ABSTRAK

Remaja putri termasuk kelompok yang cukup rentan terhadap permasalahan gizi karena pada masa remaja terjadi perubahan besar secara fisik, psikologis, maupun sosial. Keadaan status gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai aspek, terutama pengetahuan tentang gizi seimbang dan citra tubuh. Pemahaman gizi yang baik dapat mendorong remaja untuk membentuk pola makan yang lebih sehat, sedangkan persepsi tubuh yang negatif berpotensi memengaruhi kebiasaan makan dan meningkatkan risiko gangguan gizi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif analitik dengan desain potong lintang (*cross-sectional*) yang dilakukan di SMAN 8 Bandung. Populasi sasaran penelitian terdiri dari 712 remaja putri, dengan sampel sebanyak 283 responden yang ditentukan melalui teknik proportional stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang, instrumen BSQ-16 untuk menilai citra tubuh, serta pengukuran antropometri berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Analisis data dilakukan dengan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori baik (76%), mayoritas menunjukkan citra tubuh negatif (74,2%), serta status gizi terbanyak berada pada kategori gizi baik (40,9%) dan diikuti gizi lebih/obesitas (39,9%). Uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (*p-value* = 0,000 < 0,05) serta antara citra tubuh dan status gizi (*p-value* = 0,000 < 0,05). Kesimpulannya, pengetahuan gizi seimbang dan citra tubuh berhubungan dengan status gizi remaja putri, sehingga dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi gizi dan promosi citra tubuh positif.

Kata kunci: Pengetahuan gizi seimbang, Persepsi citra tubuh, Status gizi

ABSTRACT

Adolescent girls are a vulnerable group for nutritional problems due to significant physical, psychological, and social changes during adolescence. Nutritional status in adolescents is influenced by various factors, particularly balanced nutrition knowledge and body image. Good nutritional knowledge can encourage adolescents to adopt healthier eating patterns, while negative body image perceptions may affect eating behavior and increase the risk of nutritional disorders. This study used a quantitative analytic approach with a design conducted at State Senior High School 8 Bandung. The target population consisted of 712 adolescent girls, with a sample of 283 respondents selected using proportional stratified random sampling. Data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire, the Body Shape Questionnaire-16 (BSQ-16) to assess body image, and anthropometric measurements based on body mass index-for-age (BMI/A). Data analysis was performed using the Chi-Square test. The results showed that most respondents had good balanced nutrition knowledge (76%), the majority had negative body image (74.2%), and the largest proportion of nutritional status was in the normal category (40.9%), followed by overweight/obesity (39.9%). Statistical analysis indicated a significant relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status (p-value = 0.000 < 0.05) as well as between body image and nutritional status (p-value = 0.000 < 0.05). In conclusion, balanced nutrition knowledge and body image are associated with the nutritional status of adolescent girls, and these findings may serve as a basis for developing nutrition education programs and promoting positive body image.

Keywords: *Balanced Nutrition Knowledge, Body image, Nutritional Status*