

ABSTRAK

Sarah Ariaini, 18S10279

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA PEREMPUAN DI SMP NEGERI 1 BANJARBARU.

Skripsi. Program Studi S1 Gizi. 2022
(xv+44+30 Lampiran)

Status gizi merupakan faktor penentu kualitas remaja karena seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh status gizi di masa remaja. Proses pertumbuhan dan perkembangan akan lebih sempurna dengan status gizi yang optimal. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja perempuan kelas VIII di SMP Negeri 1 Banjarbaru. Populasi penelitian adalah remaja perempuan kelas VII di SMP 1 Banjarbaru sebanyak 169 orang. Sampel penelitian 119 orang, yang dipilih menggunakan metode cross sectional. Berat badan remaja diukur dengan menggunakan timbangan digital, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan microtoice. Data pengetahuan gizi dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan gizi. data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas berpengetahuan baik sebanyak 92 responden (77,3%), aktivitas fisik sedang sebanyak 65 responden (54,6%) dan kategori status gizi baik sebanyak 64 responden dengan persentase 53,8%. Uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan ($p= 0,000$) dan aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi remaja perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan ($p= 0,000$). Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi dan aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi remaja perempuan. Oleh karena itu diharapkan responden untuk tetap mempertahankan status gizinya dengan cara memantau secara berkala berat dan tinggi badannya.

Kata Kunci: Pengetahuan gizi, Aktivitas fisik, Status gizi, Remaja perempuan.

ABSTRACT

Sarah Ariaini, 17S10279

RELATIONSHIP OF NUTRITION KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY TO THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN STATE JUNIOR HIGH SCHOOL 1 BANJARBARU

Thesis. Nutrition S1 Study Program. 2022
(xv+44+30 Apendices)

Nutritional status is a determining factor for adolescent quality because a person in adulthood is determined by nutritional status in adolescence. The process of growth and development will be more perfect with optimal nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and physical activity with the nutritional status of adolescent girls in SMP Negeri 1 Banjarbaru class VIII. The research method uses an analytical method with a cross sectional approach. The population is 7th grade adolescent girls in SMP 1 Banjarbaru as many as 119 people. The research instrument is using a questionnaire and data analysis with Chi-square test. The results showed that the majority had good knowledge as many as 92 respondents (77.3%), moderate physical activity as many as 65 respondents (54.6%) and the category of good nutritional status as many as 64 respondents with a percentage of 53.8% . Statistical tests showed a significant relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of adolescent girls in SMP Negeri 1 Banjarbaru with a p-value of 0.000 and physical activity had a relationship with the nutritional status of adolescent girls in SMP Negeri 1 Banjarbaru with a p-value of 0.000. Based on this study, it can be concluded that knowledge of nutrition and physical activity is related to the nutritional status of adolescent girls. Therefore, respondents are expected to maintain their nutritional status by regularly monitoring their weight and height.

Keywords: *Nutrition knowledge, Physical activity, Nutritional status, Adolescent girls*