



ORIGINAL RESEARCH

## HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG NUTRISI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI KELAS VII DI SMP N 3 BOYOLALI

Ani Hartanti<sup>1\*</sup>, Rina Harwati<sup>2</sup>, Arswinda<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Estu Utomo

<sup>2</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Estu Utomo

<sup>3</sup> Program Studi Sarjana Kebidanan, STIKES Estu Utomo

### Article Info

Article History:

Received: 01 Juli 2024

Accepted: 31 Juli 2024

Online: 23 Agustus 2024

Keywords:

Pengetahuan, Status Gizi, Remaja Putri

Corresponding Author:

Ani Hartanti;

Ani.hartanti\_eub@yahoo.com

### Abstract

**Latar Belakang** : Masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia terdapat 3 masalah yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kurang gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelebihan berat badan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9 % remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus dan 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun dalam keadaan berat badan lebih. Dampak kurang nutrisi bisa menyebabkan kematian akibat kesehatan yang buruk

**Tujuan** : Untuk Mengetahui hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali.

**Metode** : Merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VII di SMP N 3 Boyolali sebanyak 130 siswi. Jumlah sample sebanyak 99 responden yang diambil dengan teknik random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner, timbangan dan statur meter. Data yang diperoleh dianalisa dengan uji Chi Square.

**Hasil** : Hasil uji Fisher Exact menunjukkan p value 0,044 > 0,05 artinya ada hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII Di SMP N 3 Boyolali

**Simpulan** : Ada hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali. Saran : Diharapkan adanya peran orang tua di rumah dan guru disekolah untuk memantau pola makan anak remaja untuk mencegah status gizi yang tidak normal.

### How to cite:

## 1. Pendahuluan / Introduction

Dunia saat ini masih dihadapkan dengan permasalahan kekurangan gizi, Menurut laporan Food and agriculture organization (FAO), jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 768 juta orang pada tahun 2020, dimana naik 18,1% dari tahun sebelumnya yang sebesar 650,3 juta jiwa. World health organization (WHO) mengatakan kekurangan gizi menjadi salah satu ancaman berbahaya bagi kesehatan penduduk dunia. Kekurangan gizi diperkirakan menjadi penyebab utama dari 3,1 juta kematian setiap tahun (WHO, 2021)

Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk). Remaja merupakan calon pemimpin dan penggerak pembangunan di masa depan. Remaja merupakan masa yang sangat berharga bila mereka berada dalam kondisi kesehatan fisik dan psikis, serta pendidikan yang baik (Kemenkes RI, 2018).

Fenomena pertumbuhan pada masa remaja menuntut kebutuhan nutrisi yang tinggi agar tercapainya potensi pertumbuhan secara maksimal karena nutrisi dan pertumbuhan merupakan hubungan integral. Apabila kebutuhan nutrisi pada masa remaja tidak terpenuhi, maka dapat berakibat terlambatnya pematangan seksual dan hambatan pertumbuhan linear. Pada masa remaja ini pula nutrisi sangat penting untuk mencegah terjadinya penyakit kronik yang terkait nutrisi pada masa dewasa kelak, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker dan osteoporosis (Satgas Remaja IDAI, 2019).

Masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia terdapat 3 masalah yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kurang gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelebihan berat badan. Hal tersebut disebabkan oleh pemenuhan nutrisi remaja yang kurang baik, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi/nutrisi, baik dikarenakan kekurangan atau kelebihan nutrisi, menyebabkan tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Di Indonesia prevalensi masalah pada remaja yaitu kurang nutrisi atau zat besi sebanyak 23% remaja putri sehingga mengalami anemia. Kekurangan energi keronik yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang beresiko meningkatkan berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9 % remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut menyatakan kondisi gizi pada remaja di Indonesia harus diperbaiki, Berdasarkan Unicef pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (Kemenkes RI, 2020)

Provinsi Jawa Tengah didapatkan sebanyak 1,6% berstatus gizi sangat kurus, sebanyak 8,1% berstatus gizi kurus. Provinsi Jawa Tengah termasuk Provinsi dengan prevelensi kurus dan sangat kurus diatas nasional. Sedangkan pada prevalensi gemuk 7,9% dan 3,7% pravalensi status gizi obesitas. Salah satunya faktor penyebabnya bisa dari diet yang salah dengan pemenuhan nutrisi yang kurang baik, sehingga pentingnya akan pengetahuan tentang nutrisi untuk membangun kesadaran gizi sejak dini sangatlah penting (Riskesdas, 2018).

Kandungan makanan yang seimbang menjamin terpenuhinya kebutuhan tubuh beserta aktivitasnya. Remaja merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa di mana terjadi pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang sangat cepat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Dengan mengonsumsi makanan yang cukup gizi dan teratur, remaja akan tumbuh sehat sehingga dapat mencapai prestasi belajar yang tinggi, kebugaran untuk mengikuti semua aktivitas dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Remaja putri yang cukup mengonsumsi makanan yang bergizi akan terpelihara kesehatan reproduksinya, sehingga akan menjadi calon ibu yang sehat pada saat memasuki masa perkawinan. Jika kondisi sehat ini dipertahankan terus sampai memasuki masa hamil akan dapat melahirkan anak yang sehat dan cerdas. Kecukupan gizi didapatkan dari keseimbangan antara jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan, sehingga bermanfaat bagi terpeliharanya fungsi tubuh secara optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pentingnya pemenuhan nutrisi bagi remaja dengan perilaku pola makan yang baik, dimana remaja putri diharuskan makan 3x dalam sehari, termasuk cemilan sehat seperti buah, konsumsi makanan tinggi serta seperti sayuran, minum air putih sekitar 1850-2300 liter perhari, serta memperbanyak konsumsi ikan dan ayam, sehingga kebutuhan nutrisi dapat terpenuhi (Herliafifah, 2021)

Dampak kurang nutrisi atau gizi yang tidak optimal, berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat penyakit tidak menular (Permenkes RI, 2014).

Zuhdy (2015) Ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja. Pencegahan timbulnya masalah gizi, memerlukan kegiatan sosialisasi gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi dengan memperbaiki pola makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Permenkes RI, 2014).

Pemantauan status gizi pada awalnya digunakan sebagai upaya perbaikan gizi masyarakat yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan dengan dilaksanakannya surveilans gizi. Pemantauan status gizi adalah alat untuk memonitoring dan evaluasi kegiatan dan dasar penentuan kebijakan dan perencanaan kegiatan untuk menurunkan masalah gizi. Pada awalnya permasalahan gizi yang sering terjadi adalah stunting, underweight dan wasting. Namun, pada saat ini pemantauan status gizi diperlukan sebagai pemantauan rutin mengenai gambaran status gizi pada remaja agar nilai persentase masalah status gizi tidak meningkat, karena pada saat ini permasalahan status gizi tidak hanya kekurangan tetapi juga kegemukan yang seiring berjalannya waktu angka persentase kegemukan cenderung meningkat. Kegiatan pemantauan bermanfaat untuk menggambarkan data status gizi yang dapat digunakan sebagai acuan dalam menentukan prevalensi kependekan, kekurangan, dan kegemukan (Kemenkes RI, 2017). Pemantauan status gizi bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan remaja siswa sekolah menengah atas secara optimal melalui pemantauan dan penggambaran status gizi (Kemenkes RI, 2017).

Pemantauan dan penggambaran status gizi dilakukan dengan mengukur tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) yang kemudian akan dikelompokkan berdasarkan nilai z-score dalam kategori status gizi (Kem enkes RI, 2010). Data dan informasi status gizi remaja digunakan untuk penyusunan perencanaan dan perumusan kebijakan program gizi.

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. Setiap remaja menginginkan kondisi tubuh yang sehat agar bisa memenuhi aktifitas fisik. Konsumsi energi berasal dari makanan, energi yang didapatkan akan menutupi asupan energi yang sudah dikeluarkan oleh tubuh seseorang (Winarsih, 2018). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan September 2022 di SMP N 3 Boyolali yang berada dijalan Karanggeneng, Kecamatan Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan wawancara yang di lakukan pada 7 siswi kelas VII mengenai pengetahuan tentang nutrisi, didapatkan 4 memiliki pengetahuan kurang dan 3 memiliki pengetahuan yang baik. Dari 7 siswi didapat 2 siswi dengan keadaan gemuk, 2 siswi dengan keadaan kurus dan 3 siswi dengan keadaan normal dihidung dari Indeks Masa Tubuh/Usia.

Remaja merupakan generasi penerus bangsa, keadaan gizi pada remaja sangat berpengaruh pada kelangsungan masa depan bangsa. Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali.

## **2. Metode / Methods**

### **2.1. Research design**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (point time approach) (Notoatmodjo. S, 2018)

### **2.2. Setting and samples**

Penelitian ini dilakukan Untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali. Populasi adalah suatu subjek misalnya (manusia) yang memenuhi kriteria yang akan dilakukan penelitian dan subjek tersebut sudah ditetapkan. Populasi dalam penelitian ini adalah 130 pada remaja putri dikelas VII di SMP N 3 Boyolali dibulan September 2022.

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 99 responden yang dihitung dengan rumus software simple size 2.0 dan pengambilan sample dengan teknik random sampling..

2.3. *Data analysis*

Analisa data di olah dengan sistem computerisasi pada uji statistik non parametrik yaitu uji *Fisher exact*

**3. Hasil**

3.1. **Karakteristik**

Tabel 1 Karakteristik Responden

	Kategori	Usia	F	%
Usia	Remaja Awal	10-12 tahun	93	93,9%
	Remaja Tengah	13-15 tahun	6	6,1%
	Remaja Akhir	16-19 tahun	0	0
Total			99	100

Sumber: Data Primer, 2022

Hasil karakteristik responden berdasarkan usia remaja pada tabel 4.1 diatas ditemukan mayoritas dalam usia remaja awal yaitu 10-12 tahun dan 6(6,1%) adalah remaja tengah 13-15 tahun. Menurut Maria G P (2019) Pada masa remaja terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial. Pada masa ini banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja.

Menurut Yunda D J dan Nidya E N (2017) kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan dalam perkembangan mental, juga emosional yang baik Dengan umur lebih matang dapat dipengaruhi pola pikir remaja dalam cara mengetahui gizi seimbang bagi remaja. Remaja juga mengetahui tentang makanan apa yang mengandung gizi, protein, lemak dan berkarbohidrat. Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadri oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama

3.2. **Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII Tentang Nutrisi Di SMP N 3 Boyolali**

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Putri Kelas VII Tentang Nutrisi Di SMP N 3 Boyolali

Kategori	F	%
Baik	25	25,3%
Cukup	63	63,6%
Kurang	11	11,1%
Total	99	100%

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diatas dapat dilihat pengetahuan remaja putri tentang nutrisi mayoritas cukup sebanyak 63 (63,6%) responden. Pengetahuan baik sebanyak 25 (25,3%) responden dan 11(11,1%) berpengetahuan kurang. Dari hasil observasi peneliti dilapangan, semua siswi sudah pernah mendapatkan informasi tentang gizi dari kegiatan penyuluhan disekolah, guru dan orang tua. Akan tetapi tidak semua berpengetahuan baik, dimana masih ada yang berpengetahuan cukup dan kurang. Hal ini terjadi karena tidak menerapkan dikehidupan sehari-hari sehingga siswi cenderung lupa dengan informasi yang sudah disampaikan.

Hasil pengisian kuesioner untuk mengukur pengetahuan responden didapatkan rata-rata skor per soal adalah 70, Dan skor tertinggi pada soal no 4 tentang kelompok zat gizi dimana dari 99 responden 96 dapat memberikan jawaban yang benar dan skor

terendah pada soal no 10 tentang jenis-jenis zat gizi dimana dari 99 responden ditemukan hanya 21 orang yang menjawab benar. Soal terbanyak adalah tentang konsep dasar zat gizi sebanyak 19 dari 28 soal. Ditemukan rata-rata nilai yang di peroleh tentang konsep zat gizi adalah 70,2 dan mayoritas 70,9% responden menjawab benar. Pada kelompok soal tentang factor-faktor yang mempengaruhi gizi sebanyak 4 soal, rata-rata nilai 51,7 dan mayoritas 52,3% responden menjawab benar. Sedangkan pada kelompok soal akibat dari kekurangan gizi sebanyak 5 soal dengan nilai rata-rata 75 dan mayoritas 75,6% responden menjawab benar.

Hasil pengetahuan mayoritas cukup disebabkan karena sudah mendapatkan informasi namun tidak diterapkan sehingga cenderung lupa akan informasi yang sudah didapatkan. Responden dengan pengetahuan baik karena sudah mengerti tentang gizi serta mendapat perhatian dari orang tua dalam pemenuhan status gizi remaja. Sedangkan pada responden dengan pengetahuan kurang disebabkan karena tidak mengikuti kegiatan penyuluhan serta tidak adanya keinginan untuk mencari informasi tentang gizi, hal ini terjadi karena kurangnya peran orang tua dan guru dalam memberikan informasi tentang gizi pada remaja.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu yang terjadi melalui proses sensor khususnya mata dan telinga terhadap obyek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku terbuka (over behaviour) (Notoatmodjo, 2018). Pengetahuan memiliki tingkatan dari tahu, memahami sampai mengevaluasi. Menurut Notoatmodjo (2018) tingkatan pengetahuan yaitu tahu, memahami, mengingat kembali, menjabarkan, menghubungkan dan mengevaluasi. Sehingga seseorang membutuhkan waktu untuk mencerna suatu materi/informasi yang diterima. Oleh karena itu, hasil pengetahuan responden dalam penelitian ini bervariasi meskipun sudah mendapatkan informasi/materi tentang gizi karena kemampuan seseorang dalam mencerna informasi berbeda-beda.

**33. Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP N 3 Boyolali**

Tabel 3. Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII di SMP N 3 Boyolali

Kategori	F	%
Normal	39	39,4
Kurus	51	51,5
Obesitas	9	9,1
Total	99	100

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa status gizi remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali mayoritas mayoritas kurus sebanyak 51(51,5%) responden. Hal ini disebabkan karena keadaan tubuh dimana susah menaikkan berat badan meskipun sudah mengkonsumsi makanan yang cukup dan ditemukan remaja yang membatasi makan karena menginginkan bentuk tubuh tertentu atau yang di sebut Body Image.

Menurut Henggaryadi (2012) dalam Tri B R & Fitriana (2020) mengatakan ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga dapat mempengaruhi harga diri seseorang. Karena body image yang positif akan meningkatkan nilai diri (self worth) seseorang, percaya diri (self confidence) serta mempertegas jati diri pada orang lain maupun dirinya sendiri.

Pada 39(39,4%) dalam keadaan status gizi normal remaja memiliki pola makan yang baik dan mendapat dukungan dari orang tua dimana menyediakan makanan yang bergizi dan memantau pola makan remaja. Setiap remaja akan mengalami growth sputh atau masa pertumbuhan. Menurut Festi P (2018) pertumbuhan (growth sputh) pada remaja ditandai dengan bertambahnya materi penyusun badan dan bagian-bagiannya sehingga membutuhkan nutrisi yang cukup untuk agar status gizi normal.

Hasil penelitian juga menemukan 9(9,1%) responden dengan obesitas disebabkan pola makan yang salah dimana suka mengkonsumsi makanan siap saji atau makanan junk food. Penyebab-penyebab tersebut terjadi karena remaja terpengaruh oleh teman, kurangnya peran orang tua dirumah dan guru disekolah dalam memantau pola makan anak.

Hal ini sejalan dengan teori Menurut Atmatsier, Soetardjo & Soekatri (2011) kebiasaan makan pada remaja yang kurang baik didapatkan dari banyak faktor seperti lingkungan sekitar dan teman-teman disekolah yang akhirnya berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang kurang baik. Menurut Luluk R dan Luluk K D (2020) masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara kebutuhan gizi dengan pemenuhan gizinya. Remaja sering melewati 2x waktu makan dan kurangnya zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) mikro (vitamin dan mineral) yang dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan berat badan menjadi turun.

Selain pola makan aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi dimana menurut Oktovina R I dan Ekawati S (2020) jenis aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berkegiatan di sekolah khususnya belajar. Apabila remaja kurang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan lemak ditubuh akan menumpuk, hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan kelebihan berat badan.

Peran orang tua juga penting dalam memenuhi status gizi remaja dimana menurut Siti Q et all (2021) semakin tinggi peran orang tua menunjukkan bahwa orang tua memberikan dampak yang baik dalam membentuk kebiasaan terkait frekuensi ataupun jenis makanan jajanan yang dipilih oleh anak sekolah. Selain itu, factor keturunan juga mempengaruhi status gizi dimana menurut Symsopyan I et all (2019) mengatakan factor genetic bisa menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh.

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan.

### 3.4. Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP N 3 Boyolali

Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII Di SMP N 3 Boyolali

Kategori	Status Gizi Remaja Putri				Total	P Value	
	Kurus	Normal	gemuk				
Pengetahuan Remaja Tentang Nutrisi	Baik	F	15	8	2	25	0,044
		%	15,2	8,1	2	25,3	
	cukup	F	32	28	3	63	
		%	32,3	28,3	3	63,6	
	kurang	F	4	3	4	11	

	%	4	3	4,1	11,1
	F	51	39	9	99
Total	%	51,5	39,4	9,1	100

Hasil Uji Fisher Exact

Sumber: Data Primer & SPSS, 2022

Hasil uji Fisher Exact pada tabel 4.4 diatas menunjukkan p value  $0,044 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa ada hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII Di SMP N 3 Boyolali.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Yunda Dwi J (2017) tentang “Hubungan Pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2” yang menemukan hasil bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri dengan nilai P value  $0,003 < 0,05$ . Yunda Dwi J (2017) mengatakan Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian dari Maria G P (2019) tentang “Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA N II Kota Kupang” menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi dengan nilai p value  $0,619 > 0,05$ . Menurut Maria G P (2019) Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. perbedaan jenis penelitian dan jenis analisa data yang digunakan dimana dalam penelitian maria G P (2019) merupakan jenis penelitian observasional dan menggunakan uji Chi Square untuk analisa bivariante. Sedangkan penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan menggunakan uji Fisher exact untuk analisa bivariante

Hasil pada tabel 4.4 diatas dapat dilihat responden mayoritas berpengetahuan cukup sebanyak 63(63,6%) dan mayoritas 32(32,3%) responden memiliki status gizi kurus dan 3(3%) status gizi gemuk. Hal ini disebabkan karena pengetahuan yang cukup tidak diimbangi dengan sikap dan perilaku yang positif dapat mempengaruhi status gizi remaja dimana terdapat remaja yang membatasi pola makan dan asupan nutrisi karena takut bentuk tubuh tidak ideal sesuai standar bentuk tubuh yang diinginkan. Pada remaja gemuk meskipun memiliki pengetahuan yang cukup baik akan tetapi pola makan mayoritas kurang baik dimana dan ditemukan juga remaja yang tidak membatasi asupan makanan yang tidak sehat seperti suka mengkonsumsi junk food, makanan dan minuman manis, gorengan-gorengan dan memiliki pola aktivitas yang kurang sehingga menyebabkan lemak ditubuh akan menumpuk yang membuat remaja mengalami status gizi gemuk.

Responden dengan pengetahuan baik sebanyak 25(25,3%) mayoritas 15(15,2%) responden juga memiliki status gizi kurus. Hal ini terjadi karena meskipun sudah mengetahui nutrisi yang diperlukan namun tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari karena lebih terpengaruh oleh teman seperti melakukan diet (membatasi makan) untuk mendapatkan bentuk tubuh tertentu atau menginginkan body image. Selain itu keadaan tubuh juga mempengaruhi status gizi remaja dimana sudah mengkonsumsi makanan cukup baik tapi tidak memberikan peningkatan berat badan. Sedangkan

8(8,1%) status gizi normal karena pengetahuan baik didukung oleh sikap dan perilaku yang baik serta adanya dukungan orang tua dalam menyediakan makanan dan memantau pola makan anak dimana responden mengatakan bahwa orang tua membatasi anak konsumsi makanan instant atau junk food. Selain itu juga terdapat responden dengan status gizi gemuk sebanyak 2(2%) responden. Hal ini terjadi karena masih terpengaruh oleh teman mengikuti trend-trend makanan sehingga sering mengkonsumsi junk food seperti kebab, pizza, burger dan lainnya.

Hasil penelitian ini juga ditemukan 11(11,1%) responden dengan pengetahuan kurang mayoritas 4 (4,1%) gemuk karena tidak mengetahui makanan yang sehat seperti apa dan tidak membatasi makanan-makanan instant maupun junk food. Kemudian juga terdapat responden dengan status gizi kurus sebanyak 4(4%) responden yang terjadi akibat diet karena menginginkan bentuk tubuh tertentu dan nafsu makan yang kurang sehingga konsumsi makanan sedikit. Ditemukan juga 3(3%) responden berstatus gizi normal karena adanya pengawasan orang tua dalam mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan kebiasaan remaja yang tidak terlalu menyukai makanan tidak sehat karena memiliki pola makan yang baik di rumah.

Menurut Festi P (2018) ada beberapa factor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu pengetahuan dimana pengetahuan mempengaruhi sikap dan perilaku sehingga dengan pengetahuan yang baik, seseorang dapat berperilaku yang baik terutama dalam menerapkan pola makan yang baik untuk mendapatkan status gizi yang normal. Selain itu, pertumbuhan (growth spurt) juga mempengaruhi status gizi dimana bertambahnya penyusunan badan atau organ-organ sehingga kebutuhan nutrisi sangat diperlukan. Usia juga mempengaruhi status gizi dimana pada usia muda <20 tahun akan membutuhkan banyak nutrisi untuk pertumbuhan, setelah itu kebutuhan nutrisi akan turun karena proses metabolisme tubuh akan menurun. Selain itu factor jenis kegiatan atau aktivitas dimana pada remaja gizi diperlukan untuk beraktivitas. Dalam penelitian ini semua responden masih berusia <20 tahun sehingga dalam usia pertumbuhan yang membutuhkan banyak nutrisi, pola aktivitas remaja lebih banyak disekolah sehingga aktivitas yang dilakukan bervariasi dimana ada aktivitas ringan maupun sedang.

Berdasarkan uraian diatas makan dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII Di SMP N 3 Boyolali. Peneliti berasumsi bahwa hasil ini terjadi karena anak remaja disekolah terpengaruh oleh teman, suka mengikuti tren makanan sehingga sering mengkonsumsi junk food, keadaan lingkungan sekolah dimana lebih banyak ditemukan jenis makanan instan atau junk food dibandingkan makanan sehat atau makanan yang baik untuk anak remaja dan kurangnya pemantauan orang tua dalam mengatur pola makan dan partisipasi guru dalam memantau anak remaja dalam memilih jenis makanan.

#### 4. Kesimpulan

Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang nutrisi mayoritas cukup sebanyak 63 (63,6%) responden. Status gizi remaja putri kelas VII di SMP N 3 Boyolali mayoritas kurus sebanyak 51(51,5%) . Hasil uji Fisher Exact menunjukkan p value  $0,044 < 0,05$  artinya ada hubungan pengetahuan tentang nutrisi dengan status gizi pada remaja putri kelas VII Di SMP N 3 Boyolali

## **SARAN**

### **Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi atau pembanding dalam menyampaikan materi tentang status gizi pada remaja.

### **Bagi Remaja Khususnya Remaja Putri**

Dengan adanya hasil penelitian ini remaja putri dapat meningkatkan pengetahuan tentang nutrisi yang baik untuk remaja dengan membaca jurnal-jurnal atau memanfaatkan akses internet untuk mendapatkan informasi pola makan yang baik untuk memperbaiki status gizi dirinya sendiri.

### **Bagi Tempat Penelitian**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah dapat memperhatikan penyediaan makanan di lingkungan sekolah seperti menyediakan makanan yang sehat di kantin sehingga anak sekolah bisa mendapatkan makanan yang sehat di sekolah. Selain itu perlu adanya kegiatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang nutrisi seperti penyuluhan yang bisa dilakukan oleh guru atau mengundang pembicara dari nakes.

### **Bagi Masyarakat Khususnya Orang Tua**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan masyarakat khususnya orang tua lebih memperhatikan dan mengawasi anaknya dalam pemenuhan nutrisi seperti menyediakan makanan yang sehat, memberi peringatan untuk tidak sering mengonsumsi makanan yang tidak sehat sehingga remaja dapat memperhatikan pola makannya.

### **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya, dengan melanjutkan kekurangan yang ada dalam penelitian ini dan dapat mengembangkan variabelnya..

## **5. Daftar Pustaka / Referens**

- Adriani, Wirjatmadi. (2012). Peranan Gizi dalam siklus kehidupan. Kencana. Jakarta
- Ani, Murti. (2022). Keterampilan dasar kebidanan. PT. GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI. Padang
- Arma, Nuriah, Novi Ramini, Mila Syari, Novitri (2021) "faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putrid Di langkat". journal of Midwifery Senior
- Arikunto. S. (2013). Prosedur penelitian (15th ed.). Jakarta: Reka cipta.
- Arisanty. (2016). "hubungan antara asupan zat gizi dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMK Mahfilud Durror II Jelbuk". politeknik negeri jember.
- Azizatul, H. (2020). "Hubungan asupan nutrisi dengan kejadian anemia pada remaja putri". journal of Midwifery Science
- Boyolali. (2020). Tekan anemia dan kekerdilan, Boyolali luncurkan pil Ratri-ANTARA jateng. Retrieved August 29, 2022, from <https://jateng.antaranews.com/berita/287777/tekan-anemia-dan-kekerdilan-Boyolali-luncurkan-pil-ratri>
- Dinkes Jawa Tengah. (2019). Beban Kanker. Kementerian Kesehatan Republik Pusat Data Dan Informasi.
- dr. Zuhrah Tufiqah. (2020). Aku sehat tanpa anemi Buku saku Anemia untuk Remaja Putri. Jakarta. Wonderland Publisher

- dr.Siswanto MHP.DTM.(2014).buku foto makanan.Bogor.kepala pusat teknologi terapan kesehatan dan epidemiologi klinikw.
- Hidayat,A.A.A(2014) Metode penelitian Kebidanan dan teknik Analisis Data: contoh Aplikasi studi kasus edisi 2.Jakarta: Salemba Medika
- Hamidiyah.azizatul.(2020).hubungan asupan nutrisi dengan kejadian anemia pada remaja putri.JOMIS(journal of Midwiferi Science)
- Istiqomah, D. (2016). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 2 Peringsewu tahun 2016. 5(9), 1–12.
- Indrawatiningsih.Yeni.(2020).faktor-fakto yang mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri.Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi.
- Kemendes RI. (2018). Remaja Indonesia Harus Sehat. Retrieved February 22, 2021, from <https://www.kemdes.go.id/article/view/18051600001/mendes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Buku KIE Kader Kesehatan Remaja. Jakarta: Kemendes RI.
- Kemendes Kesehatan RI. (2022). Remaja sehat komponen utama pembangunan SDM Indonesia. Retrieved August 16, 2022, from <https://www.kemdes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
- Kusuma, K. S., Noor, M. S., & Heriyani, F. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia di SMP Negeri 18 Banjarmasin 2019 / 2020. *Jurnal Homeostatis*, 3(2), 217–222.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Notoatmodjo. S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan (3rd ed.). Jakarta: Reka cipta.
- Notoatmodjo, S. (2011). Kesehatan Masyarakat, Ilmu & Seni (edisi revi). Jakarta: Reka cipta.
- Oktavien, Y. R. (2018). Hubungan pola makan dengan angka kejadian anemia pada remaja putri di SMA Pencawan Medan tahun2018.
- Permenkes RI. (2014). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014.
- Pratiwi, A. M., & Fatimah. (2019). Patologi Kehamilan, memahami berbagai penyakit dan komplikasi kehamilan (I. K. Dewi, Ed.). Yogyakarta:PustakaBaruPress.
- Rusli. (2014). Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia, 7.
- Soetardjo Susirah, Moesijanti.(2011).gizi seimbang dalam daur kehidupan.jakarta.PT Gramedia Pustaka Utama
- Sartika wiwi.(2021).Asupan zat besi remaja putri.Padang.penerbit NEM
- Santosa Heru.(2022).Kebutuhan Gizi Berbagi Usia.Bandung.CV.MEDIA SAINS INDONESIA
- Siti.Q.(2021).pengaruh peran orang tua terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di era pandemi Covid 19 Di Pekanbaru.Jurnal ilmiah umum dan kesehatan Aisyyah.
- Sinta.H.(2019).Peran orang tua berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta.jakarta
- Suhaimi,Ahmad (2019). pangan gizi dan kesehatan.Yogjakarta.CV Budi Utama
- Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta.

- Sukiman. (2019). Remaja Sehat itu Keren. In Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. Retrieved from [https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156\\_2019-10-30/remaja sehat itu keren \(1\).pdf](https://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/laman/uploads/Dokumen/7156_2019-10-30/remaja%20sehat%20itu%20keren%20(1).pdf)
- Sulistyoningsih. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak.
- Sulastri.Tati.(2020).IPA TERPADU.Tata Akbar.Bandung
- Supartini, Y.(2004).Buku Ajar Konsep Dasar Keperawatan Anak:EGC
- Tasalim rian,Fatmawati.(2021).solusi tetap meningkatkan Hemoglobin(Hb) tanpa transfusi darah (berdasarkan Evidence Based Practice).Bandung: Media Sains Indonesia.
- Tee,E.Dop,M.C & Winichagoon,P.(2004).in Delevoping Counties Future challenges.25(4),407-414.
- WHO. (2021). Global Cancer Statistics 2020: GLOBOCAN Estimates of Incidence and Mortality Worldwide for 36 Cancers in 185 Countries. CA: A Cancer Journal for Clinicians, 71(3), 209–249. <https://doi.org/10.3322/CAAC.21660>
- Wiratna, S. (2014). Panduan penelitian kebidanan dengan SPSS. Yogyakarta: PustakaBaruPress.
- Yessy,Nurhaedar.(2020). Perilaku dan pendidikan gizi pada remaja Obesitas.Guepedia The First On-Publisher in I