

**STUDY OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL
STATUS OF ADOLESCENTS FEMALES IN THE VILLAGE OF
TIRTORAHAYU**

Ariva Rahman Dari¹, M. Primiaji Rialihanto², Siti Budi Utami³

^{1,2,3} *Department of Nutrition Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : ariva2604@gmail.com

ABSTRACT

Background : *Adolescents are a vulnerable age group to various nutritional problems due to their rapid growth and development. During this period, nutritional requirements increase to support physical growth, cognitive development, and reproductive health. One of the factors that may influence adolescents' nutritional status is their knowledge of balanced nutrition. Adequate nutritional knowledge is expected to promote healthy eating behaviors and support optimal nutritional status. Conversely, insufficient nutritional knowledge may lead to inappropriate dietary patterns and increase the risk of nutritional problems.*

Objective : *To examine balanced nutrition knowledge and nutritional status among adolescent girls in Tirtorahayu Village, Galur Subdistrict, Kulon Progo Regency.*

Method : *This study was an observational study without intervention using a descriptive cross-sectional design. The study was conducted in April 2026 in Tirtorahayu Village. The sample consisted of 60 adolescent girls selected using a purposive sampling technique. Data on balanced nutrition knowledge were collected using a questionnaire, while nutritional status was assessed using the Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age) indicator. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses through cross-tabulation.*

Result : *The results showed that among 60 adolescent girls, most of the adolescent girls had a moderate level of balanced nutrition knowledge, with 35 respondents (58.3%), followed by a low level of knowledge with 23 respondents (38.3%), and a good level of knowledge with 2 respondents (3.3%). Based on nutritional status, the majority of respondents had normal nutritional status, totaling 52 respondents (86.7%), followed by overweight status with 5 respondents (8.3%), obesity with 2 respondents (3.3%), and undernutrition with 1 respondent (1.7%). Cross-tabulation analysis showed that most adolescent girls with normal nutritional status had a moderate level of balanced nutrition knowledge.*

Conclusion : *Most adolescent girls in Tirtorahayu Village had a moderate level of balanced nutrition knowledge and normal nutritional status.*

Keyword : *adolescent girls, balanced nutrition knowledge, nutritional status, BMI-for-age.*

KAJIAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI DI KALURAHAN TIRTORAHAYU

Ariva Rahman Dari¹, M. Primiaji Rialihanto², Siti Budi Utami³

^{1,2,3} Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, 55293
Email : ariva2604@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang : Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi karena berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat. Pada masa ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta kesehatan reproduksi. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi status gizi remaja adalah pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan yang baik diharapkan dapat membentuk perilaku makan yang sehat sehingga mampu mendukung tercapainya status gizi yang optimal. Sebaliknya, kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan pola konsumsi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh dan berisiko menimbulkan masalah gizi.

Tujuan : Mengkaji pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu, Kapanewon Galur, Kabupaten Kulon Progo

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian observasional tanpa intervensi dengan desain *cross sectional* deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2026 di Kalurahan Tirtorahayu. Sampel penelitian berjumlah 60 remaja putri yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi dinilai berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan tabulasi silang (*cross tabulation*).

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 60 remaja putri yang menjadi responden, sebagian besar remaja putri memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori cukup sebanyak 35 orang (58,3%), kategori kurang sebanyak 23 orang (38,3%), dan kategori baik sebanyak 2 orang (3,3%). Berdasarkan status gizi, sebagian besar responden memiliki status gizi baik sebanyak 52 orang (86,7%), diikuti gizi lebih sebanyak 5 orang (8,3%), obesitas sebanyak 2 orang (3,3%), dan gizi kurang sebanyak 1 orang (1,7%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa remaja putri dengan status gizi baik sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi kategori cukup.

Kesimpulan : Sebagian besar remaja putri di Kalurahan Tirtorahayu memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori cukup dan status gizi kategori baik.

Kata kunci : remaja putri, pengetahuan gizi seimbang, status gizi, IMT/U.