

ABSTRAK

Faizah, Nur. 2024. Hubungan Kualitas Makanan, Asupan Zat Gizi Protein, Lemak, Karbohidrat dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Qomaruddin. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Ira Dwijayanti, S.Gz., M.Sc.

Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan zat gizi yang dikeluarkan. Usia remaja sangat rentan mengalami masalah gizi karena berada pada fase pertumbuhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kualitas makanan, asupan zat gizi protein, lemak, karbohidrat dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di Pondok Pesantren Qomaruddin. Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan menggunakan metode *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebesar 84 remaja putri usia 16-18 tahun. Penelitian dilakukan pada 01 -12 Desember 2023 di Pondok Pesantren Qomaruddin Gresik. Analisis statistik yang digunakan yaitu uji *korelasi rank spearman* dengan tingkat signifikansi $p= 0,05$. Data yang didapat diolah dianalisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat asupan protein ($p=0,042$), tingkat asupan lemak ($p=0,027$), tingkat asupan karbohidrat ($p=0,018$), pengetahuan gizi ($p=0,031$) dengan status gizi remaja putri dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas makanan ($p=0,888$) dengan status gizi remaja putri. Kesimpulan pada penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan kualitas makanan dengan status gizi remaja putri. Namun, terdapat hubungan asupan zat gizi protein, lemak karbohidrat, dan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri. Diharapkan remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan gizi melalui media sosial atau mengikuti penyuluhan serta meningkatkan asupan zat gizi makro untuk menjaga dan mencapai status gizi yang baik.

Kata kunci: Status gizi, kualitas makanan, asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi