

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA PROGRAM STUDI GIZI
2025**

ABSTRAK

DIAN PUTRI OKTAVIANI

HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO SERTA PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT (PHBS) DENGAN STATUS GIZI REMAJA (STUDI OBSERVASIONAL PADA KELAS 7 DAN 8 SMP NEGERI 2 KOTA TASIKMALAYA TAHUN 2025)

Asupan zat gizi yang tidak seimbang dapat menimbulkan masalah gizi. Penyebab masalah gizi multifaktor diantaranya pola makan, status infeksi penyakit dan PHBS. Kurangnya pengetahuan tentang perilaku hidup bersih dan sehat akan menimbulkan dampak buruk di lingkungan sekolah sehingga dapat menimbulkan penyakit infeksi seperti diare. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari tentang hubungan asupan energi dan zat gizi makro serta Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya. Jenis penelitian observasional dengan metode *cross sectional*. Populasi penelitian yaitu siswa/i kelas 7 dan 8 SMP Negeri 2 Kota Tasikmalaya sebanyak 742 siswa, sampel sebanyak 97 siswa dan responden dipilih menggunakan metode *Startified sampling*. Data asupan energi dan zat gizi makro menggunakan formulir *food recall* 2 x 24 jam dan kuesioner PHBS sebanyak 38 pertanyaan. Teknik analisis data menggunakan uji *pearson product moment*. Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi (nilai $p = 0,003$, $r = 0,514$), karbohidrat (nilai $p = 0,002$, $r = 0,845$), protein (nilai $p = 0,036$, $r = 0,674$), lemak (nilai $p = 0,028$, $r = 0,597$) dan PHBS (nilai $p = 0,020$, $r = 0,217$) dengan status gizi. Terdapat hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro serta PHBS dengan status gizi. Diharapkan remaja meningkatkan asupan makan untuk terpenuhinya zat gizi dapat meningkatkan pola makan yang beragam,perbanyak buah dan sayur, karbohidrat kompleks dan protein yang bervariasi serta meningkatkan 10 indikator PHBS di lingkungan sekolah maupun rumah.

Kata Kunci : energi, PHBS, status gizi, zat gizi makro