

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK SPP SNAKMA MUHAMMADIYAH TANJUNG ANOM TAHUN 2024

Winda Sauci Panjaitan

Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

*Email : windasauci1997@gmail.com

Abstrak. Status gizi siswa dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom. Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional study. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2024 sampai dengan Juni 2024 di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI, dengan jumlah sampel sebanyak 90 siswa yang dipilih secara sistematis random sampling. Hubungan antar variabel dinilai dengan uji Chi-Square dengan $\alpha = 0,001$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang baik (67,8%) dan status gizi baik (78,9%). Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom, dengan nilai P sebesar 0,001 ($P < 0,05$). Siswa didorong untuk lebih banyak membaca buku atau mencari referensi jurnal terkait gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan mereka di bidang ini.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi, Siswa, Remaja

PENDAHULUAN

Status gizi dapat mempengaruhi produktivitas, kecerdasan dan kreativitas yang merupakan faktor penting penentu kualitas sumber daya manusia (Abdullah et al., 2024). Status gizi merupakan faktor penentu kualitas hidup remaja saat menginjak usia dewasa. Pertumbuhan dan perkembangan seseorang akan berjalan dengan sempurna apabila status gizinya baik dan optimal (Ariaini et al., 2024). Data Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun menurut indeks IMT/U adalah sebesar 1,4% dalam kategori sangat kurus, 6,7% kurus, dan masih terdapat 9,5% obesitas dan 4,0% obesitas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Masalah gizi dalam pengertian kondisi kurang gizi dan kelebihan gizi merupakan masalah gizi yang sering dialami oleh remaja saat ini. Individu dengan status gizi yang buruk lebih berisiko mengalami penyakit dan kematian (Lestari, 2024). Masalah gizi dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi yang rendah sehingga dapat memengaruhi

Received: Desember 02, 2024; Revised: Desember 16, 2024; Accepted: Januari 01, 2025; Online Available: Januari 13, 2025;

* Winda Sauci Panjaitan, windasauci1997@gmail.com

pertumbuhan dan perkembangan seseorang saat dewasa (Kanah, 2020). Remaja yang mengalami masalah gizi kurang berisiko mengalami anemia sehingga remaja putri kemungkinan melahirkan bayi yang tumbuh pendek (Yuhana, 2019). Pada remaja, kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko mengalami penyakit degeneratif yang memengaruhi kualitas hidup (Tanjung et al., 2024).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan suatu pemahaman yang terkait dengan ilmu gizi, zat gizi dan pengaruh zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan seorang individu. Minimnya pengetahuan seseorang memicu kurangnya kesadaran individu dalam menjaga keseimbangan asupan pangan yang dikonsumsi sehingga dapat menimbulkan masalah gizi (Roring, 2020). Pengetahuan tentang gizi seimbang dalam hal ini perilaku makan dapat mempengaruhi kebiasaan individu dalam memilih dan mengonsumsi pangan (Intantiyana et al., 2018).

Hasil observasi yang telah dilaksanakan di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom yang dimana dilakukan pengukuran berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa masih terdapat siswa yang memiliki masalah gizi yaitu gizi kurang maupun gizi lebih. Dan berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada salah satu guru dan beberapa siswa diketahui bahwa di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom belum adanya pemberian materi khusus tentang gizi seimbang baik dalam pembelajaran sesuai kurikulum maupun dalam pemberian informasi oleh pihak sekolah. SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom belum didukung dengan adanya literatur yang menjelaskan tentang gizi seimbang di sekitar lingkungan sekolah seperti brosur atau spanduk tentang gizi seimbang.

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan metode observasional analitik dengan

pendekatan cross sectional study. Adapun penelitian yang dilakukan dilaksanakan pada bulan November 2024 – Juni 2024 di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom. Penelitian ini menggunakan siswa kelas X, dan XI SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom sebagai populasi penelitian. Untuk memperoleh sampel penelitian ditentukan berdasarkan rumus Lameshow dan diperoleh 90 sampel yang ditentukan dengan menggunakan systemic random sampling. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan gizi seimbang serta alat ukur tinggi badan dan berat badan merek Seca. Hubungan antar variabel berdasarkan uji statistik dengan menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha = 0,001$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan subjek kelas X dan XI SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom dengan jumlah sampel 90 responden. Analisis deskriptif terkait jenis kelamin, usia, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua dapat dilihat pada (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik sosiodemografi

Karakteristik Responden	N	%
Jenis kelamin		
Wanita	49	54.4
Pria	41	45.6
Usia (Tahun)		
15	9	11.1
16	57	63.3
17	22	23.3
18	2	2,2
Pendidikan Ayah		
sekolah dasar	1	1.1
Sekolah Menengah Pertama	2	2,2

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK SPP
SNAMKA MUHAMMADIYAH TANJUNG ANOM TAHUN 2024

Sekolah Menengah Atas	57	63.3
Bahasa Inggris D3	3	3.3
S1	26	28.9
S2	1	1.1
Pendidikan Ibu		
sekolah dasar	1	1.1
Sekolah Menengah Pertama	2	2,2
Sekolah Menengah Atas	60	66.7
Bahasa Inggris D3	2	2,2
S1	20	22.2
S2	5	5,6
Pekerjaan Ayah		
Pribadi	39	43.2
Wiraswasta	19	21.1
Buruh	10	11.1
Pegawai negri Sipil	8	8.9
TNI	6	6,7
Karakteristik Responden		
	N	%
Pensiun	2	2,2
Pengemudi	2	2,2
THL	2	2,2
Ruang makan	1	1.1

Berdasarkan Tabel 1, siswa di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden sebanyak 49 orang (54,4%) dan didominasi oleh siswa usia 16 tahun dengan jumlah responden

sebanyak 57 orang (63,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir orang tua responden, mayoritas berpendidikan SMA masing-masing sebanyak 60 orang (66,7%) dan 57 orang (63,3%). Tingkat pendidikan orang tua dapat mempengaruhi cara orang tua dalam mendidik anaknya. Selain itu, pendidikan orang tua yang baik dapat memudahkan orang tua dalam mencari dan menerima informasi. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi anak, karena orang tua memiliki pengetahuan yang cukup dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan anak, bahkan orang tua dapat memberikan edukasi tentang gizi orang tua kepada anaknya (Hartini, 2024).

Berdasarkan pekerjaan orang tua, pekerjaan ayah paling banyak di sektor swasta yaitu sebanyak 34 orang (37,8%) dan pekerjaan ibu lebih dominan sebagai ibu rumah tangga (IRT) yaitu sebanyak 49 orang (54,4%). Pekerjaan orang tua erat kaitannya dengan status sosial ekonomi suatu keluarga. Status sosial ekonomi dapat memengaruhi kemampuan penyediaan pangan yang tidak hanya mencukupi kebutuhan, tetapi juga memiliki mutu dan kandungan gizi yang baik. Dengan kondisi sosial ekonomi yang sederhana, masyarakat lebih cenderung memenuhi kebutuhannya dengan pangan yang minim, hal ini dapat memengaruhi status gizi (Hartini, 2024).

Analisis Univariat

Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang diperoleh berdasarkan kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang dibagikan langsung kepada responden dan kemudian dijawab sesuai ketentuan. Distribusi responden menurut pengetahuan gizi seimbang dapat ditunjukkan pada (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan tentang Gizi Seimbang	N	%
Bagus	61	67.8
Tidak bagus	29	32.2
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik telah menerima informasi dan menjadi tahu tentang pengetahuan gizi seimbang. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) menunjukkan bahwa sebanyak 54 responden (59,3%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang baik dan sebanyak 37 responden (40,7%) memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang melalui konsumsi makanannya (Wongkar et al., 2021). Siswa dengan perilaku makan yang kurang atau tidak sehat dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, sehingga asupan gizi yang dikonsumsi tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh remaja. Hal tersebut dapat berdampak buruk bagi pertumbuhan dan kelangsungan hidup remaja (Fitriani, 2020).

Status gizi

Status gizi diperoleh berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh berdasarkan usia (IMT/U). Distribusi responden menurut status gizi ditunjukkan pada (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan status gizi

Status gizi	N	%
Nutrisi yang Baik	71	78.9
Gizi Buruk	19	21.1
Total	90	100

Sesuai dengan Tabel 3, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa status gizi siswa sebagian besar baik. Status gizi siswa yang baik dapat didukung oleh pengetahuan yang cukup yang dimiliki siswa, serta cara siswa dalam memilih makanan dan menyeimbangkan kebutuhan gizi siswa sehingga siswa memiliki status gizi yang baik.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati, Ahmil, Mandola (2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 80 responden (85,1%) memiliki status gizi normal dan sebanyak 14 responden (14,9) memiliki status gizi obesitas. Perkembangan otak dan pertumbuhan fisik, kesehatan secara umum memiliki taraf yang sebaik-baiknya, dan perkembangan otak dapat tercapai apabila seseorang memiliki status gizi yang baik (Mulyati, 2019). Status gizi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, konsumsi makanan dan kesehatan tubuh (Akbar et al., 2021).

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Penelitian ini menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui kebermaknaan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Hasil penelitian yang diperoleh adalah $P=0,001$ ($P<0,05$). Artinya hasil yang diperoleh adalah terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom. Senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Mulyati (2019) menyatakan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dan diperoleh hasil $P=0,001$ ($<0,05$). Gizi mempunyai peranan yang dominan dalam mempengaruhi status kesehatan remaja. Kondisi gizi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan peranannya (Selaindoong et al., 2020). Pengetahuan gizi seimbang dan status gizi mempunyai hubungan yang erat karena dengan meningkatnya pengetahuan siswa tentang gizi seimbang maka perlu dilakukan identifikasi jenis dan jumlah pilihan pangan untuk dikonsumsi. Pengetahuan gizi memberikan pengetahuan bagi remaja untuk membuat pilihan makanan sehat dan memahami makanan yang erat kaitannya dengan kesehatan dan gizi (Lestari, 2024).

KESIMPULAN

Pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik dapat mempengaruhi status gizi siswa dalam kondisi baik pula. Hasil uji analisis menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi yang dialami siswa di SMK SPP SNAKMA Muhammadiyah Tanjung Anom.

REFERENSI

- Abdullah, D., Muharramah, A., dkk. (2024). Deskripsi Status Gizi dan Asupan Gizi pada Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6–12.<http://journal.aisyahuniversity.ac.id>
- Akbar, H., Arni, F., dkk (2021). *Epidemiologi Gizi*. Media Sains Indonesia.
- Ariaini, S., Nisa, A., dkk (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(1), 1.<https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.769>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Makronutrien dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 86 Jakarta. *Jurnal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38.<https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hartini, DA, Dewi, NU, dkk (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pascabencana di Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(1), 17–25.<https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.444>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., dkk (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri Gizi Lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 6(5), 404–412.<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/22064>

Kanah, P. (2020). Hubungan antara Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Jurnal Teknologi Medis dan Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Riskesdas Nasional 2018 (Vol. 53 (9), 154–165). <http://www.yankes.kemkes.go.id>

Lestari, PY (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, Vol 8(1).

Muliyati H, Ahmil, dkk (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Kebidanan CHMK Volume 2 (1)*.

Roring NM, Posangi J, dkk (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Intensitas Latihan dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedis*, (Vol.12 No.2) <https://www.studocu.com/id/document/universitasmuhammadiyahsurakarta/izi/5-hubungan-pengetahuan-gizi-aktivitas-fisik-dan-intensitas-olahraga-dengan-status-gizi/4613688>

Jenisdoong, SJ, Amisi, MD, et al (2020). Deskripsi Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8–16. Tanjung, NU, Amira, AP, et al (2024). Junk Food dan Kaitannya dengan Gizi Berlebih pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/343/129>

Wongkar, CG, Malonda, NSH, et al (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, Vol. 10(2).

Yuhana, S. (2019). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK N 1 Rangkasbitung. *Jurnal Kebidanan Mutiara Mahakam*, 7(2), 439–451.