

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA KELAS 11 DI SMA NEGERI 21 KOTA SURABAYA

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal ataupun gizi lebih. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengidentifikasi gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi remaja kelas 11 di SMA Negeri 21 Kota Surabaya. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas 11 SMA Negeri 21 Kota Surabaya yang berjumlah 374 siswa. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 57 siswa diambil dengan metode *proportional random sampling*, pengumpulan data diambil dengan wawancara menggunakan kuisioner. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan tingkat pengetahuan terbanyak pada kategori sedang sebanyak 31 siswa (54,4%) dan status gizi terbanyak dengan kategori gizi baik sebanyak 34 siswa (59,6%). **Kesimpulan:** Siswa kelas 11 di SMA Negeri 21 Surabaya mempunyai pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kategori sedang dan mempunyai status gizi baik **Saran:** pihak sekolah dapat mengundang narasumber untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang dan melakukan pemantauan berat badan dan tinggi badan minimal satu bulan sekali

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi

OVERVIEW OF KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION AND NUTRITIONAL STATUS OF CLASS 11 ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 21 CITY OF SURABAYA

ABSTRACT

Background: Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. Basically, nutritional problems in adolescents arise due to incorrect nutritional behavior, namely an imbalance between nutritional consumption and recommended nutritional adequacy. Nutritional condition or nutritional status is a description of what is consumed over a long period of time. The nutritional condition can be undernourished, good or normal or overnourished. **Research Objective:** To identify a picture of knowledge about balanced nutrition and nutritional status of grade 11 adolescents at SMA Negeri 21 Surabaya City. **Research Method:** This type of research is descriptive research. The population in this research is the 11th grade students of SMA Negeri 21 Surabaya City, totaling 374 students. The number of samples in this study was 57 students taken using the proportional random sampling method, data collection was taken by interviews using questionnaires. **Research Results:** Showed that the highest level of knowledge was in the moderate category, 31 students (54.4%) and the highest nutritional status was in the good nutrition category, 34 students (59.6%). **Conclusion:** Grade 11 students at SMA Negeri 21 Surabaya have knowledge about balanced nutrition in the moderate category and have good nutritional status. **Suggestion:** the school can invite resource persons to hold counseling about balanced nutrition and carry out weight and height monitoring at least once a month

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Nutritional Status