

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024

ABSTRAK

AI MINA MUTMAINAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN POLA MAKAN SISWA DI SMK BINA BANGSA KABUPATEN TASIKMALAYA 2023

Pengetahuan gizi seimbang yang baik memiliki peranan penting terkait pembentukan pola makan seseorang. Ketika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik cenderung akan memilih jenis makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi. Gizi yang baik penting dalam meningkatkan kesehatan dan tergantung pada kualitas makanan yang dimakan. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola Makan remaja pada siswa di SMK Bina bangsa Kabupaten Tasikmalaya 2023. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan desain *cross-sectional*. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yakni sebanyak 100 siswa-siswi SMK Bina bangsa Kabupaten Tasikmalaya menjadi responden. Responden Laki-laki 53%, Perempuan 47% mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang sedang yaitu 80%. Instrumen yang digunakan yaitu berupa tes pengetahuan gizi seimbang dan formulir *food recall* 3x 24 jam. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-Square*. Hasil analisis responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan frekuensi makan ($p\text{-value}=0,000$), tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan tingkat kecukupan energi ($p\text{ value}=0,959$), pengetahuan gizi seimbang dengan tingkat kecukupan protein ($p\text{-value}=0,387$), pengetahuan gizi seimbang dengan tingkat kecukupan lemak ($p\text{-value}=0,829$), pengetahuan gizi seimbang dengan tingkat kecukupan karbohidrat ($p\text{-value}=0,064$). Peneliti berharap siswa lebih meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan di implementasikan pada kehidupan sehari-hari. Siswa diharapkan tidak melewatkan makan 3 kali sehari dan dapat senantiasa menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi.

Kata kunci: tingkat kecukupan gizi, frekuensi makan, remaja, pengetahuan gizi seimbang

FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2024

ABSTRACT

AI MINA MUTMAINAH

THE RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE WITH EATING PATTERNS STUDENTS AT BINA BANGSA VOCATIONAL SCHOOL TASIKMALAYA 2023

Good nutrition is important in improving health and depends on the quality of the food eaten. Food choices are determined by many factors, among which the most important are knowledge of balanced nutrition and attitudes towards nutrition. Teenagers as the nation's next generation are expected to have healthy living habits and be able to apply good attitudes and eating patterns in their daily lives. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition and adolescent eating patterns (Study of students at Bina Bangsa Vocational School, Tasikmalaya Regency 2023. This research uses analytical observational methods with a cross-sectional design. Sampling in this research uses a total sampling technique, namely As many as 100 students of Bina Bangsa Vocational School, Tasikmalaya Regency were respondents. Respondents were male 53% female 47%, the majority of respondents had good knowledge of balanced nutrition, namely 86%. The instruments used were a balanced nutrition knowledge test and a 3x 24 food recall form. hours. The statistical test used was chi-Square. The results of bivariate analysis using the chi-Square correlation test showed that there was a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and eating frequency (p-value=0.000), there was no significant relationship between knowledge of balanced nutrition and intake. energy (p value=0.959), balanced nutritional knowledge with protein intake (p-value=0.387), balanced nutritional knowledge with fat intake (p-value=0.829), balanced nutritional knowledge with carbohydrate intake (p-value=0,064. Researchers hope that students will further increase their knowledge of balanced nutrition and apply it regarding choosing healthy and nutritious snacks. Students are expected to always be able to adopt a healthy and nutritious diet according to recommendations.

Key words: *adolescence, knowledge of balanced nutrition, meal frequency, nutritional intake.*