

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Remaja Putri di Jakarta Selatan = Overview of Knowledge Levels About Balanced Nutrition of Adolescent Girls in South Jakarta

Annisa Sanubari, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920566384&lokasi=lokal>

Abstrak

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kebutuhan zat besi yang lebih tinggi untuk menggantikan darah yang hilang saat menstruasi, kebiasaan diet yang salah karena ingin memiliki tubuh ideal, dan kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Kekurangan gizi pada remaja putri dapat berakibat pada terhambatnya pertumbuhan, anemia, penurunan daya tahan tubuh, dan masalah kesehatan reproduksi di kemudian hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang remaja putri di Jakarta Selatan. Penelitian deskriptif ini menggunakan metode purposive sampling dimana mengikutsertakan 119 remaja putri yang berdomisili di Jakarta Selatan. Data penelitian dikumpulkan pada bulan Januari 2025 dengan menggunakan kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang. Responden pada penelitian ini sebagian besar berusia 15 tahun. Hasil analisis data menyatakan bahwa sebagian besar remaja pada penelitian ini memiliki tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang yang kurang baik dengan prevalensi sebesar 58% (69 orang remaja). Kemudian, sebagian yang lain memiliki tingkat pengetahuan cukup prevalensi 24,4% (29 orang remaja), dan hanya 21 orang remaja memiliki tingkat pengetahuan yang baik (17,6%).

.....Adolescent girls are a group that is vulnerable to nutritional problems. This is caused by several factors, including higher iron requirements to replace blood lost during menstruation, poor dietary habits because they want to have an ideal body, and lack of knowledge about balanced nutrition. Malnutrition in adolescent girls can result in stunted growth, anemia, decreased immunity, and reproductive health problems later in life. The purpose of this study was to determine the level of knowledge about balanced nutrition for adolescent girls in South Jakarta. This descriptive study used a purposive sampling method involving 119 adolescent girls domiciled in South Jakarta. The research data were collected in January 2025 using the Balanced Nutrition Knowledge Level questionnaire. Respondents in this study were mostly 15 years old. The results of the data analysis stated that most of the adolescents in this study had a poor level of knowledge about balanced nutrition with a prevalence of 58% (69 adolescents). Then, some others had a sufficient level of knowledge with a prevalence of 24.4% (29 adolescents), and only 21 adolescents had a good level of knowledge (17.6%).