



Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 Di SMP Negeri 29 Samarinda

Andi Elisa Salsabela¹, Eka Frenty Hardiningsih²

^{1,2}Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada, Samarinda, Indonesia

Article Info

Article history:

Received November 15, 2023
Revised November 20, 2023
Accepted November 29, 2023

Kata Kunci:

Pengetahuan Gizi,
Frekuensi Makan,
Status Gizi,
Remaja Putri

Keywords:

Mobile Marketing,
Perceived Benefit,
Perceived Risk,
Impulsive Buying

ABSTRAK

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan gizi berhubungan dengan sikap dan perilaku memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Untuk Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 29 Samarinda. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*, Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan jumlah sampel 75 remaja, Teknik yang diambil yaitu menggunakan teknik *sampling simple random sampling*. Pengambilan data dengan menggunakan pengukuran Antropometri status gizi (IMT) dan pengisian kuesioner, data dianalisis dengan uji chi-square. Terdapat hubungan antara Pengetahuan gizi dengan Status Gizi diperoleh *p-value* 0,000 serta Frekuensi makan dengan Status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda diperoleh *p-value* 0,000. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan Status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. Terdapat hubungan antara Frekuensi makan dengan Status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. Adanya kolaborasi dari Sekolah dan Tenaga kesehatan dalam melakukan penjangkaran kesehatan & edukasi tentang gizi pada remaja.

ABSTRACT

Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, keterpaduan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan gizi berhubungan dengan sikap dan perilaku memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Untuk Mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 29 Samarinda. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross-sectional*, Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri dengan jumlah sampel 75 remaja, Teknik yang diambil yaitu menggunakan teknik *sampling simple random sampling*. Pengambilan data menggunakan pengukuran Antropometri status gizi (IMT) dan pengisian kuesioner, data dianalisis dengan uji chi-square. Terdapat hubungan antara Pengetahuan gizi dengan Status Gizi diperoleh *p-value* 0,000 serta Frekuensi makan dengan Status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda diperoleh *p-value* 0,000. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan Status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. Terdapat hubungan antara Frekuensi makan dengan Status gizi remaja

putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. Adanya kolaborasi dari Sekolah dan Tenaga Kesehatan dalam melakukan penjangkaran kesehatan & edukasi tentang gizi pada remaja.

This is an open access article under the [CC BY](#) license.



Corresponding Author:

Andi Elisa Salsabela

Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Kesehatan & Sains Wiyata Husada,
Samarinda, Indonesia
Email: andielisasai.bd19@student.stikeswhs.ac.id

1. PENDAHULUAN

Masa Remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi asupan maupun kebutuhan gizi, pemenuhan nutrisi pada remaja harus sangat diperhatikan. Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan dan sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan sekolah dan kegiatan sehari-hari [1]

Menurut *World Health Organization* [2], prevalensi gizi lebih tinggi pada remaja laki-laki di Inggris sebesar 22% dan 23% pada wanita. Di Amerika Serikat, prevalensi gizi lebih tinggi pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 20,5%. Di Indonesia, prevalensi gizi lebih rendah pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,1%, prevalensi gizi lebih tinggi pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8%, dan prevalensi gizi seimbang sebesar 9,4%. Pada tahun 2019, data dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda menunjukkan bahwa 761 remaja sangat kurus dan 1873 remaja kurus dalam penjangkaran anak sekolah SMP dan SMA dari 26 puskesmas di kota itu memiliki status gizi antara lain sangat kurus 0,9%, kurus 4,5%, normal 78,6%, gemuk 11,7%, dan obesitas 4,3%,

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda Wilayah Kerja Puskesmas Bengkuring sebanyak 7 SMP Negeri yang tidak dilakukan penjangkaran status gizi remaja diantaranya; SMP Syaichona Cholil, SMP Negeri 29, SMP Negeri 27, SMP Negeri 42, SMP Budi Bakti, SMP 47 dan SMP Muhammadiyah. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu dan kurang teratur. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak

normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi [3].

Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik maupun kurang baik cenderung akan memiliki pola makan yang lebih beragam. Hal ini memiliki keterkaitan dengan menu pangan yang di konsumsi sehari-hari baik dalam keluarga maupun diluar rumah, dengan pengetahuan yang dimiliki maka status gizi remaja diharapkan dapat membaik. Salah satu yang menjadi permasalahan dalam remaja yang mendukung sulitnya tercapainya status gizi normal ialah adanya remaja putri yang melakukan diet karena remaja putri lebih mementingkan penampilan tubuhnya daripada remaja laki-laki. Persoalan ini juga memiliki keterkaitan dengan banyaknya penderita anemia pada remaja putri [4]. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Maria Goreti Pantaleon [5] dengan judul Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan berhubungan dengan status gizi remaja putri, sehingga diharapkan bagi para orangtua dan guru agar memperhatikan pola makan anaknya serta untuk remaja putri agar mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang untuk meningkatkan status gizinya.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Seri Murni Kawatu tahun 2021 dengan judul Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muratais Tahun 2021. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun dengan nilai $p=0,000$. Konsumsi makanan (pola makan) berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Pola makan dapat mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan peneliti di salah satu SMP Diwilayah Kerja Puskesmas Bengkuring Diantaranya ; SMP Negeri 29 dengan jumlah siswi terbanyak 102 orang dan 10 orang dilakukan survey awal. Dari Hasil Studi pendahuluan dengan mengukur status gizi berdasarkan IMT (BB/TB) Siswi sebagian besar memiliki status gizi sangat kurus, serta memberikan kuesioner pengetahuan gizi didapatkan hasil pengamatan yang mencakup kurang mengetahui info tentang prinsip konsumsi makanan yang bergizi seimbang yang diketahui dari informasi sekolah belum mendapatkan informasi terkait gizi terutama porsi sekali makan, makanan *junk food/fast food* dan lain sebagainya. Sehingga pada saat pengisian kuesioner FFQ sebagian besar remaja memiliki frekuensi makan saat ini tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan yang dibutuhkan tubuh.

2. METODE

2.1 Rancangan penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif yaitu metode penelitian yang berdasarkan *positivistic* (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan [6]. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analitik Kolerasi dengan tujuan untuk memperoleh hasil hubungan antara pengetahuan dengan pola makan terhadap status gizi remaja putri di Smp Negeri 29 Samarinda. Metode pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *Cross sectional* yaitu pengumpulan data sekaligus pada suatu saat, artinya subyek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap variabel subjek pada saat pemeriksaan.

2.2 Kerangka konsep penelitian

Kerangka konsep merupakan suatu cara yang digunakan untuk menjelaskan hubungan atau kaitan antara variabel yang akan diteliti [7] Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti hubungan pengetahuan dengan pola makan terhadap status gizi remaja putri di Smp Negeri 29 Samarinda



Gambar 1. Kerangka Konsep Penelitian

2.3 Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah secara umum yang terdiri atas obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti lalu dibuat kesimpulannya. Populasi yang diambil peneliti adalah remaja putri di Smp Negeri 29 Kelas 9 Samarinda sejumlah 102 orang dan telah dilakukan studi pendahuluan sebanyak 10 orang.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi terjangkau yang digunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling [8]. Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri di Smp 29 Samarinda

Besarnya sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Slovin, yaitu :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dari data yang diperoleh terdapat populasi remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Bengkuring adalah sebanyak 102 remaja putri kelas 9 Di SMP Negeri 29 dan 10 orang telah dilakukan studi pendahuluan maka dari itu populasi sebanyak 92 orang, sesuai dengan rumus diatas dapat

$$\begin{aligned} n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\ n &= \frac{92}{1 + 92 (0,05)^2} \\ n &= \frac{92}{1 + 92 \times 0,0025} \\ n &= \frac{92}{1 + 0,23} \\ n &= \frac{92}{1,23} \\ n &= 74,79 \\ n &= 75 \end{aligned}$$

Sehingga didapatkan hasil dari hitung sampel adalah 75 sampel. Adapun teknik sampel (sampling) yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah menggunakan *probability sampling* dengan menggunakan teknik simple random sampling yaitu pemilihan sampel secara acak tanpa memperhatikan setara yang ada dalam populasi.

2.4 Variabel penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah variabel bebas/ independen (X) dan variabel terikat/ dependen (Y).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda Pengetahuan Gizi diukur menggunakan kuesioner yang dikategorikan pengetahuan baik, pengetahuan cukup dan pengetahuan kurang.

Tabel 1. Distribusi Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	63	84.0
Baik	12	16.0
Total	75	100.0

Pada tabel 1 Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Putri menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 63 remaja (84,0%), dan pengetahuan Baik sebanyak 12 remaja (16,0%). Tabel Distribusi Pengetahuan gizi disederhanakan menjadi 2 kategori yakni Kurang dan Baik, karena tidak memenuhi syarat uji-chi square ada 3 cell dengan nilai expected count atau frekuensi harapan kurang dari 5.

2. Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Frekuensi Makan diukur menggunakan kuesioner FFQ yang dikategorikan Frekuensi Makan Baik, Frekuensi Makan Cukup, Frekuensi Makan kurang.

Tabel 2. Distribusi Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Frekuensi makan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurang	44	58.7
Cukup	16	21.3
Baik	15	20.0
Total	75	100.0

Pada tabel 2 Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri Menunjukkan bahwa mayoritas Frekuensi makan kurang sebanyak 44 remaja (58,7%), frekuensi makan cukup sebanyak 16 remaja (21,3%) dan frekuensi makan baik sebanyak 15 remaja (20,0%).

3. Gambaran Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Status Gizi Remaja Putri Diukur Menggunakan Tinggi Badan dan timbangan tinjak.

Tabel 3. Distribusi Gambaran Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kurus	29	38.7
Normal	34	45.3
Gemuk	12	16.0
Total	75	100.0

Pada tabel 3 Gambaran Status Gizi Remaja Putri Menunjukkan bahwa mayoritas status gizi kurus sebanyak 29 remaja (38,7%), status gizi normal 34 remaja (45,3%), dan status gizi gemuk 12 remaja (16,0%).

4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Untuk mengetahui hubungan status gizi dengan pengetahuan gizi remaja putri maka peneliti menggunakan uji *Chi Square*. Pengujian hipotesa dilakukan dengan menganalisa status gizi dengan pengetahuan gizi. Hasil dari uji *Chi Square* pada penelitian ini adalah sebagai berikut

Tabel 4. Distribusi Hubungan pengetahuan Gizi dengan status gizi remaja putri

Pengetahuan Gizi			Status Gizi				Total	P Value
	Kurus		Normal		Gemuk			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	25	39,7%	31	49,2%	7	11,1%	100,0%	0,000
Baik	4	33,3%	3	25,0%	5	41,7%	100,0%	
Total	29	38,7%	34	45,3%	12	16,0%	100,0%	

Berdasarkan tabel 4. hasil dari uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi Remaja Putri dengan $p = 0,000$.

5. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dengan status gizi remaja putri maka peneliti menggunakan uji *Chi Square*. Pengujian hipotesa dilakukan dengan menganalisa status gizi dengan frekuensi makan. Hasil dari uji *Chi Square* pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 5 Distribusi Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Remaja Putri

Frekuensi makan	Kurus		Normal		Gemuk		Total	P Value
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	14	31,8%	30	68,2%	0	0,0%	100,0%	0,000
Cukup	0	0,0%	4	25,0%	12	75,0%	100,0%	
Baik	15	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	100,0%	
Total	29	38,7%	34	45,3%	12	16,0%	100,0%	

Berdasarkan tabel 5 hasil dari *uji chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Frekuensi Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri dengan $p = 0,000$

4.1 Pembahasan

1. Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Berdasarkan Pada tabel 1 Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Putri menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 63 remaja (84,0%), dan pengetahuan Baik sebanyak 12 remaja (16,0%). Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang [9]. Pengetahuan gizi merupakan kemampuan dalam mengingatkan dengan zat gizi yang dikonsumsi dan kegunaannya dalam tubuh [10]. Pengetahuan tentang gizi yang seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu, individu dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih memperhatikan jenis makanan dan jumlah kalori yang dibutuhkan sehingga asupan zat gizi akan lebih tercukupi [11]. Hal ini sejalan dengan penelitian Pantaleon dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. Hasilnya didapatkan mayoritas remaja dengan pengetahuan gizi baik sebanyak 3 (3%), pengetahuan gizi cukup sebanyak 79 (79%) dan pengetahuan gizi kurang sebanyak 18 (18%). Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Syahrir yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Dalam penelitiannya yang dilakukan di SMA Islam Athirah kota Makassar tersebut menunjukkan sebanyak 40% responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah memiliki status gizi kurang dan gizi lebih. Menurut kesimpulan peneliti tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi seseorang.

2. Gambaran Frekuensi Makan di SMP Negeri 29 Samarinda

Berdasarkan tabel 2 Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri menunjukkan bahwa mayoritas Frekuensi makan kurang sebanyak 44 remaja (58,7%), frekuensi makan cukup sebanyak 16 remaja (21,3%) dan frekuensi makan baik sebanyak 15 remaja (20,0%). Penilaian konsumsi pangan dilakukan sebagai cara untuk mengukur keadaan konsumsi pangan yang kadang-kadang merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menilai status gizi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makanan (*food frequency questionnaire*). Metode frekuensi makan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Selain itu dengan metode frekuensi makanan dapat memperoleh gambaran pola konsumsi bahan makanan secara kualitatif. Kuesioner frekuensi makanan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang terdapat dalam daftar tersebut adalah yang dikonsumsi cukup sering oleh responden.

Penelitian ini tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh R.Mufidah. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi. Menurut mufidah, tidak terdapatnya hubungan dikarenakan ada faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti penyakit infeksi, aktivitas fisik, dan sosial ekonomi. Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Nurwulan dalam Charina,dkk. Menurut Nurwulan penyebab tidak adanya hubungan antara pola makan dengan status gizi disebabkan karena status gizi bersifat multifaktorial dan pola makan hanya merupakan salah satu faktor dari sekian banyak faktor. Pola konsumsi dikatakan baik apabila mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, dikarenakan semua zat gizi tersebut diperlukan tubuh untuk mempertahankan sistem metabolisme tubuh, sehingga perlu adanya pola konsumsi makanan sehari-hari yang cukup. Menurut kesimpulan peneliti frekuensi makan adalah keseringan konsumsi suatu bahan makanan yang dikonsumsi seseorang.

3. Gambaran Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 29 Samarinda

Berdasarkan tabel 3 Gambaran Status Gizi Remaja Putri Menunjukkan bahwa mayoritas status gizi kurus sebanyak 29 remaja (38,7%), status gizi normal 34 remaja (45,3%), dan status gizi gemuk 12 remaja (16,0%). Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur [12]. Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Remaja membutuhkan energi/kalori, protein, kalsium, zat besi, zinc dan vitamin untuk memenuhi aktifitas fisik seperti kegiatan-kegiatan disekolah dan kegiatan sehari-hari. Status gizi adalah keadaan tubuh yang didapatkan dari mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi yaitu gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih. Faktor yang berpengaruh terhadap status gizi adalah masalah sosial ekonomi, budaya, pola asuh, pendidikan dan lingkungan. Status gizi dipengaruhi juga oleh konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi didalam tubuh [13].

Hal ini sejalan dengan penelitian Florence dengan judul Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa TPB SBM – ITB memiliki status gizi normal dengan persentase 62,03%. Namun masih ada mahasiswa yang memiliki status gizi kurang 20,25% dan status gizi lebih 17,72%. Faktor yang menyebabkan masih adanya mahasiswa dengan kategori status gizi kurang mungkin dikarenakan jumlah asupan zat gizi yang tidak cukup. Menurut kesimpulan peneliti Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat pola makan dan penggunaan zat-zat gizi dan status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi dan menggunakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi seseorang khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan

4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Berdasarkan tabel 4 hasil dari *uji chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi Remaja Putri dengan $p = 0,000$. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman responden tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi. Pengetahuan gizi merupakan landasan yang penting dalam menentukan konsumsi makanan. Menurut Irawati, tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya, maka orang tersebut akan semakin memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Pengetahuan seseorang tentang gizi dapat diperoleh melalui pendidikan formal maupun informal. Menurut kesimpulan peneliti Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-harinya.

5. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 29 Samarinda

Berdasarkan tabel 5 hasil dari *uji chi square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara Frekuensi Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri dengan $p = 0,000$. Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang dapat disebut status gizi, pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Menurut Menkes, faktor yang cukup dominan yang menyebabkan keadaan status gizi sangat kurang ialah perilaku memilih dan memberikan makanan yang tidak tepat kepada anggota keluarga termasuk remaja putri. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi makanan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat makanan tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal

memiliki risiko terhadap penyakit infeksi [14]. Perilaku makan tidak baik adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberi semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, lemak dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh. Status Gizi remaja dipengaruhi oleh perilaku makan dimana remaja lebih suka makan-makanan yang berlemak, manis dan cepat saji yang mengakibatkan masalah kelebihan berat badan. Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami gangguan nutrisi, seperti pada remaja yang kekurangan gizi atau terlalu kurus akan mempengaruhi reproduksi dan beresiko mengalami penyakit infeksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau gemuk akan beresiko terjadinya penyakit degeneratif semakin tinggi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung coroner dan gangguan fungsi hati. Menurut kesimpulan peneliti frekuensi makan tidak baik namun ada 1 orang (2,6%) status gizi pada remaja normal karena status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan makan pada remaja ada kemungkinan beberapa faktor tertentu seperti aktifitas fisik, peran orang tua, ketersediaan pangan dirumah, uang jajan, ekonomi.

4. KESIMPULAN

Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja Putri menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan kurang sebanyak 63 remaja (84,0%) dan pengetahuan baik sebanyak 12 remaja (16,0%). Gambaran Frekuensi Makan Remaja Putri Menunjukkan bahwa mayoritas Frekuensi makan kurang sebanyak 44 remaja (58,7%), frekuensi makan cukup sebanyak 16 remaja (21,3) dan frekuensi makan baik sebanyak 15 remaja (20,0%). Gambaran Status Gizi Remaja Putri Menunjukkan bahwa mayoritas status gizi kurus sebanyak 26 remaja (34,7%), status gizi normal 36 remaja (48,0%), status gizi gemuk 13 remaja (17,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara Pengetahuan Gizi terhadap Status Gizi Remaja Putri dengan $p = 0,000$. Berdasarkan dari hasil penelitian dari 75 responden pengetahuan kurang sebanyak 63 remaja (84,0%), dan pengetahuan baik sebanyak 12 remaja (16,0%). Dengan status gizi kurus sebanyak 26 remaja (34,7%), status gizi normal sebanyak 36 remaja (48,0%), dan status gizi gemuk sebanyak 13 remaja (17,3%). Terdapat hubungan yang signifikan antara Frekuensi Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri dengan $p = 0,000$ Berdasarkan dari hasil penelitian dari 75 responden Frekuensi makan kurang sebanyak 44 remaja (58,7%), frekuensi makan cukup sebanyak 16 remaja (21,3%) dan frekuensi makan baik sebanyak 15 remaja (20,0%). Dengan status gizi kurus sebanyak 26 remaja (34,7%), status gizi normal sebanyak 36 remaja (48,0%), dan status gizi gemuk sebanyak 13 remaja (17,3%).

REFERENSI

- [1] Hafiza. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 1–11.
- [2] Who. (2018). Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- [3] Pinem, A. B. (2020). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri (Literatur Review). *Kti*, 59.
- [4] Waluyani, S. A. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi Di Smpn 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *Pub Health*, 8.
- [5] Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, Vol. 3 No. 3.

- [6] Sugiyono. (2018). *Statistika Nonparametris Untuk Penelitian*. Bandung: Cv.Alfabet.
- [7] Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cetakan Ketiga. Jakarta: Pt Rineka Cipta
- [8] Nursalam. (2017). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi. Tesis Dan Instrumen Penelitian*.
- [9] Florence. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi*, 133.
- [10] Yarni, E. D. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Pendopo Barat Tahun 2022. Kti*, 82.
- [11] Hamdani, D. (2019). *Hubungan Citra Tubuh Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sltip Negeri 2 Wungu Madiun . Skripsi*, 108.
- [12] Permadina Kanah Arieska, N. H. (2020). *Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. Medical Technology And Public Health Journal*, 9.
- [13] Andya, S. H. (2022). *Hubungan Aktifitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. Pontianak Nutrition Journal*, 9.
- [14] Kawatu. (2021). *Hubunga Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun Di Pesantren Al-Yusufiah Kecamatan Angkola Muaratais Tahun 2021 . Skripsi*, 74.