

# **GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI DI SMA KHADIJAH SURABAYA**

Oleh :

Wanidya Dwi Nur Utami

## **ABSTRAK**

Remaja adalah kelompok usia yang mempunyai berbagai aktivitas untuk menunjang masa depan, dan untuk memenuhi aktivitas yang begitu banyak dibutuhkan makanan yang tepat dan bergizi seimbang. Makanan yang padat nutrisi dapat membantu remaja dalam beraktivitas dan dapat membantu metabolisme tubuh, namun kebanyakan remaja masih belum mengerti tentang gizi seimbang dan berdampak pada status gizi remaja sehingga dapat menimbulkan masalah gizi dan membawa dampak buruk bagi kesehatan, hal ini dikarenakan karena multifaktor khususnya pengetahuan. Tingkat pengetahuan siswa-siswi dapat didasari oleh berbagai macam, yaitu cara memperoleh informasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja kelas X di SMA Khadijah Surabaya yang berada di tengah kota dan mempunyai akses mudah untuk memesan makanan, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tingkat pengetahuan para siswa. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan pendekatan *cross sectional*. Metode pengumpulan data menggunakan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, dan pengisian kuisioner pengetahuan. Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 51 siswa kelas X SMA Khadijah Surabaya yang diambil berdasarkan sistem simple random sampling. Uji statistik menggunakan tabulasi silang untuk mengetahui tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi pada siswa kelas X di SMA Khadijah Surabaya.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa-siswi di SMA Khadijah Surabaya dalam kategori sedang dengan persentase 41,2%. Untuk status gizi siswa-siswi di SMA Khadijah dominan berstatus gizi normal dengan persentase 51%. Untuk menunjang pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang perlu diadakannya penyuluhan kesehatan dari pihak sekolah

---

Kata kunci : *Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi*

***DESCRIPTION OF KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION AND  
NUTRITIONAL STATUS IN KHADIJAH SENIOR HIGH SCHOOL SURABAYA***

Wanidya Dwi Nur Utami

**ABSTRACT**

Adolescents are an age group that has various activities to support the future, and to fulfill so many activities it requires proper and balanced nutrition. Nutrient-dense foods can help adolescents in their activities and can help the body's metabolism, but most teenagers still do not understand about balanced nutrition, so that it can cause nutritional problems and bring adverse effects to health, this is due to multifactors, especially knowledge. The level of knowledge of students can be based on various kinds. The purpose of this study was to determine the level of knowledge of class X adolescents at Khadijah Surabaya High School in the middle of the city and have easy access to order food, so researchers were interested in examining the level of knowledge of students. This research is a descriptive study using a cross sectional approach. The method of collecting data uses weighing, height measurement, and filling out the knowledge questionnaire. The total sample of this study was 51 students of class X SMA Khadijah Surabaya which were taken based on a simple random sampling system. Statistical tests using the Spearman test to determine the level of knowledge about balanced nutrition in class X students at SMA Khadijah Surabaya

The results showed the level of knowledge about balanced nutrition among students in Khadijah Surabaya High School in the medium category with a percentage of 41.2%. For the nutritional status of the students in Khadijah High School the dominant status is normal nutrition with a percentage of 51%. To support teenagers' knowledge about balanced nutrition, it is necessary to hold health counseling from the school

---

*Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Nutritional Status*