

## **ABSTRAK**

**Ghaliza, Intan Rabbani Mitsaqon, 2021. GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI PERUM BUMI ELANG INDAH KOTA TASIKMALAYA. Tugas Akhir. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Dadang Rosmana, DCN, M.Kes**

Remaja adalah suatu tahap antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Pada masa ini remaja mengalami banyak, dalam masa pertumbuhan ini remaja harus memiliki status gizi yang baik dimana status gizi ini harus didasari dengan pengetahuan gizi seimbang. Gizi seimbang artinya mengandung beragam nutrisi dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan, tanpa menghilangkan jenis nutrisi tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran pengetahuan Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Remaja di Perum Bumi Elang Indah Kota Tasikmalaya. Desain Penelitian yang digunakan adalah observasional yang bersifat deskriptif dengan pendekatan cross sectional dengan teknik sampling purposive sampling. Populasi adalah seluruh remaja yang berusia 11-18 tahun di Perum Bumi Elang Indah Kota Tasikmalaya. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan penimbangan Antropometri. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan 78,3% memiliki pengetahuan yang cukup, 15,2% memiliki pengetahuan kurang dan 6,5% memiliki pengetahuan yang baik, sedangkan untuk status gizi 80,4% memiliki status gizi normal, 8,7% memiliki status gizi kurus dan 10,9% memiliki status gizi gemuk. Remaja yang memiliki status gizi normal lebih banyak ditemukan pada kelompok yang pengetahuan Gizi seimbang nya cukup dari pada kelompok yang pengetahuan gizi seimbang nya masih kurang. Mengingat masih ada remaja yang pengetahuan status gizi nya masih kurang, perlu diadakan penyuluhan tentang gizi seimbang yang dilakukan pada saat kegiatan remaja/ karang taruna.

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan, Gizi Seimbang, Status Gizi