

ABSTRAK

Cristin Octaviani Sagala

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pemenuhan kebutuhan gizi remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pola makan dan pengetahuan tentang gizi. Pola makan dan pengetahuan gizi yang tidak baik dapat mempengaruhi status gizi pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi yang mengalami *overweight* pada remaja menurut IMT/U adalah 13,6% hal tersebut naik dari tahun 2013 yang berjumlah 11,5%, sedangkan yang mengalami obesitas juga mengalami kenaikan dari tahun 2013 yaitu sebesar 14,8 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa di STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa STIKes Mitra Keluarga dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan *Food Frequency Questionare* (FFQ). Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa nilai *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu Pola Makan (0,831) dan Pengetahuan Gizi Seimbang (0,952). Kesimpulannya yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi.

Kata kunci: Pola Makan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Gizi Lebih

ABSTRACT

Cristin Octaviani Sagala

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Nutritional needs of adolescents can be influenced by several factors, including diet and knowledge of nutrition. Poor diet and nutritional knowledge can affect the nutritional status of adolescents. The results of the 2018 Basic Health Research show that the prevalence of being overweight in adolescents according to BMI / U is 13.6%, this is an increase from 2013 which amounted to 11.5%, while those who are obese also experienced an increase from 2013, which was 14, 8 to 21.8% in 2018. This study aims to analyze the relationship between dietary pattern and knowledge of balanced nutrition with the incidence of overnutrition among students at STIKes Mitra Keluarga Bekasi. The research method used is quantitative with a cross-sectional design. The research sample was STIKes Mitra Keluarga students using a consecutive sampling technique. Data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire and the Food Frequency Questionnaire. The research results from the bivariate analysis using the Chi-Square test showed that the p-value for each of the research variables was Diet Pattern (0.831) and Balanced Nutrition Knowledge (0.952). The conclusion is no significant relationship between dietary pattern and knowledge of balanced nutrition with the incidence of overnutrition among STIKes Mitra Keluarga Bekasi students.

Keywords: Dietary Pattern, Balanced Nutrition Knowledge, Overnutrition