

# FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN SEHAT PADA REMAJA SMA DI KOTA SEMARANG

RIENDY AANISAH PUTRI-25010115140195  
2020-SKRIPSI

Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab 73% kematian di Indonesia. Tren PTM terus menunjukkan kenaikan serta menyerang penduduk dengan usia yang semakin muda. Penyakit tidak menular dapat dicegah dengan menerapkan perilaku makan sehat sejak remaja agar dapat menyiapkan diri menjadi dewasa yang sehat, produktif, dan berkualitas. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan sehat pada remaja SMA di Kota Semarang. Jenis penelitian adalah analitik deskriptif dengan desain studi *cross sectional*. Subjek penelitian adalah remaja SMA pada 16 SMA di Kota Semarang sebanyak 111 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner serta menggunakan *food recall*. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 37,8% responden memiliki perilaku makan yang sehat dan 62,2% responden memiliki perilaku makan yang kurang sehat. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku makan sehat dengan pengetahuan responden ( $p$ -value = 0,000), sikap responden ( $p$ -value = 0,000), sikap dan perilaku makan pada teman ( $p$ -value = 0,002), dan sikap dan perilaku makan pada orang tua ( $p$ -value = 0,041). Penelitian ini menyimpulkan pentingnya mengkonsumsi makanan yang sehat dan bervariasi serta menjaga porsi makan sesuai dengan kebutuhan agar dapat memenuhi kecukupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat. Peneliti menyarankan kepada institusi sekolah untuk menyediakan lebih banyak variasi menu sehat di kantin sekolah dengan harga yang terjangkau dan menyarankan kepada orang tua untuk mendukung anak berperilaku makan sehat dengan menyediakan makanan sehat yang bervariasi setiap harinya.

**Kata kunci** : Perilaku makan sehat, remaja, konsumsi makanan