

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI GIZI
2026**

ABSTRAK

MELVA RADHWA SYAKIRA

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI REMAJA USIA 16-
18 TAHUN (STUDI OBSERVASIONAL PADA REMAJA KELAS XI DI
SMK NEGERI 3 TASIKMALAYA TAHUN AKADEMIK 2025/2026)**

Masalah gizi pada remaja usia sekolah sering kali dipicu oleh ketidakseimbangan asupan zat gizi makro dan rendahnya aktivitas fisik. Secara konseptual, pengetahuan gizi yang baik mengarahkan pada pemilihan makanan yang tepat, sedangkan aktivitas fisik mengatur pengeluaran energi; secara fisiologis, keduanya menentukan keseimbangan energi yang memengaruhi status gizi (IMT/U). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan tingkat kecukupan zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi siswa di SMK Negeri 3 Tasikmalaya. Studi potong lintang (*cross-sectional*) ini melibatkan 91 responden yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan pengukuran antropometri, kuesioner pengetahuan, IPAQ, dan *Food Recall* 24 jam, kemudian dianalisis. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi ($p=0,751$). Demikian pula, tidak ditemukan hubungan signifikan pada protein ($p=0,085$), lemak ($p=0,290$), dan karbohidrat ($p=0,246$) dengan status gizi. Sebaliknya, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,000$), tingkat kecukupan energi dengan status gizi ($p=0,026$), dan jenis kelamin dengan status gizi ($p=0,032$). Kesimpulannya, tingkat pengetahuan gizi yang baik belum menjadi determinan utama dalam pemilihan makanan gizi seimbang pada remaja tersebut. Disarankan adanya peningkatan edukasi gizi bagi siswa, pengawasan penyediaan makanan sehat di lingkungan sekolah, serta penelitian lanjutan yang mempertimbangkan faktor perilaku makan dan konsumsi *fast food* yang berhubungan dengan status gizi remaja.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Zat Gizi Makro.

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

SILIWANGI UNIVERSITY

TASIKMALAYA

NUTRITION STUDY PROGRAM

2026

ABSTRACT

MELVA RADHWA SYAKIRA

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND PHYSICAL ACTIVITY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS AGED 16-18 (AN OBSERVATIONAL STUDY OF 11TH-GRADE ADOLESCENTS AT SMK Negeri 3 Tasikmalaya IN THE 2025/2026 ACADEMIC YEAR)

Nutritional problems in school-aged adolescents are often triggered by an imbalance in macronutrient intake and low physical activity. Conceptually, good nutritional knowledge leads to appropriate food choices, while physical activity regulates energy expenditure; physiologically, both determine energy balance that influences nutritional status (BAZ). This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge, physical activity, and the level of macronutrient adequacy (energy, protein, fat, carbohydrate) with the nutritional status of students at SMK Negeri 3 Tasikmalaya. This cross-sectional study involved 91 respondents selected through proportional random sampling technique. Data were collected using anthropometric measurements, knowledge questionnaires, IPAQ, and 24-hour Food Recall, then analyzed. The results showed no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status ($p=0.751$). there isn't a significant relationship was found for protein ($p=0.085$), fat ($p=0.290$), and carbohydrates ($p=0.246$) with nutritional status. Conversely, there was a significant relationship between physical activity and nutritional status ($p=0.000$), energy adequacy level and nutritional status ($p=0.026$), and gender and nutritional status ($p=0.032$). In conclusion, a good level of nutritional knowledge is not yet a primary determinant in choosing a balanced diet among adolescents. It is recommended that nutrition education for students be improved, healthy food provision monitored in schools, and further research be conducted that considers eating behavior and fastfood consumption factors related to adolescent nutritional status.

Keywords: Physical Activity, Nutritional Knowledge, Nutritional Status, Macronutrients.