

Knowledge and perception of healthy diet and the association to BMI among adolescents in Jakarta, Indonesia = Tingkat pengetahuan dan persepsi tentang diet sehat dan asosiasi terhadap IMT di kalangan remaja di Jakarta, Indonesia

Elisa Jonatan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20517419&lokasi=lokal>

Abstrak

Latar Belakang Pemenuhan nutrisi pada remaja sangat krusial. Gizi yang seimbang mampu memelihara tumbuh dan berkembang secara optimal serta index masa tubuh yang normal. Kesadaran akan diet sehat saat usia muda akan membangun kebiasaan baik yang dapat merubah gaya hidup hingga dewasa nanti.

Metode Penelitian ini dilakukan dengan metode potong lintang melalui pemberian kuesioner kepada murid di beberapa sekolah di Jakarta. Kuesioner diambil dari Survey Global Kesehatan Berbasis Sekolah tahun 2015. Ditujukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan persepsi remaja Jakarta terhadap diet sehat. Seluruh data terkumpul dianalisis menggunakan program SPSS.

Hasil Dari 390 responden, 79.3% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang diet sehat. 47.9% dari responden dengan pengetahuan baik memiliki BMI normal, 37.9% underweight, dan sisanya overweight. Persepsi tentang membawa makanan ke sekolah, membeli jajanan dari pedagang pinggir jalan, dan konsumsi buah dan sayuran memiliki hubungan statistic ($p < 0.05$).

Kesimpulan Tingkat pengetahuan remaja tentang diet sehat adalah baik (73.9%). Sebagian besar remaja memiliki persepsi yang baik tentang diet sehat, dilihat melalui perilaku makan. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan BMI ($p = 0.0016$) dan persepsi dan BMI ($p < 0.05$). Tingkat pengetahuan dan persepsi mungkin dipengaruhi oleh factor-faktor demografis, lingkungan, dan kebiasaan.

.....Background Proper nutrition intake during adolescence is crucial. Balanced diet could ensure ideal growth and development along with normal BMI. Awareness refinement toward a healthy diet during adolescence could build better habits and consequently, positive lifestyle changes.

Method This research is done by cross-sectional method through questionnaire distribution to selected schools in Jakarta. Questionnaire is adapted from Global School-based Student Health Survey 2015. It aims to assess knowledge level and perception toward healthy diet among adolescents and its relation to BMI. All the data collected is being analysed using SPSS.

Result From a total of 390 respondents, 79.3% respondents have overall good knowledge about healthy diet. From respondents who have good knowledge, 49.7% of respondents obtain normal BMI, 37.9% are underweight, and the remaining fall into the overweight category. Perceptions about bringing lunch to school, buying food from street vendors, and consumption of food and vegetables are statically relevant in explaining BMI ($p < 0.05$).

Conclusion Adolescence' knowledge level about healthy diet is generally well perceived. Majority of the respondents have a good perception about a healthy diet that is being analysed through eating behaviour. There are statistically positive relations between knowledge and BMI ($p = 0.016$), and perception and BMI ($p < 0.05$). Knowledge level and perception are influenced by several factors (demographic, media, environment, etc).