

***THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION
AND THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT GIRLS IN SMP NEGERI 6
PEKANBARU***

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI REMAJA
PUTRI DI SMP NEGERI 6 PEKANBARU

Aprilia Indriani¹, Brilian Dini Ma. Iballa², Sellia Juwita³

¹Mahasiswa, Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

²Dosen, Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

³Dosen, Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

Email : Brilian.dini@univrab.ac.id

ABSTRACT

Background: One of the problems that often occurs in teenagers is nutritional problems, this is caused by inappropriate nutritional behavior, such as an imbalance between nutrition and recommended nutritional adequacy. The World Health Organization (WHO) states that adolescents in the 13-15 year age group in the world have nutritional problems, namely 26.9% with short and very short nutritional status. **The aim** of this research was to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 6 Pekanbaru. **The method** used in this research is a quantitative research type with an Observational Analytical research design using a Cross Sectional approach. This research was conducted at SMP Negeri 6 Pekanbaru from 29 May to 30 May 2024. The tools used in this research were questionnaires and leaflets. The population in this study were all class VII students at SMP Negeri 6 Pekanbaru aged 12 to 15 years, namely 197 female students. The sampling technique used probability sampling technique with a simple random sampling method with a sample of 132 female students. Data analysis used univariate and bivariate with the Spearman correlation test. **The results** of this research showed that the majority of adolescent girls' knowledge at SMP Negeri 6 Pekanbaru was in the sufficient category, namely 82 female students (62.1%), and the majority of nutritional status at SMP Negeri 6 Pekanbaru was in the normal category, namely 59 female students (44.7). . The results of the Spearman correlation test obtained p value = 0.048, namely <0.05 . **The conclusion** of this research is that there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 6 Pekanbaru.

Keywords: Knowledge of Balanced Nutrition, Nutritional Status, Young Women.

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah yang sering terjadi pada remaja salah satunya adalah masalah gizi hal ini disebabkan oleh perilaku gizi yang tidak tepat, seperti ketidak seimbangan antara gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan. *World Health Organization* (WHO) menyatakan remaja kelompok umur 13-15 tahun di dunia memiliki masalah gizi yaitu terdapat 26,9% dengan status gizi pendek dan sangat pendek. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi remaja putri di SMP Negeri 6 Pekanbaru. **Metode** yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Observasional Analitik* menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Pekanbaru pada tanggal 29 Mei sampai 30 Mei 2024. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner dan leaflet. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Negeri 6 Pekanbaru yang berusia 12 sampai 15 tahun yaitu sebanyak 197 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability sampling* dengan metode *Simpel random sampling* dengan sampel sebanyak 132 siswi. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji korelasi spearman. **Hasil** penelitian ini didapatkan mayoritas pengetahuan remaja putri di SMP Negeri 6 Pekanbaru berada pada kategori cukup yaitu sebanyak 82 siswi (62,1%), dan mayoritas status gizi di SMP Negeri 6 Pekanbaru berada pada kategori normal yaitu sebanyak 59 siswi (44,7). Hasil uji korelasi spearman didapatkan p value = 0,048 yaitu $<0,05$. **Kesimpulan** pada penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi remaja putri di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

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

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh zat-zat gizi tertentu sebagai akibat dari konsumsi makanan. Tiga faktor yang berperan besar mempengaruhi keadaan gizi kurang yaitu, anak tidak cukup mendapat asupan gizi yang seimbang dan memadai, pola asuh orang tua yang tidak mengetahui tentang pemberian asupan makanan cukup gizi dan anak yang sedang menderita penyakit infeksi. Status gizi merupakan hal penting yang harus diketahui oleh setiap individu supaya mampu mengantisipasi dan mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih (Syahfitri et al., 2017).

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Untuk mencapai gizi yang seimbang setiap individu harus mengkonsumsi jenis bahan makanan seperti susu, mineral, protein hewani dan nabati, buah, karbohidrat, dan sayuran hijau. Selain kurangnya pengetahuan gizi seimbang aktivitas fisik juga mempengaruhi masalah status gizi remaja di Indonesia (Liana et al., 2018).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021 menyatakan remaja kelompok umur 13-15 tahun di dunia memiliki masalah gizi yaitu terdapat 26,9% dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat pula sekitar 8,7 % yang mengalami status gizi kurang yaitu kurus dan sangat kurus. Adapun remaja yang mengalami status gizi lebih atau obesitas adalah 16,0% (F. Muchtar Sabrin D. Effendy, H. Lestari, 2022).

Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan

1,6% obesitas (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019).

Pengetahuan gizi yang buruk merupakan faktor risiko terjadinya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Informasi gizi meliputi informasi mengenai makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi tanpa menimbulkan penyakit, cara penanganan makanan yang baik agar zat gizi tidak hilang, dan pola hidup sehat. Informasi gizi mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh karena informasi gizi memberikan informasi tentang pola makan, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Pilihan makanan yang sehat berkaitan dengan keseimbangan gizi dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja. (Yastirin & Rosmala Dewi, 2022).

Masalah gizi pada remaja banyak disebabkan oleh perilaku gizi yang tidak tepat, seperti ketidakseimbangan antara gizi dan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak buruk pada tubuh dan menyebabkan obesitas, kekurangan energi kronik (Gizi buruk), dan anemia. Obesitas adalah kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menimbulkan gangguan psikologis yang serius. (Hafiza et al., 2021).

METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Observasional Analitik* menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 6 Pekanbaru pada tanggal 29 Mei sampai 30 Mei 2024. Alat yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner dan leaflet. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP Negeri 6 Pekanbaru yang berusia 12 sampai 15 tahun yaitu sebanyak 197 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability sampling* dengan metode *Simpel random sampling* dengan sampel sebanyak 132 siswi. Analisis data yang digunakan univariat dan bivariat dengan uji korelasi spearman.

HASIL

Table 4.1
 Distribusi Frekuensi Karakteristik Berdasarkan Usia, Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Status Gizi di SMP Negeri 6 Pekanbaru

Kategori Usia	Frekuensi (n)	Presentase (%)
12 tahun	20	15,2
13 tahun	102	77,3
14 tahun	10	7,6
Jumlah	132	100%
Pengetahuan		
Baik	27	20,5
Cukup	82	62,1
Kurang	23	17,4
Jumlah	132	100%
Status Gizi		
Gizi Buruk	2	1,5
Gizi Kurang	23	17,5
Gizi Normal	59	44,7
Gizi Lebih	40	30,3
Obesitas	8	6,1
Jumlah	132	100%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4.1 mayoritas usia siswi di SMP Negeri 6 Pekanbaru berusia 13 tahun yaitu sebanyak 102 siswi (77,3%), berdasarkan tingkan pengetahuan gizi seimbang siswi mayoritas berpengetahuan cukup yaitu sebanyak 82 siswi (62,1%), dan mayoritas status gizi siswi berada pada kategori normal yaitu sebanyak 59 siswi (44,7%).

Table 4.2 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Tingkat Pengetahuan	Status Gizi					Nilai p Value
	Buruk n (%)	Kurang n (%)	Normal n (%)	Lebih n (%)	Obesitas n (%)	
Baik	1 (3,7)	2 (7,4)	18 (66,7)	5 (18,5)	1 (3,7)	0,048
Cukup	0 (0,0)	17 (20,7)	38 (46,3)	25 (20,5)	2 (2,4)	
Kurang	1 (4,3)	4 (17,4)	3 (13,0)	10 (43,5)	5 (62,5)	
Jumlah	2 (2,0)	23 (23,0)	59 (44,7)	40 (30,3)	8 (6,1)	

Berdasarkan hasil uji korelasi spearman pada penelitian ini menunjukkan nilai $p < 0,05$ dengan nilai p value 0,048 yang menunjukkan bahwa korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi bermakna. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi remaja putri di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

Pembahasan

1. Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswi SMP Negeri 6 Pekanbaru bahwa sebanyak 27 (20,5%) siswi yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik dan cukup sebanyak 82 (62,1%) siswi, sedangkan yang memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 23 (17,4%) siswi.

Pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan suatu pemahaman terkait ilmu gizi, zat gizi dan pengaruh zat gizi pada status gizi dan kesehatan suatu individu. Kurangnya sebuah pengetahuan yang dimiliki oleh suatu orang memicu kurangnya kesadaran individu dalam menjaga keseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi sehingga dapat menyebabkan masalah gizi (Tatontos et al., 2024).

Pengetahuan gizi dipercaya menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi pola dan kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan, kemudian pola makan tersebut dapat mempengaruhi status gizi.

2. Status Gizi

Dari hasil penelitian, status gizi responden siswi SMP Negeri 6 Pekanbaru yang didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, diketahui bahwa sebagian besar siswi memiliki status gizi yang normal. Diantara 132 responden terdapat sebanyak 59 siswi (44,7%) yang memiliki status gizi normal. Walaupun mayoritas siswi memiliki status gizi yang normal, akan tetapi masih terdapat siswi yang memiliki status gizi buruk sebanyak 2 siswi (1,5%), siswi yang memiliki status gizi kurang sebanyak 23 siswi (17,4%), siswi yang memiliki status gizi lebih sebanyak 40 siswi (30,3%), sedangkan siswi yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 8 siswi (6,1%). Status gizi menjadi faktor penting dalam menentukan kualitas hidup, status gizi normal bisa dikatakan optimal bila kebutuhan gizi terpenuhi. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan yang bergizi maka mengakibatkan daya tahan tubuh yang kurang sehingga mu-

dah terserang penyakit dan kurangnya kecerdasan khususnya pada remaja putridapat mempengaruhi siklus menstruasi yang mempengaruhi kualitas hidup karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu. Status gizi dengan kategori lebih dapat menyebabkan masalah gizi seperti obesitas atau overweight yang berpotensi menjadi kanker, penyakit jantung koroner dan stroke (Siregar et al., 2023).

3. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di SMP NEGERI 6 Pekanbaru

Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui kemungkinan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang yaitu menggunakan uji korelasi spearman. Berdasarkan hasil penelitian yang didapat bahwa sebagian besar dari siswi yang memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang cukup dan mereka cenderung memiliki status gizi yang normal terhitung ada 38 siswi (46,3%), status gizi kurang sebanyak 17 siswi (20,7%), status gizi lebih sebanyak 25 siswi (30,5%). Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji korelasi spearman diketahui bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi $p=0,048$ yang menunjukkan bahwa korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi bermakna atau berhubungan.

Remaja yang berstatus gizi tidak normal memiliki tingkat kecukupan pengetahuan gizi tidak baik. Sementara remaja yang berstatus gizi normal memiliki tingkat pengetahuan gizi baik. Status gizi tidak normal disebabkan kebutuhan remaja masih belum sesuai dengan kebutuhan yang dianjurkan dalam pedoman gizi seimbang. Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang (Yelvita, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *uji korelasi spearman* dijumpai dua variabel yang saling berhubungan ($p < 0,05$ dengan nilai p value 0,048), hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi remaja putrid di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

SARAN

1. Bagi Responden

Diharapkan agar dapat menambah pengetahuan dan wawasan siswi mengenai informasi tentang pengetahuan gizi seimbang dengan cara sering mengikuti seminar ataupun penyuluhan mengenai gizi seimbang.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan pihak sekolah dapat lebih memperhatikan permasalahan masalah gizi pada remaja, dengan cara bekerja sama dengan pihak puskesmas untuk melakukan pemantauan gizi secara rutin agar tidak terjadi permasalahan gizi pada remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan bahan masukan. Peneliti selanjutnya juga menambah lagi variabel penelitian seperti: aktivitas fisik, asupan makanan dan lain-lain yang mempengaruhi status gizi. Juga diharapkan agar lebih teliti dan mengingat lagi apa yang seharusnya ditanyakan kepada responden.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh Sistem Informasi Manajemen Terhadap Peningkatan Kualitas Pelayanan Di Pt. Jasaraharja Putra Cabang Bengkulu. *Profesional: Jurnal Komunikasi Dan Administrasi Publik*, 6(1), 42–60. <https://doi.org/10.37676/profesional.v6i1.837>
- Astuti. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In Universitas muria Kudus. *Buku Ajar, January 2019*.
- Damayanti, A. E. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. In *Skripsi*. <http://repository.unair.ac.id/46573/>
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Jurnal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Eka Putra, A. S. (2021). Pengaruh Kompetensi Dan Integritas Terhadap Kinerja Perangkat Desa. *JESS (Journal of Education on Social Science)*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.24036/jess.v5i1.314>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Marlina, Y., & Ernalina, Y. (2020). Hubungan Persepsi Body Image dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa SMPN 8 di Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 183–187. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.is2.540>
- Ningsih. (2021). Hubungan Media Pembelajaran dengan Peningkatan Siswa Pada Mata Pelajaran PAI di SMP Iptek Sengkol Tangerang Selatan. *Tarbawai: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(01), 77–92.
- Rohimah, T. F. (2019). Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'urrohman Jember. In *Skripsi*.
- Ronita, putri. (2020). Penilaian Status Gizi Dan Konsep Dasar Timbulnya Masalah Gizi. *MODUL, Nut 161*, 6–7.

