

**ABSTRAK**

**RANI YUHANIDA**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN  
TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA USIA 15-18 TAHUN**

(Studi Observasional pada Siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya Tahun 2024)

Status gizi adalah suatu keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan dari pada penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang, dan tingkat kecukupan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 9 Kota Tasikmalaya tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan studi observasional dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 104 orang dengan *proportional random sampling*. Instrumen penelitian ini menggunakan angket karakteristik, kuesioner tes pengetahuan gizi seimbang, dan formulir *food recall* 2x24 jam untuk tingkat kecukupan zat gizi makro. Hasil analisis dengan menggunakan uji chi square menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ( $p = 0,002$ ), tingkat kecukupan karbohidrat dengan status gizi ( $p = 0,000$ ), tingkat kecukupan protein dengan status gizi ( $p = 0,044$ ), dan tingkat tingkat kecukupan lemak dengan status gizi ( $p = 0,000$ ). Saran bagi responden diharapkan menerapkan pedoman gizi seimbang dalam menu makan sehari-hari.

**Kata Kunci:** tingkat pengetahuan gizi seimbang, tingkat kecukupan zat gizi makro, status gizi