

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PENGARUH TEMAN SEBAYA DENGAN PENERAPAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA SMA TUNAS JAKASAMPURNA BEKASI

Oleh :

**Reyna Mayang Tri Yustika
NIM. 201802037**

ABSTRAK

Pola hidup sehat aktif dan produktif perlu diterapkan pada setiap daur kehidupan pedoman gizi seimbang yang ada di Indonesia merumuskan 4 pilar dalam menerapkan gizi seimbang. Keempat pilar tersebut diantaranya adalah keberagaman pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta pemantauan berat badan. Penerapan aktivitas fisik dapat dicapai dengan diterapkannya pedoman gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pengaruh teman sebaya terhadap aktivitas fisik pada remaja SMA Tunas Jakasampurna Bekasi. Metode penelitian yang digunakan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian ialah siswa SMA Tunas Jakasampurna Bekasi. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner tentang pengetahuan gizi seimbang, pengaruh teman sebaya, serta aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan penerapan aktivitas fisik (*p-value* 0,0001), lalu terdapat hubungan antara pengaruh teman sebaya terhadap penerapan aktivitas fisik (*p-value* 0,0001). Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan pengaruh teman sebaya terhadap penerapan aktivitas fisik pada remaja di SMA Tunas Jakasampurna Bekasi.

Kata kunci : aktivitas fisik, pengetahuan, teman sebaya, gizi seimbang, remaja

ABSTRACT

A healthy, active and productive lifestyle needs to be applied to every life cycle. The balanced nutrition guidelines in Indonesia formulate 4 pillars in implementing balanced nutrition. The four pillars include food diversity, getting used to clean living habits, doing regular physical activity, and monitoring body weight. The application of physical activity can be achieved by implementing balanced nutrition guidelines. This study aims to analyze the relationship between knowledge of balanced nutrition and the influence of peers on physical activity in high school youth Tunas Jakasampurna Bekasi. The research method used is quantitative with a cross-sectional design. The research sample is SMA Tunas Jakasampurna Bekasi students. Data were collected using a questionnaire about knowledge of balanced nutrition, peer influence, and physical activity. The results showed that there was a relationship between knowledge of balanced nutrition and the application of physical activity (p-value 0.0001), then there was a relationship between peer influence on the application of physical activity (p-value 0.0001). The conclusion of this study is that there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and the influence of peers on the application of physical activity in adolescents at SMA Tunas Jakasampurna Bekasi.

Keyword : Physical activity, knowledge, peer influence, balanced nutrition, adolescents.