



Ranah Research:
Journal of Multidisciplinary Research and Development

DINASTI RESEARCH

082170743613 | ranahresearch@gmail.com | <https://jurnal.ranahresearch.com>

E-ISSN: [2655-0865](https://doi.org/10.38035/rj)
DOI: <https://doi.org/10.38035/rj>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak

Anindya Suryawati¹, Sudrajah Warajati Kisnawaty², Zulia Setiyaningrum³.

¹Muhammadiyah University of Surakarta, Surakarta, Indonesia, anindya.suryawati@gmail.com

²Muhammadiyah University of Surakarta, Surakarta, Indonesia, swk329@ums.ac.id

³Muhammadiyah University of Surakarta, Surakarta, Indonesia, zs399@ums.ac.id

Corresponding Author: swk329@ums.ac.id²

Abstract: *The intake of nutrients consumed into the body has a major influence on the nutritional status of adolescents. The ability to choose food to consume can be influenced by a person's level of knowledge about nutrition. One of the causes of health problems related to nutrition and changes in eating patterns during adolescence is a low level of nutritional knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Gatak. This study used a questionnaire compiled using the Regulation of the Minister of Health No. 41 of 2014 as a basis. The research sample was male and female students at SMP Muhammadiyah 1 Gatak with the Simple Random Sampling method. Then the data were analyzed univariately and bivariately using the SPSS application. Bivariate analysis used the Chi Square test. The results showed that 82.1% of students had good nutrition, 7.5% of students with malnutrition, and 10.4% of students with excess nutrition. Based on the study, it can be concluded that there was no relationship between knowledge of balanced nutrition guidelines and the nutritional status of adolescents at SMP Muhammadiyah 1 Gatak.*

Keyword: *Knowledge, Nutritional Status, Adolescents.*

Abstrak: Asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh memiliki pengaruh yang besar pada status gizi remaja. Kemampuan pemilihan makanan untuk dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang terhadap gizi. Salah satu penyebab terjadinya permasalahan kesehatan terkait gizi dan peralihan pola makan saat usia remaja adalah tingkat pengetahuan gizi yang rendah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun menggunakan Peraturan Menteri Kesehatan No 41 tahun 2014 sebagai landasan. Sampel penelitian merupakan siswa putra-putri di SMP Muhammadiyah 1 Gatak dengan metode *Simple Random Sampling*. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan aplikasi SPSS. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan 82,1% siswa memiliki gizi baik, 7,5% siswa dengan gizi kurang, dan 10,4% siswa dengan gizi lebih. Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan

bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

Kata Kunci: Pengetahuan, Status Gizi, Remaja.

PENDAHULUAN

Pada usia 13-20 tahun merupakan masa dimana anak-anak memulai masa remaja untuk menuju usia dewasa (Perry & Potter, 2009). Terdapat tiga periode dalam masa remaja berdasarkan usia yaitu fase remaja awal pada usia 10 – 13 tahun, fase remaja tengah pada usia 14 – 17 tahun serta fase remaja akhir pada usia 18 – 21 tahun (Steinberg, 2013). Berdasarkan data dari UNICEF, pada tahun 2022 populasi remaja mengalami peningkatan menjadi 1,3 miliar atau 16% dari populasi dunia dibanding pada tahun 2021 yaitu 1,2 miliar (UNICEF, 2022b). Di Indonesia, sebanyak 46 juta jiwa atau 17% dari total populasi merupakan remaja usia 10-19 tahun (UNICEF, 2021). Hasil Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2018 memperlihatkan pada remaja usia 13 – 15 tahun untuk status gizi kurus memiliki prevalensi sebesar 8,7% terdiri dari 6,8% untuk status gizi kurus dan 1,9% untuk status gizi sangat kurus. Sementara, untuk status gizi gemuk memiliki prevalensi sebesar 16% yang terdiri dari 11,8% untuk status gizi gemuk dan 4,2% untuk status gizi sangat gemuk.

Asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh memiliki pengaruh yang besar pada status gizi remaja. Jumlah makanan yang adekuat yang masuk ke dalam tubuh akan menghasilkan tubuh dengan status gizi yang optimal. Tubuh yang memiliki cukup nutrisi akan memberikan dampak positif terhadap perkembangan tubuh dan otak, kapasitas kerja serta kesehatan secara keseluruhan (Noviyanti & Marfuah, 2017). Gizi baik akan mempertahankan status berat badan ideal sehingga memberikan banyak dampak positif, seperti imunitas terjaga, konsentrasi dan fokus dalam melakukan kegiatan sehari-hari meningkat, terhindar dari penyakit berbahaya dan kematian dini. Sementara gizi yang tidak baik berhubungan dengan kondisi kesehatan yang tidak optimal serta meningkatkan risiko terkena penyakit menular maupun tidak menular (Permenkes, 2014). Status gizi kurang dapat mempengaruhi pada daya tahan tubuh dalam melawan penyakit, resiko peningkatan angka penyakit (morbiditas), pertumbuhan tubuh yang tidak normal (pendek), penurunan pada tingkat kecerdasan, tingkat produktivitas yang rendah serta pertumbuhan organ reproduksi yang terhambat (Emilia, 2008). Sementara, penyakit-penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, penyakit jantung dan hipertensi dapat ditingkatkan risikonya melalui status gizi berlebih (Muchtar et al., 2022).

Beberapa faktor yang dapat memberikan pengaruh pada masalah gizi yaitu tingkat pengetahuan gizi, kegiatan fisik, asupan makanan serta status sosial ekonomi. Kemampuan pemilihan makanan untuk dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang terhadap gizi. Tingkat kecukupan asupan makanan dapat ditentukan oleh pengetahuan gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang memberikan pengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehingga akan memberikan dampak pada tingkat status gizi seseorang (Purba et al., 2024).

Sikap adalah suatu respon atau tanggapan yang masih tertutup pada suatu rangsangan atau stimulus. Seseorang yang menyikapi positif pada kesehatan tidak selalu memberikan dampak langsung terhadap perilaku yang positif, akan tetapi sikap negatif cenderung pada kesehatan cenderung memberikan dampak langsung pada perilaku negatif. Perilaku merupakan aktivitas atau kegiatan, baik yang mampu dilihat atau pun yang tidak dapat dilihat oleh orang lain. Kebiasaan makan dalam keluarga akan membentuk pola konsumsi dan mempengaruhi perkembangan dari perilaku makan seseorang (Ramadhani et al., 2022).

Uraian ringkas dalam pendahuluan memberikan dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan PMK No 41 tahun 2014 sebagai acuan. Populasi dari penelitian adalah siswa putra-putri di SMP Muhammadiyah 1 Gatak sebanyak 172 orang. Sampel kemudian dihitung menggunakan Lameshow (1997). Sampel sebanyak 67 responden ditentukan dengan metode *simple random sampling* dengan menggunakan aplikasi SPSS untuk menentukan responden yang dapat berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria inklusi sampel dalam penelitian adalah siswa putra-putri berusia 12-15 tahun dan sehat jasmani-rohani. Penelitian dilaksanakan pada September 2024 di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. Penelitian yang dilakukan telah memenuhi *ethical clearance* yang diterbitkan oleh Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor 5247/B.1/KEPK-FKUMS/VII/2024.

Instrumen yang digunakan untuk mengambil data penelitian adalah kuesioner yang digunakan dalam penelitian Zaida (2022) sebanyak 22 pertanyaan dengan nilai *corrected item-total* 0,334 – 0,725 dan nilai *alpha cronbach* sebesar 0,899 ($p > 0,7$) sehingga kuesioner dinyatakan reliabel. Data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur, kelas, berat badan dan tinggi badan, serta tingkat pengetahuan pedoman gizi seimbang. Berat badan dan tinggi badan responden dianalisis menggunakan aplikasi WHO Anthro+ yang diperlukan untuk mengetahui tingkat status gizi dan kemudian dikategorikan menjadi gizi kurang (<-2 SD), gizi baik (-2 SD s/d $+2$ SD), dan gizi lebih ($>+2$ SD) (Supriasa, 2014). Tingkat pengetahuan dikategorikan baik apabila nilai yang diperoleh $\geq 75\%$ dan pengetahuan diklasifikasikan tidak baik apabila nilai yang diperoleh $<75\%$ (Arikunto, 2010). Analisis bivariat dilakukan dengan uji *Chi Square* menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1. dijelaskan bahwa responden lebih banyak dari laki-laki (50,7%) daripada perempuan (49,3%). Responden paling banyak berusia 13 tahun (43,3%), kemudian 14 tahun (25,4%), lalu 15 tahun (16,4%), dan paling sedikit berusia 12 tahun (14,9%). Responden paling banyak berasal dari kelas 9A (20,9%), kemudian kelas 8A dan 9B (19,4%), lalu kelas 7A (17,9%), selanjutnya kelas 7B (11,9%), dan yang paling sedikit berasal dari kelas 8B (10,4%). Responden dengan tingkat pengetahuan yang tidak baik (97,0%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik (3,0%). Responden terbanyak memiliki status gizi baik (82,1%), kemudian status gizi lebih (10,4%), dan terakhir status gizi kurang (7,5%).

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden (n = 67)

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	50,7
Perempuan	33	49,3
Umur (tahun)		
12	10	14,9
13	29	43,3
14	17	25,4
15	11	16,4
Kelas		
7A	12	17,9
7B	8	11,9
8A	13	19,4
8B	7	10,4
9A	14	20,9
9B	13	19,4

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Nilai Kuesioner		
Baik	2	3,0
Tidak baik	65	97,0
Status Gizi		
Gizi Kurang	5	7,5
Gizi Baik	55	82,1
Gizi Lebih	7	10,4

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa responden tingkat pengetahuan pedoman gizi baik dan status gizi baik sebanyak 2 orang (100%). Kemudian responden dengan tingkat pengetahuan pedoman gizi seimbang tidak baik paling banyak memiliki status gizi baik (81,5%), kemudian status gizi lebih (10,8%) dan paling sedikit memiliki status gizi kurang (7,7%). Hasil analisis bivariat uji *Chi Square* memiliki nilai $p = 0,799$ ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak (n = 67)

Pengetahuan pedoman gizi seimbang		Status gizi			Total	p value
		Gizi kurang	Gizi baik	Gizi lebih		
Baik	n	0	2	0	2	0,799
	%	0,0	100,0	0,0	100,0	
Tidak baik	n	5	53	7	65	
	%	7,7	81,5	10,8	100,0	
Total				n	67	
				%	100,0	

Masa remaja adalah suatu momen transisi antara masa anak-anak ke masa dewasa. Seorang remaja akan mengalami banyak perubahan agar mendapatkan kematangan mental, emosional, sosial dan fisik (Margiyanti, 2021). WHO menyatakan usia remaja terjadi ketika berusia 10-24 tahun (WHO, 2018b), sementara bagi BKKBN usia remaja terjadi saat usia 10-24 tahun dan belum menikah (BKKBN, 2015). Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja akan terjadi secara optimal jika mengkonsumsi makanan yang dapat mencukupi kebutuhan gizi telah dimulai saat usia anak-anak (Margiyanti, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noviyanti & Marfuah yang memperlihatkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja (nilai $p = 0,147 > 0,05$) (Noviyanti & Marfuah, 2017). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pantaleon yang memperlihatkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja (nilai $p = 0,619 > 0,05$) (Pantaleon, 2019). Pada penelitian Charina juga memperlihatkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja (nilai $p = 0,595 > 0,05$) (Charina et al., 2022). Dan pada penelitian Wulandari menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi (nilai $p = 0,319 > 0,05$) (Wulandari et al., 2021).

Kemampuan pemilihan makanan untuk dikonsumsi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan seseorang terhadap gizi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang memberikan pengaruh pada sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehingga akan memberikan dampak pada tingkat status gizi seseorang (Purba et al., 2024). Pengetahuan gizi yang rendah merupakan salah satu sebab dari perubahan kebiasaan makan dan munculnya masalah gizi. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan dalam memilih dan menentukan makanan dengan kandungan gizinya serta makanan yang membawa dampak positif bagi tubuh. Beberapa cara dapat dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai pengetahuan gizi misalnya pengalaman diri sendiri ataupun pengalaman orang lain. Pengetahuan gizi memiliki pengaruh dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Pemilihan makanan yang bijaksana akan memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga remaja akan

memiliki status gizi yang baik (Notoatmodjo, 2012). Pengetahuan merupakan landasan bagi remaja untuk menentukan dan mengambil keputusan dan tindakan dalam suatu permasalahan. Beberapa faktor yang dapat memberikan dampak dalam tingkat pengetahuan, yaitu faktor dari diri sendiri dan faktor dari luar seperti keluarga, masyarakat serta sarana dan prasarana dalam memperoleh informasi (Achmadi, 2013).

Beberapa alasan yang menyebabkan pengetahuan tidak memiliki hubungan dengan status gizi adalah pengetahuan memberikan dampak secara tidak langsung pada status gizi. Asupan gizi dan penyakit infeksi merupakan penyebab secara langsung dari masalah gizi (Supariasa et al., 2012). Alasan lainnya adalah pengetahuan gizi harus diikuti dengan perubahan perilaku makan sehingga terdapat perubahan pada status gizi. Pengetahuan yang tidak dibarengi dengan perubahan perilaku maka tidak akan memberikan perubahan yang signifikan pada seseorang. Motivasi serta keinginan yang kuat diperlukan untuk merubah suatu kebiasaan (Mulyati et al., 2019).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi sikap remaja dalam pengetahuan gizi misalnya pengalaman personal, pengaruh dari orang yang dianggap penting, kebudayaan, lembaga pendidikan serta media massa (Notoatmojo, 2010). Lingkungan secara khusus memiliki pengaruh besar dalam sikap remaja, terutama pemilihan makanan untuk dikonsumsi (Kabir et al., 2018). Lingkungan juga mempengaruhi dalam perilaku seseorang. Lingkungan memegang kendali besar dalam perubahan perilaku makan seseorang. Pada remaja, lingkungan keluarga memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi makan dan pemilihan bahan makanan sehingga berdampak pada asupan makanan dan status gizi remaja (Notoatmojo, 2010).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak ($p = 0,799$). Disarankan pada pemerintah, pihak sekolah serta pihak-pihak terkait untuk menyebarkan informasi mengenai pedoman gizi seimbang dengan lebih luas untuk meningkatkan tingkat pengetahuan gizi masyarakat sehingga dapat mendukung masyarakat dalam pemilihan makanan yang lebih sehat dan lebih bergizi.

REFERENSI

- Achmadi. 2013. *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2015). *Siapa itu remaja?*.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197-204. <https://doi.org/10.35508/cmj.v10i1.6829>
- Emilia. 2008. *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja*. Skripsi. Bogor. Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor.
- Kabir A, Miah S, & Islam A. (2018). Factors Influencing Eating Behavior and Dietary Intake among Resident Students in a Public University in Bangladesh: A Qualitative Study. *PLoS ONE*, 13 (6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231-237. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Muchtar, F., Sabrin, Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1), 43-48. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>

- Muliyati, H., Ahmil, & Mandola, L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22-32.
- Notoatmojo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *URECOL*, 421-426.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Perry, G. A., & Potter, A. P. (2009). *Fundamentals of nursing buku 1 edisi 7*. Jakarta: Selemba Medika.
- Purba, N. N., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, & Ayu. D. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Cendekia Utama*, 13(1), 72-81. <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i1.2128>
- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Amir, S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 11(1), 1-9.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Steinberg, L. (2013). *Tenth Edition: Adolescence (Tenth Edit)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. Jakarta: EGC.
- UNICEF. (2021). *Profil Remaja 2021*.
- UNICEF. (2022b). *Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical*.
- World Health Organization. (2018b). *Coming of age: adolescent health*.
- Wulandari, A., Sudrajat, I., Agustika, K., Pribadi, M. F., Deliana, R., Atiqa, S., & Nasution, A. S. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Ibn Khaldun Bogor. *Tropical Public Health Journal*, 1(2), 72-75. <https://doi.org/10.32734/trophico.v1i2.7266>
- Zaida, F. (2022) *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Remaja Putri Di Mas Wathoniyah Islamiyah Kabupaten Kebumen. Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.