

# HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA KELAS XII DI SMA NEGERI 13 KOTA SURABAYA

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Baik atau buruknya keadaan gizi individu dipengaruhi oleh berbagai hal, meliputi kebiasaan konsumsi pangan, tingkat pengetahuan, tingkat stress, faktor aktivitas, kualitas tidur, dan lain sebagainya. **Tujuan:** Untuk melihat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan kualitas tidur dengan status gizi remaja di SMA Negeri 13 kota Surabaya. **Metode Penelitian:** Karya tulis ilmiah ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *crosssectional*. Populasinya merupakan semua siswa kelas XII di SMA Negeri 13 kota Surabaya sejumlah 343 siswa, setelah itu diambil sampel sebesar 85 responden. **Hasil Penelitian:** Hasil yang diperoleh memperlihatkan bahwa kebanyakan responden berusia 17 tahun dan berjenis kelamin perempuan, serta tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ( $p= 0,149$ ) dan kualitas tidur dengan status gizi ( $p= 0,814$ ) pada remaja kelas XII di SMA Negeri 13 Kota Surabaya. **Kesimpulan:** Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dan kualitas tidur dengan status gizi pada remaja kelas XII di SMA Negeri 13 Kota Surabaya. **Saran:** Untuk siswa-siswi SMA Negeri 13 kota Surabaya diharapkan lebih memperhatikan jam tidur, untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk menambah variabel lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi.

**Kata Kunci:** Pengetahuan Gizi Seimbang, Kualitas Tidur, Status Gizi, Remaja

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRIENT KNOWLEDGE AND SLEEP QUALITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN TEENAGE CLASS XII AT 13 HIGHSCHOOL SURABAYA CITY**

## **ABSTRACT**

**Background:** A person's nutritional status of a person is caused by a few factors, including food consumption habit, knowledge level, stress levels, activity, sleep quality, etc. **Purposes:** To see the relationship between knowledge of balanced diet and sleep quality with the nutritional status of adolescents at 13 highschool Surabaya City. **Methods:** This type of study is an observational study with a crosssectional approach. The population of this study included all class XII student of 13 highschool Surabaya City, a total of 343 students, then a sample of 85 respondents was drawn. **Result:** The results obtained from the study conducted showed that most of the respondents are 17 years old and female, and there is no significant relationship between knowledge of balanced nutrition and nutritional status ( $p = 0.149$ ) and sleep quality and nutritional status ( $p = 0.819$ ) among adolescents in grade XIII at 13 highschool Surabaya City. **Conclusion:** The results obtained from the study that were performed were that there was no significant relationship between knowledge of balanced diet and sleep quality with nutritional status in class XII adolescents at 13 highschool Surabaya City. **Suggestion:** For 13 Highschool it is hoped that they can increase students' knowledge about balanced nutrition and the importance of maintaining sleep patterns for students, for future researchers it is hoped to add other variables that can affect nutritional status.

**Keywords:** **Balanced Nutrient Knowledge, Sleep Quality, Nutritional Status, Teenager**