



## Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024

Wa Ode Siti Nur Asnia<sup>1\*</sup>, Devi Savitri Effendy<sup>2</sup>, Ruwiah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Halu Oleo, Indonesia

Alamat: Jl. H.E.A. Mokodompit, Andonohu, Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93232

\*Korespondensi penulis: [nurasnia38@gmail.com](mailto:nurasnia38@gmail.com)

**Abstract.** Adolescence is a period of gradual transition from childhood to adulthood. Adolescent girls as prospective mothers are vulnerable to nutritional problems. The level of nutritional knowledge is considered important in influencing the nutritional status of adolescents. This research aims to determine the relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of adolescent girls at SMP Negeri 5 Kendari in 2024. The type of research used is descriptive research with a cross sectional design. The population in this study was all 7th and 8th grade female students at SMP Negeri 5 Kendari in the 2024 academic year, totaling 367 female students and the sample size was 79 female students using a proportionate stratified random sampling technique. From the research results, nutritional knowledge was obtained in the good category, namely 97,5% and nutritional status in the good category, namely 88,6%. The results of the bivariate analysis showed that there was no relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of adolescent girls with a value of  $p = 1,00$ .

**Keywords:** Female Adolescents, Nutritional Knowledge, Nutritional Status.

**Abstrak.** Masa remaja adalah masa transisi bertahap dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan memiliki kerentanan dalam masalah gizi, Tingkat pengetahuan gizi dinilai penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari tahun 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 5 Kendari pada Tahun ajaran 2024 berjumlah 367 siswi dan besar sampel 79 siswi dengan teknik pengambilan sampel *proportionate stratified random sampling*. Dari hasil penelitian diperoleh pengetahuan gizi dengan kategori baik yaitu 97,5% dan status gizi kategori baik yaitu 88,6%. hasil analisis bivariat diketahui tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri dengan nilai  $p = 1,00$ .

**Kata kunci:** Pengetahuan Gizi, Remaja Putri, Status Gizi.

### 1. LATAR BELAKANG

Masa remaja adalah masa transisi bertahap dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang mencakup masa perkembangan pubertas, pertumbuhan yang cepat, perubahan hormonal, dan pematangan kemampuan kognitif (UNICEF & WHO, 2023). Masa remaja berada di usia 10 - 19 tahun yang dibagi menjadi remaja awal yang mengacu pada usia 10–14 tahun, dan remaja akhir mengacu pada usia 15–19 tahun (WHO, 2023). Pada masa ini tubuh sangat membutuhkan asupan energi dan zat gizi dalam jumlah banyak untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Amraini et al., 2020). Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan memiliki kerentanan dalam masalah gizi yang disebabkan pada masa ini remaja putri mengalami menstruasi awal dalam fase hidupnya. Dalam hal ini, menstruasi

menuntut kebutuhan zat gizi yang lebih banyak (Agustina, 2020). status gizi yang baik pada remaja putri sangat penting untuk memastikan kesehatan mereka dimasa sekarang dan dimasa depan.

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menyatakan sebanyak 24,1% remaja usia 13-15 tahun mengalami stunting atau status gizi pendek. Sebanyak 7,6% remaja usia 13-15 tahun mengalami gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Kemudian, remaja usia 13-15 tahun sebanyak 16,2% berat badan lebih dan obesitas. Provinsi Sulawesi Tenggara berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevelensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 9,6% mengalami gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus sedangkan prevelensi status gizi lebih dengan kondisi berat badan lebih dan obesitas berjumlah 11,9% untuk usia 13-15 tahun (SKI, 2023). Kemudian berdasarkan data dinas Kesehatan kota kendari 2023, status gizi remaja diambil dengan melakukan penjarangan Kesehatan untuk peserta didik di SMP kelas 7. Dalam penjarangan terdapat 49 peserta didik mengalami stunting, 361 peserta didik mengalami status gizi kurang dengan kondisi kurus dan sangat kurus, dan 392 peserta didik dengan status gizi lebih kondisi berat badan lebih dan obesitas.

Pengetahuan gizi dinilai menjadi faktor yang penting dalam mempengaruhi status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Fitriani, 2020).

Dari latar belakang di atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi pada remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

### **Pengertian Remaja**

Menurut UU Perlindungan Anak, remaja merupakan seseorang berusia antara 10-18 tahun (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Masa remaja merupakan salah satu periode dari perkembangan manusia. Remaja ialah masa perubahan atau peralihan dari anak-anak ke masa dewasa yang meliputi perubahan biologis, perubahan psikologis, dan perubahan sosial (Tolukun, 2020).

### **Pengertian Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan penginderaan (memperoleh informasi) terhadap suatu objek. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, cara mengolah makanan agar sumber-sumber zat gizi pada makanan tidak hilang dan makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit serta bagaimana hidup sehat (Lestari et al., 2022).

### **Pengertian Status Gizi**

Status gizi (*nutritional status*) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Candra, 2020).

## **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 dan 8 di SMP negeri 5 Kendari pada tahun ajaran 2024 berjumlah 367 siswi dan besar sampel berjumlah 79 siswi diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Instrumen atau alat pengumpulan data dalam penelitian ini berupa kuesioner pengetahuan gizi berjumlah 10 pertanyaan yang telah di uji validitas dan uji reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,707 lebih dari *N of Item* yaitu 0,60 sehingga memenuhi kriteria reliabilitas. Untuk mengetahui status gizi responden ditentukan dengan perhitungan IMT/U (*z-score*) menggunakan alat timbangan berat badan berupa timbangan digital serta pengukuran tinggi badan dengan menggunakan alat mikrotis. Kemudian status gizi di kategorikan menjadi malnutrisi apabila status gizi masuk kategori gizi kurang ( $<- 2SD$ ) dan (gizi lebih  $\geq +1SD$ ) dan gizi baik ( $-2 Sd$  sampai  $<+1SD$ ).

Analisis data menggunakan analisis univariat dengan penyajian menggunakan distribusi frekuensi dari tiap variablei selanjutnya data dianalisis bivariate untuk mengetahui korelasi hubungan antara variable bebas dan variable terikat menggunakan uji *fisher's exact* yang ditetapkan dengan tingkat kemaknaan nilai alpha 0,05 sebagai batas penolakan hipotesis nol. Jika nilai *p value* uji statistik kurang dari 0,05.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Karakteristik responden

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Umur di SMP Negeri 5 Kendari**

Umur	Jumlah (n)	Presentase (%)
11	1	1.3
12	18	22.8
13	57	72.2
14	3	3.8
<b>Total</b>	<b>79</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan distribusi berdasarkan umur dari 79 reponden. Mayoritas responden berumur 13 tahun yaitu berjumlah 57 responden (72.2%). Sedangkan responden dengan jumlah paling sedikit yaitu umur 11 tahun dengan 1 responden (1.3%).

##### Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti yang dapat dilihat pada tabel berikut ini.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian.**

Variabel Penelitian	Keterangan	Jumlah (n)	Presentase (%)
Pengetahuan Gizi	Baik	77	97,5 %
	Kurang	2	2,5 %
Status Gizi	Malnutrisi	9	11,4 %
	Gizi baik	70	88,6 %

Tabel 2 menunjukkan dari 79 responden, mayoritas responden mempunyai pengetahuan gizi yang baik yaitu sebanyak 77 responden (97,5%), sedangkan sebanyak 2 responden (2,5%) mempunyai pengetahuan gizi kurang dan Mayoritas responden memiliki status gizi yang baik yaitu sebanyak 70 responden (88,6%), sedangkan responden yang memiliki malnutrisi sebanyak 9 responden (11,4%).

##### Analisis Bivariat

Analisis bivariat dalam penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. Hasil penelitian bivariat dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan status gizi.**

Variabel Penelitian		Status Gizi				Total		P-value
		malnutrisi		Gizi baik		n	%	
		N	%	n	%			
Pengetahuan Gizi	Baik	9	11,6	68	88,31	77	100	
	Kurang	0	0	2	100	2	100	

Tabel 3 menunjukkan proporsi remaja putri malnutrisi dengan pengetahuan gizi baik sebanyak 11,6 % sedangkan proporsi remaja putri yang pengetahuan gizinya kurang yaitu 0 %. Hasil uji *fisher's exact* variabel pengetahuan gizi dan status gizi tidak mempunyai hubungan yang signifikan karena *p-value* lebih dari 0,05 ( $p = 1,00$ ).

### Pembahasan

Pengetahuan gizi merupakan hasil dari tahu, yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan gizi dapat menjadi landasan penting dalam mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan gizi akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan yang tepat, beragam, berimbang, serta tidak menimbulkan penyakit (Apriliani et al., 2019). Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya (Salsabela & Hardiningsih, 2023)

Hasil analisis univariat menunjukkan terdapat 77 responden (97,5%) yang memiliki pengetahuan baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Salsabela & Hardiningsih, 2023) yang dilakukan pada remaja putri kelas 9 SMP Negeri 29 Samarinda tentang pengetahuan gizi dengan kategori baik sebesar 84%. Pengetahuan tentang gizi yang seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu terutama remaja, remaja dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan akan lebih memperhatikan jenis makanan dan jumlah kalori yang dibutuhkan sehingga asupan zat gizi akan lebih tercukupi.

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020). dalam tabel 2 diperoleh sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik yaitu 88,6% dan malnutrisi yaitu 11,4% responden. Pada penelitian (Waelan et al., 2020) Status gizi disangkutkan dengan asupan makanan yang dikonsumsi, jika makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai gizi yang baik, maka status gizi akan baik, sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi. Adapun apabila remaja putri mengalami status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap

penyakit terutama penyakit infeksi, terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang akan menentukan kondisi kesehatan di masa mendatang (Merita et al., 2020).

Dalam penelitian menunjukkan mayoritas remaja putri memiliki status gizi yang baik begitu pula pada variabel pengetahuan gizi. Namun dari data hasil uji *fisher's exact* didapatkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja putri SMP Negeri 5 Kendari yaitu 1,00 ( $p\text{-value} > 0,05$ ). hasil ini sejalan dengan penelitian (Usdeka Muliani et al., 2023) yang dilakukan di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Ibadurrohman Tasikmalaya menyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p\text{-value} > 0,05$ ). hal ini dapat disebabkan karena pengetahuan gizi bukan merupakan sebab akibat langsung yang mempengaruhi status gizi remaja (Maslakhah & Prameswari, 2022). Faktor yang menjadi penyebab langsung penyebab langsung yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi (Rahayu, 2020). Semakin baik pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik pula keadaan gizinya tetapi seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mempengaruhi perilaku memilih atau mengkonsumsi makanan bergizi, karena masih dipengaruhi oleh daya beli dan kebiasaan makan (Utami et al., 2023). Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan gizi tidak secara langsung mempengaruhi status gizi remaja putri.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian remaja putri di SMP Negeri 5 Kendari diperoleh pengetahuan gizi dengan kategori baik yaitu 97,5% dan kategori kurang 2,5%. serta memiliki status gizi baik 88,6%. hasil analisis bivariat diketahui tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri dengan nilai  $p = 1,00$ .

Diharapkan tenaga pendidik di SMP Negeri 5 Kendari meningkatkan edukasi pada remaja putri tidak hanya menekankan pada pengetahuan tetapi juga memotivasi remaja untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang mungkin belum diteliti seperti faktor lingkungan keluarga dan teman sebaya.

## DAFTAR REFERENSI

- Agustina, D. (2020). Meningkatnya perilaku sadar gizi setelah pemberian wawasan gizi seimbang pada remaja SMP kelas VII di SMP Negeri 1 Mojokerto. *Jurnal Kependidikan, Pembelajaran, dan Pengembangan*, 02(02), 67–74.
- Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (2020). Hubungan citra tubuh, pengetahuan gizi, dan perilaku makan terhadap status gizi remaja di SMA Negeri 5 Kota Metro tahun 2017. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 264–269. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>
- Apriliani, S. L., Nikmawati, E. E., & Yulia, C. (2019). Pengetahuan gizi ibu hamil di Kecamatan Kertasari Kabupaten Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 8(2), 67–75. <https://doi.org/10.17509/boga.v8i2.21967>
- Candra, A. (2020). Pemeriksaan status gizi. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*.
- 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. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Kemendes. (2018). Menkes: Remaja Indonesia harus sehat. Diakses dari <https://www.kemkes.go.id/eng/rilis-kesehatan/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat#:~:text=Remaja%20menurut%20UU%20Perlindungan%20Anak,pengerak%20pembangunan%20di%20masa%20depan>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16–18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan, dan status gizi pada remaja putri di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan gizi dan pengetahuan dengan status gizi remaja putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Rahayu, T. B. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 6(1), 46. <https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158>

- Salsabela, A. E., & Hardiningsih, E. F. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi makan dengan status gizi remaja putri kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4), 877–887. <https://jurnal.intekom.id/index.php/njms>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia 2023 dalam angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Tolukun, T. (2020). Penyuluhan dampak minuman alkohol pada remaja di Kelurahan Koya Kecamatan Tondano Selatan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 6(4), 1140–1143. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7641831>
- UNICEF & WHO. (2023). *Improving the health and wellbeing of children and adolescents: Guidance on scheduled child and adolescent well-care visits*. World Health Organization.
- Utami, N. M., Hidayanti, L., & Aisyah, I. S. (2023). Tingkat pengetahuan gizi dan citra tubuh dengan status gizi remaja putri. *Nutrition Scientific Journal*, 2(2), 20–27. <https://doi.org/10.37058/nsj.v2i2.6689>
- Waelan, I., Effendy, D. S., & Harleli. (2020). Hubungan antara pengetahuan dan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri SMAN 8 Kendari tahun 2020. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 1(3), 114–120.
- WHO. (2023). *Global Accelerated Action for the Health of Adolescents (AA-HA!)*. World Health Organization.