

INTISARI

GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA

Aulia Apriatul H¹, Alfie Ardiana Sari², Dewi Astiti³

Latar Belakang : Pola makan merupakan kebiasaan makan yang bisa diubah dan diduga merupakan prediktor yang kuat penyebab terjadinya kelebihan berat badan (Supiati, 2011). Masa remaja merupakan saat dimana seseorang mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, dapat mempengaruhi gaya hidup remaja termasuk kebiasaan mengonsumsi makanan. Diketahui bahwa pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Menurut hasil riskesdas 2008 (Depkes RI, 2009) Sebanyak 93,6% remaja usia 10-24 tahun dan 93,8% usia 15-24 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur. Mereka menyantap sayur dan buah kurang dari lima kali sehari termasuk dalam kategori kurang.

Tujuan : Mengetahui Gambaran Pola Makan Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bantul

Metode : Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sample dengan total *sampling*, besar sampel 50 responden. Analisa data menggunakan analisa *univariat*. Alat pengumpulan data menggunakan food recall 24 jam dengan cara wawancara.

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan gambaran pola makan pada remaja putri di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta adalah pola makan tidak sesuai sebanyak 37 responden (74%), dan yang mempunyai pola makan yang sesuai sebanyak 13 responden (26 %).

Kesimpulan : Remaja Putri di SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta sebagian besar mempunyai pola makan yang tidak sesuai dengan Tumpeng Gizi Seimbang.

Kata Kunci : Pola Makan, Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Kebidanan (D-3) Stikes Jederal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Pembimbing Jurusan Kebidanan (D-3) Stikes Jederal Achmad Yani Yogyakarta

³Dosen Penguji Jurusan Universitas Alma Ata

ABSTACT

THE DESCRIPTION OF EATING PATTERN ON TEENAGE GIRLS IN SMA NEGERI 1 BANTUL YOGYAKARTA

Aulia Apriatul H¹, Alfie Ardiana Sari², Dewi Astiti³

Background of Study: Eating pattern is eating habits that can be changed and allegedly causes a strong predictor of being overweight (Supiati, 2011). Teenager is time when one starts interacting with their environment and got formation of behavior. Those can influence their lifestyle including food consumption habits. It is known that eating pattern greatly affect a person's nutritional status. According Riskesdas 2008 (MOH, 2009), there were 93.6% of adolescents in the age of 10-24 years and 93.8% of 15-24 year olds did not consume enough fruits and vegetables. They eat fruits and vegetables less than five times a day, it included in the poor category.

Objectives of Study: This study aims to describe the eating pattern on teenage girls in SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta.

Research Methods: This study is descriptive quantitative with cross-sectional approach. The samples used total sampling. The sample was 50 respondents. The data were analyzed using univariate analysis. Data collection tool used 24 hours food recall interview.

Results: The results showed that the description of eating pattern on teenage girls in SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta was in inappropriate category of 37 respondents (74%), and in appropriate category of 13 respondents (26%).

Conclusions: Most of teenage girls in SMA Negeri 1 Bantul Yogyakarta had inappropriate eating patterns with the Tumpeng of balanced nutrition.

Keywords: Eating Pattern, Teenager

¹Student of Midwifery Study Program (D3) of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of Midwifery Study Program (D3) of Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

³Midwifery Thesis Examiner of Alma Ata University