# ABSTRAK

**Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan Sehat Sebagai Deteksi Dini Sindroma Metabolik**

Ni Komang Triyuliani1, Theresia Anita Pramesti2, Ni Luh Gede Intan Saraswati3

Sindroma metabolik merupakan salah satu masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Pada remaja, pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor pemicu utama sindroma metabolik, sehingga diperlukan upaya preventif melalui peningkatan pengetahuan tentang pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat pengetahuan remaja tentang pola makan sehat sebagai deteksi dini sindroma metabolik di SMA (SLUA) Saraswati 1 Denpasar. Jenis penelitian yang digunakan deskriptif kuantitatif dengan teknik *multistage random sampling* dan melibatkan 283 sampel. Data dikumpulakan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang pola makan sehat, yaitu 154 orang (54,4%). Hasil analisis *crosstabulation*  menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik mayoritas berusia 16 tahun sebanyak 49 orang (52,1%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 83 orang (58,0%), memiliki IMT normal sebanyak 77 orang (59,2%), tidak memiliki riwayat penyakit keluarga sebanyak 118 orang (52,4%), dan riwayat penyuluhan sebanyak 117 orang (57,1%). Berdasarkan indikator, pengetahuan tertinggi ditemukan pada aspek jadwal makan dengan jumlah responden 248 orang (87,6%), sedangkan pengetahuan terendah berada pada aspek pola makan sehat dengan jumlah responden 155 orang (54,8%).Tingkat pengetahuan yang baik pada responden terkait pola makan sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu paparan informasi yang cukup dan program edukasi melalui pendidikan kesehatan sekolah. Remaja disarankan selalu mengatur pola makan dengan prinsip 3J (jadwal, jenis, dan jumlah makanan) serta lebih selektif dalam mengkonsumsi makanan.

**Kata Kunci: Pengetahuan, Remaja, Pola Makan Sehat, Sindroma Metabolik**