

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Hubungan Kebiasaan Sarapan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi Dan Asupan Zat Makro Dengan Status Gizi (IMT/U) Pada Pelajar SMP Muhammadiyah 36 Jakarta

Vina Yunita

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=77426&lokasi=lokal>

Abstrak

Perkembangan pada masa remaja terjadi relatif cepat. Apabila tidak diseimbangkan dengan konsumsi yang seimbang maka akan terkena masalah gizi. Gizi kurang dan gizi lebih merupakan masalah gizi yang sering dihadapi oleh remaja. Dampak dari gizi kurang akan berakibat melemahkan kekebalan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit sedangkan gizi lebih dapat berpotensi terkena penyakit kardiovaskuler di masa dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan asupan zat makro dengan status gizi (IMT/U). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain Cross Sectional yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta pada bulan April - Mei 2023 dengan jumlah sampel 93 orang. Data kebiasaan sarapan dan pengetahuan gizi seimbang pada penelitian ini diperoleh dengan wawancara menggunakan kuesioner, asupan energi dan zat makro didapatkan dari wawancara food recall 2 × 24 jam dan untuk data status gizi (IMT/U) diperoleh hasil Z-score dari pengukuran tinggi badan dan berat badan. Hasil penelitian ini menggunakan uji statistik Chi-square yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan ($p > 0,05$) antara kebiasaan sarapan ($p = 0,008$), pengetahuan gizi seimbang ($p = 0,023$), asupan energi ($p = 0,033$), asupan protein ($p = 0,025$) dan tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat ($p = 0,90$) dan asupan lemak ($p = 0,209$) dengan status gizi (IMT/U). Kesimpulan pada penelitian ini adalah mayoritas responden memiliki status gizi baik dan variabel kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi seimbang, asupan energi dan asupan protein berhubungan dengan status gizi.