

Elvina Damayanti
NIM 21142010060
Program studi keperawatan

Dosen pembimbing
Merlyna Suryaningsih.,S.Kep.Ns.,M.Kep
NIDN. 0731018304

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN *DIETARY HABITS*
REMAJA PUTRI**

(Studi Di Wilayah SMP Darul Mustofa Burneh Bangkalan)

ABSTRAK

Dietary Habits merupakan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pada remaja kebiasaan ini mencakup frekuensi makan, distribusi makanan dan cara memilih makanan. Pada studi pendahuluan dilakukan di Wilayah SMP Darul Mustofa Burneh Bangkalan bahwa terdapat 3 remaja (30%) yang memiliki *Dietary Habits* sehat dan 7 remaja (70%) yang *Dietary Habits* yang tidak sehat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan *dietary habits* remaja putri.

Penelitian dilaksanakan setelah dinyatakan La ik Etik oleh Dewan Etik KEPK NHM dengan No Reg:2327/KEPK/STIKES-NHM/EC/XI/2024. Desain penelitian ini menggunakan analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independent Pengetahuan Gizi, dan variable dependent *Dietary Habits*. Populasi penelitian adalah 97 remaja putri dengan sampel 78 orang dengan Teknik *probability sampling* dengan *stratified random sampling*. Instrument penelitian menggunakan kusioner pengetahuan gizi dan *Dietary Habits*. Uji analisis menggunakan uji statistik *sperman rank* dengan $\alpha = 0,05$

Hasil uji statistik pengetahuan gizi dengan *dietary habits* pada remaja didapatkan $p\text{ value} = 0,017 (< \alpha 0,05)$ sehingga ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan *dietary habits* remaja putri dengan korelasi 0,269 interpretasi cukup kuat.

Berdasarkan hasil diatas, diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi melalui media, informasi dari sekolah atau dari orang tua dengan Penyampaian yang interaktif, seperti diskusi dan simulasi penyusunan menu seimbang, dengan adanya penyediaan makanan sehat dan mengajarkan cara membaca label nutrisi. Selain itu, pemanfaatan media sosial dan video edukatif dapat menyebarkan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami. Sehingga dengan pengetahuan gizi yang baik di harapkan remaja memiliki *dietary habits* yang baik juga.

Kata kunci : Pengetahuan gizi, *Dietary habits* remaja putri