

Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado

(The Relationship between Balanced Nutritional Knowledge and Nutritional Status of Student at SMA Negeri 7 Manado)

Anggi A. Tatontos*, Ester C. Musa, Maureen I. Punuh

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Sulawesi Utara

*Email korespondensi: anggitatontos121@student.unsrat.ac.id

ABSTRAK

Status gizi siswa dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi seimbang. Tujuan dari penelitian yang dilakukan yaitu guna melakukan analisa terkait hubungan yang terjadi pada pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado. Penelitian yang dilakukan menerapkan metode observasional analitik dan pendekatan cross sectional study. Penelitian ini dilakukan dalam bulan November 2022 – Juni 2023 di SMA Negeri 7 Manado. Sebagaimana dilakukannya penelitian juga menerapkan sebuah populasi penelitiannya sebanyak 506 siswa kelas XI SMA Negeri 7 Manado yang diperoleh banyaknya sampel hingga 90 siswa yang ditentukan menggunakan metode systematic random sampling. Hubungan antar variabel berdasarkan uji statistik menggunakan uji Chi-Square yaitu $\alpha = 0,001$. Penelitian yang dilakukan memperoleh sebuah hasil penelitiannya berupa banyak responden mempunyai pengetahuan gizi seimbang baik (67,8%) dan status gizi baik (78,9%). Kesimpulan penelitian ini yaitu adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado dengan nilai $P = 0,001$ ($P < 0,05$). Siswa diharapkan lebih banyak membaca buku atau mencari referensi jurnal terkait gizi seimbang untuk menambah pengetahuan tentang gizi seimbang.

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

ABSTRACT

Students' nutritional status can be influenced by knowledge of balanced nutrition. The aim of the research carried out was to carry out an analysis of the relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of students at SMA Negeri 7 Manado. The research carried out applied analytical observational methods and a cross sectional study approach. This research was conducted in November 2022 – June 2023 at SMA Negeri 7 Manado. As carried out, the research also implemented a research population of 506 class XI students at SMA Negeri 7 Manado, with a sample size of up to 90 students determined using the systematic random sampling method. The relationship between variables is based on statistical tests using the Chi-Square test, namely $\alpha = 0.001$. The research carried out obtained research results in the form of many respondents having good knowledge of balanced nutrition (67.8%) and good nutritional status (78.9%). The conclusion of this research is that there is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of students at SMA Negeri 7 Manado with a value of $P = 0.001$ ($P < 0.05$). Students are expected to read more books or look for journal references related to balanced nutrition to increase their knowledge about balanced nutrition.

Keywords: Balanced Nutritional Knowledge; Nutritional Status; Student; Adolescents

PENDAHULUAN

Status gizi sebagai salah satu faktor penentu dalam kualitas hidup remaja ketika ada di masa dewasa. Tumbuh kembang seseorang akan berproses dengan sempurna apabila status gizinya baik dan optimal (Ariaini *et al.*, 2022). Status gizi dapat memengaruhi produktivitas, kecerdasan, dan kreativitas yang merupakan faktor penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia (Abdullah *et al.*, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 untuk prevalensi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun sesuai dengan indeks IMT/U adalah 1,4% berkategori sangat kurus, 6,7% kurus, dan masih ada sebanyak 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas (Kemenkes RI, 2018). Permasalahan gizi, dalam pengertiannya

sebagai suatu kondisi kekurangan gizi dan kelebihan gizi menjadi sebuah permasalahan gizi yang sering dialami oleh seorang remaja dewasa ini. Individu dengan status gizi yang tidak baik lebih berisiko mengalami sakit dan kematian (Lestari, 2022). Masalah gizi dapat disebabkan oleh pengetahuan gizi yang rendah sehingga dapat memberi pengaruh terhadap tumbuh kembang seseorang ketika dewasa (Kanah, 2020). Remaja yang mengalami masalah gizi kurang berisiko anemia sehingga bagi remaja putri besar kemungkinan melahirkan bayi stunting (Yuhana, 2019). Orang berusia remaja terjadi kelebihan gizi dapat menimbulkan resiko mengalami penyakit degeneratif yang memengaruhi kualitas hidup (Tanjung *et al.*, 2022).

Status gizi remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya Pengetahuan. Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan suatu pemahaman terkait ilmu gizi, zat gizi dan pengaruh zat gizi pada status gizi dan kesehatan suatu individu. Kurangnya sebuah pengetahuan yang dimiliki oleh suatu orang memicu kurangnya kesadaran individu dalam menjaga keseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi sehingga dapat menyebabkan masalah gizi (Roring, 2020). Pengetahuan tentang gizi seimbang dalam hal ini perilaku makan dapat memengaruhi kebiasaan individu dalam memilih dan mengonsumsi makanan (Intantiyana *et al.*, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Roring (2020) menyimpulkan bahwa dari penelitiannya yang pernah dilaksanakan oleh Jemaat GMIM Kanaan Pinabetengan didapatkan keterkaitan yang terjadi secara signifikan dalam pengetahuan gizi terhadap status gizi responden. Dalam penelitiannya yang pernah dilaksanakan oleh Lestari (2022) menyatakan mengenai adanya keterkaitan yang terjadi secara signifikan pada sebuah pengetahuan gizi seimbang dalam status gizi remaja sebab tingkatan pengetahuan gizi seimbang suatu orang berkaitan erat terhadap perilaku dan sikap untuk menentukan pemilihan makanan untuk dikonsumsinya.

Hasil observasi yang dilakukan di SMA Negeri 7 Manado, dimana telah dilakukan pengukuran berdasarkan IMT/U didapatkan masih ada siswa yang terjadi sebuah permasalahan gizi yaitu kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. Serta berdasarkan wawancara yang dilaksanakan bersama salah satu guru dan beberapa siswa, diketahui bahwa di SMA 7 Manado belum ada pemberian materi khusus tentang gizi seimbang baik dalam pembelajaran sesuai kurikulum maupun pemberian informasi oleh pihak sekolah. SMA Negeri 7 Manado belum didukung dengan literatur yang menjelaskan tentang gizi seimbang di sekitar lingkungan sekolah seperti *flyer* atau *banner* tentang gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan mempunyai sebuah tujuan guna melakukan analisa terkait hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi terhadap siswa dalam SMA Negeri 7 Manado.

METODE

Penelitiannya yang dilakukan menerapkan sebuah metode observasional analitik dan pendekatan *cross sectional study*. Sebagaimana penelitiannya yang dilakukan dilaksanakan pada November 2022 – Juni 2023 di SMA Negeri 7 Manado. Penelitian ini menggunakan sebanyak 506 siswa kelas XI SMA Negeri 7 Manado sebagai populasi penelitiannya. Untuk mendapatkan sampel penelitian ditentukan berdasarkan rumus *Lamshow* dan didapatkan 90 sampel yang ditentukan dengan menggunakan *systematic random sampling*. Pengumpulan data

dalam penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner pengetahuan gizi seimbang serta alat ukur tinggi badan merek *Seca* dan berat badan merek *Seca*. Hubungan antar variabel berdasarkan uji statistik menerapkan pengujian *Chi-Square* dengan $\alpha = 0,001$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian yang dilakukan menggunakan subjek dengan beberapa siswa kelas X1 SMA Negeri 7 Manado yang jumlah sampelnya 90 responden. Analisis deskriptif terkait jenis kelamin, umur, pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua bisa ditunjukkan dalam (Tabel 1).

Tabel 1. Distribusi responden sesuai karakteristik sosiodemografi

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	49	54,4
Laki-laki	41	45,6
Umur (Tahun)		
15	9	11,1
16	57	63,3
17	22	23,3
18	2	2,2
Pendidikan Ayah		
SD	1	1,1
SMP	2	2,2
SMA/SMK	57	63,3
D3	3	3,3
S1	26	28,9
S2	1	1,1
Pendidikan Ibu		
SD	1	1,1
SMP	2	2,2
SMA/SMK	60	66,7
D3	2	2,2
S1	20	22,2
S2	5	5,6
Pekerjaan Ayah		
Swasta	34	37,8
Wiraswasta	19	21,1
Buruh	10	11,1
PNS	8	8,9
Tni	6	6,7
Pendeta	3	3,3
POLRI	2	2,2
Karakteristik Responden		
Pensiunan	2	2,2
Sopir	2	2,2
THL	2	2,2
Kostor	1	1,1
Pekerjaan Ibu		
IRT	49	54,4
Swasta	17	18,9
PNS	13	14,4
Wiraswasta	5	5,6
THL	1	1,1

Pendeta	1	1,1
Perawat	1	1,1
BPS	1	1,1
Notaris	1	1,1
Fotografer	1	1,1

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar siswa di SMA Negeri 7 Manado berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 49 responden (54,4%) dan didominasi dengan siswa yang berumur 16 tahun dengan jumlah 57 responden (63,3%). Berdasarkan tingkat pendidikan akhir orang tua responden sebagian besar SMA/SMK secara berturut-turut ada sebanyak 60 orang (66,7%) dan 57 orang (63,3%). Tingkat pendidikan orang tua dapat memengaruhi cara mendidik orang tua terhadap anak. Selain itu, berdasarkan pendidikan orang tua yang baik dapat mempermudah orang tua mencari dan menerima informasi. Tingkat pendidikan dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi anak, karena orang tua memiliki pengetahuan yang memadai dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan anak, bahkan orang tua dapat memberikan edukasi tentang gizi yang dimiliki orang tua kepada anaknya (Hartini, 2022).

Berdasarkan pekerjaan orang tua, pekerjaan ayah sebagian besar bekerja sebagai swasta dengan jumlah 34 orang (37,8%) dan pekerjaan ibu lebih dominan menjadi ibu rumah tangga (IRT) dengan jumlah 49 orang (54,4%). Pekerjaan orang tua berhubungan erat terhadap status sosial ekonomi suatu keluarga. Status sosial ekonomi dapat memengaruhi kemampuan penyediaan bahan pangan yang bukan sekedar mencukupi kebutuhan, namun mempunyai kualitas dan kandungan gizi yang baik. Dengan sederhananya keadaan sosial ekonomi, lebih cenderung melakukan pemenuhan sebuah keperluan dengan bahan pangan yang seadanya, hal ini menjadikan dapat memengaruhi status gizi (Hartini, 2022).

Analisis Univariat

a. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan gizi seimbang didapatkan berdasarkan kuesioner pengetahuan gizi seimbang secara langsung dibagikan kepada responden kemudian dijawab sesuai ketentuan. Distribusi responden sesuai pengetahuan gizi seimbang bisa ditunjukkan dalam (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi responden sesuai dengan pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	n	%
Baik	61	67,8
Tidak Baik	29	32,2
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas siswa memiliki pengetahuan baik. Maka bisa disimpulkan bahwa, responden yang baik pengetahuan gizi sebangnya telah menerima informasi dan menjadi tahu tentang pengetahuan gizi seimbang. Serupa dengan penelitian yang dihasilkan oleh Fitriani (2020) menunjukkan mengenai dominannya responden mempunyai tingkatan pengetahuan gizi seimbang yang baik 54 responden (59,3%) dan responden dengan mempunyai tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang 37 responden (40,7%). Pengetahuan gizi yang baik dapat memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi seseorang melalui

konsumsi makanannya (Wongkar *et al.*, 2021). Siswa dengan perilaku makan yang kurang baik atau tidak sehat dapat memberi dampak yang tidak baik juga terhadap kesehatan tubuh, sehingga asupan gizi yang dikonsumsi oleh tubuh tidak seimbang terhadap keperluan yang dibutuhkan oleh tubuh remaja. Hal tersebut dapat berdampak kepanjangan terhadap pertumbuhan dan kelangsungan hidup remaja (Fitriani, 2020).

b. Status Gizi

Status gizi diperoleh sesuai dengan pengukuran indeks massa tubuh berdasarkan umur (IMT/U). Distribusi responden sesuai status gizi ditunjukkan dalam (Tabel 3).

Tabel 3. Distribusi responden sesuai status gizi

Status Gizi	n	%
Gizi Baik	71	78,9
Gizi Tidak Baik	19	21,1
Total	90	100

Sesuai dengan Tabel 3, hasil yang diperoleh menunjukkan sebagian besar status gizi siswa adalah baik. Status gizi siswa yang baik dapat ditunjang dengan pengetahuan yang memadai yang dimiliki siswa, dan cara siswa dalam memilih makanan serta menyeimbangkan kebutuhan gizi siswa sehingga siswa memiliki status gizi yang baik. Sejalan dengan penelitiannya yang dilaksanakan Mulyati, Ahmil, Mandola (2019), hasil penelitiannya ditunjukkan dengan 80 responden (85,1%) mempunyai status gizi normal dan 14 responden (14,9) memiliki status gizi gemuk. Perkembangan otak dan pertumbuhan fisik, kesehatan pada umumnya mempunyai tingkatan yang sebaik mungkin, sera perkembangan otak bisa dicapai apabila suatu orang mamiliki status gizi baik (Mulyati, 2019). Status gizi dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh (Akbar *et al.*, 2021).

Analisis Bivariat

Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Penelitian ini menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui signifikansi hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi bisa ditunjukkan dalam (Tabel 4).

Tabel 4. Hasil uji *chi-square* hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi				Total		P Value
	Baik		Tidak Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	54	88,5	7	11,5	61	100	0,001
Tidak Baik	17	58,6	12	41,4	29	100	
Total	71	78,9	19	21,1	90	100	

Sesuai Tabel 4, hasil penelitian yang didapatkan adalah $P = 0,001$ ($P < 0,05$) hal ini menjadikan dalam sebuah hasil yang didapatkan diperoleh dengan terdapat sebuah keterkaitan yang terjadi secara signifikan terhadap pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado. Serupa dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Mulyati (2019) memberikan sebuah pernyataan mengenai adanya hubungan yang terjadi dengan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi dan diperoleh hasil $P = 0,001$ ($<0,05$). Gizi mempunyai peranan yang cukup dominan untuk memberi pengaruh pada derajat kesehatan remaja. Kondisi gizi diperoleh sebuah pengaruh dari pengetahuan gizi dan juga perannya (Selaindoong *et al.*, 2020). Pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi berkaitan erat sebab makin tingginya pengetahuan gizi seimbang siswa, maka dibutuhkan pengidentifikasian jenis dan banyaknya pilihan makanan untuk dilakukan pengonsumsi. Pengetahuan gizi memberi sebuah pengetahuan terhadap remaja dalam melakukan pemilihan makanan sehat dan disa dimengerti mengenai makanan yang berkaitan erat terhadap kesehatan dan gizi (Lestari, 2022).

KESIMPULAN

Pengetahuan gizi seimbang yang baik dapat memengaruhi status gizi siswa ada dalam keadaan baik juga. Hasil uji analisis menyatakan adanya keterkaitan yang terjadi secara signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 7 Manado.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada pihak SMA Negeri 7 Manado dengan sudah memberi kesempatan untuk peneliti guna menyelesaikan penelitiannya pada SMA Negeri 7 Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, D., Muharramah, A., *et al.* (2022). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi 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., *et al.* (2021). Epidemiologi Gizi. Media Sains Indonesia.
- Ariaini, S., Nisa, A., *et al.* (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.33657/jurkessia.v13i1.769>
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science*

- Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Hartini, D. A., Dewi, N. U., et al (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.444>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., et al (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 Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 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 Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53 (9), 154–165). <http://www.yankes.kemkes.go.id>
- Lestari, P. Y. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika*, Vol 8(1).
- Muliyati H, Ahmil, et al (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal Volume 2 (1)*.
- Roring NM, Posangi J, et al (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*, (Vol.12 No.2) <https://www.studocu.com/id/document/universitasmuhammadiyahsurakarta/izi/5-hubungan-antara-pengetahuan-gizi-aktivitas-fisik-dan-intensitas-olahraga-dengan-status-gizi/4613688>
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., et al (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8–16.
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., et al (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/343/129>
- Wongkar, C. G., Malonda, N. S. H., et al (2021). Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama 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.