

ABSTRAK

Latar Belakang: Diet tidak sehat yang sering dilakukan oleh remaja adalah ketidak teraturan pola, sering mengonsumsi *fast food*, penggunaan obat diet, laxative, dan *binge-eating*. Diet yang tidak sehat dapat mengakibatkan risiko terkena diare, dehidrasi, lelah sepanjang waktu, mual, sakit kepala dan sembelit. Dalam jangka panjang diet tidak sehat dapat menyebabkan *osteoporosis*, menderita Perilaku Makan Menyimpang (*seperti anorexia nervosa, bulimia nervosa*), menyebabkan anemia, diabetes mellitus atau bahkan dyspepsia. Data yang didapatkan dari Profil Kesehatan Kabupaten Bandung (2020), mengenai kejadian dispepsia pada remaja usia > 15 tahun di Kab. Bandung adalah sebesar 41.818 kasus. **Tujuan penelitian:** untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja di Desa Cimenyan Kec. Cimenyan Kab. Bandung. Pengetahuan adalah hasil tahu seseorang terhadap objek melalui panca indera. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif. Populasi dan sampel pada penelitian ini sebanyak 58 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Pengambilan data menggunakan pengisian kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian menggunakan analisa univariat. **Hasil penelitian:** Menunjukkan bahwa 5 responden (8,6%) memiliki pengetahuan baik, sebanyak 15 responden (25,9%) memiliki pengetahuan cukup dan sebanyak 38 responden (65,5%) memiliki pengetahuan kurang. **Kesimpulan dan Saran:** Sebagian besar dari responden memiliki pengetahuan kurang. Saran dalam penelitian ini diharapkan Puskesmas Cimenyan menyediakan sarana dalam melaksanakan penyuluhan mengenai diet sehat pada remaja di RW 02 agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja.

Kata kunci: Diet sehat, Pengetahuan, Remaja

Daftar pustaka: 9 Buku (2011-2020)

7 Jurnal (2016-2019)

6 Website (2017-2021)

ABSTRACT

Background: Unhealthy diets that are often done by teenagers are irregular patterns, frequent consumption of fast food, use of diet drugs, laxatives, and binge-eating. An unhealthy diet can put you at risk for diarrhea, dehydration, fatigue all the time, nausea, headaches and constipation. In the long term, an unhealthy diet can cause osteoporosis, suffer from deviant eating behaviors (such as anorexia nervosa, bulimia nervosa), cause anemia, diabetes mellitus or even dyspepsia. Data obtained from the Bandung Regency Health Profile (2020), regarding the incidence of dyspepsia in adolescents aged > 15 years in Kab. Bandung is 41,818 cases. **The purpose of the study:** to describe the knowledge of adolescents in Cimenyan Village, Kec. Cimenyan Kab. Bandung. Knowledge is the result of someone knowing about an object through the five senses. **Research Methods:** This type of research is descriptive quantitative. The population and sample in this study were 58 respondents. The sampling technique used was total sampling. Collecting data using questionnaires. Analysis of the data used in the study using univariate analysis. **Result of research:** It shows that 5 respondents (8.6%) have good knowledge, 15 respondents (25.9%) have sufficient knowledge and 38 respondents (65.5%) have less knowledge. **Conclusions and Suggestions:** Most of the respondents have less knowledge. Suggestions in this study are expected Cimenyan Public Health Center to provide facilities in carrying out counseling about healthy diets for adolescents in RW 02 in order to increase adolescent knowledge.

Keywords: *Healthy diet, Knowledge, Youth*

Bibliography: 9 Books (2011-2020)
7 Journals (2016-2019)
6 Websites (2017-2021)