

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN JABAL NOER SIDOARJO

Remaja termasuk golongan yang rentan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang sering terjadi yaitu status gizi kurang dan lebih. Faktor yang mempengaruhi status gizi yaitu pengetahuan gizi yang kurang dan tingkat konsumsi zat gizi berupa energi protein kurang dan lebih dari AKG. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan status gizi pada santri di Pondok Pesantren Jabal Noer Sidoarjo.

Metode penelitian kuantitatif observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian yaitu seluruh santri yang bermukim di Pondok Pesantren Jabal Noer Sidoarjo sejumlah 148 santri dengan besar sampel 65 santri. Variabel penelitian ini adalah pengetahuan gizi, tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Analisis data menggunakan uji *rank spearman*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk pengetahuan gizi, formulir *Recall* 24 jam, dan pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pengetahuan gizi santri tergolong kurang (58,5%), hampir setengah konsumsi energi kategori defisit berat (33,8%), dan protein kategori defisit ringan (47,7%), serta sebagian besar status gizi tidak normal (53,9%) terdiri dari sangat kurus dan kurus (38,5%), gemuk obesitas (15,4%). Terdapat hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi berupa energi dan protein dengan status gizi diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000.

Kesimpulan pada penelitian ini terdapat hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi dengan status gizi. Diharapkan santri bisa mengatur waktu istirahat supaya jadwal makan tidak terlewat. Selain itu, santri juga diharapkan dapat mengatur konsumsi makan yang seimbang supaya tidak berdampak pada status gizi.

Kata Kunci: pengetahuan gizi, tingkat konsumsi, status gizi