

ABSTRAK

Nayla Shafa' Auralia Perdana

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PEMENUHAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN MIKRO DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MAN KOTA SURABAYA

xviii + 121 Halaman + 28 Tabel + 9 Lampiran

Salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan pertumbuhan adalah status gizi. Berbagai faktor dapat mempengaruhi status gizi remaja, salah satunya adalah tingkat pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi makro dan mikro. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengetahuan gizi seimbang dan pemenuhan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dan zat gizi mikro (vitamin A, vitamin C, Fe, dan zinc) dengan status gizi pada siswa MAN Kota Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel berjumlah 92 siswa, dan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *proportionate random sampling*. Pengetahuan gizi seimbang melalui kuesioner, data asupan zat gizi makro dan mikro dikumpulkan melalui metode *recall* 2×24 jam, sedangkan status gizi siswa diukur berdasarkan data antropometri, kemudian diklasifikasikan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Untuk mengetahui hubungan antar variabel, hasil data akan dianalisis menggunakan *Chi-Square* dengan pendekatan *Fisher-Freeman-Halton Exact Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi makro memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa. Fe dan zinc memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa. Sedangkan vitamin A dan vitamin C menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan dengan status gizi responden.

Kata kunci: Pengetahuan gizi seimbang, Asupan zat gizi makro, Asupan zat gizi mikro, Status gizi, Remaja.

Daftar bacaan: 3 Buku, 52 Jurnal (2020-2025)

ABSTRACT

Nayla Shafa' Auralia Perdana

THE RELATIONSHIP OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND MACRONUTRIENT AND MICRONUTRIENT INTAKE FULFILLMENT WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS AT MAN KOTA SURABAYA

xviii + 121 Pages + 28 Tables + 9 Appendices

Nutritional status is a key indicator for assessing health and growth. Various factor influence the nutritional status of adolescents, including their knowledge of balanced nutrition and their intake of macro and micronutrients. This study aimed to examine the relationship between balanced nutrition knowledge, thr intake of macronutrients (energy, protein, fat, carbohydrates) and micronutrients (vitamin A, vitamin C, iron and zinc), and the nutritional status of students at MAN Kota Surabaya. An observational analytic study with a cross-sectional design was employed. The sample consisted of 92 students selected via proportionate random sampling. Data on balances nutrition knowledge were collected using a quisionnare, while macro and micronutrient intake data were gathered using the 2x2hour recall method. Nutritional status was assessed using anthtopometric data and classified according to the Body Mass Index for Age (BMI). Data were analyzed using the Chi-Square Test with the Fisher-Freeman-Halton Exact Test approach to determine relationships between variables. The results indicated significant associations between balanced nutrition knowledge and macronutrient intake with the student's nutritional status. Iron and zinc intake also showed significant associations with nutritional status. Conversely, no significant association was found between vitamin A or vitamin C intake and the respondent's nutritional status.

Keywords: Balanced nutrition knowledge, Macronutrient intake, Micronutrient intake, Nutritional status, Adolescents.

References: 3 Books, 52 Journal (2020-2025)