

## ABSTRAK

**Annisa Almufida: Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Remaja di SMPN 7 Medan. Skripsi. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Medan. 2025.**

Latar belakang dari penelitian ini didasarkan pada tingginya angka status gizi yang tidak normal pada remaja, yang dapat dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan pola asupan energi yang tidak sesuai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMPN 7 Medan. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif, dan dengan jumlah sampel sebanyak 93 siswa kelas VII dan VIII SMPN 7 Medan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*.

Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan gizi, *food recall* 2x24 jam, serta pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori kurang yaitu sebanyak 53 orang (58,20%) dan mayoritas memiliki asupan energi yang tidak mencukupi yaitu sebanyak 58 orang (64%).

Analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi ( $p = 0,003$ ), serta antara asupan energi dan status gizi ( $p = < 0,001$ ). Uji multivariat menggunakan uji regresi logistik menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap status gizi ( $p = 0,003$ ). Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Oleh karena itu, intervensi edukatif dan promosi pola makan sehat sangat dianjurkan untuk meningkatkan status gizi remaja secara menyeluruh.

**Kata kunci :** pengetahuan gizi seimbang, asupan energi, status gizi



## **ABSTRACT**

***Annisa Almufida: The Relationship between Knowledge of Balanced Nutrition and Energy Intake with Nutritional Status of Adolescents at SMPN 7 Medan. Thesis. Faculty of Engineering. State University of Medan. 2025.***

*The background of this research is the rising occurrence of abnormal nutritional status among adolescents, which may be affected by poor nutritional knowledge and inadequate energy intake. This study aims to examine the relationship between adolescents' knowledge of balanced nutrition and their energy intake with their nutritional status at SMPN 7 Medan. This study uses a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 93 students from grades VII and VIII were selected through purposive sampling.*

*Data collection involved a validated nutrition knowledge questionnaire, a 2x24-hour food recall, and anthropometric measurements (weight and height) to assess nutritional status based on Body Mass Index-for-Age (BMI/A). Results showed that 58.20% of respondents had low nutrition knowledge, and 64% had insufficient energy intake.*

*Statistical analysis using the Spearman Rank correlation test indicated a significant relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status ( $p = 0.003$ ), as well as between energy intake and nutritional status ( $p < 0.001$ ). Additionally, multivariate analysis with logistic regression confirmed that both variables collectively significantly affected nutritional status ( $p = 0.003$ ). In conclusion, both knowledge of balanced nutrition and energy intake significantly influence adolescents' nutritional status. It is recommended to strengthen nutrition education and promote healthy eating habits as strategies to prevent nutritional problems in adolescents.*

***Keywords:*** *balanced nutrition knowledge, energy intake, nutritional status, adolescents*

