

ABSTRAK

Tiara Puspitasari

Ketidakseimbangan tingkat kecukupan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih. Apabila tingkat konsumsi makan cukup sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi sayur dan buah pada penerapan isi piramida terhadap kecukupan zat gizi remaja SMA KORPRI Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 140 siswa, dengan metode *Simple Random Sampling*. Variabel kecukupan zat gizi diukur dengan menggunakan *Food Recall* 24 jam, perilaku konsumsi sayur dan buah menggunakan *Food Frequency Questionnaire*, dan pengetahuan gizi menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan *Fisher Exact*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 47,1% remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik, 56,4% remaja memiliki perilaku konsumsi sayur dan buah yang cukup, dan lebih dari 50% remaja memiliki kecukupan zat gizi yang kurang. Kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan zat gizi remaja SMA KORPRI Bekasi dengan $p\text{-value} > 0,05$, namun terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kecukupan zat gizi vitamin C dengan $p\text{-value} = 0,020$ dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku konsumsi sayur dan buah dengan kecukupan zat gizi remaja SMA KORPRI Bekasi dengan $p\text{-value} > 0,05$.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah, Kecukupan Zat Gizi, Remaja

ABSTRACT

Tiara Puspitasari

An imbalance in the level of adequate nutrition can cause nutritional problems, both malnutrition and overnutrition. If the level of food consumption is sufficient for the needs, it will provide adequate nutrition for adolescents. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and the behavior of vegetable and fruit consumption in the application of my plate contents to the nutritional adequacy of teenagers at KORPRI Bekasi High School. This study used a cross sectional design. The sample of this study was 140 students, using the Simple Random Sampling method. Nutritional adequacy variables were measured using the 24-hour Food Recall, the behavior of consuming vegetables and fruit using the Food Frequency Questionnaire, and nutritional knowledge using a questionnaire. Data analysis using Fisher Exact. The results showed that 47.1% of adolescents had good nutritional knowledge, 56.4% of adolescents had sufficient behavior to consume vegetables and fruit, and more than 50% of adolescents had sufficient nutritional deficiency. The conclusion of this study is that there is no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional adequacy of KORPRI Bekasi high school adolescents with a p-value > 0.05, but there is a significant relationship between nutritional knowledge and nutritional adequacy of vitamin C with p-value = 0.020 and there is no significant relationship between the behavior of consuming vegetables and fruits with the nutritional adequacy of the teenagers of KORPRI Bekasi High School with p-value > 0.05.

Keywords: Nutritional Knowledge, Vegetable and Fruit Consumption Behavior, Adequacy of Nutrients, Adolescents