

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan, Asupan Energi, Protein, Zat Besi, dan Vitamin C dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Di Griya Kenari Mas Cileungsi Kidul.

Anna Nur Asiah Jalil

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74597&lokasi=lokal>

Abstrak

Masalah gizi remaja di Indonesia dapat terjadi karena kurang dan berlebihnya konsumsi kebutuhan zat gizi. Pada masa remaja, pemenuhan asupan zat gizi yang cukup, baik zat gizi makro ataupun mikro menjadi suatu hal yang penting karena pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Konsumsi zat gizi yang kurang dari kebutuhan akan menimbulkan masalah kesehatan. Untuk menyelidikinya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keragaman konsumsi pangan, asupan energi, protein, zat besi, dan vitamin C serta kaitannya dengan status gizi remaja. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti menggunakan desain observasional dengan rancangan penelitian cross-sectional. Sebanyak 47 remaja yang berusia 13-18 tahun di Griya Kenari Mas Cileungsi Kidul menjadi responden dihitung teknik Purposive Sampling. Perolehan status gizi dari parameter IMT/U (Indeks Massa Tubuh), kemudian dihitung nilai z-score. Pengambilan data keragaman konsumsi pangan menggunakan pendekatan Pola Pangan Harapan (PPH). Data asupan energi, protein, zat besi, dan vitamin C diambil menggunakan metode recall 24 jam selama 2 hari tidak berturut-turut. Hasil analisis dengan menggunakan uji korelasi spearman menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara keragaman konsumsi pangan, asupan zat besi, dan vitamin c dengan status gizi dimana $p > 0,05$. Sedangkan ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dan protein dengan status gizi $p < 0,05$. Berdasarkan penelitian, peneliti menyarankan perlu adanya penyuluhan gizi dengan mempertimbangkan asupan zat gizi makro dan mikro agar diperoleh makanan yang beragam dan dapat mempertahankan status gizi yang ideal.