

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Sarapan, dan Asupan Zat Gizi Makro Sarapan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 74 Jakarta Selatan

Aditya Yudha Prasetya

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77401&lokasi=lokal>

Abstrak

Masa remaja merupakan masa transisi menuju dewasa dengan rentang usia 10 - 19 tahun. Remaja Indonesia sedang dihadapkan dengan tiga beban masalah gizi, yaitu gizi kurang, gizi lebih dan defisiensi zat gizi mikro. Masalah gizi pada remaja dapat menimbulkan masalah kesehatan lainnya. Remaja yang memiliki status gizi kurang cenderung memiliki daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah terkena penyakit selain itu dapat menghambat pembentukan otot pada masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan). Pada remaja gemuk atau obesitas, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, penyakit jantung koroner dan stroke, serta kanker. Dampak yang ditimbulkan dari kedua masalah gizi tersebut akan berujung pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja sekolah di SMAN 74 Jakarta Selatan. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional study dengan teknik stratified random sampling. Populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI SMAN 74 Jakarta Selatan. Sampel pada penelitian ini berjumlah 86 responden siswa kelas X dan XI. Data dianalisis menggunakan uji chi square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ($p = 0,688$), kebiasaan sarapan ($p = 0,413$), dan asupan zat gizi makro energi ($p = 0,608$), protein ($p = 0,608$), lemak ($p = 0,593$), karbohidrat ($p = 0,359$) dengan status gizi. Kesimpulan yaitu siswa dan siswi memiliki kebiasaan sarapan pagi namun kualitas asupan gizinya masih kurang dari AKG dan memiliki pengetahuan baik dan status gizi normal.