

ABSTRAK : Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan kesehatan. Faktor yang memengaruhi konsentrasi dan daya ingat siswa salah satu adalah asupan zat gizi. Tujuan penelitian untuk melihat hubungan pengetahuan gizi dan asupan zat gizi makro terhadap daya ingat siswa. Rancangan penelitian menggunakan studi *cross-sectional*. Teknik pengambilan subjek menggunakan *teknik probability sampel* dengan menggunakan *simple random sampling* dan penelitian ini menggunakan 68 subjek. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap daya ingat siswa ($p=0,915$). Terdapat hubungan signifikan asupan energi ($p=0,001$), karbohidrat ($p=0,007$), dan protein ($p=0,001$) dengan daya ingat siswa. Tidak memiliki hubungan yang signifikan asupan lemak ($p=0,038$) terhadap daya ingat siswa. Daya ingat siswa dipengaruhi oleh asupan zat gizi salah satunya zat gizi makro. Asupan zat gizi yang tidak cukup mengakibatkan daya ingat yang kurang. Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi, karbohidrat, dan protein dengan daya ingat. Namun, pada asupan lemak dan pengetahuan gizi tidak terdapat hubungan dengan daya ingat siswa.

Kata Kunci : Asupan zat makro, daya ingat, pengetahuan gizi.

ABSTRACT : *Nutritional knowledge will affect the intake of food into the body, because nutritional knowledge provides information related to nutrition, food and health. One factor that affects student concentration and memory is nutrient intake. The purpose of the study was to see the relationship between nutritional knowledge and macronutrient intake on student memory. The research design used a cross-sectional study. The subject retrieval technique used a probability sample technique using simple random sampling and this study used 68 subjects. The results showed that there was no relationship between nutritional knowledge and student memory ($p=0.915$). There is a significant relationship between energy intake ($p=0.001$), carbohydrate ($p=0.007$), and protein ($p=0.001$) with student memory. There was no significant relationship between fat intake ($p=0.038$) and students' memory. Student memory is influenced by nutrient intake, one of which is macronutrients. Inadequate intake of nutrients results in poor memory. This study shows that there is a relationship between energy, carbohydrate, and protein intake with memory. However, fat intake and nutritional knowledge have no relationship with student memory.*

Keywords: *Macronutrient intake, memory, nutrition knowledge.*