

# HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, KONSUMSI ENERGI DAN KONSUMSI SERAT DENGAN STATUS *OVERWEIGHT* PADA REMAJA PUTRI DI KOTA DENPASAR

## ABSTRAK

Pada masa remaja ada pertumbuhan yang cepat yang sehingga membutuhkan nutrisi yang tepat dalam hal jumlah, jenis makanan, dan frekuensi. Perilaku makan remaja yang salah dapat menyebabkan masalah gizi seperti *overweight*. *Overweight* adalah berat badan yang melebihi berat badan ideal yang disebabkan oleh penimbunan jaringan lemak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan konsumsi serat dengan status *overweight* pada remaja putri di Kota Denpasar. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain *cross-sectional*. Sampel yang diperoleh adalah 97 siswa perempuan. Uji statistik menggunakan korelasi spearman. Karakteristik sampel berumur 13-14 tahun. Tingkat pengetahuan sampel sebagian besar dengan kategori baik 93 orang (95,9%). Tingkat konsumsi energi kategori baik 61 orang (62,9%), konsumsi serat rata-rata 6,11 gram dan seluruh konsumsi serat sampel kurang dari 30 gram/hari. Sampel dengan status *overweight* sebanyak 15 orang (15,5%) dan status *non overweight* sebanyak 82 orang (84,5%). Hasil uji statistik menemukan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat konsumsi energi, tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan konsumsi serat, ada hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status *overweight* dengan nilai  $p < 0,05$  dan tidak ada hubungan antara konsumsi serat dengan status *overweight*.

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, konsumsi energi dan serat, *overweight*

# RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE, ENERGY CONSUMPTION AND FIBER CONSUMPTION WITH OVERWEIGHT STATUS OF YOUNG WOMEN IN DENPASAR CITY

## ABSTRACT

In adolescence there is a rapid growth that requires proper nutrition in terms of quantity, type of food, and frequency. Wrong teenage eating behavior can cause nutritional problems such as being overweight. Overweight is weight that exceeds the ideal body weight caused by accumulation of fat tissue. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge, energy consumption and fiber consumption with the overweight status of young women in Denpasar City. This type of research is observational with a cross-sectional design. The sample obtained was 97 female students. Statistical testing using spearman correlation. Sample age characteristics 13-14 years. The level of knowledge of the sample was mostly in the good category of 93 people (95.9%). The level of energy consumption in the good category is 61 people (62.9%), the average consumption of fiber is 6.11 grams and fiber consumption of all samples is less than 30 grams/day. Samples with overweight status were 15 people (15.5%) and non overweightstatus were 82 people (84.5%). The statistical test results found no relationship between the level of knowledge with the level of energy consumption, there was no relationship between the level of knowledge with fiber consumption, there was a relationship between the level of energy consumption with overweight status with a value of  $p < 0.05$ , and there was no relationship between fiber consumption with overweight status.

Keywords : level of knowledge, consumption energy and fiber, overweight