

ABSTRAK

Mikha Helena Simamora : Hubungan Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMP Methodist 9 Medan. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Negeri Medan. 2026

Permasalahan : Status gizi pada remaja merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan dan perkembangan individu. Kurangnya pengetahuan serta praktik gizi seimbang pada siswa dapat berdampak pada terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang dengan status gizi siswa.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan praktik gizi seimbang serta hubungan keduanya terhadap status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan.

Metodologi Penelitian : Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Jumlah sampel sebanyak 56 siswa yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri (BB/TB). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman* dan uji Regresi Logistik Ordinal.

Hasil : Hasil univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (53,6%), praktik gizi yang baik (69,6%), dan status gizi yang baik (76,8%). Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ($r = 0,459$; $p\text{-value} = 0,000$), serta antara praktik gizi seimbang dengan status gizi ($r = 0,335$; $p\text{-value} = 0,012$). Hasil uji regresi logistik ordinal menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang ($p = 0,010$; 95% CI = 0,510 - 3,842) secara signifikan berpengaruh terhadap status gizi, sedangkan praktik gizi seimbang ($p = 0,186$; 95% CI = -0,457 - 2,357) secara signifikan tidak berpengaruh terhadap status gizi siswa.

Pembahasan : Pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang cenderung memengaruhi praktik makan sehari-hari siswa, sehingga berdampak pada status gizi. Namun, faktor lain seperti aktivitas fisik, kondisi kesehatan, pola asuh, serta faktor sosial ekonomi turut memengaruhi status gizi siswa.

Kesimpulan : Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi, tetapi tidak ada hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP Methodist 9 Medan. Diperlukan adanya peningkatan edukasi gizi serta pembiasaan pola makan sehat untuk mendukung status gizi yang optimal pada siswa.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Praktik Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja, SMP

ABSTRACT

Mikha Helena Simamora : The Relationship Between Nutrition Knowledge and Balanced Diet Practices with Nutritional Status Among Students at SMP Methodist 9 Medan. Essay, Faculty of Engineering, Universitas Negeri Medan, 2026.

Background: Nutritional status in adolescents is an important indicator in determining individual health quality and development. Lack of knowledge and balanced dietary practices among students can lead to nutritional problems, both undernutrition and overnutrition. Therefore, it is essential to understand the relationship between nutrition knowledge and balanced dietary practices with students' nutritional status.

Objective: This study aims to describe the overview of nutrition knowledge and balanced dietary practices, as well as their relationship with the nutritional status of students at SMP Methodist 9 Medan.

Methodology: This research employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 56 students were selected using purposive sampling technique. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements (body weight and height). Data analysis was conducted using Spearman Rank correlation test and Ordinal Logistic Regression.

Results: Univariate analysis showed that the majority of respondents had good nutrition knowledge (53.6%), good dietary practices (69.6%), and good nutritional status (76.8%). Spearman Rank test revealed a significant relationship between nutrition knowledge and nutritional status ($r = 0.459$; $p\text{-value} = 0.000$), as well as between dietary practices and nutritional status ($r = 0.335$; $p\text{-value} = 0.012$). Ordinal logistic regression analysis indicated that nutrition knowledge significantly influenced students' nutritional status ($p = 0.010$; 95% CI = 0.510 – 3.842), whereas dietary practices did not significantly influence students' nutritional status ($p = 0.186$; 95% CI = -0.457 – 2.357).

Discussion: Good knowledge of balanced nutrition tends to influence students' daily eating practices, thereby impacting their nutritional status. However, other factors such as physical activity, health conditions, parenting styles, and socioeconomic factors also affect students' nutritional status.

Conclusion: There is a significant relationship between nutrition knowledge and nutritional status, but no significant relationship between dietary practices and nutritional status among students at SMP Methodist 9 Medan. Nutrition education improvement and healthy eating habit formation are necessary to support optimal nutritional status in students.

Keywords: Nutrition Knowledge, Balanced Diet Practices, Nutritional Status, Adolescents, Junior High School