dalam pencegahan siswa/i yang kurang menerapkan perilaku gizi seimbang pihak sekolah bisa mengadakan webinar atau kelas edukasi untuk siswa/i nya agar lebih mengenal gizi seimbang pada remaja.

Kata kunci : remaja, asupan beragam, aktivitas fisik, pemantauan BB, status gizi

Daftar bacaan : 45 (2003 – 2023)

**TANJUNGPURBA MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, Mei 2024**

Erlyn Kasanda

Overview of the Implementation of Balanced Nutritional Behavior and Nutritional Status of Adolescents at SMPN 03 Kotabumi in 2024

xiv + 59 pages + 12 tables, 5 pictures, 10 attachments

ABSTRACT

Nutritional status will determine nutritional problems that occur in a person and each age group is at risk of experiencing nutritional problems. Nutritional problems in adolescents can affect cognitive ability, productivity and performance. The impact of nutritional problems depends on nutritional status, namely poor nutritional status, risk of infectious diseases, while more nutritional status and obesity are at risk of experiencing various degenerative diseases. Based on Riskesdas (2018) in Indonesia, the prevalence of underweight adolescents at the age of 13-15 years is 8.7% (1.9% very thin and 6.8% thin). The prevalence of obese adolescents at the age of 13-15 years is 16% (11.2% obese and 4.8% obese) when compared to the previous Riskesdas adolescent nutrition problems at the age of 13-15 years in Indonesia, the prevalence of more nutrition, namely fat and obesity, has increased cases, namely obesity from 8.35 increased to 11.2% and obesity from 2.5% increased to 4.8%.

Known nutritional status, monitoring weight, physical activity, and consumption of diverse intake. The total population of this study was 254 students of grade VIII SMPN 03 Kotabumi, with a sample of 72 respondents. This research will be conducted in April 2024 at SMPN 03 Kotabumi. Sampling technique using random sampling technique. Data collection used quantitative FFQ forms to determine diverse intake, as well as questionnaires to determine physical activity, weight monitoring and nutritional status.

The results of this study show that the normal nutritional status of students at SMPN 03 Kotabumi is 76.4%, 86.1% do not weigh themselves at least once a month, 91.7% eat a variety of foods that are not in accordance with PGS, and 91.7% light physical activity was 66.7%. Physical activity should be done at least once a week, the school can implement it by carrying out physical activity that students can do at least once a week. To prevent students from not implementing balanced nutritional behavior, schools can hold webinars or educational classes for their students to learn more about balanced nutrition in teenagers.

Keywords : adolescent, diverse intake, physical activity, bb monitoring, status nutrient

Reference : 45 (2003 – 2023)