

Nama : Tabina Amanda Aurelia

Nim 1032221082

Judul : Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Di SMAN 5 Bekasi

ABSTRAK

Latar Belakang: Permasalahan gizi pada remaja masih menjadi isu kesehatan masyarakat, ditandai dengan meningkatnya kasus berat badan berlebih, obesitas, dan zat gizi mikro yang minim. Perilaku gizi seimbang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pengetahuan dan sikap. Studi pendahuluan di SMAN 5 Bekasi memperlihatkan para siswa memiliki pengetahuan cukup baik mengenai gizi seimbang, namun belum sepenuhnya menerapkannya dalam perilaku sehari-hari. Mengevaluasi hubungan pengetahuan dan sikap siswa SMAN 5 Bekasi terkait sikap gizi seimbang merupakan tujuan dari studi ini. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional dan teknik total sampling pada 117 siswa. Penelitian dilaksanakan pada 12–13 Desember 2025 dan 15 Januari 2026 di SMAN 5 Bekasi. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi, serta analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dan Fisher's Exact Test. **Hasil:** Rata-rata usia responden adalah remaja pertengahan dan didominasi oleh perempuan. Sikap dan pengetahuan baik terkait gizi seimbang ditunjukkan oleh siswa. Namun, perilaku gizi seimbang masih ditemukan dalam kategori kurang pada sebagian responden. Ditunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan dan perilaku ($p > 0,05$), begitupun antara sikap dan perilaku gizi seimbang. **Kesimpulan:** tidak ada hubungan yang signifikan antara keduanya dengan perilaku gizi seimbang. Dibutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam pengobatan gizi remaja karena faktor lain seperti lingkungan, kebiasaan keluarga, dan faktor sosial ekonomi juga dapat memengaruhi perilaku remaja.

Kata Kunci: pengetahuan, sikap, perilaku, gizi seimbang, remaja.