

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN ANGKA KEJADIAN OBESITAS DI SMAN 1 NGLUWAR

Cecep¹, Afi Lutfiyati²
Email : scoutcecef@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang : Obesitas adalah kondisi dimana terjadi penumpukan kelebihan lemak tubuh. sehingga merugikan kesehatan. Kondisi ini dapat memperpendek umur dan meningkatkan masalah kesehatan. Obesitas masih menjadi masalah kesehatan hingga saat ini. Obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk risiko lebih tinggi untuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan masalah pernapasan seperti asma dan bronkitis kronis. Selain itu, kondisi ini juga bisa mengurangi kepercayaan diri seseorang. Pengetahuan tentang obesitas memengaruhi seseorang memilih makanannya. Memahami gizi membantu dalam mengatur pola makan yang seimbang untuk memenuhi kebutuhan nutrisi.

Tujuan Penelitian : Untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja tentang masalah obesitas, serta untuk memahami sejauh mana tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMAN 1 Ngluwar.

Metode Penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik *Stratified Random*. Subjek penelitian ini sebanyak 75 sampel yang telah memenuhi menjadi responden. Penelitian ini diambil pada bulan September 2024. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan timbangan neraca dan meteran tempel untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis statistik menggunakan uji *Spearman*.

Hasil Penelitian : Penelitian ini menunjukkan bahwa responden paling banyak memiliki tingkat pengetahuan baik 65 responden (88%). Responden paling banyak memiliki angka kejadian obesitas dalam kategori tidak obesitas (92,0%), dengan nilai *p-value* sebesar $0,849 > 0,05$

Kesimpulan : Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan angka kejadian obesitas.

Kata Kunci : Tingkat pengetahuan, Obesitas, Gizi seimbang. Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**ASSOCIATION BETWEEN ADOLESCENTS' KNOWLEDGE OF
BALANCED NUTRITION AND THE INCIDENCE OF OBESITY AT SMAN
1 NGLUWAR**

Cecep¹, Afi Lutfiyati²
Email : scoutcecef@gmail.com

ABSTRACT

Background : Obesity is a condition characterized by the accumulation of excess body fat, which can be detrimental to health. This condition can shorten life expectancy and increase health problems. Obesity remains a health issue to this day. It can lead to various health problems, including a higher risk of type 2 diabetes, heart disease, and respiratory issues such as asthma and chronic bronchitis. Additionally, this condition can also reduce a person's self-confidence. Knowledge about obesity influences how a person chooses their food. Understanding nutrition helps in managing a balanced diet to meet nutritional needs. One of the easiest ways to understand nutritional needs is by knowing the body mass index and understanding how To identify the level of adolescents' knowledge about obesity issues and to understand the extent of adolescents' knowledge regarding balanced nutrition in relation to the incidence of obesity at SMAN 1 Ngluwar.

Research Methodology : This research is a quantitative study with a cross-sectional approach using the Stratified Random technique. The study subjects consisted of 75 samples who met the criteria to become respondents. This research was conducted in September 2024. Data collection methods included knowledge questionnaires and a balance scale and wall-mounted measuring tape to calculate Body Mass Index (BMI). Statistical analysis was performed using the Spearman test.

Research Result : The study shows that the majority of respondents have a good level of knowledge, with 65 respondents (88%). Most respondents fall into the non-obese category for obesity incidence (92.0%). The p-value obtained is 0.849, which is greater than 0.05.

Conclusion : There is no association between the level of knowledge and the incidence of obesity.

Keywords : Level of Knowledge, Obesity, Balanced Nutrition. Teenager.

¹Student of the Nursing Program, Faculty of Health, General Achmad Yani University Yogyakarta

²Lecturer of the Nursing Program, Faculty of Health General Achmad Yani University Yogyakarta