

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Karakteristik, Kebiasaan Sarapan, Asupan Makanan Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Siswa/I MAN 11 Jakarta Tahun 2016

Tanida Mufida Hanum

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74033&lokasi=lokal>

Abstrak

Gizi sangat berperan penting bagi pertumbuhan, perkembangan, intelektual, dan produktivitas manusia. Masalah gizi pada remaja akan timbul jika terdapat ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan karakteristik, kebiasaan sarapan, asupan makanan, dan gaya hidup dengan status gizi siswa/I MAN 11 Jakarta tahun 2016.

Penelitian ini menggunakan data kuantitatif. Jenis penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian dilakukan di MAN 11 Jakarta pada bulan Januari - Agustus 2016. Data yang digunakan adalah data primer (pengisian kuesioner dan wawancara kuesioner Food Recall 1×24 Hour) dan data sekunder berupa profil sekolah beserta jumlah seluruh siswa MAN 11 Jakarta Tahun Ajaran 2015/2016. Populasi pada penelitian ini adalah kelas X dan XI berjumlah 412 siswa/I dan berdasarkan perhitungan statistik didapatkan jumlah sampel sebanyak 94 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah Stratified Random Sampling dengan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat.

Hasil univariat pada penelitian ini, kategori terbanyak adalah status gizi normal (70,2%), jenis kelamin perempuan (59,6%), remaja menengah (83,0%), pengetahuan gizi tinggi (74,5%), pendapatan ayah tinggi (79,8%), tingkat pendidikan ayah tinggi (86,2%), tingkat pendidikan ibu tinggi (73,4%), status pekerjaan ayah Non PNS (91,5%), status pekerjaan ibu tidak bekerja (79,8%), kebiasaan sarapan tidak rutin (60,6%), asupan energy tidak baik (54,3%), asupan protein tidak baik (55,3%), asupan lemak tidak baik (63,8%), asupan karbohidrat tidak baik (62,8%), konsumsi fastfood baik (68,1%), perilaku merokok (92,6%), aktivitas fisik tidak aktif (72,3%), dan kebiasaan berolahraga tidak rutin (90,4%). Hasil bivariat diperoleh variabel yang berhubungan dengan status gizi yaitu variabel pengetahuan gizi (Pvalue 0,002) dan variabel konsumsi fastfood (Pvalue 0,049).

Saran dari penelitian ini perlu diadakan edukasi untuk siswa/I mengenai bahan makanan sumber karbohidrat, makanan yang mengandung zat besi, definisi fastfood, makanan yang mengandung kolesterol tinggi, serta angka kecukupan gizi bagi remaja laki-laki dan remaja perempuan. Siswa/I diharapkan dapat memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, melakukan aktivitas fisik secara aktif, dan rutin berolahraga.