

## HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI

Masali Almahdin<sup>1</sup>, Olivia Charissa<sup>2</sup>

Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta<sup>1,2</sup>

\*Corresponding Author : masali.405190162@stu.untar.ac.id

### ABSTRAK

Salah satu faktor penting dalam mencapai derajat Kesehatan yang optimal yaitu dengan status gizi yang baik. Tingkat pengetahuan gizi mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan. Berdasarkan pedoman pencegahan penyebaran COVID-19, pola makan yang sehat dan seimbang, melakukan olahraga atau exercise, waktu istirahat yang cukup dan mengurangi stres dapat meningkatkan imunitas tubuh. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai gizi terhadap tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Tarumanagara dari bulan Januari-Mei 2022. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional*. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), dan status gizi menggunakan IMT. Data yang sudah dikumpulkan dianalisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik dengan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi ke 26. Hasil penelitian didapatkan 63 (82,9%) responden memiliki pengetahuan gizi baik dan 13 (17,1%) responden memiliki pengetahuan gizi sangat baik. Kemudian didapatkan tingkat kecukupan zat gizi cukup sebanyak 64 (84,2%), tingkat kecukupan zat gizi berlebih 9 (11,8%) dan tingkat kecukupan zat gizi defisit 3 (3,9%) responden. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 56 (73,7%). Hasil uji statistik menunjukkan hubungan antara tingkat kecukupan gizi dengan status gizi bermakna ( $p\text{-value}=0,016$ ) sementara tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p\text{-value}=1,000$ ). Terdapat hubungan antara tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi, namun tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

**Kata kunci** : covid-19, pengetahuan gizi, status gizi, tingkat kecukupan zat gizi

### ABSTRACT

*One important factor in achieving optimal health status is good nutritional status. The level of nutritional knowledge influences person's choice of food. Based on the guidelines for preventing the spread of COVID-19, healthy and balanced diet, doing sports, getting enough rest and reducing stress can increase the body's immunity. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge about nutrition to the level of nutrient adequacy with nutritional status in Tarumanagara University students from Januari-Mei 2022. This research is an observational analytic research with a cross-sectional study design. The instruments in this study were a nutrition knowledge questionnaire, Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and nutritional status using BMI measurements. The data are collected and analyzed univariate and bivariate using the Statistical Product and Service Solutions (SPSS) application version 26. The results showed that 63 (82.9%) respondents had good nutritional knowledge and 13 (17.1%) respondents had very good nutritional knowledge. Then the level of nutritional adequacy was obtained as many as 64 (84.2%), the level of excess nutritional adequacy was 9 (11.8%) and the level of nutritional deficiency was 3 (3.9%) respondents. Most of the respondents had normal nutritional status or 56 (73.7%). Statistical test results showed a significant relationship between the level of nutritional adequacy and nutritional status ( $p\text{-value}=0.016$ ) while there was no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status ( $p\text{-value}=1.000$ ). There is a relationship between the level of nutrient adequacy and nutritional status, but there is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status.*

**Keywords** : covid-19, nutrient adequacy level, nutritional knowledge, nutritional status.

## PENDAHULUAN

*Novel Coronavirus* (2019-nCoV) telah teridentifikasi dan dikenal juga sebagai COVID-19 (Rothan et al., 2020) Dari data yang disadur dari Satgas COVID-19 Republik Indonesia, Keseluruhan kasus yang dikonfirmasi terinfeksi virus corona per tanggal 8 november 2021 sekitar 4.248.409 jiwa dengan tingkat kematian (*case fatality rate*) berkisar 3,4% atau sekitar 143.557 orang(KPCPEN, 2020). Oleh karena itu dikeluarkan instruksi dari gubernur DKI Jakarta Nomor 16 Tahun 2020 mengenai peningkatan awareness risiko infeksi COVID-19, lalu diberlakukannya pembelajaran jarak jauh bagi peserta didik di pendidikan formal maupun tidak formal dilakukan di rumah (Presiden Republik Indonesia, 2020).

Berdasarkan pedoman pencegahan penyebaran COVID-19 yang diterbitkan oleh KEMENKES RI (2020), Tindakan yang dapat dilakukan guna meningkatkan imunitas tubuh dengan mengikuti pola makan yang sehat dan seimbang, melakukan olahraga atau exercise, dan waktu istirahat yang cukup dan mengurangi stres (Aeni N, 2021) Kesehatan tubuh akan menjadi optimal jika sel berfungsi dengan baik dengan didukung oleh nutrisi yang cukup, dan mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang adalah satu diantaranya cara untuk memaksimalkan kekebalan tubuh, dan khususnya di masa pandemi ini (Hui et al., 2020). Berdasarkan penelitian, makanan dengan gizi tidak seimbang akan mempengaruhi status gizi seseorang (Poudel et al., 2021)

Studi mengenai tingkat pengetahuan tentang gizi pada mahasiswa saat masa pandemi yang telah dilakukan oleh mahasiswa saat masa pembatasan sosial berskala besar, dia menyatakan bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi yang baik berhubungan dengan status gizi yang tidak baik pula (Kemenkes, 2018). Pada penelitian sebelumnya mengenai topik yang serupa menyatakan bahwa dari penelitian tersebut didapatkan hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan tingkat status gizi yang dilakukan kepada siswa Madrasah Aulia Negeri 2 dan Madrasah Aulia Negeri 1 Medan, namun pada penelitian tersebut tidak ditemukannya hubungan antara sikap dan tingkat status gizi siswa Madrasah Aulia Negeri 2 dan Madrasah Aulia Negeri 1 Medan pada masa pandemic (Hidayah et al., 2020).

Kualitas dari sumber daya manusia juga salah satu faktor utama dari keberhasilan pelaksanaan pembelajaran, ada bukti empiris yang menunjukkan bahwa kualitas dari sumber daya manusia ini dapat ditentukan dari baik buruknya status gizi (Andriani et al., 2012; Hidayah et al., 2020). Tingkat pengetahuan mengenai gizi yang buruk adalah satu diantara faktor risiko yang dapat menyebabkan masalah gizi dan adanya perubahan pola makan (Selaindoong et al., 2020).

Data mengenai tingkat pengetahuan tentang gizi dan tingkat angka kecukupan zat gizi dengan tingkat status gizi pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19 belum ada maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai gizi terhadap tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Tarumanagara

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain studi *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara dengan subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2019-2021 dengan populasi 500 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Mei 2022 dengan sampel 76 orang. Penelitian dilakukan secara *online* dan *offline*, yang mana pengisian kuesioner pengetahuan gizi dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dilakukan melalui media *zoom meeting*, sedangkan pengukuran IMT dilakukan secara *offline*. Pengukuran IMT dilakukan di ruang kelas Gedung Fakultas Kedokteran.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan program SPSS. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel yaitu pengetahuan gizi, tingkat kecukupa zat gizi, dan status gizi. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi. Uji bivariat yang digunakan yaitu *chi square* dengan taraf signifikansi sebesar ( $\alpha$ ) 0,05.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara**

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (N)	Presentase(%)
Usia	15-20 tahun	50	65,8
	21-25 tahun	26	34,2
Jumlah		76	100
Jenis Kelamin	Perempuan	53	69,7
	Laki-laki	23	30,3
Jumlah		76	100
Angkatan	2019	25	32,9
	2020	24	31,6
	2021	27	35,5
Jumlah		76	100
Status Gizi	Underweight	4	5,3
	Normal	56	73,7
	Overweight	13	17,1
	Obesitas	3	3,9
Jumlah		76	100
Tingkat Kecukupan Gizi	Defisit	3	3,9
	Cukup	64	84,2
	Lebih	9	11,8
Jumlah		76	100
Pengetahuan Gizi	Tinggi	13	17,1
	Sedang	63	82,9
	Rendah	0	0
Jumlah		76	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden didominasi oleh golongan usia 15-20 tahun dengan jumlah 50 orang (65,8%). Berdasarkan data angkatan, responden paling banyak ialah Angkatan 2021 sebanyak 27 orang (35,6%), Angkatan 2019 sebanyak 25 orang (32,9%), dan Angkatan 2020 sebanyak 24 orang (31,6%). Selain itu, berdasarkan status gizi, mayoritas responden berada pada kategori IMT normal dengan frekuensi 56 orang (73,7%), berat badan lebih sebanyak 13 orang (17,1%), berat badan kurang sebanyak 4 orang (5,3%), dan obesitas sebanyak 3 orang (3,9%). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi baik dengan jumlah sebanyak 63 orang (82,9%) sedangkan responden yang memiliki pengetahuan gizi sangat baik sebanyak 13 orang (17,1%). Didapatkan juga tingkat kecukupan gizi dalam kategori lebih 9 orang (11,8%), kecukupan gizi defisit sebanyak 3 orang (3,9%) dan kecukupan gizi cukup sebanyak 64 orang (84,2%).

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa pada variabel hubungan tingkat kecukupan gizi defisit-normal dengan status gizi *underweight*-normal responden memiliki nilai *P-Value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecukupan gizi defisit-normal dengan status gizi *underweight*-normal. Secara epidemiologi, didapatkan bahwa resiko tingkat kecukupan gizi defisit-normal yang mempunyai status gizi

*underweight* adalah 56 kali lebih tinggi dari kelompok yang tingkat kecukupan gizi cukup untuk mempunyai status gizi *underweight*.

**Tabel 2. Analisa Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Defisit-Normal dengan Status Gizi *Underweight*- Normal Mahasiswa Universitas Tarumanagara Tahun 2022**

Status Gizi		Underweight	Normal	p-value	PRR (CI 95%)
Variabel					
Tingkat	Defisit	3 (100%)	0 (0.0%)	0.000	56.000 (8.028-
Kecukupan Gizi	Cukup	1 (1.8%)	55 (98.2%)		390.621)

**Tabel 3. Analisa Hubungan Tingkat Kecukupan Gizi Cukup-Lebih dengan Status Gizi Normal-Lebih Mahasiswa Universitas Tarumanagara Tahun 2022**

Status Gizi		Normal	Lebih	p-value	PRR (CI 95%)
Variabel					
Tingkat	Cukup	55 (87.3%)	8 (12.7%)	0.000	7.857 (1.235-
Kecukupan Gizi	Lebih	1 (11.1%)	8 (88.9%)		49.984)

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pada variabel hubungan tingkat kecukupan gizi cukup-lebih dengan status gizi normal-lebih responden memiliki nilai *P-Value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecukupan gizi cukup-lebih dengan status gizi normal-lebih. Secara epidemiologi, didapatkan bahwa resiko tingkat kecukupan gizi cukup yang mempunyai status gizi normal adalah 7,857 kali lebih tinggi dari kelompok yang tingkat kecukupan gizi lebih untuk mempunyai status gizi normal.

**Tabel 4. Analisa Hubungan Pengetahuan Gizi Sedang-Tinggi dengan Status Gizi *Underweight*-Normal Mahasiswa Universitas Tarumanagara Tahun 2022**

Status Gizi		Underweight	Normal	p-value	PRR (CI 95%)
Variabel					
Pengetahuan	Sedang	1 (9.1%)	10 (90.9%)	0.566	1.485 (0.293-
Gizi	Tinggi	3 (6.1%)	46 (93.9%)		2.499)

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa pada variabel hubungan pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi *underweight*-normal responden memiliki nilai *P-Value* = 0,566 ( $p > 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi *underweight*-normal. Secara epidemiologi, didapatkan bahwa resiko pengetahuan gizi sedang yang mempunyai status gizi *underweight* adalah 1,485 kali lebih tinggi dari kelompok yang pengetahuan gizi tinggi untuk mempunyai status gizi *underweight*.

**Tabel 5. Analisa Hubungan Pengetahuan Gizi Sedang-Tinggi dengan Status Gizi Normal-Lebih Mahasiswa Universitas Tarumanagara Tahun 2022**

Status Gizi		Normal	Lebih	p-value	PRR (CI 95%)
Variabel					
Pengetahuan	Sedang	2 (23.1%)	10 (83.3%)	1.000	0.714 (0.186-
Gizi	Tinggi	14 (27.0%)	46 (76.7%)		2.744)

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pada variabel hubungan pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi normal-lebih responden memiliki nilai *P-Value* = 1,000 ( $p > 0,05$ ). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi normal-lebih. Secara epidemiologi, didapatkan bahwa resiko pengetahuan gizi sedang yang mempunyai status gizi lebih adalah

0,714 kali lebih rendah dari kelompok yang pengetahuan gizi tinggi untuk mempunyai status gizi lebih.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden didominasi oleh golongan usia 15-20 tahun dengan jumlah 50 orang (65,8%). Sedangkan, pada variabel jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan dengan jumlah 53 orang (69,7%). Kemudian, berdasarkan data angkatan, responden paling banyak ialah angkatan 2021 sebanyak 27 orang (35,5%). Selain itu, berdasarkan status gizi, mayoritas responden berada pada kategori IMT normal dengan frekuensi 56 orang (73,7%). Status gizi seorang individu adalah hasil dari interaksi yang kompleks dari berbagai faktor tuan rumah dan lingkungan, yang terakhir meliputi faktor fisik, biologis, dan terutama sosiokultural. Diperkirakan jika masyarakat memiliki akses terhadap pangan dalam jumlah dan variasi yang cukup, maka kebutuhan gizinya akan terpenuhi (Bhattacharjee et al., 2018)

Kemudian, gizi merupakan faktor terpenting dalam indikator kesehatan manusia, terutama pada masa kanak-kanak dan remaja. Masalah gizi pada orang muda merusak perkembangan kognitif, produktivitas dan kinerja individu. Ketidakseimbangan antara zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kebutuhan zat gizi dalam metabolisme tubuh mempengaruhi status gizi. Faktor terpenting yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah makanan dan infeksi. Faktor lain termasuk kebiasaan konsumsi, informasi gizi, ketersediaan pangan dan kondisi sosial ekonomi (Charina et al., 2022). Berdasarkan tabel 4.1 dapat disimpulkan bahwa untuk variabel pengetahuan gizi responden didominasi oleh kategori pengetahuan tinggi dengan jumlah 63 orang (82,9%), dan pengetahuan sedang sebanyak 13 orang (17,1%). Kategori pengetahuan tinggi ditandai dengan memiliki jawaban benar sebanyak 15-20 soal, pengetahuan sedang memiliki jawaban benar 8-14 soal, dan rendah dengan skor jawaban benar 0-7.

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan yang optimal. Pengetahuan nutrisi berisi informasi tentang pilihan yang benar dan konsumsi harian serta tentang persediaan semua nutrisi yang diperlukan fungsi tubuh normal. Tingkat pengetahuan gizi mempengaruhi sikap dan perilaku terhadap pilihan makanan, yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi individu (Noronha et al., 2020). Berdasarkan penelitian Scaveldi et al, individu akan mengubah pola makannya dengan tepat ketika mereka mendapatkan informasi yang akurat tentang apa yang harus mereka makan dan mereka harus mengetahui efek konsumsi makanan terhadap kesehatan (Scaveldi et al., 2021). Penelitian menunjukkan kurangnya pengetahuan gizi dianggap salah satu penyebab utama perilaku diet seseorang yang tidak memadai (Noronha et al., 2020).

Kecukupan gizi adalah tingkat asupan suatu zat gizi esensial dalam kaitannya dengan kebutuhan zat gizi untuk kesehatan yang memadai, yang dinyatakan sebagai persentase kecukupan gizi yang dianjurkan. Seseorang dapat mengalami defisit kalori atau kelebihan kalori harian. Malnutrisi meningkatkan risiko penyakit infeksi, sedangkan *overnutrition* dan obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif (Agustina et al., 2021). Kecukupan mengandung arti bahwa makanan harus memenuhi kebutuhan diet setiap individu, dengan mempertimbangkan usia, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan tingkat aktivitas fisik. Untuk mendefinisikan secara kuantitatif, kecukupan gizi merupakan tingkat asupan suatu zat gizi esensial dalam kaitannya dengan kebutuhan zat gizi untuk kesehatan yang memadai, yang dinyatakan sebagai persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Bhattacharjee et al., 2018).

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori cukup, dengan jumlah 64 responden (84,2%). Sebanyak 9 responden mengalami gizi lebih dengan presentase (11,8%), dan 3 orang lainnya mengalami defisit kalori dengan presentase

(3,9%). Berdasarkan data Kemenkes RI<sup>52</sup>, jumlah kalori rata-rata yang dibutuhkan seseorang tergantung dari jenis kelamin. Bagi perempuan, dikatakan kalori cukup apabila rata-rata mengkonsumsi kalori harian sebesar 25 kkalx BBI (Berat Badan Ideal) atau setara dengan 1600-2400 kkal/hari. Bagi laki-laki kebutuhan kalori harian dapat dihitung dengan rumus 30 kkalxBBI (Berat Badan Ideal) atau setara dengan 2000-3000 kkal/hari. Sedangkan, seseorang dikatakan kelebihan kalori harian apabila mengkonsumsi >2400 kkal/hari untuk perempuan, dan >3000 kkal/hari untuk laki-laki.

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat kecukupan gizi adalah pola makan. Pola makan menjadi perhatian penting untuk menjaga daya tahan tubuh, terutama di masa pandemi Covid saat ini. Terkait dengan pola makan dan pola konsumsi, pandemi Covid-19 berdampak besar pada kehidupan sebagian besar keluarga di Indonesia. Penerapan PSBB menyebabkan perubahan kebiasaan konsumsi masyarakat (Charina et al., 2022). Hasil penelitian, yang menganalisis perbedaan konsumsi makanan seimbang antara anak muda sebelum dan selama pandemi Covid menunjukkan bahwa jumlah responden yang mengonsumsi makanan cepat saji, makanan manis dan berlemak sebelum infeksi virus corona meningkat dari 57,0% menjadi 74,8% (Agustina et al., 2021).

Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan dalam kehidupan sehari-hari, baiknya gizi sangat penting saat sebelum, sesudah atau saat infeksi, infeksi COVID-19 menyebabkan tubuh demam sehingga kebutuhan energi akan menurun sehingga perlu penambahan energi, dan perlu dilakukan untuk mempertahankan pola makan yang seimbang agar dapat meningkatkan imunitas tubuh (Ayu, 2017). Karakterisasi kuantitatif dari kebutuhan gizi dan ekspresinya sebagai kecukupan gizi telah dianggap sebagai instrumen yang signifikan dari strategi pangan dan gizi di banyak negara dan telah menarik perhatian badan-badan global dalam hal penanganan pandemi. Hal ini dikarenakan intake nutrisi yang kuat menjadi penambah imunitas tubuh seseorang dalam membantu menghadapi pandemi (Bhattacharjee et al., 2018).

Berdasarkan tabel 2 dan 3 dapat diketahui bahwa pada variabel hubungan tingkat kecukupan gizi defisit-normal dengan status gizi underweight-normal responden memiliki nilai *p value* 0,000 dengan PRR 56,000. Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara statistik ada hubungan bermakna antara tingkat kecukupan gizi defisit-normal dengan status gizi underweight-normal karena *p value* <  $\alpha$  0,05. Kemudian, untuk variabel tingkat kecukupan gizi normal-lebih dengan status gizi normal-lebih, didapati hasil bahwa secara statistik terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi karena *p value* <  $\alpha$  0,05. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p value* 0,000 dengan PRR 7,857.

Berdasarkan tabel 4 dan 5 dapat diketahui bahwa pada variabel hubungan pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi underweight-normal responden memiliki nilai *p value* 1,000 dengan PRR 1,485. Hal ini dapat disimpulkan bahwa secara statistik tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi underweight-normal karena *p value* >  $\alpha$  0,05. Kemudian, untuk variabel pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi normal-lebih, didapati hasil bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi karena *p value* >  $\alpha$  0,05. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p value* 1,000 dengan PRR 0,714.

Beberapa penelitian membahas efek pengetahuan pada asupan makanan dan berbagai atribut dan perilaku konsumen yang terkait dengan status gizi individu. Hasilnya disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara pengetahuan dan status gizi seseorang (Noronha et al., 2020). Pengetahuan yang baik akan menimbulkan perilaku makan dan minum yang sehat. Hal tersebut terjadi karena pengetahuan secara tidak sadar akan menyebabkan seseorang menjadi lebih sadar akan kebutuhan asupan harian yang bergizi. Kesadaran gizi memiliki efek langsung pada kualitas diet dan terkait dengan faktor sosial ekonomi, khususnya pendidikan dan pendapatan yang mempengaruhi hubungan kesadaran gizi-kualitas diet (Ongun et al., 2021).

Pengetahuan nutrisi termasuk misalnya pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi harian yang baik dan untuk menyediakan semua nutrisi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh. Pilihan dan konsumsi makanan mempengaruhi status gizi seseorang Status gizi yang baik, atau status gizi yang optimal, terjadi pada saat tubuh mendapatkan cukup nutrisi yang dibutuhkan tubuh Anda. Status gizi buruk muncul ketika tubuh kekurangan satu atau lebih nutrisi penting. Pada saat yang sama, status gizi membaik ketika tubuh menerima nutrisi dari tubuh jumlah yang berlebihan dapat memiliki efek berbahaya (Scaveldi et al., 2021).

Sedangkan, tingkat kecukupan gizi didefinisikan sebagai rata-rata konsumsi harian dilihat dari jumlah konsumsi makanan dan minuman sebagai pemenuhan kebutuhan gizi orang sehat. Tingkat kecukupan gizi tergantung dari usia, jenis kelamin, dan kondisi fisik tertentu. Frekuensi kegiatan seringkali menuntut siswa untuk makan makanan yang praktis dan cepat saji, sehingga tidak mengikuti aturan makan makanan yang bervariasi, bergizi dan seimbang. Hal ini tentu berdampak pada pemenuhan kebutuhan nutrisi yang tidak sesuai dengan energi yang dikeluarkan selama beraktivitas (Nurohmi et al., 2021).

Status gizi dipengaruhi oleh beragam hal, termasuk pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi. Pada penelitian ini diketahui bahwa dua variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi sebanyak 39%. Sedangkan 61% lainnya dapat diperoleh dari variabel lain, misalnya aktivitas fisik. Status gizi berpengaruh pada imunitas tubuh, khususnya dimasa pandemi. Dalam keadaan sakit, dapat menjadikan kebutuhan energi meningkat untuk melawan patogen dalam tubuh serta regenerasi sel saat masa penyembuhan, karena pada regenerasi sel diperlukan protein, kalori, lemak serta mineral untuk tubuh meningkatkan imunitasnya saat sedang sakit (Ayu, 2017).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian ini ini, maka dapat disimpulkan bahwa pada variabel tingkat kecukupan gizi defisit-normal dengan status gizi underweight-normal responden memiliki nilai *p value* 0,000 dengan PRR 56,000 . Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat kecukupan gizi defisit-normal dengan status gizi underweight-normal karena *p value*  $< \alpha$  0,05 dan resiko tingkat kecukupan gizi defisit yang mempunyai status gizi tidak underweight adalah 56,000 kali lebih tinggi dari kelompok yang tingkat kecukupan gizi cukup untuk mempunyai status gizi underweight. Kemudian, untuk variabel tingkat kecukupan gizi normal-lebih dengan status gizi normal-lebih, didapati hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecukupan gizi normal-lebih dengan status gizi normal-lebih. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p value* 0,000 yang berarti *p value*  $< \alpha$  0,05 dan resiko tingkat kecukupan gizi cukup yang mempunyai status gizi normal adalah 7,857 kali lebih tinggi dari kelompok yang tingkat kecukupan gizi lebih untuk mempunyai status gizi normal.

Berdasarkan variable hubungan pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi underweight-normal responden memiliki nilai *p value* 1,000 dengan PRR 1,485. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi underweight-normal karena *p value*  $> \alpha$  0,05 dan resiko pengetahuan gizi sedang yang mempunyai status gizi underweight adalah 1,485 kali lebih tinggi dari kelompok yang pengetahuan gizi tinggi untuk mempunyai status gizi underweight. Kemudian, untuk variabel pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi normal-lebih responden, didapati hasil bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi sedang-tinggi dengan status gizi normal-lebih responden. Hal ini dapat dilihat dari nilai *p value* 1,000 yang berarti *p value*  $> \alpha$  0,05 dan resiko pengetahuan gizi sedang yang mempunyai status gizi lebih adalah 0,714 kali lebih rendah dari kelompok yang pengetahuan gizi tinggi untuk mempunyai status gizi lebih.

Berdasarkan status gizi, mayoritas responden berada pada kategori status gizi normal dengan frekuensi 56 orang (73,7%). Selain itu, berdasarkan dapat disimpulkan juga bahwa untuk variabel pengetahuan gizi responden didominasi oleh kategori pengetahuan tinggi dengan jumlah 63 orang (82,9%), dan pengetahuan sedang sebanyak 13 orang (17,1%) dan tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Kemudian, untuk variabel tingkat kecukupan gizi, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori cukup, dengan jumlah 64 responden (84,2%). Sebanyak 9 responden mengalami gizi lebih dengan presentase (11,8%), dan 3 orang lainnya mengalami defisit kalori dengan presentase (3,9%).

## UCAPAN TERIMAKASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, saya mendapat banyak dukungan, oleh karena itu saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing saya selama pembuatan skripsi dan Orang tua saya yang telah memberikan dukungan moral dan finansial serta selalu mendoakan kelancaran studi saya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aeni N. (2021). Pandemi COVID-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, & Sosial. *J Litbang Media Inf Penelitian, Pengemb Dan IPTEK*, 17(1), 17–34. doi:10.33658/jl.v17i1.249
- Agustina, Ranggauni, F., & Pristya, T. (2021). Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi. Analysis of Differences in Balanced Nutrition Consumption Before and The Time of Covid-19 in Adolescents. *J.Ilm Kesehat Masy*, 13(1), 7–15.
- Andriani, M., Wijadmadi, B., & Indiani. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Kencana Prenada Media Group.
- Ayu, D. (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis, dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri dan Survei Konsumsi) dengan Keteraturan Haid pada Remaja Putri di SMA Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. *J Ilm Kesehat*, 9(1), 83–92.
- Bhattacharjee, S., Datta, S., Ray, K., & et al. (2018). Nutrient Adequacy and its correlation in A Sub-Himalayan Region of West Bengal, India. . . *J Family Med Prim Care*, 5(2), 314–319.
- Charina, M., Sagita, S., & Koamesah, M. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Cendana. *Cendana Med Journal*, 23(1), 197–204.
- Hidayah, S., Izah, N., & Andari, I. (2020). Peningkatan Imunitas dengan Konsumsi Vitamin C dan Gizi Seimbang Bagi Ibu Hamil Untuk Cegah Corona Di Kota Tegal. *J ABDINUS J Pengabdian Nusan*, 4, 170–174.
- Hui, D., Azhar, E., Madani, T., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., & Ippolite, G. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China . *Int. J Infect Dis*, 91, 264–266. doi: 10.1016/j.ijid.2020.01.009
- Kemenkes. (2018). *Berapa Kebutuhan Kalori anda per hari?*. . URL : <https://P2ptm.Kemkes.Go.Id/>.
- KPCPEN. (2020). *Data Sebaran Virus COVID-19 di Indonesia. Komite Penanganan COVID-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional*. . <https://covid19.go.id/>
- Noronha, D., Santos, M., & Santos, A. (2020). Nutrition Knowledge is Correlated with A Better Dietary Intake in Adolescent Soccer Players : A Cross-Sectional Study. *J Nutr and Metabolism*, 28(2), 1–7.



- Nurohmi, S., Amalia, L., & Riani. (2021). Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecukupan Gizi Aktif Badan Eksekutif Mahasiswa. *Jurnal Gizi Dan Pangan.*, 7(3), 151–155.
- Ongun, Y., Aydin, H., Toguc, H., Cobanoglu, Z., Onel, S., & Erkul, C. (2021). Nutrition Knowledge Scale (NKS): Development, Factor Structure, And Validation For Healthy Adults. *Progr Nutr*, 23(3).
- Poudel, A., Zhu, S., & et al. (2021). Impact of Covid-19 on health-related quality of life of patients: A structured review. *PLoS One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259164>
- Presiden Republik Indonesia. (2020). *Keputusan Presiden (Keppres) Nomor 11 Tahun 2020 tentang Penetapan Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Covid-19*. . Sekr Negara.
- Rothan, H., Byrareddy, S., & et al. (2020). The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun*, 109(102433). doi:10.1016/j.jaut.2020.102433
- Scaveldi, M., Gennaro, L., & Saba, A. (2021). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake : An Assessment Among A Sample of Italian Adults. *Front Nutrition*, 10(6).
- Selaindoong, S., Amisi, M., & Kalesaran, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *J Kesmas*, 9(6), 8–16.