

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, KEBIASAAN SARAPAN, DAN PENGUNAAN TRANSPORTASI DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA KELAS XI DI SMAN 4 PURWOKERTO

Fadhilah Ilmiati, Katri Andini Surijati, Nurrekta Yuristrianti

Latar Belakang: Pada masa remaja terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang sangat cepat, namun perkembangan dan pertumbuhan tersebut dapat memicu masalah yang terjadi pada remaja salah satunya status gizi lebih. Prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16-18 tahun di Jawa Tengah pada tahun 2023 sebesar 11,6% (Kemenkes RI, 2023). Gizi lebih dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya yaitu tingkat pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan sarapan, dan penggunaan transportasi pada remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan sarapan, dan penggunaan transportasi dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI di SMAN 4 Purwokerto.

Metodologi: Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *total sampling* dan diperoleh sampel sebanyak 30 responden. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner karakteristik responden, pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan sarapan, penggunaan transportasi, timbangan berat badan digital, dan *microtoise*. Data pada penelitian ini akan dianalisis menggunakan uji frekuensi untuk analisis univariat dan uji *Chi-square* untuk analisis bivariat.

Hasil Penelitian: Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p = 0,929$), kebiasaan sarapan ($p = 0,719$), dan penggunaan transportasi ($p = 0,506$) dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas XI di SMAN 4 Purwokerto.

Kesimpulan: Pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan sarapan, dan penggunaan transportasi tidak berhubungan dengan gizi lebih pada siswa kelas XI di SMAN 4 Purwokerto.

Kata Kunci: gizi lebih, pengetahuan gizi seimbang, kebiasaan sarapan, penggunaan transportasi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION, BREAKFAST HABITS, AND TRANSPORTATION USAGE WITH THE OCCURENCE OF OVERWEIGHT AMONG GRADE XI STUDENTS AT SMAN 4 PURWOKERTO

Fadhilah Ilmiati, Katri Andini Surijati, Nurrekta Yuristrianti

Background: Adolescence is a critical period characterized by rapid development and growth. However, this phase can also lead to health complications, such as overweight. According to data from Kemenkes RI (2023), the prevalence of overweight among adolescents aged 16-18 years in Central Java was reported at 11,6%. Various factors contribute to overweight, including adolescents knowledge of balanced nutrition, their breakfast habits and their transportation choices.

Objective: The primary aim of this study is to investigate the relationship between knowledge of balanced nutrition, breakfast habits, and transportation usage with the incidence of overweight among grade XI students at SMAN 4 Purwokerto.

Methodology: This research adopts an observational analytical approach with a cross-sectional design. A total sampling technique was employed to obtain a sample of 30 respondents. Data collection instruments included questionnaires designed to assess respondent characteristics, their knowledge of balanced nutrition, breakfast habits, and transportation usage. Additionally, a digital body weight scale and a microtoise were utilized for accurate measurements. The data analysis will consist of frequency tests for univariate analysis and Chi-square tests for bivariate analysis.

Results: The findings indicate no significant relationship between knowledge of balanced nutrition ($p = 0.011$), breakfast habits ($p = 0.000$), and transportation use ($p = 0,506$) with the occurrence of overweight among the grade XI students at SMAN 4 Purwokerto.

Conclusion: Knowledge of balanced nutrition, breakfast habits, and transportation use are not related with occurance of overweight among the grade XI students at SMAN 4 Purwokerto.

Keyword: overweight, knowledge of balanced nutrition, breakfast habits, transportation use.