

Biology Teaching and Learning

p-ISSN 2621 – 5527
e-ISSN 2621 – 5535

Abstract. *This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge and nutritional adequacy levels with the nutritional status of students in class XI MIPA at SMAN 2 Maros. This research is a descriptive correlational research. The research population is all students of class XI MIPA at SMAN 2 Maros as many as 76 people. The sampling technique is a total sampling technique by making all members of the population a sample. Data were analyzed descriptively and inferentially using partial correlation test and multiple correlation test. The results of this study indicate that there is a relationship between nutritional knowledge and the level of nutritional adequacy with the nutritional status of students with a significance value of $0.000 < 0.05$. The evenness of the relationship is in the "strong" category based on the correlation value (R) of 0.610. The contribution of nutritional knowledge and nutritional adequacy level to nutritional status based on the coefficient of determination (R^2) is 37.3% while the remaining 63.7% is the influence of other factors.*

Keywords: *students, knowledge of nutrition, level of nutritional adequacy, nutritional status*

Wahdaniyyah
SMPN 3 Camba Maros
Indonesia

A. Mushawwir Taiyeb
Universitas Negeri Makassar
Indonesia

Hartono
Universitas Negeri Makassar
Indonesia

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros

Wahdaniyyah

**A. Mushawwir Taiyeb
Hartono**

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian merupakan seluruh peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros sebanyak 76 orang. Teknik pengambilan sampel berupa teknik sampling total dengan menjadikan seluruh anggota populasi menjadi sampel. Data di analisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji korelasi parsial dan uji korelasi berganda. Hasil Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Keerataan hubungan ada pada kategori "kuat" berdasarkan nilai korelasi (R) sebesar 0,610. Kontribusi pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 37,3% sedangkan 63,7% yang tersisa merupakan pengaruh dari faktor lain.*

Kata kunci: *peserta didik, pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, status gizi*

Pendahuluan

Berbagai permasalahan gizi umumnya rentan terjadi pada usia sekolah terutama pada masa remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dan terjadi pada kisaran usia 10 sampai 18 tahun dimana pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perubahan biologis sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk menjamin pertumbuhan yang optimal. Remaja usia sekolah dengan permasalahan gizi akan mengalami penurunan daya tahan tubuh sehingga akan lebih mudah terserang penyakit yang dapat berdampak lebih lanjut terhadap proses belajarnya seperti terjadinya produktivitas rendah, penurunan tingkat kecerdasan dan penurunan hasil belajar. Taraf kualitas gizi remaja dapat dinilai dengan melihat status gizinya. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai keadaan tubuh seseorang. Status gizi merupakan suatu ukuran mengenai keadaan tubuh seseorang. Status gizi menggambarkan keadaan tubuh seseorang atau sekelompok orang akibat dari konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi makanan. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi secara efisien sehingga memungkinkan bagi pertumbuhan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum. Konsumsi

makanan yang memiliki kualitas gizi yang kurang baik akan berdampak pada kondisi kesehatan dan gizi tidak seimbang sehingga akan muncul berbagai permasalahan gizi.

Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Faktor yang menjadi dasar pemenuhan tingkat kebutuhan gizi seseorang disebut sebagai faktor gizi internal yang meliputi umur, jenis kelamin, tingkat konsumsi zat gizi dari makanan dan juga aktivitas fisik sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung disebut sebagai faktor eksternal yang meliputi pengetahuan gizi, pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga dan juga pola asuh (Almatsier, 2009).

Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Menurut Soraya (2017), pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan kesehatan seseorang. Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu hal yang memengaruhi status gizi seseorang secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan. Pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan.

Kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya sehingga kebutuhan akan zat gizi terpenuhi dan memiliki status gizi yang normal. Hasil penelitian Fitriani dkk (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja.

Status gizi seseorang juga memiliki hubungan yang sangat erat dengan tingkat kecukupan zat gizi. Tingkat kecukupan zat gizi merupakan rata-rata jumlah zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan harian yang cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi orang sehat dalam kelompok umur, jenis kelamin dan keadaan fisiologis tertentu. Status gizi baik terjadi ketika tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kualitas kesehatan secara umum. Sebaliknya, status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan zat-zat gizi esensial sedangkan status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga memiliki efek yang membahayakan (Rokhma dkk, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muchlisa (2013), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi. Ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi memengaruhi status gizi seseorang. Ketidakseimbangan positif terjadi apabila asupan zat gizi lebih besar dari pada kebutuhan sehingga mengakibatkan kelebihan berat badan atau gizi lebih dan ketidakseimbangan negatif terjadi apabila asupan zat gizi lebih kecil dari yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga mengakibatkan kekurangan gizi.

Hasil observasi yang diperoleh dari wawancara tidak terstruktur dengan beberapa siswa dan juga guru mata pelajaran Biologi di SMAN 2 Maros, sebagian kecil siswa kelas XI MIPA masih memiliki pengetahuan gizi yang tergolong rendah yang dibuktikan dengan hasil tes yang rendah. Pengetahuan mengenai gizi seimbang di ajarkan pada semester ganjil Kompetensi Dasar 3.7 dengan materi pokok sistem pencernaan. Pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu sub materi pada Kompetensi Dasar 3.7 tersebut.

SMAN 2 Maros memiliki 3 unit kantin sekolah yang menjual berbagai makanan mulai dari makanan ringan seperti gula-gula, kerupuk, aneka gorengan dan berbagai minuman hingga makanan berat seperti nasi kuning, mie kuah, indomie bakso, gado-gado dan sup ubi. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kantin sekolah, sebagian kecil siswa memiliki perilaku makan yang tidak sesuai dengan tingkat kecukupan gizi mereka. Sebagian kecil dari mereka menghabiskan waktu istirahat dengan mengkonsumsi jajanan berlebih dari tingkat kebutuhan zat gizi yang ditetapkan dalam AKG.

Uraian di atas mendasari keinginan penulis untuk mengetahui bagaimana tingkat pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi dan status gizi juga membuktikan ada atau tidaknya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan hubungan antara dan

tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros dengan mengangkatnya menjadi judul penelitian yaitu "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros".

Masalah Penelitian

1. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros?
2. Bagaimana hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros?
3. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros secara bersama-sama?

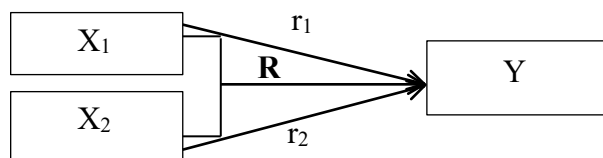
Fokus Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros.
2. Untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros.
3. Untuk mengetahungi hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi secara bersama-sama dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional yang dimaksudkan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros. Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel bebas berupa pengetahuan gizi yang disimbolkan dengan X_1 dan tingkat kecukupan zat gizi yang disimbolkan dengan X_2 . Variabel terikat yaitu status gizi peserta didik yang disimbolkan dengan Y . Adapun tata hubungan antara variabel penelitian digambarkan dengan skema sebagai berikut:



Keterangan:

- R : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi
 r_1 : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan status Gizi
 r_2 : Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi dengan Status Gusi

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Maros, Jl.Lappa Mario Pulana, Kelurahan Mario Pulana, Kecamatan Camba, Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan pada bulan April s/d Mei 2022.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros sebanyak 76 orang yang terbagi dalam 3 kelas. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *sampling* total dimana seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data terdiri dari: (1) Tes, instrument tes mengenai pengetahuan gizi sebanyak 25 butir soal digunakan untuk mengukur pengetahuan gizi peserta didik, (2) Kuisisioner *food recall* 24 jam, instrument ini untuk mengetahui tingkat kecukupan gizi peserta didik dengan mendata menu makanan serta jumlah yang dikonsumsi oleh peserta didik sebagai responden, (3) Timbangan digital dan *microtoise* untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) peserta didik sebagai responden yang dijadikan dasar untuk mengukur status gizi peserta didik.

Analisis Data

Analisis Data Deskriptif

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif menggunakan *Ms.Excel* untuk mengetahui karakteristik sampel dan kategori dari masing-masing variabel yang diteliti.

Tabel 1. Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi

Interval Nilai	Kategori
81 – 100	Sangat baik
61 – 80	Baik
41 – 60	Cukup
21 – 40	Kurang
≤20	Sangat kurang

(Arikunto, 2016)

Tabel 2. Kategori Tingkat Kecukupan Zat Gizi

Nilai Konsumsi	Kategori
≤70% AKG	Defisit berat
80 – 89% AKG	Defisit ringan
90 – 119% AKG	Normal
≤120% AKG	Lebih

(Kemenkes, 2019)

Tabel 3. Kategori Indeks Massa Tubuh

Nilai IMT	Kategori Status Gizi
≤17	Sangat kurus
17,1 – 18,4	Kurus
18,5 – 25,0	Normal
25,1 – 27,0	Gemuk
>27	Obesitas

(Kemenkes, 2020)

Analisis Data Inferensial

Analisis data secara inferensial dilakukan menggunakan SPSS 26. *for windows*. Uji korelasi parsial (uji-t) untuk mengetahui hubungan masing-masing variabel independen dengan variabel dependen dan uji korelasi berganda berganda (Uji-F) untuk menguji hubungan variabel independen terhadap variabel dependen secara bersama-sama. Dasar pengambilan keputusan pada uji korelasi parsial (uji-t) dan uji korelasi berganda (Uji-F) dapat dilakukan dengan melihat nilai signifikansi atau dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} . Apabila nilai signifikansi pada tabel $< 0,05$ maka terdapat hubungan antar variabel sedangkan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan antar variabel. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ terdapat hubungan sedangkan apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat hubungan antar variabel. Keeratan hubungan dapat diketahui berdasarkan tabel berikut.

Tabel 4. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

(Sugiyono, 2005)

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros terdapat beberapa karakteristik responden yang diamati, data tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7. Data Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		Jumlah	%
Usia	15 tahun	5	6,6
	16 tahun	36	47,4
	17 tahun	31	40,8
	18 tahun	4	5,3
Total		76	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	39	51,3
	Perempuan	37	48,7
Total		76	100
Pengetahuan Gizi	Sangat baik	13	17,1
	Baik	45	59,2
	Cukup	16	21,1
	Kurang	2	2,6
Total		76	100
Tingkat Kecukupan Gizi	Defisit berat	17	22,4
	Defisit ringan	16	21,1
	Normal	7	9,2
	Lebih	36	47,4
Total		76	100

Status Gizi	Sangat kurus	15	19,7
	Kurus	15	19,7
	Normal	42	55,3
	Overweight	2	2,6
	Obesitas	2	2,6
Total		76	100

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik

Data hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros di dapatkan dengan menggunakan uji korelasi parsial (uji-t), dan tabulasi silang. Adapun hasil uji korelasi parsial antara pengetahuan gizi dengan status gizi dapat diketahui sebagaimana tabel berikut ini.

Tabel 8. Uji Korelasi Parsial Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t _{tabel}	Sign.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.944	.396		2.383	.020
	Pengetahuan Gizi	.472	.133	.382	3.556	.001

a. Dependent Variable: Status Gizi

Tabel 9. Hasil Tabulasi Silang Variabel Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros

		Status Gizi (Y)					Total
		Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	
Pengetahuan Gizi (X ₁)	Kurang	1	1	0	0	0	2
	Cukup	5	4	4	1	1	15
	Baik	8	9	28	1	1	47
	sangat baik	1	1	10	0	0	12
Total		15	15	42	2	2	76

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik memiliki status gizi yang normal sedangkan yang memiliki pengetahuan gizi kurang dan cukup dimiliki oleh responden dengan status gizi kurus dan sangat kurus. Hasil uji korelasi parsial (uji-t) antara variabel pengetahuan gizi dengan variabel status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$ serta nilai $t_{hitung} 3,556 > t_{tabel} 1,993$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak.

Mayoritas siswa kelas XI MIPA yang menjadi responden berusia 16 dan 17 tahun yang sebelumnya telah belajar mengenai banyak hal termasuk zat-zat gizi dan fungsinya yang didapatkannya saat bersekolah di jenjang sebelumnya sehingga secara tidak langsung pengetahuan mereka akan bertambah seiring dengan berjalannya waktu. Hal ini berdasarkan teori perkembangan kognitif Piaget yang termuat dalam Ibda (2015) yang menyatakan bahwa anak usia remaja telah sampai pada perkembangan kognitif tahap operasional formal dan telah melalui tahap sensorimotor (0-2 tahun), tahap praoperasional (2-7 tahun), dan tahap operasional konkrit (7-11 tahun). Pada tahap operasional formal ini, seseorang anak sudah

mampu berpikir dengan fleksibel dan kompleks sehingga ia mampu menemukan alternatif jawaban atau penjelasan tentang suatu hal serta mampu menyelesaikan masalah.

Sebagian besar responden dengan pengetahuan gizi kategori baik dan sangat baik dimiliki oleh responden dengan status gizi normal, sebaliknya responden dengan pengetahuan gizi kurang hanya dimiliki oleh responden dengan status gizi kurus dan sangat kurus dan pengetahuan gizi kategori cukup paling banyak dimiliki oleh responden yang memiliki status gizi sangat kurus.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitriani dkk (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh setiap individu memiliki pengaruh secara langsung terhadap sikap serta perilaku dalam pemilihan makanan yang dikonsumsi hingga akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang dimiliki. Semakin tinggi pengetahuan gizi yang dimiliki diharapkan semakin baik pula keadaan atau status gizi yang dimilikinya.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Soraya (2017) yang mengemukakan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi seseorang secara tidak langsung dan merupakan landasan dalam menentukan konsumsi makanan. Jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka mereka akan mampu untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuhnya.

Kurangnya pengetahuan gizi yang dimiliki oleh remaja menyebabkan remaja cenderung memiliki perilaku makan yang tidak baik seperti makan dengan menu makanan *fast food* seperti gorengan, ayam *crispy*, *burger*, mie instan dll. yang tidak tercukupi seluruh zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu untuk memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya sehingga zat gizi terpenuhi dan memiliki status gizi yang normal.

Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik

Hubungan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros di dapatkan dengan menggunakan uji korelasi parsial (uji-t), kemudian dilakukan pula tabulasi silang. Adapun hasil uji korelasi parsial antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10. Uji Korelasi Parsial Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t _{tabel}	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.022	.256		4.000	.000
	Tingkat Kecukupan Gizi (X ₂)	.878	.164	.528	5.344	.000

a. Dependent Variable: Status Gizi

Tabel 11. Hasil Tabulasi Silang Variabel Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros

		Status Gizi (Y)					Total
		sangat kurus	kurus	normal	gemuk	obesitas	
Kecukupan Gizi (X ₂)	defisit berat	8	8	1	0	0	17
	defisit ringan	5	5	6	0	0	16

	Normal	2	2	31	1	0	36
	Lebih	0	0	4	1	2	7
Total		15	15	42	2	2	76

Tabel di atas menunjukkan hasil tabulasi silang antara variabel tingkat kecukupan zat gizi dengan variabel status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros. Dari tabel tersebut, sebagian besar responden yang memiliki tingkat kecukupan zat gizi normal memiliki status gizi yang normal pula yaitu sebanyak 31 orang. Berdasarkan hasil uji korelasi parsial (uji-t) untuk variabel tingkat kecukupan gizi dan status gizi diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ serta nilai $t_{hitung} 5,344 > t_{tabel} 1,993$ yang berarti terdapat hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros, dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kategori tingkat kecukupan gizi dengan persentase terbanyak ada pada kategori normal dengan jumlah 36 orang responden dan mayoritas dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Sementara untuk kategori tingkat kecukupan gizi defisit berat mayoritas dimiliki oleh responden dengan status gizi sangat kurus dan kurus. Untuk kategori tingkat kecukupan zat gizi kategori defisit ringan mayoritas dimiliki oleh responden dengan status gizi normal bukan responden dengan kategori kurus ataupun sangat kurus, begitupun untuk kategori tingkat kecukupan zat gizi lebih mayoritas dimiliki oleh responden dengan status gizi normal, bukan responden dengan kategori gemuk dan obesitas.

Untuk kasus tingkat kecukupan zat gizi kategori defisit ringan yang banyak dimiliki oleh responden dengan status gizi normal terjadi karena terdapat beberapa jenis zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan jumlah yang di anjurkan AKG. Meskipun makanan yang dikonsumsi memiliki beda jenis konsumsi (BJK) yang beragam jika jumlah zat gizi yang terkandung di dalam bahan makanan kurang dari AKG maka tetap memiliki tingkat kecukupan zat gizi defisit ringan.

Untuk kasus tingkat kecukupan zat gizi lebih yang seharusnya dimiliki oleh responden dengan status gizi gemuk maupun obesitas malah dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Hal ini terjadi berdasarkan pengalaman peneliti pada saat pengambilan data tingkat kecukupan zat gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros menggunakan kuisioner food recall 24 jam, 2 orang siswa dengan status gizi gemuk mengaku sedang melakukan diet dengan mengurangi asupan kalori yang mereka konsumsi sehingga tingkat kecukupan zat gizi yang dimilikinya sesuai dengan anjuran AKG. Diet yang dilakukan oleh 2 responden dengan status gizi gemuk ini dilakukan dengan alasan ingin memperoleh bentuk tubuh yang ideal dan di dambakan banyak orang.

Responden dengan tingkat kecukupan zat gizi lebih yang berstatus gizi normal disebabkan karena mengkonsumsi makanan dengan zat gizi melebihi jumlah yang di anjurkan oleh AKG. Kelebihan mengkonsumsi makanan terjadi karena pada bulan ramadhan seseorang menahan lapar dan dahaga namun tatkala waktu berbuka mereka melampiaskan dengan mengkonsumsi makanan sebanyak-banyaknya. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Habrianto (2019) bahwa apa yang diharapkan pada bulan ramadhan sebagai pembentuk kepribadian yang bertaqwa tidak bisa terwujud sepenuhnya, karena konsep ideal dalam berpuasa tidak dijalankan dengan baik, ketika pada siang harinya mereka menahan lapar dan dahaga, tetapi pada saat waktu diperbolehkan mengkonsumsi mereka melampiaskan secara emosional dengan mengkonsumsi sebanyak-banyaknya ketika berbuka puasa dan pada waktu malam harinya hingga datang waktu sahur.

Faktor lain yang menjadi penyebab adalah perkembangan zaman dimana makanan cepat saji (fast food) seperti ayam crispy, nugget, burger, boba ice dan berbagai makanan cepat saji lainnya tersedia di mana-mana dan menjadi andalan untuk di konsumsi. Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2016), kebanyakan makanan yang tergolong fast food mengandung banyak lemak, garam, gula, tinggi kalori, miskin vitamin dan mineral sehingga tergolong junk food. Demi

kepraktisan dan kelezatan, nilai gizi dalam makanan menjadi diabaikan sehingga memiliki dampak terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Muchlisa (2013) dan penelitian yang dilakukan oleh Rokhma dkk (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi. Status gizi seseorang memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kecukupan zat gizi. Status gizi baik terjadi ketika tubuh memperoleh zat-zat gizi yang cukup sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja serta kualitas kesehatan secara umum. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan zat gizi esensial sedangkan status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga memiliki efek yang membahayakan (Rokhma dkk, 2016).

Departemen Kesehatan RI (2021) menganjurkan seseorang untuk mengkonsumsi beranekaragam makanan. Keanekaragaman makanan paling tidak terdiri dari 4 kelompok bahan makanan yaitu: (1) satu jenis atau lebih makanan pokok yang mengandung jenis zat gizi karbohidrat misalnya beras, jagung, gandum, ubi kayu, kentang, sagu, dan sebagainya, (2) satu jenis atau lebih makanan yang mengandung protein dan lemak misalnya kacang-kacangan, tempe, tahu, telur, ikan, daging, dan sebagainya, (3) satu jenis atau lebih sayur-sayuran sebagai sumber vitamin dan mineral misalnya wortel, bayam, kangkung, dan sebagainya, (4) satu jenis atau lebih makanan kelompok buah-buahan sebagai sumber vitamin dan mineral misalnya pisang, apel, pepaya, jeruk, dan sebagainya. Semakin bervariasi menu makanan yang dikonsumsi maka semakin tercukupi kebutuhan gizinya.

Kualitas gizi dan kelengkapan zat gizi dipengaruhi oleh keragaman jenis pangan yang dikonsumsi. Berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2019), agar kebutuhan gizi terpenuhi maka dalam satu porsi makanan dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung: sekurang-kurangnya 100 gram karbohidrat yang setara dengan 1 piring sedang nasi, 3 buah jagung, 2 buah kentang berukuran sedang, 3 iris roti tawar, 1 ½ potong singkong; 50 gram protein yang setara dengan 2 potong tempe, 2 potong tahu, 1 butir telur ayam, 1 potong daging sapi ukuran sedang, 1 potong daging ayam ukuran sedang; 71 gram lemak yang setara dengan 1 potong daging ayam, 1 potong daging sapi, 5 ekor udang segar, 1 potong hati sapi; 100 gram sayur-sayuran dan 50 gram buah-buahan yang setara dengan 1 potong melon, 1 buah pisang, 3 buah kurma, ¾ buah mangga dan 1 potong pepaya.

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi dengan Status Gizi Peserta Didik

Untuk melihat hubungan antara variabel pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik secara bersama-sama digunakan rumus Uji-F atau uji korelasi berganda kemudian membandingkan nilai koefisien korelasi dan koefisien determinasi untuk melihat keeratan hubungannya menggunakan aplikasi SPSS 26. *for windows* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 12. Hasil Uji-F Korelasi Berganda antara Variabel X₁ dan X₂ terhadap Variabel Y

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	.120	2	.060	21.669	.000 ^b
	Residual	.203	73	.003		
	Total	.323	75			

a. Dependent Variable: Status Gizi (Y)

Tabel 13. Koefisien Korelasi dan Determinasi antara Variabel X_1 dan X_2 terhadap Variabel Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.610 ^a	.373	.355	.05273
a. Predictors: (Constant), Pengetahuan Gizi (X_1), Tingkat Kecukupan Gizi (X_2)				

Tabel di atas menunjukkan nilai korelasi atau hubungan (R) antara variabel pengetahuan gizi (X_1) dan tingkat kecukupan zat gizi (X_2) dengan variabel status gizi (Y) yaitu sebesar

0,610 yang berada pada interval 0,60 – 0,799 sehingga masuk kategori “kuat”. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai kontribusi variabel X_1 dan X_2 terhadap variabel Y yaitu sebesar 0,373. Nilai R^2 menunjukkan kontribusi pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dalam penentuan status gizi sebesar 0,373 atau 37,3%, sedangkan 63,7% yang tersisa merupakan kontribusi beberapa faktor lain yang turut berperan mempengaruhi status gizi siswa kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros.

Adanya perbedaan status gizi yang dimiliki oleh setiap individu yang menjadi responden disebabkan oleh berbagai faktor sebagaimana yang dijelaskan oleh Supriasa dkk (2016) bahwa status gizi individu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, tingkat kecukupan zat gizi, aktivitas fisik dan penyakit infeksi. Faktor internal menjadi penyebab secara langsung ukuran status gizi seseorang sedangkan faktor eksternal menjadi penyebab secara tidak langsung.

Status gizi laki-laki dan perempuan dapat dikatakan sebanding sampai usia 9-10 tahun. Pada usia sekolah terjadi pertambahan tinggi badan sekitar 5-6 cm, sedangkan pertambahan berat badan sekitar 1,4-2,7 kg per tahun. Ketika memasuki usia remaja mulai terjadi perubahan dimana rata-rata anak perempuan memiliki postur tubuh yang lebih tinggi dan lebih berat daripada anak laki-laki di usia 13 tahun. Sementara itu pertumbuhan laki-laki berlangsung sangat pesat hingga melampaui postur dan berat badan anak perempuan saat memasuki usia 14 hingga 16 tahun.

Perbedaan kebutuhan gizi antara seseorang yang berjenis kelamin laki-laki dengan perempuan juga menyebabkan perbedaan status gizi. Laki-laki memiliki kebutuhan akan zat gizi yang lebih besar bila dibandingkan dengan perempuan. Hal tersebut terjadi karena anak laki-laki memiliki lebih banyak jaringan otot daripada anak perempuan sehingga metabolisme anak laki-laki lebih tinggi bila dibandingkan anak perempuan. Perbedaan lainnya dikarenakan anak laki-laki juga lebih aktif bergerak bila dibandingkan dengan anak perempuan (Widanti, 2016).

Aktivitas fisik dan penyakit turut serta menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi. Afrilia (2018) mengemukakan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi status gizi karena status gizi seseorang bergantung pada penggunaan energi yang berasal dari makanan yang mengandung zat gizi yang dikonsumsi dengan cara beraktivitas. Jika seseorang mengonsumsi makanan yang berlebih namun tidak diiringi dengan melakukan aktivitas fisik yang sesuai maka akan menyebabkan penimbunan lemak sehingga mengalami kegemukan dan beresiko mengalami penyakit kardiovaskular.

Selain beberapa faktor di atas, faktor pola asuh dan pendapatan orang tua juga turut mempengaruhi status gizi. Pendapatan orang tua mempengaruhi status ekonomi seseorang yang berkaitan dengan kemampuannya dalam pemenuhan makanan. Pendapatan keluarga menentukan berapa banyak sandang, pangan dan papan yang dapat dibeli. Keluarga dengan pendapatan yang baik memiliki kemampuan lebih besar untuk membeli makanan yang memadai sehingga menunjang tumbuh kembang anggota keluarganya sedangkan keluarga yang memiliki pendapatan rendah cenderung memiliki kemampuan kecil untuk memenuhi kebutuhan gizi anggota keluarganya (Fikawati dkk, 2017).

Kesimpulan

Sebagian besar responden dengan pengetahuan gizi kategori baik dan sangat baik dimiliki oleh responden dengan status gizi normal, begitupun dengan tingkat kecukupan zat gizi normal dimiliki oleh responden dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros. Nilai koefisien korelasi (R) ketiga variabel sebesar 0,610 yang berada pada interval 0,60 – 0,799 sehingga masuk kategori “kuat” dan nilai koefisien determinasi (R^2) sebagai nilai sebesar 0,373. Nilai R^2 menunjukkan kontribusi pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dalam penentuan status gizi sebesar 0,373 atau 37,3%, sedangkan 63,7% yang tersisa merupakan kontribusi beberapa faktor lain yang turut berperan mempengaruhi status gizi siswa kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros.

Referensi

- Adriani, M., Wirjatmadi, B.W. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenada Media.
- Afrilia, D. A. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al-Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 1(1), 10-13.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Enterprise, J. (2014). *SPSS Untuk Pemula*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fikawati, S., Syafiq, A., Veratamala. A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Jakarta: Rajawali Press.
- 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.
- Habriyanto, H. (2019). Analisis Pola Konsumsi pada Bulan Ramadhan (Studi Kasus Pada Masyarakat Kota Jambi. (*Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara*).
- Ibda, F. (2015). Perkembangan Kognitif: Teori Jean Piaget. *Jurnal Intelektualita*, 3(1).
- Kemendes Kesehatan RI. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi.
- Kemendagri Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Muchlisa, C., & Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. *Jurnal MKMI*, 9(3), 1-15.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswa SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 94-100.

Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29-36.

Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Supariasa, I., Bakri, B., Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran ECG.

Widanti, Y. A. (2016). Prevalensi, Faktor Risiko, dan Dampak Stunting pada Anak Usia Sekolah. *JITIPARI (Jurnal Ilmiah Teknologi dan Industri Pangan UNISRI)*, 1(1).

Wahdaniyyah	S.Pd., SMPN 3 Camba Maros, Indonesia. E-mail: wahdnyhumr@gmail.com Whatsapp: 089531480320
A. Mushawwir Taiyeb	Drs., M.Kes., Dr. Universitas Negeri Makassar, Indonesia. E-mail: mtaiyeb333@gmail.com Whatsapp: 0811466744
Hartono	S.Si., S.Pd., M.Biotech, Ph.D., Universitas Negeri Makassar, Indonesia. E-mail: hartono_biotechugm@yahoo.com Whatsapp: 081289114162