

**STUDY OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND NUTRITIONAL
STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN PENDOWOREJO VILLAGE,
GIRIMULYO SUBDISTRICT, KULON PROGO REGENCY**

Hanifah Nurrul Najah¹, Tri Siswati², M. Primiaji Rialihanto³

¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : hanifa2725@gmail.com

ABSTRACT

Background: Adolescence is a critical period of rapid growth and development, increasing the need for adequate nutrition. Imbalanced nutrition can lead to various nutritional problems. Adolescent girls are a particularly vulnerable group due to physiological changes like menstruation and are susceptible to poor nutritional status. A lack of knowledge about balanced nutrition is one factor that can influence dietary behavior and, consequently, nutritional status.

Objective: This study aims to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of adolescent girls in Pendoworejo Village, Girimulyo Subdistrict, Kulon Progo Regency.

Method: This research employs a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of all adolescent girls aged 15-18 years in Pendoworejo Village who were respondents to the PPG (Community Health Service) data collection. The sample was taken using a total sampling technique, resulting in 34 respondents. Data was collected using a questionnaire to assess knowledge of balanced nutrition and through anthropometric measurements (weight and height) to determine nutritional status based on the Body Mass Index for Age (BMI/U) index. Data analysis was performed univariately and bivariately using a cross-tabulation.

Results: The results showed that most respondents (73.5%) had a low level of knowledge about balanced nutrition. The majority of respondents (73.5%) had a normal nutritional status. The analysis did not reveal a trend between knowledge of balanced nutrition and nutritional status. Most respondents with low knowledge (76%) actually had normal nutritional status, while respondents with good knowledge also showed varied nutritional status.

Conclusion: There is no trend between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of adolescent girls in Pendoworejo Village.

Keywords: Adolescent Girls, Balanced Nutrition, Knowledge, Nutritional Status

**KAJIAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI REMAJA
PUTRI DI DESA PENDOWOREJO, KAPANEWON GIRIMULYO, KABUPATEN
KULON PROGO**

Hanifah Nurrul Najah¹, Tri Siswati², M. Primiaji Rialihanto³

¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : hanifa2725@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode kritis pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga meningkatkan kebutuhan akan nutrisi yang adekuat. Gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan berbagai masalah gizi. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan karena perubahan fisiologis seperti menstruasi dan rentan terhadap status gizi yang buruk. Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan dan akibatnya status gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo, Kapanewon Girimulyo, Kabupaten Kulon Progo.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian adalah seluruh remaja putri usia 15-18 tahun di Desa Pendoworejo yang menjadi responden pengambilan data PPG. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling sehingga diperoleh 34 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner untuk menilai pengetahuan gizi seimbang dan melalui pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan) untuk menentukan status gizi berdasarkan indeks Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan tabulasi silang.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (73,5%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah. Mayoritas responden (73,5%) memiliki status gizi normal. Hasil analisis tidak menunjukkan kecenderungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Sebagian besar responden dengan pengetahuan rendah (76%) justru memiliki status gizi normal, sedangkan responden dengan pengetahuan baik juga menunjukkan status gizi yang bervariasi.

Kesimpulan: Tidak terdapat kecenderungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di Desa Pendoworejo.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja Putri