

ABSTRAK : Masalah gizi pada remaja masih banyak terjadi di Indonesia dan salah satunya berpengaruh terhadap status gizi. Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pengetahuan gizi dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan kualitas tidur terhadap status gizi remaja di MTs Al-Islamiah Ciledug. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*, populasi penelitian ini yaitu siswa yang berasal dari kelas 2 dan 3 yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel penelitian ini sebanyak 89 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kusioner pengetahuan gizi, PSQI, dan pengukuran antropometri yaitu berat badan, tinggi badan, dan LILA. Hasil penelitian menggunakan *correlation spearman's rho* dengan tingkat kemaknaan 95% ($p < 0,05$). Didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi menurut IMT/U dengan *p-value* 0,995. Tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi menurut LILA dengan *p-value* 0,167. Tidak terdapat hubungan kualitas tidur terhadap status gizi berdasarkan IMT/U dengan *p-value* 0,535. Tidak terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur terhadap status gizi LILA dengan *p-value* 0,705. Siswa diharapkan dapat menjaga kualitas tidur agar tetap baik dengan tidak tidur terlalu larut malam, bermain handpone terlalu lama yang dapat mengurangi waktu tidur pada malam hari, dan juga disarankan untuk membawa bekal ke sekolah agar bisa mendapatkan konsumsi makanan yang sehat dan juga bergizi.

Kata Kunci : Kualitas tidur, pengetahuan gizi, remaja, status gizi

ABSTRACT : *There are still many nutritional problems in adolescents in Indonesia and one of them affects nutritional status. Nutritional status in adolescents can be influenced by several factors, namely nutritional knowledge and sleep quality. This study aims to analyze the relationship between nutritional knowledge and sleep quality on the nutritional status of adolescents at MTs Al-Islamiyah Ciledug. The research design used a cross-sectional study design, the population of this study were students from grades 2 and 3 who met the inclusion criteria. The sample of this research was 89 respondents using purposive sampling technique. The instruments used were nutritional knowledge questionnaire, PSQI, and anthropometric measurements, namely body weight, height, and LILA. The results of this study used the correlation spearman's rho test with a significance level of 95% ($p < 0.05$). The results showed that there was no relationship between nutritional knowledge and nutritional status according to BMI/U with a p-value of 0.995. There is no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status according to LILA with a p-value of 0.167. There is no relationship between sleep quality and nutritional status based on BMI/U with a p-value of 0.535. There is no significant relationship between sleep quality and LILA's nutritional status with a p-value of 0.705. Students are expected to be able to maintain good sleep quality by not sleeping too late at night, playing cellphones for too long which can reduce sleep time at night, and are also advised to bring lunch to school so they can consume healthy and nutritious food.*

Keywords : *Knowledge of nutrition, nutritional status, sleep quality, teenager*