

GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS 11 DI SMA NEGERI 1 MADIUN

Salsabella Savira Putri

Program Studi Diploma 3 Gizi, Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan RI Surabaya

e-mail : ssaviraal@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan masa terpenting kedua dan masa pertumbuhan paling cepat setelah masa bayi. Karena banyak perubahan yang terjadi, sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan yang dikonsumsi. Untuk itu, maka perlu upaya untuk menyebarluaskan pengetahuan tentang gizi seimbang kepada remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada siswa kelas 11 di SMANegeri 1 Madiun. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini menggunakan form kuesioner dan teknik wawancara yang dilakukan pada 77 responden dengan teknik Proportional Random Sampling. Pengukuran variabelpengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang dilakukan dengan pengisian, serta variabel perilaku dengan teknik wawancara. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang berkategori cukup (50,6%). Sikap dan perilaku gizi seimbang berkategori baik (93,5%) dan (63,6%). Namun perilaku frekuensi makan masih belum optimal. **Saran:** Disarankan untuk mempertahankan keanekaragaman makanan dan menambah frekuensi makan yang dikonsumsi serta mempelajari lebih mendalam terkait gizi seimbang melalui informasi yang didapat dari buku ataupun media massa.

Kata kunci: pengetahuan, sikap, perilaku, gizi seimbang

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND BEHAVIOR
BALANCED NUTRITION IN CLASS 11 STUDENTS AT SMA NEGERI 1 MADIUN**

Salsabella Savira Putri

Diploma 3 Study Program in Nutrition, Health Polytechnic of the Indonesian Ministry of
Health Surabaya

e-mail : ssaviraal@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is the second most important period and the fastest growing period after infancy. Because many changes occur, thus affecting the nutritional needs and food consumed. For this reason, efforts are needed to disseminate knowledge about balanced nutrition to adolescents. **Objective:** To describe the knowledge, attitude, and behavior of balanced nutrition in grade 11 students at SMA Negeri 1 Madiun. **Methods:** This research uses a descriptive method. This study uses a questionnaire form and interview techniques conducted on 77 respondents with *Proportional Random Sampling* technique. **Results:** The results showed that the level of knowledge about balanced nutrition was in the sufficient category (50.6%). Balanced nutrition attitudes and behavior were categorized as good (93.5%) and (63.6%). However, the frequency of eating behavior is still not optimal. **Suggestion:** It is recommended for students to maintain a variety of foods and increase the frequency of food consumed and learn more about balanced nutrition through information obtained from books or mass media.

Keywords: knowledge, attitude, behavior, balanced nutrition