

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Fakultas Kedokteran
Program Studi D III Kebidanan
2015

ABSTRAK

Noor Khumaidatin¹, Is Susiloningtyas², Yuli Astuti³

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI OBESITAS TENTANG DIET SEIMBANG DI SMA SULTAN AGUNG 3 SEMARANG

xvi + 51 hal + 15 tabel + 1 gambar + 12 lampiran

Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan Angka obesitas prevalensi penduduk perempuan obesitas 32,9% naik 18,1%. Banyak di kalangan remaja yang beranggapan bahwa cara yang tepat untuk mengurangi berat badan adalah dengan diet yang dengan cara puasa atau mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri yang mengalami obesitas tentang diet seimbang di SMA Sultan Agung 3 Semarang.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif, dengan populasi sebanyak 148 remaja putri di SMA Sultan Agung 3 Semarang. Besar sampel sebanyak 35 responden dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* dengan kriteria pengambilan sampel sesuai penghitungan IMT. Dan jenis data primer dengan menggunakan kuesioner. Data diolah secara editing, coding, scoring, tabulating, dengan analisa univariat dengan distribusi frekuensi.

Hasil penelitian dari 35 responden sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang tentang diet seimbang yaitu sebanyak 16 responden (45,7%), pengetahuan cukup sebanyak 13 responden (37,1%) dan pengetahuan baik sebanyak 6 responden (17,1%).

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri yang mengalami obesitas tentang diet seimbang ternyata kurang. Saran untuk siswi diharapkan dapat menerapkan gizi seimbang dan diet seimbang sesuai dengan pedoman gizi, dan menghindari makanan cepat saji (*fast food*) saat melakukan program diet

Kata kunci : Pengetahuan, Remaja, Obesitas, Diet seimbang
Kepustakaan : 18 pustaka (2005 s/d 2013)

- 1) Mahasiswa Prodi D3 Kebidanan
- 2) Pembimbing I D3 Kebidanan
- 3) Pembimbing II D3 Kebidanan

ABSTRACT

Noor Khumaidatin¹, Is Susiloningtyas², Yuli Astuti³

DESCRIPTION OF THE LEVEL OF KNOWLEDGE OF YOUNG WOMEN WHO ARE OBESE ABOUT A BALANCED DIET IN SMA SULTAN AGUNG 3 SEMARANG

xvi + 51 pages + 15 table + 1 pictures + 12 attachment

Indonesian health profile showed the prevalence of obesity obese female population rose 18,1% 32,9%. Many among teenagers who think that the right way to lose weight is with a diet that by way of fasting or reduce the amount of food in consumption. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of young women who are obese about a balanced diet in SMA 3 Semarang Sultan Agung.

This type of research is descriptive with a population of 148 adolescent girls in SMA Sultan Agung 3 Semarang. A large sample of 35 respondents with purposive sampling technique with the sampling criteria appropriate IMT calculation. And the type of primary data using questionnaires. Data precessed in editing, coding, scoring, tabulating, with the frequency distribusi.

The results of the 35 respondents mostly have lack knowledge about balanced diet as many as 16 respondents (45,7%), sufficient knowledge of as many as 13 respondent (37,1%), and good of knowledge as much as 6 respondent (17,1%).

Conclusion the research shows that the level of knowledge of young women who are obese about a balanced diet turned out lack. Advice for students are expected to apply the balanced nutrition and a balanced diet in accordance with nutritional guidelines and avoid fast food (fast food) while doing the diet

Keyword : Knowledge, adolescents, obesity, balanced diet

Literature : 18 books (2005 to 2013)

- 1) Student of D3 Midwifery
- 2) Advisor I D3 Midwifery
- 3) Advisor II D3 Midwifery