

ABSTRAK

”Kebiasaan Konsumsi Asupan Makan, Sayur dan Buah dengan Status Gizi Remaja di SMP Islamic Qon Kabupaten Gresik”

Oleh : Nanda Aurelia Margaretha

Masalah gizi yang sering terjadi pada kelompok remaja adalah gizi kurus, gemuk dan obesitas. Gizi kurus terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh. Kejadian gizi gemuk dan obesitas remaja disebabkan kebiasaan makan yang kurang baik sehingga jumlah masukan energi berlebih, salah satu faktor gizi gemuk dan obesitas adalah kurang konsumsi sayur dan buah. Kebiasaan kalangan remaja saat ini cenderung untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) sehingga tidak memperhatikan kebutuhan gizi seimbang yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, mineral dan vitamin. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kebiasaan konsumsi asupan makan, sayur dan buah dengan status gizi pada remaja di SMP Islamic Qon Kabupaten Gresik. Penelitian ini jenis penelitian ini merupakan penelitian kualitatif menggunakan metode statistik deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas VII sebanyak 181 siswa siswi dan sampel yang digunakan sebanyak 65 siswan siswi. Teknik sampling dalam penelitian ini yaitu dengan *nonprobability sampling* dengan metode *quota sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atau 58% siswa siswi memiliki kebiasaan konsumsi asupan makan yang baik, sebagian besar atau 51% siswa dan siswi memiliki kebiasaan konsumsi sayur dan buah cukup, sebagian besar atau 60% siswa dan siswi dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil penelitian diharapkan siswa dan siswi untuk memperhatikan dan meningkatkan kebiasaan konsumsi asupan makan dan sayur buah agar dapat menghasilkan status gizi yang normal.

Kata kunci : Asupan Makan, Sayur dan Buah, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

“Consumption Habits of Eating, Vegetables and Fruits with Nutritional Status Adolescents at Islamic Qon Junior High School, Gresik Regency”

By : Nanda Aurelia Margaretha

One of the nutritional problems that often occurs in adolescent groups is undernutrition. Lean nutrition occurs because the amount of energy consumption and other nutrients does not meet the needs of the body. The incidence of obesity and obesity in adolescents is caused by poor eating habits so that the amount of energy input is excessive, one of the nutritional factors of obesity and obesity is the lack of consumption of vegetables and fruits. Habits among teenagers today tend to consume fast food so that they do not pay attention to balanced nutritional needs which include carbohydrates, fats, proteins, minerals and vitamins. The purpose of this study is to determine the consumption habits of food, vegetables and fruits with nutritional status in adolescents at Islamic Qon Junior High School, Gresik Regency. This type of research is a qualitative research using descriptive statistical methods. The population of this study is all students and students of grade VII as many as 181 students and the sample used is 65 students. The sampling technique in this study is by nonprobability sampling with the quota sampling method. The results of the study showed that most or 58% of students had good eating habits, most or 51% of students and students had the habit of consuming enough vegetables and fruits, most or 60% of students and students with normal nutritional status. Based on the results of the research, it is hoped that students and students will pay attention to and improve the consumption habits of food and vegetable intake in order to produce a normal nutritional status.

Keywords : *Dietary Intake, Vegetables and Fruits, Nutritional Status, Adolescent*