

ABSTRAK

AMANDA RATU ZHULAYKHA NOTOM. Gambaran Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Pada Remaja SMA Negeri 2 Pekanbaru. Didampingi oleh dewi Rahayu, SP, M. Si.

Remaja Indonesia usia 10–19 tahun menghadapi tiga beban gizi, yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan kekurangan zat gizi mikro. Permasalahan ini umumnya disebabkan oleh perilaku makan yang keliru akibat kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMA Negeri 2 Pekanbaru. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross-sectional dan melibatkan 86 siswa kelas XI yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64% siswa memiliki pengetahuan gizi yang cukup, 25,6% baik, dan 10,5% kurang. Mayoritas responden berusia 16 tahun (80,3%) dan didominasi oleh perempuan (53,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang belum optimal mengenai gizi seimbang. Padahal, pengetahuan gizi sangat penting dalam membentuk perilaku makan sehat dan mencegah gangguan gizi pada remaja. Oleh karena itu, sekolah diharapkan berperan aktif dalam memberikan edukasi dan penyuluhan gizi secara rutin. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya gizi seimbang dan mendorong penerapan pola makan sehat untuk mendukung kesehatan dan pertumbuhan remaja secara optimal.

Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, Remaja

ABSTRACT

AMANDA RATU ZHULAYKHA NOTOM. Description of Knowledge about Balanced Nutrition among Adolescents at SMA Negeri 2 Pekanbaru. Mentored by dewi Rahayu, SP, M. Si.

Indonesian adolescents aged 10–19 years face a triple burden of malnutrition: undernutrition, overnutrition, and micronutrient deficiencies. These issues are generally caused by poor eating behaviors due to a lack of knowledge about balanced nutrition. This study aims to describe the level of knowledge about balanced nutrition among students at SMA Negeri 2 Pekanbaru. The research used a descriptive design with a cross-sectional approach, involving 86 eleventh-grade students selected through stratified random sampling. The results showed that 64% of students had moderate knowledge, 25.6% had good knowledge, and 10.5% had poor knowledge. Most respondents were 16 years old (80.3%) and the majority were female (53.5%). These findings indicate that many students still lack optimal understanding of balanced nutrition. In fact, nutritional knowledge is crucial in shaping healthy eating behaviors and preventing nutritional problems among adolescents. Therefore, schools are expected to play an active role in providing regular nutrition education and counseling. The results of this study are expected to raise students' awareness of the importance of balanced nutrition and to encourage the adoption of healthy eating patterns to support optimal adolescent health and development.

Kata Kunci : Knowledge, Balanced Nutrition, and Adolescents