

## Tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat pada remaja di SMP Negeri 150 Jakarta = Level of knowledge about healthy eating patterns in adolescents at Junior High School 150 Jakarta

Sri Mauliani, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346941&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Remaja rentan mengalami masalah nutrisi akibat konsumsi makanan seperti junk food dan diet tidak sehat. Perubahan pola makan pada remaja dipengaruhi oleh peer group dan lingkungan. Tujuan penelitian ini mengetahui tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat pada remaja di SMP Negeri 150 Jakarta. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif sederhana dengan sampel remaja usia 12-15 tahun sebanyak 230 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Hasil penelitian dianalisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan secara keseluruhan tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 150 Jakarta sudah baik. Pengetahuan yang sudah baik ini penting untuk ditingkatkan dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

.....Adolescents susceptible to nutritional problems caused by food consumption such as junk food and unhealthy diet. Changes eating patterns in adolescents is influenced by peer group and environment. The purpose of this research was to know the level of knowledge about healthy eating patterns in adolescents at the Junior High School 150 Jakarta.

This research used descriptive design with sample of adolescents aged 12 until 15 years where 230 respondents were selected by stratified random sampling technique.

The results were analyzed using univariate analysis. The results showed overall knowledge level of students was good. This good knowledge is important to be improved and applied in daily life.