

## The Level of Nutrition Knowledge, The Level Adequacy of Carbohydrates and Total Energy for Teenage Girl at MAN 2 Semarang

Riska Oktaviyani<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Erma Hadarsari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Nutrition Science Study Program The Faculty of Nursing and Health  
University of Muhammadiyah Semarang

Adolescence, especially in women is the most vulnerable period in terms of nutritional fulfillment. Most teenage girl have a great desire to look perfect. Therefore they have a negative body image. Together with a low level of nutritional knowledge, body image can negatively affect carbohydrate consumption and total energy. The purpose of this study was to determine the level of nutrition knowledge, the level adequacy of carbohydrates and total energy for teenage girl at MAN 2 Semarang.

The researcher uses descriptive and survey method. The sample was teenage girl in the classes X and XI at MAN 2 Semarang, the participants 59 people on simple random sampling method using random tables. Nutrition knowledge was measured by questionnaire method. The consumption carbohydrate and total energy data are measured by 2 x 24 hour recall method, alternating.

Most of the teenage girl (66,1 %) had a level of nutrition knowledge on sufficient and 13 teenage girl (22,0 %) had a level nutrition knowledge of less. The average score of nutrition knowledge for teenage girl is  $65,62 \pm 10,94$  %, with the lowest score of 24 % and the highest 92 %. As much 24 teenage girl (40,7 %) had level adequacy of carbohydrate normal. The average adequacy of carbohydrate rate for teenage girl was  $79,67 \pm 28,74$  % AKG with the lowest level adequacy of 31,79 % AKG and highest 131,94 % AKG. Only 21 teenage girl (35,6 %) had normal level of total energy sufficiency. The average level adequacy of total energy is  $82,41 \pm 22,17$  % AKG with the lowest level adequacy of 39,08 % AKG and the highest is 129,04 % AKG.

**Keywords** : Nutritional knowledge, carbohydrate adequacy, total energy adequacy, teenage girl.

## Tingkat Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Karbohidrat dan Energi Total Pada Remaja Putri Di MAN 2 Semarang

Riska Oktaviyani<sup>1</sup>, Agus Sartono<sup>2</sup>, Erma Hadarsari<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Program Studi D III Gizi Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Semarang

Masa remaja, terutama pada wanita merupakan masa yang paling rentan dalam hal pemenuhan gizi. Sebagian besar remaja putri memiliki keinginan besar untuk tampil sempurna. Oleh sebab itu mereka memiliki citra tubuh yang negatif. Bersama dengan tingkat pengetahuan gizi yang rendah, citra tubuh negatif dapat mempengaruhi konsumsi karbohidrat dan energi total. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan karbohidrat dan energi total pada remaja putri di MAN 2 Semarang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode survei. Sampel penelitian adalah remaja putri di MAN 2 Semarang kelas X dan XI, yang jumlahnya 59 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling* menggunakan tabel acak. Pengetahuan gizi diukur dengan metode angket. Data konsumsi karbohidrat dan energi total diukur dengan metode recall 2x24 jam, secara berseling.

Sebagian besar remaja putri (66,1 %) memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan 13 remaja putri (22,0 %) memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Rata-rata skor pengetahuan gizi remaja putri adalah  $65,62 \pm 10,94\%$ , dengan skor terendah 24 % dan tertinggi 92 %. Sebanyak 24 remaja putri (40,7 %) memiliki tingkat kecukupan karbohidrat normal. Rata-rata tingkat kecukupan karbohidrat remaja putri  $79,67 \pm 28,74$  % AKG dengan tingkat kecukupan terendah 31,79% AKG dan tertinggi 131,94 % AKG. Hanya 21 remaja putri (35,6 %) yang memiliki tingkat kecukupan energi total normal. Rata-rata tingkat kecukupan energi total adalah  $82,41 \pm 22,17$  % AKG dengan tingkat kecukupan terendah 39,08 % AKG dan tertinggi 129,04 % AKG.

**Kata kunci** : Pengetahuan gizi, Kecukupan karbohidrat, Kecukupan energi total, Remaja putri