

## ABSTRAK

Gandi Yudi Tri Bawono

“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA KELAS 7 DAN 8 SMP ISLAM RADEN PAKU KOTA SURABAYA”

xvi + 66 Halaman + 11 Tabel + 8 Lampiran

Pemahaman tentang gizi seimbang memainkan peran krusial dalam memengaruhi pilihan makanan yang dibuat oleh remaja. Pemahaman yang kurang tentang keseimbangan diet yang tepat dapat menyebabkan kaum muda sering memilih camilan yang kurang sehat, sehingga memengaruhi status gizi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menguji korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dan jenis makanan ringan yang dipilih oleh remaja kelas tujuh dan delapan yang terdaftar di SMP Islam Raden Paku di Kota Surabaya.

Investigasi ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Kuesioner berfungsi sebagai instrumen utama untuk menilai pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan kebiasaan pemilihan makanan ringan mereka. Studi ini melibatkan total 54 siswa peserta, yang semuanya disertakan menggunakan metode total sampling yang komprehensif.

Analisis statistik, yang dilakukan menggunakan uji Chi-Square, menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang siswa dan perilaku pemilihan makanan ringan mereka, dibuktikan dengan nilai  $p < 0,001$ , yang kurang dari 0,05. Peserta yang menunjukkan pemahaman yang kuat tentang gizi lebih cenderung memilih camilan sehat (62,3%), sementara mereka yang memiliki pemahaman yang lebih buruk lebih mungkin memilih opsi camilan tidak sehat. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan agar sekolah secara teratur meningkatkan program pendidikan gizi mereka untuk siswa, memastikan bahwa pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya gizi seimbang terus berkembang.

Kata Kunci: pengetahuan gizi seimbang, perilaku pemilihan makanan jajanan, remaja SMP

Daftar Bacaan: 24 Jurnal (2020-2024), 9 Buku (2016-2023)

## ABSTRACT

Gandi Yudi Tri Bawono

*“THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND SNACK FOOD CHOICE BEHAVIOR AMONG 7TH AND 8TH GRADE STUDENTS AT SMP ISLAM RADEN PAKU, SURABAYA”*

*xvi + 66 Pages + 11 Tables + 8 Appendices*

*Balanced nutrition knowledge plays an important role in determining adolescents' snack food choice behavior. A lack of understanding of balanced nutrition may lead adolescents to choose unhealthy snacks, which can negatively impact their nutritional status. This study aims to analyze the relationship between balanced nutrition knowledge and snack food choice behavior among 7th and 8th grade students at SMP Islam Raden Paku, Surabaya.*

*This quantitative research employed a cross-sectional design and used a questionnaire to assess balanced nutrition knowledge and snack food choice behavior. A total of 54 students participated as respondents, selected using a total sampling technique.*

*Statistical analysis using the Chi-Square test showed a significant relationship between balanced nutrition knowledge and snack food choice behavior, with a p-value of 0.001 ( $< 0.05$ ). Respondents with good knowledge were more likely to choose healthy snacks (62.3%), while those with poor knowledge were more likely to choose unhealthy options. Based on these results, schools are encouraged to intensify nutrition education programs for students in order to improve their knowledge and awareness of the importance of balanced nutrition.*

*Keywords: balanced nutrition knowledge, snack food choice behavior, junior high school students*

*References: 24 Journals (2020–2024), 9 Books (2016–2023)*