

## ABSTRAK

Aisyah Cahaya Putri Alhamza

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, BESARAN UANG SAKU, KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA KELAS VII DAN VIII DI SMP NEGERI 44 SURABAYA  
1x + 191 Halaman + 29 Tabel + 11 Lampiran

Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap permasalahan gizi akibat perubahan pola konsumsi dan gaya hidup, salah satunya melalui meningkatnya konsumsi makanan cepat saji. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang, besaran uang saku, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 44 Surabaya.

Jenis penelitian analitik observasional digunakan dalam penelitian ini dengan design *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 82 siswa yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Peneliti mengumpulkan data melalui kuesioner pengetahuan gizi seimbang, besaran uang saku, konsumsi makanan cepat saji metode SQ-FFQ, dan pengukuran antropometri (IMT/U). Uji *chi-square* digunakan dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang (73,2%), perhari mayoritas (64,5%) responden diberikan uang saku <Rp 15.000, konsumsi makanan cepat saji dengan kategori tinggi (71,9%) dan mayoritas responden memiliki status gizi kategori gizi lebih (35,4%). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi ( $p < 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan status gizi ( $p > 0,05$ ). Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi ( $p < 0,05$ ).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pola konsumsi makanan cepat saji yang tidak seimbang, ditambah dengan pengetahuan gizi yang kurang, berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi siswa. Diperlukan intervensi edukatif dari sekolah dan keluarga untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pola makan sehat dan bergizi seimbang.

Kata Kunci: *Pengetahuan gizi seimbang, uang saku, makanan cepat saji, status gizi, remaja.*

Daftar Bacaan: 46 buku (2021 - 2025)

## ABSTRACT

Aisyah Cahaya Putri Alhamza

THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, POCKET MONEY, FAST FOOD CONSUMPTION HABITS, AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS OF GRADES VII AND VIII AT SMP NEGERI 44 SURABAYA

1x + 191 Pages + 29 Tables + 11 Appendices

Adolescents are particularly vulnerable to nutritional problems due to changes in dietary patterns and lifestyle, one of which is the increasing consumption of fast food. This study aimed to examine the relationship between balanced nutrition knowledge, pocket money, and fast food consumption habits with nutritional status among students in grades VII and VIII at SMP Negeri 44 Surabaya.

An observational analytic study with a cross-sectional design was conducted involving 82 students, selected through proportional random sampling. Data were collected using questionnaires on balanced nutrition knowledge, pocket money, and fast food consumption habits, supported by the SQ-FFQ method and anthropometric measurements (BMI-for-age). Data analysis was performed using the chi-square test. The findings revealed that most respondents had low levels of balanced nutrition knowledge (73.2%), the majority (64.5%) spent less than Rp 15,000 on fast food, and a large proportion (71.9%) were classified as having a high nutritional status, with 35.4% categorized as overweight. Significant associations were identified between balanced nutrition knowledge and nutritional status ( $p < 0.05$ ), as well as between fast food consumption habits and nutritional status ( $p < 0.05$ ). However, no significant relationship was found between pocket money and nutritional status ( $p > 0.05$ ).

In conclusion, limited knowledge of balanced nutrition and frequent fast food consumption were associated with a higher risk of overweight nutritional status among adolescents. Strengthening nutritional education and health promotion is recommended to improve awareness and knowledge of balanced nutrition, thereby supporting optimal nutritional status and overall health.

**Keywords:** *Balanced nutrition knowledge, pocket money, fast food consumption, nutritional status.*

References: 46 books (2021 - 2025)