

ABSTRAK

Fauziah Nur Zumroidha. Gambaran Pengetahuan Siswi SMA Tentang Gizi Seimbang Di Pondok Pesantren Al Ishlah Sungai Pagar . Dibimbing oleh Dra. Lily Restusari, M.Farm. Apt

Masalah gizi di kalangan remaja, khususnya remaja putri, masih menjadi isu penting di Indonesia karena berdampak pada pertumbuhan, perkembangan, dan kualitas kesehatan di masa depan. Pengetahuan yang rendah tentang gizi seimbang dapat memengaruhi kebiasaan makan yang kurang sehat, terutama di lingkungan pesantren yang memiliki pola konsumsi khas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan siswi SMA mengenai gizi seimbang di Pondok Pesantren Al-Ishlah Sungai Pagar. Penelitian ini merupakan studi deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 50 siswi dan diambil dengan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 12% responden memiliki pengetahuan yang baik, 54% cukup, dan 34% tergolong kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi memiliki pengetahuan yang masih belum optimal mengenai gizi seimbang. Oleh karena itu, perlu adanya program edukasi gizi yang terstruktur dan kolaborasi antara lembaga pendidikan dan instansi kesehatan guna meningkatkan kesadaran gizi di kalangan remaja putri.

Kata kunci: Pengetahuan, Gizi Seimbang, Remaja Putri, Pondok Pesantren

ABSTRACT

Fauziah Nur Zumroidha. An Overview of High School Female Students' Knowledge on Balanced Nutrition at Al-Ishlah Islamic Boarding School Sungai Pagar. Supervised by Dra. Lily Restusari, M.Farm.Apt

Nutritional issues among adolescents, particularly adolescent girls, remain a significant concern in Indonesia as they affect growth, development, and long-term health quality. Limited knowledge about balanced nutrition can lead to unhealthy eating habits, especially in Islamic boarding school environments with distinct dietary patterns. This study aims to describe the knowledge level of high school female students regarding balanced nutrition at Pondok Pesantren Al-Ishlah Sungai Pagar. This research is a quantitative descriptive study using a cross-sectional approach. The sample consisted of 50 students selected through total sampling. A questionnaire was used as the instrument to assess knowledge levels. The results showed that 12% of respondents had good knowledge, 54% had moderate knowledge, and 34% had poor knowledge. These findings indicate that most students have not yet achieved an optimal understanding of balanced nutrition. Therefore, structured nutrition education programs and collaboration between educational institutions and health agencies are needed to improve nutritional awareness among adolescent girls.

Keywords: Knowledge, Balanced Nutrition, Adolescent Girls, Islamic Boarding School