

ABSTRAK

Remaja merupakan masa peralihan dari usia anak-anak menuju usia dewasa, periode ini dianggap penting dalam kehidupan. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, di Provinsi Jawa Timur, tercatat prevalensi remaja umur 16-18 tahun dengan kategori status gizi kurang sebesar 7,9%, untuk prevalensi dengan kategori status gizi lebih sebanyak 16,4 %. Terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi status gizi remaja salah satunya pengetahuan gizi seimbang dan pola makan. Tujuan Penelitian, Mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang, pola makan, dan status gizi remaja kelas X di SMAN 22 Surabaya. Metode Penelitian, Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Pengumpulan data dengan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pengisian kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang, dan wawancara terkait pola makan. Jumlah sampel sebanyak 79 murid dengan teknik pengambilan sampel acak proporsional. Kesimpulan, sebagian besar murid memiliki tingkat pengetahuan baik sebanyak 53 siswa (67,1%), untuk pola makan sebagian siswa memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 45 siswa (57%), dan untuk yang terakhir yaitu status gizi sebagian siswanya memiliki status gizi yang normal sebanyak 52 siswa (65,8%). Saran, Agar para murid mampu menerapkan pengetahuan terkait gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari, meningkatkan pola makan khususnya bagi murid yang berstatus gizi kurang atau lebih, perlu adanya penyuluhan terkait gizi seimbang dan pemantauan berat badan secara rutin di SMAN 22 Surabaya.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi seimbang, Pola makan, Status gizi, Remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from childhood to adulthood, this period is considered important in life. According to Basic Health Research (Riskesdas) data in 2018, in East Java Province, the prevalence of adolescents aged 16-18 years with the category of undernutrition was 7.9%, while the prevalence of overnutrition was 16.4%. There are several things that can affect the nutritional status of adolescents, one of which is knowledge of balanced nutrition and diet. Objective of the study, to know the description of balanced nutrition knowledge, diet, and nutritional status of adolescents in class X at SMAN 22 Surabaya. Research Methods, This study uses descriptive research. Data collection by weighing, measuring height, filling out questionnaires about knowledge of balanced nutrition, and interviews related to eating patterns. The sample size was 79 students with proportional random sampling technique. Conclusion, most students have a good level of knowledge as many as 53 students (67.1%), for dietary patterns some students have a poor diet as many as 45 students (57%), and for the last one, namely the nutritional status of most students has a normal nutritional status as many as 52 students (65.8%). Suggestions, so that students are able to apply knowledge related to balanced nutrition in everyday life, improve diet especially for students who are under or overnourished, the need for counselling related to balanced nutrition and weight monitoring.

Keyword : Knowledge of balanced nutrition, eating patterns, nutritional status, adolescents