

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan antara asupan zat gizi makro, pengetahuan dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi remaja di Pesantren At-thohariyyah Pandeglang

Syifa Fauziah

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=75597&lokasi=lokal>

Abstrak

Usia Remaja adalah usia dimana terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan, fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena adanya peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja antara lain konsumsi makan, tingkat pengetahuan, status ekonomi, sosial budaya dll. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ?Hubungan antara asupan zat gizi makro, pengetahuan dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi remaja di Pesantren Ath-thohariyyah Pandeglang?. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional, teknik pengambilan sampel purposive sampling dengan kriteria usia 13-17 tahun. Penelitian dilakukan di Pesantren Ath-thohariyyah Pandeglang. Pengumpulan data meliputi data kuesioner pengetahuan, perilaku gizi seimbang, konsumsi pangan menggunakan 24 hours food recall serta data status gizi berdasarkan IMT/U. Analisis data menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (83,1%). Hasil asupan Energi (80,3%), protein (62%) lemak (53,5%), karbohidrat (70,4%). Untuk hasil pengetahuan gizi sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang (47,9%). Sedangkan untuk tingkat perilaku gizi seimbang sebagian besar terkategori cukup (78,9%). Berdasarkan hasil analisis terdapat hubungan antara tingkat asupan energi ($p = 0,033$), Asupan karbohidrat ($p = 0,320$) dan perilaku gizi seimbang ($p = 0,018$) terhadap sttus gizi remaja. Sedangkan tidak terdapat hubungan antara asupan protein ($p = 0,511$), lemak ($p = 1,000$) serta tingkat pengetahuan gizi ($p = 0,532$) terhadap status gizi remaja. Disarankan kepada responden untuk dapat mempertahankan status gizi yang optimal serta diharapkan lebih memperhatikan pola makan yang seimbang dan memakan makanan yang bervariasi setiap harinya.