

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR

JURUSAN GIZI

Tugas Akhir, April 2024

Eriska Ardeliananda

Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang, Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Remaja di SMP N 1 Pesawaran

xiv + 40 halaman + 12 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Remaja rentan terhadap masalah gizi yang meliputi gizi kurang, gizi lebih, dan defisiensi zat gizi makro (*triple burden malnutrition*). Kelompok usia ini sering gagal memenuhi kebutuhan gizi dan juga menunjukkan insiden kelebihan gizi. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi baik remaja usia 13-15 tahun sebesar 75,8%. Faktor yang seringkali memengaruhi status gizi yaitu pola kebiasaan makan yang berkontribusi pada ketidak-seimbangan energi antara asupan kalori dan pengeluaran energi. Tingkat pengetahuan akan memengaruhi sikap dan perilaku seseorang saat menentukan makanan yang dimakan, sehingga dapat berdampak pada status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan status gizi pada siswa di SMPN 1 Pesawaran tahun 2025.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel yang digunakan adalah remaja kelas VIII di SMPN 1 Pesawaran. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 40 responden. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara dan pengukuran berat badan serta tinggi badan kepada responden. Pada penelitian ini menggunakan analisis univariat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Responden yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang cukup baik sebanyak 50% dan kurang sebanyak 32,5%. Responden yang memiliki asupan energi dalam kategori defisit sebanyak 95%. Responden yang memiliki asupan protein dalam kategori defisit sebanyak 97,5%. Responden yang memiliki asupan lemak dalam kategori defisit sebanyak 77,5% dan lebih sebanyak 7,5%. Responden yang memiliki asupan karbohidrat dalam kategori defisit sebanyak 90% dan lebih sebanyak 2,5%. Responden yang memiliki status gizi kurang sebanyak 12,5% dan gizi lebih sebanyak 7,5%. Berdasarkan hasil analisis dan simpulan maka bagi SMPN 1 Pesawaran disarankan untuk adanya edukasi tentang gizi seimbang dan perilaku makan yang benar, baik dari pihak sekolah maupun tenaga kesehatan atau puskesmas pada siswa serta membuat poster-poster dan banner tentang gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang pola makan yang baik dan pentingnya gizi seimbang.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, asupan zat gizi, status gizi

Daftar bacaan : (2012 – 2024)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNG KARANG

NUTRITION DEPARTMENT

Final Project, April 2024

Eriska Ardeliananda

Overview of Knowledge about Balanced Nutrition, Macronutrient Intake and Nutritional Status of Adolescents at SMPN 1 Pesawaran

xii + 40 pages + 12 table, 2 pict, 13 attachment

ABSTRACT

Adolescents are vulnerable to nutritional problems which include undernutrition, overnutrition and micronutrient deficiencies (triple burden malnutrition). This age group often fails to meet nutritional needs and also shows incidents of excess nutrition. According to the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), the prevalence of good nutritional status in adolescents aged 13-15 years is 75.8%. Factors that often influence nutritional status are eating habits that contribute to an energy imbalance between calorie intake and energy expenditure. The level of knowledge will influence a person's attitudes and behavior when determining what food to eat, so that it can have an impact on nutritional status. This research aims to determine the description of knowledge about balanced nutrition, macronutrient intake and nutritional status among students at SMPN 1 Pesawaran in 2025.

This research uses a quantitative descriptive research method. The population and sample used are eighth-grade adolescents at SMPN 1 Pesawaran. The sample consists of 40 respondents. The sampling method in this study used simple random sampling technique. The methods employed in this research are interviews and measurements of weight and height of the respondents. This study uses univariate analysis.

The results of this study indicate that respondents with good knowledge of balanced nutrition amounted to 50%, while those with insufficient knowledge made up 32.5%. Respondents with energy intake categorized as deficient accounted for 95%. Respondents with protein intake in the deficient category made up 97.5%. Respondents with fat intake categorized as deficient were 77.5% and those with excess were 7.5%. Respondents with carbohydrate intake in the deficient category accounted for 90% and those with excess were 2.5%. Respondents with poor nutritional status made up 12.5% and those with excess nutrition were 7.5%. Based on the analysis and conclusions, it is recommended for SMPN 1 Pesawaran to provide education on balanced nutrition and proper eating behavior, both from the school and health workers or community health centers to the students, as well as to create posters and banners about balanced nutrition to enhance students' knowledge about healthy eating patterns and the importance of balanced nutrition.

Keywords: Nutritional knowledge, nutritional intake intake, nutritional status

References: (2012 – 2024)