

**“GAMBARAN PENGETAHUAN 10 PESAN PEDOMAN GIZI
SEIMBANG, STATUS GIZI DAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMA
WALISONGO GEMPOL PASURUAN”**

Sofie Ainun Nikmah

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

email: sofieank3@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: kualitas SDM merupakan faktor penting untuk kemajuan pada bangsa. Pengetahuan gizi berperan didalam terciptanya SDM yang berkualitas dengan kriteria sehat, cerdas dan berprestasi. **Tujuan penelitian:** mengidentifikasi gambaran pengetahuan 10 pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), status gizi dan prestasi belajar siswa di sekolah. **Metode Penelitian:** deskriptif. Pengumpulan data dengan menggunakan wawancara pengisian kuesioner terkait pengetahuan 10 pesan PGS, pengukuran BB dan TB untuk melihat status gizi siswa, serta prestasi belajar siswa berdasarkan nilai rapor. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMA Walisongo Gempol. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* yang berjumlah 78 orang. **Hasil Penelitian:** karakteristik responden yang digunakan dalam penelitian 37,2% berjenis kelamin laki-laki sementara 62,8% berjenis kelamin perempuan dengan mayoritas responden berumur 17 tahun yakni 42,3%. Pada tingkat pengetahuan responden terkait 10 pesan PGS, 7,7% memiliki pengetahuan kategori baik, 50,3% kategori cukup, 32,1% kategori kurang. Status Gizi responden 2,6% gizi buruk, 7,7% gizi kurang, 65,4% gizi baik, 15,4% gizi lebih dan 9% obesitas. Berdasarkan data prestasi belajar 100% responden berada pada kategori baik. **Kesimpulan:** tingkat pengetahuan 10 pesan PGS pada siswa berada pada kategori cukup dan kurang, sementara status gizi siswa mayoritas memiliki status gizi baik dan prestasi belajar siswa berada pada kategori baik. **Saran:** perlu diadakannya edukasi mengenai pentingnya penerapan 10 pesan PGS pada siswa di SMA Walisongo Gempol guna memberikan dampak positif pada status gizi siswanya.

Kata Kunci : *pengetahuan, gizi seimbang, status gizi, prestasi belajar.*

“OVERVIEW OF KNOWLEDGE OF 10 BALANCED NUTRITION GUIDELINE MESSAGES, NUTRITIONAL STATUS AND LEARNING ACHIEVEMENT OF WALISONGO HIGH SCHOOL STUDENTS”

Sofie Ainun Nikmah

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

email: sofieank3@gmail.com

ABSTRACT

Introduction: the quality of human resources is an important factor for the progress of a nation. Nutritional knowledge plays a role in the creation of quality human resources characterized by being healthy, intelligent, and high-achieving. **The purpose of the study:** identify a picture of knowledge of 10 messages of Balanced Nutrition Guidelines (PGS), learning achievement and nutritional status of students at school. **Research Methods:** descriptive. Data collection using questionnaire filling interviews related to knowledge of 10 PGS messages, BB and TB measurements to see student nutritional status, and student learning achievement based on report card scores. The population in this study was students at SMA Walisongo Gempol. The sampling method used a simple random sampling technique totaling 78 people. **Research Results:** the characteristics of respondents used in the study 37.2% were male while 62.8% were female with the majority of respondents aged 17 years which was 42.3%. At the level of knowledge of respondents related to 10 PGS messages, 7.7% had good category knowledge, 50.3% sufficient category, 32.1% less category. Nutritional Status of respondents 2.6% malnourished, 7.7% undernourished, 65.4% well nourished, 15.4% overnourished and 9% obese. Based on learning achievement data, 100% of respondents are in the good category. **Conclusion:** the level of knowledge of the 10 PGS messages in students is in the sufficient and less categories, while the nutritional status of the majority of students has good nutritional status and student learning achievement is in the good category. **Suggestion:** it is necessary to conduct education on the importance of implementing the 10 PGS (Pedoman Gizi Seimbang) messages for students at SMA Walisongo Gempol in order to positively impact the nutritional status of its students

Keywords: *knowledge, balanced nutrition, nutritional status, learning achievement*