

## GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG DIET SEIMBANG PADA SISWI DI SMA NEGERI 1 SLEMAN TAHUN 2013

<sup>1</sup>Deti Destiana Mukti, <sup>2</sup>Ratih Kumoro Jati, S.SiT, M.Kes

### INTI SARI

**Latar Belakang:** Diet seimbang merupakan diet yang memberikan semua nutrisi dalam jumlah yang memadai, tidak terlampau banyak dan juga tidak terlalu sedikit. Diet seimbang ini juga dipengaruhi dari sumber nutrisi, penyakit yang disebabkan oleh diet yang tidak seimbang, dan cara melakukan diet seimbang dengan benar. Pengetahuan akan berpengaruh terhadap seseorang untuk melakukan diet seimbang agar memperoleh tubuh yang ideal, dapat tampil menarik dan hidup sehat. Melakukan diet yang tidak seimbang dapat mengakibatkan penyakit kardiovaskuler, kanker lambung, kanker usus besar, dan gangguan menstruasi. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Sleman dari hasil wawancara peneliti bahwa 19 siswa belum mengetahui secara benar tentang diet seimbang, sehingga pengetahuan mereka masih kurang tentang diet seimbang.

**Tujuan Penelitian :** Gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013

**Metode Penelitian :** Jenis penelitian yang digunakan adalah *deskriptif*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif*. Menggunakan instrumen kuesioner. Analisis data menggunakan analisis univariat. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi yang berjumlah 350 siswi. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling*, pengambilan sampel sebanyak 187 siswi dan bersedia menjadi responden.

**Hasil Penelitian :** Dari hasil penelitian menggambarkan pengetahuan diet seimbang pada siswi tentang pengertian sebanyak 93 responden (49,7%) dengan kategori baik. Pengetahuan diet seimbang tentang nutrisi seimbang pada siswi sebanyak 87 responden (46,5%) dikategorikan pengetahuan cukup. Pengetahuan diet seimbang tentang penyakit yang disebabkan karena diet tidak seimbang pada siswi sebanyak 63 responden (33,7%) dikategorikan baik dan cukup sama. Pengetahuan diet seimbang tentang cara melakukan diet seimbang yang benar sebanyak 95 responden (50,8%) dikategorikan cukup.

**Kesimpulan :** Gambaran pengetahuan tentang diet seimbang pada siswi di SMA Negeri 1 Sleman Tahun 2013 sebanyak 108 responden (57,8%) dikategorikan pengetahuannya cukup.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa DIII Stikes A. Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing STIKES A. Yani Yogyakarta

Kata Kunci : Pengetahuan, Diet Seimbang

OVERVIEW OF KNOWLEDGE OF BALANCED DIET GIRLS AT SMA 1 SLEMAN YEAR  
2013

<sup>3</sup>Deti Destiana Mukti, <sup>4</sup>ratih Kumoro Jati, S.SiT, M.Kes

ABSTACK

Background : A balanced diet is a diet that provides all the nutrients in adequate amounts, not too much and not too little. A balanced diet is also influenced by nutrient sources, a disease caused by an unbalanced diet, and how to do it properly balanced diet. Knowledge will influence a person to go on a diet balanced in order to obtain the ideal body and can appear attractive. Based on preliminary studies in SMA Negeri 1 Sleman of interviews investigators that 19 students have the right to know about a balanced diet, so that they still lack knowledge about balanced diet.

Research Objectives: Overview knowledge of a balanced diet on girls at SMA Negeri 1 Sleman in 2013

Research Methods: This type of research is descriptive. This study uses quantitative research methods. The study population was all students who totaled 350 students. Sampling techniques using simple random sampling, sampling as many as 187 students and is willing to be the respondent.

Results: From the results of the study illustrate a balanced diet on student knowledge about the understanding of as many as 93 respondents (49.7%) in both categories. Knowledge about nutrition balanced diet balanced on student as much as 87 respondents (46.5%) were categorized sufficient knowledge. Balanced diet knowledge about the diseases caused by diet is not balanced on the girls were 63 respondents (33.7%) were categorized good and quite similar. Balanced diet knowledge on how to do that properly balanced diet by 95 respondents (50.8%) were categorized enough.

Conclusion: Overview knowledge of a balanced diet on girls at SMA Negeri 1 Sleman in 2013 were 108 respondents (57.8%) were categorized sufficient knowledge.

Keyword: knowledge, Balanced diet

---

<sup>1</sup> Mahasiswa DIII Stikes A. Yani Yogyakarta

<sup>2</sup> Dosen Pembimbing STIKES A. Yani Yogyakarta