

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA N 4 SURAKARTA

Bella Syafina; Nur Lathifah Mardiyati
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Tindakan antisipasi permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Negeri 4 Surakarta. Jenis penelitian ini observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel dengan *proportional random sampling* dengan kriteria inklusi responden sehat dan tidak menjalankan diet tertentu sejumlah 83 responden. Pengumpulan data pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang menggunakan kuesioner pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang sebanyak 50 pernyataan dan status gizi dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilaksanakan pengulangan 3 kali dengan indikator IMT/U. Uji hubungan dengan menggunakan uji *Rank Spearman*. Persentase responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan status gizi kurang sebesar 1,2%, gizi lebih sebesar 2,4%, obesitas sebesar 3,6%. Persentase responden yang memiliki pengetahuan cukup dengan status gizi buruk 1,2%, gizi kurang 4,8%, gizi lebih 3,6%, obesitas 9,6%. Persentase responden yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi lebih 1,2% dan obesitas 1,2%. Uji hubungan antara pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan status gizi diperoleh nilai $p = 0,709$. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Negeri 4 Surakarta. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok dan menerapkannya untuk mengantisipasi permasalahan gizi.

Kata Kunci: pengetahuan, pedoman gizi seimbang, remaja; status gizi

Abstract

Actions to anticipate nutritional problems that occur in adolescents can be carried out by implementing Balanced Nutrition Guidelines. The purpose of this study to determinate the relationship between the knowledge about balanced nutrition guidelines and the nutritional state of adolescent in SMA Negeri 4 Surakarta. This type of research is observational with a cross sectional approach. The sampling technique was proportional random sampling with the inclusion criteria of healthy respondents and not following a certain diet as much as 83 respondents. Data collection of fiber intake using semi quantitative food frequency (SQ-FFQ) for the last six months and nutritional status by measuring weight and height repeated 3 times with BMI/U indicators. Test the relationship using the Spearman Rank test. The percentage of respondents who had less knowledge with undernutrition status was 1.2%, more nutrition was 2.4%, obesity was 3.6%. Percentage of respondents who had sufficient knowledge with poor nutritional status 1.2%, undernourishment 4.8%, overnutrition 3.6%, obesity 9.6%. The percentage of respondents who had good knowledge with more nutritional status is 1.2% and

obesity is 1.2%. Testing the correlation between knowledge of balanced nutrition guidelines and nutritional status obtained a value of $p = 0.709$. There was no correlation between knowledge of balanced nutrition guidelines and the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 4 Surakarta. Adolescents are expected to be able to increase their knowledge in the habit of consuming a variety of staple foods and apply them to anticipate nutritional problems.

Keywords: knowledge; balanced nutrition guidelines; adolescent; nutritional status

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang adalah sebuah proses organisme dengan menggunakan susunan pangan sehari – hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai dengan kebutuhan tubuh melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat – zat sisa yang tidak diperlukan oleh tubuh untuk menjaga fungsi organ dalam tubuh serta mempertahankan hidup (Almatsier *et al.*, 2011). Fase remaja merupakan tahap perkembangan dalam hal kematangan seksual, perkembangan mental dan kedewasaan, dan transisi dari ketergantungan pada bidang sosial ekonomi (WHO, 2018). Remaja tergolong dalam kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Hal tersebut didukung dengan alasan cepatnya pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi pada masa remaja sehingga remaja akan membutuhkan lebih banyak asupan gizi untuk mendukung tumbuh kembangnya (Arisman, 2010).

Status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh seseorang yang berhubungan dengan nutrisi yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi dapat menggambarkan kecukupan kebutuhan nutrisi tubuh (Utama, 2021). Status gizi dibagi menjadi tiga kategori, yaitu status gizi kurang, status gizi normal, dan gizi lebih (Almatsier *et al.*, 2011). Status gizi normal adalah tolak ukur yang menunjukkan adanya proporsi jumlah energi *input* dan energi *output* dalam tubuh sesuai dengan kebutuhan. karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi mikro lainnya merupakan sumber energi.

Penyebab umum masalah gizi yang terjadi pada remaja adalah perilaku konsumsi makan yang tidak tepat dan kurang bervariasi. Faktor yang berpengaruh dalam pola makan yang kurang tepat diantaranya faktor lingkungan dan faktor individu yang mampu membawa dampak negatif terhadap status gizi remaja yaitu *triple burden of malnutrition* (Adriani, 2012). Selain itu, gaya hidup yang mempengaruhi pola konsumsi makan seperti

kebiasaan mengkonsumsi makanan olahan maupun makanan yang mengandung gula yang tinggi serta rendahnya frekuensi konsumsi sayur dan buah (E Melo, 2017).

Pencegahan atau tindakan antisipasi permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Menurut PMK RI No. 41 Th. 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang tujuan dari pedoman gizi seimbang yaitu memberi panduan mengenai konsumsi makanan sehari – hari dan perilaku hidup sehat yang berdasarkan prinsip konsumsi beragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan yang normal atau ideal yang mempengaruhi keadaan gizi (Sulisyoningsih, 2012).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi status gizi (IMT/U) remaja usia 16 – 18 tahun pada tahun 2018 di Indonesia menunjukkan remaja sangat kurus sebesar 1.4 %, kurus sebesar 6.7%, gemuk sebesar 9.5%, dan obesitas sebesar 4%. Kemudian status gizi remaja di Provinsi Jawa Tengah menunjukkan prevalensi sangat kurus sebesar 1.6%, kurus sebesar 8.1%, gemuk sebesar 7,9% serta obesitas sebesar 8,94%. (Kemenkes RI, 2018). Hasil data statistik Kota Surakarta di Kelurahan Manahan prevalensi sangat kurus sebesar 0.41%, kurus sebesar 13.98%, dan gemuk 10.06% (Dinkes Kota Surakarta, 2021). Berdasarkan data yang telah dipaparkan dapat dinyatakan bahwa persentasi gemuk di Kelurahan Manahan 0,56% lebih besar dibanding persentase Provinsi Jawa Tengah. Begitu pula pada kasus kurus persentase di Kelurahan Manahan 5,88% lebih besar dibandingkan dengan kasus kurus yang ada di Provinsi Jawa Tengah.

Pengetahuan gizi yang baik dapat membuat status gizi individu baik karena dengan pengetahuan baik yang dimiliki seseorang mampu memahami pentingnya konsumsi makanan yang baik bagi tubuh dan mampu menyeleksi makanan yang akan dikonsumsi dengan mempertimbangkan dampaknya bagi tubuh (Wulandari, 2021). Pencegahan atau tindakan antisipasi permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat dilakukan dengan menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Menurut PMK RI No. 41 Th. 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang tujuan dari pedoman gizi seimbang yaitu memberi panduan mengenai konsumsi makanan sehari – hari dan perilaku hidup sehat yang berdasarkan prinsip konsumsi beragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan yang normal atau ideal yang mempengaruhi keadaan gizi (Sulisyoningsih, 2012).

Berdasarkan data yang dihasilkan dari studi pendahuluan penilaian status gizi berdasarkan IMT yang dilakukan terhadap 31 siswa kelas XII di SMA N 4 Surakarta terdapat siswa dengan kategori gemuk sebesar 29.03% dan siswa dengan kategori obesitas sebesar 9.67%. persentase yang dihasilkan menunjukkan angka tersebut lebih besar dari prevalensi Provinsi Jawa Tengah. Data yang dihasilkan menjadi dasar ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA N 4 Surakarta”.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah *observasional* dengan metode *cross sectional*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan No. 4509/B.1/KEPK-FKUMS/X/2022. Pengambilan data dilakukan dari 3 Januari 2023 sampai dengan 5 Januari 2023. Populasi dari penelitian ini adalah siswa siswi di SMA Negeri 4 Surakarta sebanyak 368 siswa. Sampel penelitian berjumlah 83 siswa, dipilih dengan teknik *propotional random sampling* dengan memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu tidak sedang sakit infeksi atau kronis, tidak sedang menjalani diet khusus, siswa dengan usia maksimal 18 tahun. Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu siswa yang tidak hadir saat dilakukan pengambilan data, siswa merupakan atlet sekolah, siswa yang mengundurkan diri mengikuti penelitian.

Variabel dari penelitian ini adalah pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang. Proses pengumpulan data identitas responden dengan cara pengisian kuesioner berisi nama, kelas (jurusan), usia, tanggal lahir, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, jumlah uang saku, tempat tinggal, sumber informasi pengetahuan pedoman gizi seimbang dan pengukuran secara langsung berat badan dan tinggi badan. Pengumpulan data pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dilakukan dengan pengisian kuesioner yang berisi 47 pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah yang telah diuji reliabilitas dengan nilai *croncbach's alpha* 0,813.

Data status gizi diperoleh berdasarkan perhitungan hasil penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan dengan menggunakan rumus Z-score. Hasil perhitungan kemudian diinterpretasikan dengan kategori status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Usia (IMT/U) pada usis 5–18 tahun. Responden dikategorikan gizi buruk apabila

memiliki nilai $IMT/U < - 3 SD$, dikategorikan gizi kurang apabila memiliki nilai $IMT/U - 3 SD$ sd $< - 2 SD$, dikategorikan gizi baik apabila memiliki nilai $IMT/U - 2 SD$ sd $+ 1 SD$, dikategorikan gizi lebih apabila memiliki nilai $IMT/U + 1 SD$ sd $+ 2 SD$, dikategorikan obesitas apabila memiliki nilai $IMT/U > + 2 SD$. Analisis data dilakukan menggunakan uji statistik dengan bantuan software SPSS versi 25. Analisis univariat yang dilakukan mencari tahu apakah ada hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas. Diawali dengan melakukan uji *Kolmogorov Smirnov* (data berdistribusi normal apabila nilai $p \geq 0,05$) untuk mengetahui normalitas data dilanjutkan dengan uji statistik menggunakan berguna untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas. Apabila data berdistribusi normal maka selanjutnya dilakukan analisis hubungan dengan uji statistik *Pearson Product Moment* dan jika data berdistribusi tidak normal maka digunakan uji *Rank Spearman*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden di SMA Negeri 4 Surakarta

Penelitian yang dilakukan menggunakan responden sejumlah 83 siswa yang termasuk kedalam kriteria inklusi yang telah ditentukan. Data responden diperoleh melalui pengambilan data yang dilakukan dengan formulir kuesioner pengetahuan pedoman gizi seimbang yang disertai dengan kelengkapan data seperti nama, jenis kelamin, usia, tanggal lahir, berat badan, tinggi badan, uang saku dan tempat tinggal. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan didapatkan data karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, tanggal lahir, berat badan, tinggi badan, uang saku, tempat tinggal, keterpaparan informasi mengenai PGS dan sumber informasi PGS siswa SMA Negeri 4 Surakarta.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Siswa SMA N 4 Surakarta

Karakteristik Subjek	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	31	37,3
Perempuan	52	62,7
Usia		
17 Tahun	58	69,9
18 Tahun	25	30,1
Uang Saku		
\leq Rp 15.000,00	53	63,9
$>$ Rp 15.000,00	30	36,1
Tempat Tinggal		

Bersama Orang Tua	79	95,2
Tidak Bersama Orang Tua	4	4,8
Keterpaparan Informasi Pedoman Gizi Seimbang	61	73,49
Sumber Informasi Pedoman Gizi Seimbang		
Internet	41	67,21
Seminar	13	21,31
Poster	4	6,56
Lainnya	3	4,92
Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang		
Kurang	14	16,9
Cukup	59	71,1
Baik	10	12,0
Status Gizi		
Gizi Buruk	1	1,2
Gizi Kurang	5	6,0
Gizi Baik	59	71,7
Gizi Lebih	6	7,2
Obesitas	12	14,5

Tabel 1 memaparkan data distribusi frekuensi karakteristik responden dapat diketahui bahwa dari 83 responden terdapat 58 (69,9%) responden berusia 17 tahun dan 25 (30,1%) responden berusia 18 tahun. Pemilihan makanan pada remaja saat ini bukan lagi didasari oleh kandungan gizi pada makanan namun juga sebagai sarana bersosialisasi, mendapatkan kesenangan, dan juga sebagai penanda status sosial (Luthfi 2021).

Melalui tabel 1 juga menunjukkan bahwa distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin dari total responden 83 responden terdapat 31 (37,3%) responden berjenis kelamin laki – laki dan 52 (62,7%) responden berjenis kelamin perempuan. Penelitian oleh Utami (2020) menunjukkan adanya pengaruh jenis kelamin terhadap prestasi belajar siswa yang artinya berhubungan dengan pemahaman seorang siswa ketika memperoleh pengetahuan. Hal tersebut disebabkan oleh perbedaan struktur otak antara laki – laki dengan perempuan.

Distribusi frekuensi responden berdasarkan uang saku per hari menunjukkan bahwa terdapat 53 (63,9) responden yang membawa uang saku sebesar \leq Rp 15.000,00 dan 30 (36,1) responden memperoleh uang saku sebesar $>$ Rp 15.000,00 per harinya. Dalam penelitian Sartika (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara uang saku terhadap gizi lebih pada remaja, semakin besar uang saku yang dibawa semakin meningkatkan resiko kejadian status gizi lebih.

Melalui tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tempat tinggal dapat diketahui bahwa 79 (95,2%) responden tinggal bersama orang tua dan 4

(4,8%) responden tidak tinggal bersama orang tua. Remaja sekolah menengah akhir masih masuk kedalam kategori anak usia sekolah yang perlu mendapat perhatian khusus melalui orang tua perihal asupan makanan yang berkaitan dengan status gizi (Prasasti, 2019). Kebiasaan makan yang dibentuk orang tua terhadap anak berlangsung sejak terjadi kelahiran, sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh Prasasti (2019) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan keluarga terhadap status gizi anak.

Penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat 61 dari 83 responden telah terpapar ataupun sudah mengetahui tentang Pedoman Gizi Seimbang. Sebanyak 61 responden yang telah terpapar informasi Pedoman Gizi Seimbang 67,21% diantaranya mendapatkan informasi melalui internet 21,31% sumber informasi melalui seminar, 6,56% sumber informasi melalui poster dan 4,92% lainnya mendapat informasi melalui media selain yang telah disebutkan seperti radio dan buku. Persentase pada penelitian yang dilakukan oleh Jayanti (2017) menunjukkan lebih besar jumlahnya disbanding penelitian yang telah dilakukan yaitu 92% responden pernah mendapatkan informasi mengenai gizi seimbang.

Pengetahuan pedoman gizi seimbang pada penelitian ini menunjukkan bahwa 16,9% responden memiliki tingkat pengetahuan rendah, 71.1% responden memiliki pengetahuan yang cukup. 12% responden memiliki pengetahuan yang baik. Pengetahuan akan berpengaruh pada sikap dan perilaku cara pemilihan makanan yang terbentuk sehingga berpengaruh pada kondisi gizi seseorang (Marihabe, 2017).

Distribusi frekuensi responden berdasarkan status gizi menunjukkan bahwa 1,2% responden dengan status gizi buruk, 6,0% responden memiliki status gizi kurang, sebanyak 71,7% responden memiliki status gizi baik, terdapat 7.2% responden dengan status gizi lebih, dan 14,5% responden memiliki status gizi obesitas. Penelitian oleh Fadlilah (2022), menunjukkan ada hubungan antara jenis kelamin dengan status gizi. Dalam penelitian yang dilakukan menunjukkan kasus gizi kurang lebih banyak dialami laki – laki disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang dilakukan dan tidak didukung dengan asupan makanan dan gaya hidup yang mendukung aktivitas yang tinggi.

3.2 Distribusi Responden Berdasarkan Skoring Jawaban Benar Tiap Domain Pengetahuan

Kuesioner yang digunakan berisi pernyataan sebanyak 47 butir yang disusun berdasarkan 10 aspek pernyataan dengan pilihan jawaban benar atau salah. Item – item pernyataan

tersebut diambil dari PMK No. 41 Tahun 2014 mengenai Pedoman Gizi Seimbang. Berikut merupakan Distribusi Responden Berdasarkan Skoring Jawaban Benar Tiap Item Pengetahuan pada siswa SMA N 4 Surakarta disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang

Aspek Pernyataan	Nomor Pernyataan	Persentase
Syukur dan nikmati aneka ragam makanan	1,2,3,4	91.9
Banyak makan sayuran dan cukup buah – buah	5,6,7,8,9,10,11, 12,13,14,15,16,17	88.2
Banyak konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi	18,19,20,21, 22,23,24,25,26	81.2
Biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok	27,28,29,30,31	79.5
Batasi konsumsi pangan asin, manis, dan berlemak	32,33,34,35	86.7
Biasakan sarapan	36,37	98.2
Biasakan minum air putih yang cukup dan aman	38,39	95.2
Biasakan membaca label kemasan pangan	40	97.6
Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir	41,42,43	99.6
Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal	44,45,46,47	92.2

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi jawaban benar yang rendah pada aspek pernyataan “biasakan mengonsumsi anekaragam makanan pokok” dengan persentase jawaban benar sebesar 79,5. Melalui hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kurangnya pengetahuan responden mengenai pentingnya membiasakan mengonsumsi makanan pokok yang beraneka ragam. Membiasakan diri untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan pokok adalah sebuah hal yang penting karena dengan mengonsumsi berbagai jenis makanan pokok artinya terdapat berbagai zat gizi yang dikonsumsi dengan begitu kebutuhan gizi akan terpenuhi dengan makanan yang beragam (Aditanti, 2016). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Budiono, dkk (2022) mengupayakan peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang melalui media permainan ular tangga dengan metode yang dilakukan dalam suasana gembira dan dikemas dalam model permainan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dapat diterapkan pada siswa SMA..

3.3 Distribusi Responden Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dan Status Gizi Berdasarkan Jurusan Siswa SMA N 4 Surakarta

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden status gizi buruk dan pengetahuan cukup sebesar 1,2%. Responden status gizi kurang dan pengetahuan yang kurang sebesar 1,2%

dan responden status gizi kurang dan pengetahuan cukup sebesar 4,8%. Responden status gizi lebih 2,4% pengetahuan kurang, 3,6% pengetahuan cukup, dan 1,2% pengetahuan baik. Responden obesitas dan pengetahuan kurang 3,6%, pengetahuan cukup 9,6%, dan pengetahuan baik 1,2%. Berikut merupakan tabel hasil status gizi dan pengetahuan.

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi di SMA Negeri 4 Surakarta

Kelas	Status Gizi	Pengetahuan					
		Kurang		Cukup		Baik	
		N	%	N	%	N	%
IPS	Gizi Buruk	0	0	1	4,2	0	0
	Gizi Kurang	0	0	0	0	0	0
	Gizi Baik	8	33,3	9	37,5	0	0
	Gizi Lebih	1	4,2	2	8,3	0	0
	Obesitas	3	12,5	0	0	0	0
IPA	Gizi Buruk	0	0	0	0	0	0
	Gizi Kurang	1	1,7	4	6,8	0	0
	Gizi Baik	0	0	34	57,6	8	13,6
	Gizi Lebih	1	1,7	1	1,7	1	1,7
	Obesitas	0	0	8	13,6	1	1,7

Melalui hasil data dapat dilihat pengetahuan pedoman gizi seimbang dan status gizi berdasarkan kelompok jurusan kelas. Sebanyak 8,3% siswa jurusan IPS memiliki pengetahuan cukup dengan status gizi lebih. 33,3% siswa memiliki status gizi yang baik namun memiliki pengetahuan kurang. Kemudian pada siswa jurusan IPA terdapat 13,6% siswa dengan kondisi status gizi obesitas namun memiliki pengetahuan yang cukup. Angka dari data yang dihasilkan menunjukkan bahwa belum terlaksananya pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari – hari remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2021) menyatakan bahwa pengetahuan yang dimiliki seseorang bisa saja tidak diterapkan karena sikap seseorang biasanya dipengaruhi oleh lingkungan sekitar dan orang yang dianggap penting salah satunya teman sebaya dan status sosial. Sangat memungkinkan remaja dengan usia masa peralihan mudah terpengaruh oleh lingkungannya sehingga meskipun memiliki pengetahuan yang cukup terpengaruh oleh teman teman yang memiliki perilaku makan yang kurang baik.

Melalui data juga dapat disimpulkan bahwa lebih banyak siswa dengan pengetahuan kurang pada jurusan IPS sedangkan hanya ada 2 responden dengan pengetahuan kurang pada jurusan IPS. Pada jurusan IPS tidak terdapat satupun responden

yang memiliki pengetahuan PGS dengan kategori baik sedangkan pada jurusan IPA terdapat 10 responden memiliki pengetahuan yang baik. Perbandingan antara keduanya terjadi karena responden dengan jurusan IPA sudah lebih dulu mendapatkan informasi gizi pada mata pelajaran yang diterima di sekolah dibandingkan responden jurusan IPS. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tamrin (2019) menyatakan bahwa setelah adanya paparan informasi gizi terhadap responden berpengaruh pada pengetahuan responden.

3.4 Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi di SMA Negeri 4 Surakarta

Analisis data pengetahuan pedoman gizi seimbang dan status gizi siswa SMA Negeri 4 Surakarta diawali dengan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* diketahui bahwa data berdistribusi tidak normal. Setelah mengetahui distribusi data dilakukan uji hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja SMA Negeri 4 Surakarta menggunakan uji statistik *Rank Spearman*. Berikut hasil data uji statistik disajikan pada tabel 5

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi di SMA Negeri 4 Surakarta

	Minimal	Maksimal	Rata – Rata Std. Deviasi	ρ - value
Pengetahuan PGS	63.8	100.0	88.1 ± 8.4	$\rho = 0.709$
Z-Score	-3.14	3.19	0.02 ± 1.37	

Uji Statistik yang digunakan untuk menguji hubungan pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja adalah uji *rank spearman*. Hasil dari uji analisis statistic diperoleh nilai $\rho = 0.709$ ($\rho = 0.005$) maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA N 4 Surakarta. Kekuatan hubungan juga ditunjukkan dengan nilai rs atau correlation coefficient sebesar -0,042 yang menunjukkan bahwa hubungan antar variabel lemah dan bersifat negatif atau berbanding terbalik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Charina dkk (2022) bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja dengan nilai $\rho = 0,595$. penelitian yang dilakukan Wulandari dkk (2021) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan status gizi. Penelitian Pantaleon (2019) menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Pada penelitian Noviyanti

& Dewi (2017) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Menurutnya tidak selalu pengetahuan yang baik menjadi dasar seseorang dalam memilih makanan yang bergizi, kebiasaan dan kemampuan daya beli berpengaruh dalam pemilihan makanan. Penelitian yang dilakukan tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan hasil nilai $\rho = 0,0001$ dan 89,2% siswa memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang dengan status gizi lebih. Dalam penelitiannya menyebutkan bahwa responden dengan pengetahuan gizi yang kurang beresiko mengalami status gizi lebih 47,438 kali lipat. Kurangnya penyuluhan gizi atau sosialisasi mengenai pengetahuan gizi seimbang menyebabkan rendahnya pengetahuan terhadap gizi dan juga kesadaran yang rendah terhadap gizi. Pantaleon (2019) menyebutkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi disebabkan oleh pengetahuan bukan merupakan salah satu faktor langsung melainkan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi. seperti yang telah diketahui bahwa penyebab langsung permasalahan gizi ialah penyakit infeksi dan asupan gizi (Supariasa, 2012).

Keyakinan dan pengetahuan terhadap makanan berpengaruh pada pemilihan makanan yang berkualitas. Penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2017) menyatakan bahwa terdapat 5 faktor dominan yang mempengaruhi pemilihan makanan pada remaja yaitu *The Familiarity, Convenience, and Comfort of Food* (Keakraban, Kenyamanan, dan Kenikmatan), *The Nutrition Fact* (Kandungan Gizi), *The Food Appeal* (Daya Tarik Makanan), *The Value for Money* (Nilai Terhadap Uang), *The Food Restriction* (Pantangan Makanan).

Daya beli makanan siswa dikantin sekolah akan sangat berpengaruh pada asupan gizi siswa dan mempengaruhi status gizi siswa. Uang saku mempengaruhi tingkat daya beli seseorang pada sebuah produk salah satunya makanan. Semakin banyak jumlah uang saku yang dimiliki, maka semakin banyak pula keinginan untuk membeli suatu produk (Kurniawan, dkk, 2017).

Pada penelitian Jayanti (2017) menyatakan apabila responden tinggal dengan orang tuanya pola hidupnya lebih teratur karena orang tua berperan mengawasi anak – anaknya maka anak mengikuti bagaimana pola makan yang diterapkan dirumah dan juga mengkonsumsi makanan yang disediakan oleh orang tuanya dirumah memungkinkan

untuk responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik belum menerapkan hal tersebut karena dalam hal konsumsi makan sehari – hari masih bergantung pada ketersediaan makanan yang ada dirumah. Pada penelitian ini terdapat 95,2% responden tinggal bersama orang tua dan 4,8% tinggal kos atau bersama anggota keluarga lain artinya dilihat berdasarkan tempat tinggal lebih banyak responden yang terpantau oleh orang tuanya.

Faktor lain yang juga mempengaruhi status gizi remaja adalah citra tubuh. Citra tubuh sangat umum dialami oleh para remaja yang beranggapan bahwa penampilan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan. Usia remaja adalah masa – masa seseorang mulai memikirkan penampilan. Remaja menganggap bahwa bentuk tubuh kurus dan langsing merupakan *body goals* atau tubuh ideal bagi remaja putri. Sedangkan memiliki tubuh yang kekar dan berotot adalah tubuh ideal bagi remaja putra. Citra tubuh yang bersifat negatif pada umumnya mengubah pola pikir dalam jangka waktu yang lama, sehingga remaja dengan tubuh yang terlalu gemuk maupun terlalu kurus dari ukuran tubuh yang seharusnya menempuh cara diet apapun dan olahraga yang terforsir mengakibatkan dampak buruk terhadap tubuh dan psikologis (Christina, 2018).

4. PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan Tidak terdapat hubungan pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMA Negeri 4 Surakarta ($\rho = 0,709$). Berdasarkan penelitian ini disarankan untuk remaja diharapkan meningkatkan pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang dan bagi yang sudah memahami untuk dapat mempertahankan pengetahuan serta dapat menerapkan pedoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari hari. Disarankan untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian yang telah dilakukan sebagai referensi yang berhubungan dengan pengetahuan pedoman gizi seimbang dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, D. A., & Festilia, S. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al Azhar Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 01(01), 12.
- AKG, (2019). *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Almatsier, S. (2016). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- Amalia, S. N. dan L. (2012). Pengetahuan Gizi , Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecukupan Gizi. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(3), 151–156.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan: buku ajar ilmu gizi*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Aycan, Zehra. (2019). Obesity in Childhood : Definition and Epidemiology. *J Clin Res Ped Endo ; (Suppl 1):44±53*
- Elder B.L., Ammar E.M., and Pile D. (2016). Sleep Duration, Activity Levels and Measures of Obesity in Adults. *Public Health Nurs.* 33(3):200-205.
- Fathonah, Siti dan Sarwi. (2020). *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. Yogyakarta : Deepublish.
- Gibson RS. (2005). *Principle of nutritional assessment*. New York: Oxford University Press.
- Gustantia, Shindy. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 9 Padang. *Skripsi Universitas Andalas*.
- Hall KD, dkk. (2011). “Qualification of the effect of energy imbalance on bodyweight”. *Lancet.* 378 (9793) : 826-837.
- Hidayati, Siti Nurul. Irawan, Rudi. Hidayat, Boerhan. (2009). *Obesitas pada Anak*. Bagian/SMF Ilmu Kesehatan Anak. FKUnair/RS.dr.Soetomo. Surabaya.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. (2010). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan, dan Produksi kerja)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kurdanti, W. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik*, 11(4), 179-190.
- Loliana, Nadia. (2015). Perbedaan Kebugaran Jasmani, Tekanan Darah dan Pola Konsumsi Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas di SMA Negeri 5 Surabaya (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia.
- Nurmalina, Rina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang. *CHMK HEALTH JOURNAL*, 3(September).
- Patolla,dkk. (2020). *Gizi Kesehatan dan Penyakit*. Tasikmalaya : Kita Menulis.
- Proverawati. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Safitri, N.R.D. & Fitrianti, D.Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja *Overweight*. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374-380.

- Sartorius B., Sartorius K., Aldous C, Madiba T.E., Stefan C., and Noakes T. (2017). Carbohydrate intake, obesity, metabolic syndrome and cancer risk? A two- part systematic review and meta- analysis protocol to estimate attributability.
- Sundar, T. K. B., Løndal, K., Lagerløv, P., Glavin, K., & Helseth, S. (2018). Erratum: Correction to: Overweight adolescents' views on physical activity - experiences of participants in an internet-based intervention: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), 622.
- Supriasa, I.D.N, Bachyar Bakri, dan Ibnu Fajar. (2013). *Penilaian Status Gizi (Edisi 2)*. Jakarta :EGC.
- Swift D.L., Johannsen N.M., Lavie .J., Earnest C.P. and Church T.S. (2014). The Role of Exercise and Physical Activity in Weight Loss and Maintenance. *Prog Cardiovasc Dis*. 56(4): 441–447.
- Utami NR. (2008). Perbedaan konsumsi serat pada siswa yang obesitas dan tidak obesitas di sekolah lanjutan tingkat pertama di Kota Yogyakarta [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada.
- Vina, M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan. *Univ. Sumatera Utara*33, 37–49.
- Wulff, H., & Wagner, P. (2018). Media Use and Physical Activity Behaviour of Adolescent Participants in Obesity Therapy: Impact Analysis of Selected Socio-Demographic Factors. *Obesity Facts*, 11(4), 307–317.