



## HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI KABUPATEN MUSI RAWAS

Tita Priyanka Putri<sup>1</sup>, Rico Januar Sitorus<sup>2</sup>, Anita Rahmiwati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya Palembang, Indonesia  
titapriyankaa@gmail.com

### Abstrak

Pengetahuan gizi berperan penting dalam pemilihan makanan yang baik dan konsumsi harian. Status gizi mencerminkan kondisi nutrisi seseorang, seperti buruk, kurang, baik, lebih, atau obesitas. Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja dapat menyebabkan masalah kesehatan dan produktivitas. Pengetahuan gizi memberikan pemahaman kepada remaja tentang pentingnya makanan sehat dan hubungannya dengan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja usia 15-18 tahun. Metode yang digunakan adalah Literature Review dengan subyek penelitian remaja usia 15-18 tahun. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan tahun publikasi 2017-2020. Hasil dari 10 jurnal yang dianalisis menunjukkan bahwa 6 jurnal menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja, dengan nilai p masing-masing (0,000, 0,007, 0,046, 0,044, 0,261, dan 0,006). Sementara 4 jurnal menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja, dengan nilai p (0,323, 0,147, 0,619, 0,064, dan 0,165). Kesimpulannya, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja karena pengetahuan gizi memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan. Namun, hubungan tersebut tidak selalu signifikan karena kurangnya penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata Kunci** : Pengetahuan gizi, Remaja, Status Gizi

### Abstract

*Nutritional knowledge plays a crucial role in making informed choices about good food and daily consumption. Nutritional status reflects an individual's nutrition condition, ranging from poor, inadequate, good, excessive, to obese. Insufficient nutritional knowledge among adolescents can lead to health problems and reduced productivity. Nutritional knowledge provides adolescents with an understanding of the importance of healthy food and its relationship to overall health. The objective of this study is to determine the relationship between nutritional knowledge and nutritional status among adolescents aged 15-18 years. The research method employed is a Literature Review design, focusing on adolescents within the aforementioned age range. Literature search was conducted using Google Scholar for publications between 2017 and 2020. The analysis of 10 journals revealed that 6 of them found a significant correlation between nutritional knowledge and adolescent nutritional status, with respective p-values of (0.000, 0.007, 0.046, 0.044, 0.261, and 0.006). On the other hand, 4 journals stated that there was no significant relationship between nutritional knowledge and adolescent nutritional status, with p-values of (0.323, 0.147, 0.619, 0.064, and 0.165). In conclusion, there is a significant association between nutritional knowledge and adolescent nutritional status, as nutritional knowledge influences attitudes and behaviors in food choices. However, this relationship may not always be significant due to a lack of application of that knowledge in daily life.*

**Keywords**: Knowledge of nutrition, Adolescents, Nutritional Status

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉Corresponding author : Tita Priyanka Putri  
Address : Palembang  
Email : titapriyankaa@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Batasan remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah usia antara 10 ukuran tubuh. Masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain kekurangan zat gizi (Syarifurrahman, 2023). Remaja golongan usia 13-18 tahun terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat, golongan umur ini umumnya mempunyai nafsu makan baik (Tamara & Febriantika, 2023). Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat (Growth Spurt) sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative lebih besar (Kisnawaty et al., 2023). Peningkatan pertumbuhan mendadak ini disertai dengan perubahan-perubahan hormonal, kognitif dan emosional. Semua perubahan ini membutuhkan zat gizi secara khusus (Ani & Masnina, 2022). Remaja memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi yang tidak terpenuhi dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan fisik sehingga berpengaruh pada status gizi remaja (Ma'sunnah et al., 2021). Pola konsumsi remaja umumnya kurang bervariasi serta dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan sehingga menyebabkan asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, dan lemak sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut (Insani, 2019).

Kondisi kesehatan remaja perlu mendapat perhatian. Karena remaja adalah generasi penerus bangsa (Kesumasari et al., 2019). Gizi bagi anak sekolah termasuk usia remaja dapat membentuk kebiasaan makan anak sejak dini agar tercapai kesehatan individu yang lebih baik di masa yang akan datang. Maka dari itu dibutuhkan pengetahuan yang tepat tentang gizi seimbang untuk mencapai gizi remaja yang optimal (Pesantren, 2018). Dilahan peneliti menemukan fenomena adanya perilaku penyimpangan pada remaja dalam pemenuhan gizi seimbang seperti, kebiasaan makan yang tidak teratur, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu ataupun seringkali remaja meninggalkan sarapan (Putri & Yuliarti, 2022). Jenis makanan yang banyak disukai kalangan remaja yaitu fast food dengan kelebihan penyajian menarik, cepat, dengan tempat yang nyaman untuk bersosialisasi bersama teman sebaya (KURNIA SARI & WAHINI, 2019). Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan (Biologi et al., 2018). Pengetahuan yang dimaksud ialah pengetahuan

gizi dan jajanan yang dapat diperoleh melalui pendidikan formal ataupun informal (Nissa et al., 2022). Pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkan dalam kehidupan sehari-hari (PUTRI & Yuliarti, 2021). Siswa mendapatkan materi tentang gizi pada pembelajaran Nutrisi dan diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan tentang gizi tersebut sehingga dapat membentuk perilaku gizi yang baik (Penelitian, 2017).

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) mencetuskan empat pilar gizi seimbang yaitu mengkonsumsi makanan beragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktifitas fisik dan mempertahankan berat badan (Kemenkes, 2014). Selain perilaku makan, kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah status gizi remaja di Indonesia. Pengetahuan tentang gizi akan berpengaruh terhadap perilaku makan seseorang. Pada remaja jika memiliki pengetahuan yang baik maka diharapkan juga memiliki status gizi yang baik juga (Marwan & Hidayah, 2022). Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Wulandari & Mardisentosa, 2021).

Pubertas dan status gizi, pubertas (akil balig) adalah suatu masa pematangan kapasitas reproduksi (Mokodompit et al., 2019). Status gizi remaja dapat dinilai secara individu berdasarkan data yang diambil dari pemeriksaan antropometri berupa data berat badan dan tinggi badan yang kemudian diinterpretasikan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT), selanjutnya dilakukan penilaian status gizi remaja dengan cara membandingkan IMT dengan standar antropometri berdasarkan indeks IMT menurut umur (IMT/U) (Syarifurrahman, 2023). Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah berlebihan, sedangkan status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi (Sholichah, 2023). Status gizi remaja umumnya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan (Cahyaning et al., 2019). Status gizi yang baik merupakan salah satu penentu kualitas sumber daya manusia (SDM). SDM yang berkualitas dicirikan dengan fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima dan menguasai ilmu pengetahuan serta teknologi. Beberapa indikator yang mengukur tinggi rendahnya kualitas SDM adalah tingkat ekonomi, kesehatan dan pendidikan (Andiani et al., 2022). Kegagalan mencapai status gizi yang optimal akan berdampak pada status gizi dan kesehatan saat ini dan juga berdampak pada status gizi generasi penerus (Herdiani et al., 2021).

Status gizi individu tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya. Jika asupan gizi nya seimbang maka akan menghasilkan status gizi

yang baik (Bhavya & Somashekar, 2023). Sedangkan jika asupan gizi nya tidak seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang buruk (Wulandari & Mardisentosa, 2021). Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2016, prevalensi remaja usia 14-19 tahun yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Sedangkan menurut data Global Nutrition pada tahun 2015 menyatakan bahwa status nutrisi remaja putri di Indonesia adalah kurus 30,7%, gemuk pada remaja putri 14,2%, obesitas pada remaja putri 4,9% (Global Nutrition, 2015). Terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus (Astiti et al., 2022). 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 (Kemenkes, 2020). Menurut data hasil Pemantauan Status Gizi (2017) pada anak sekolah dan remaja umur 16-18 tahun persentase sangat kurus secara nasional sebanyak 0,9%, sedangkan persentase kurus sebanyak 3,0%. Untuk remaja 16-18 tahun prevalensi berat badan lebih dan obesitas 13,5%. Untuk Provinsi Sumatera Selatan persentase sangat kurus sebanyak 0,2%, sedangkan kurus sebanyak 2,1% (PSG, 2017).

Kabupaten Musi Rawas merupakan salah satu daerah termiskin di Sumatera Selatan selain kabupaten Lahat, Ogan Komering Ilir, kabupaten Banyuwasin, kabupaten Musi Banyuwasin. Kabupaten Musi Rawas juga termasuk daerah yang tertinggal di kabupaten Musi Rawas. Pada tahun 2018 Musi Rawas termasuk dalam jumlah kasus gizi kurang remaja putri tertinggi yaitu 9% selain OKU Timur dan Kabupaten Muara Enim. Kabupaten Musi Rawas juga memiliki persentase terendah se-Sumsel untuk PHBS yaitu 31,3%, Kesehatan olahraga terendah se-Sumsel yaitu 21,05%. Pengawasan tempat – tempat umum sehat terendah se-Sumsel yaitu 14,78%. Fasilitas kesehatan terendah se-Sumsel yaitu 52,2% (Dinkes Prov.Sumsel, 2019).

Tujuan penelitian "Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas" adalah untuk mengevaluasi hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja di Kabupaten Musi Rawas. Beberapa tujuan khusus yang dapat dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan remaja di Kabupaten Musi Rawas tentang gizi seimbang.

## METODE

Penelitian ini merupakan studi literature review atau tinjauan pustaka yang dimana bahwa dijelaskan literature review adalah analisis terintegrasi tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain

penelitian Literature Review, dengan subyek penelitiannya adalah remaja usia 15-18 tahun, pencarian literatur menggunakan Google Scholar dengan literatur yang dipublikasikan tahun 2017-2022, dan literatur yang ditemukan discreening berdasarkan kriteria inklusi, serta metode analisis yang digunakan yaitu deskriptif atau naratif yang menjelaskan secara narasi hasil temuan literature (Lestari, n.d.).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 10 (sepuluh) jurnal yang dianalisis didapatkan bahwa 6 (enam) jurnal yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dengan masing-masing p-value (0,000, 0,007, 0,046, 0,044, 0,261, dan 0,006) kemudian 4 (empat) jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dengan p-value 0,323, 0,147, 0,619, 0,064, dan 0,165) (Zurrahmi, 2020). Dari kesepuluh artikel tersebut 6 artikel yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dimana menurut (Ma'sunnah et al., 2021), (Tepriandy & Rochadi, 2021), (Yanti et al., 2021) (Marwan & Hidayah, 2022), (Wulandari & Mardisentosa, 2021), dan (Syarifurrahman, 2023). menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja. Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan status gizi terlihat pada pola konsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berhubungan dengan status gizi. Sedangkan menurut (Pibriyanti & Ummah, 2021) tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi hal ini dikarenakan pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan pengaruh langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian dari 10 artikel tersebut, pengetahuan gizi dengan status gizi berhubungan karena semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang

akhirnya akan berhubungan dengan status gizi. Untuk hasil penelitian yang tidak memiliki hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena pengetahuan gizi yang baik belum

tentu berhubungan dengan status gizinya, karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih pada anak usia remaja yang pada umumnya masih labil dan mudah terpegaruh.

No.	Nama peneliti, tahun, lokasi penelitian)	Judul	Populasi dan sampel	Desain studi	Temuan
1.	Khoirum Ma'sunnah, Heri Purnama Pribadi, Dian Agnesia, 2021, Kabupaten Gresik	Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh Dan Gangguan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik	Penelitian ini dilaksanakan di lima sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Gresik sebanyak 87 orang	Sekolah menengah kejuruan di Kabupaten Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian Observasional Analitik dengan desain Cluster Random Sampling subjek yang dipilih secara purposive sampling.	Uji statistik antara pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p = 0,000$ ), citra tubuh dengan status gizi ( $p = 0,129$ ) dan gangguan makan dengan status gizi ( $p = 0,465$ ).
2.	Septo Tepriandy, R. Kintoko Rochadi, 2021, Medan	Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19	60 orang siswa MAN 2 dan MAN 1 Medan	Sampel diambil dengan menggunakan simple random sampling	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja di MAN 1 dan MAN 2 Kota Medan hasil uji Chi-square meperoleh nilai $p=0,007$ ( $p<0,05$ ), dan tidak terdapat hubungan antara sikap dengan status gizi remaja di MAN 1 dan MAN 2 Kota Medan ( $p>0,05$ ).
3.	Farradyna Dias Novianty, Desty Muzarofatus Sholikhah, Heri Purnama Pribadi, 2021, Gresik	Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smk Kecamatan Gresik	Subjek sebanyak 98 remaja SMK Gresik	Penelitian ini merupakan penelitian purposive sampling dengan desain cluster sampling.	Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p$ value $0,323 > 0,05$ ), tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi ( $p$ value $0,772 > 0,05$ ), tidak terdapat hubungan asupan zat gizi dengan status gizi ( $p$ value $> 0,05$ ). Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, asupan zat gizi dengan status gizi karena nilai sig pada uji diskriminan berganda $> 0,05$ .
4.	Retno Dewi Noviyanti, Dewi Marfuah, 2017, Surakarta	Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Laweyan Surakarta	Populasi penelitian adalah seluruh remaja di Kelurahan Purwosari Surakarta dan sample penelitian adalah 100 remaja di Kelurahan Purwosari Surakarta.	Metode penelitian ini menggunakan metode cross sectional, teknik sampling menggunakan simple random sampling.	Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja ( $p=0.147$ ), aktivitas fisik terhadap status gizi remaja ( $p=0.115$ ) dan pola makan terhadap status gizi remaja ( $p=0.078$ ).
5.	Rahmita Yanti, Maria Nova, Aulia Rahmi, 2021, Kota Padang	Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA	Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas X dan XI berjumlah 389 siswa dan sampel sebanyak 57 siswa.	Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan desain cross sectional study.	Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan asupan energi, asupan lemak, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih $p = 0.046$ yang ( $p<0,05$ ), dan tidak terdapat hubungan kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih ( $p>0.05$ ).
6.	Diah Ayu Hartini, Nikmah Utami Dewi, Ummu Aiman, Nurulfuadi,	Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota	populasi seluruh siswa kelas X dan XI serta sampel sebanyak 180 siswa.	Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan cross sectional	Berdasarkan hasil dari uji statistik, diperoleh adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja serta tidak adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dan status gizi

	Ariani, Siti Ika Fitriasyah	Palu			remaja p value = 0,064; $\alpha > 0,05$ .
7.	Marwan, Nurul Hidayah, 2019, kabupaten ngawi	Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Remaja dengan Status Gizi Remaja di Dusun Cung Belut	Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja di Dusun Cung Belut Kecamatan Paron Kabupaten Ngawi. Sampel yang digunakan sebanyak 68 responden	Penelitian ini dengan desain korelasi dengan pendekatan crosssectional.	Terdapat hubungan antara pengetahuan pola makan remaja dengan status gizi pada remaja di Dusun Cung Belut dengan p value 0,044.
8.	Septi Wulandari, Bambang Mardisentosa, 2020, Kota Tangerang	Pengaruh Pengetahuan Gizi Perilaku Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Babussalam Kota Tangerang Tahun 2020	Teknik sampel yang digunakan proporsionate stratified random sampling sebanyak 74 responden.	Penelitian ini menggunakan kausal komparatif dengan menggunakan pendekatan cross sectional.	Berdasarkan uji T Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap status gizi, perilaku makan tidak berpengaruh terhadap status gizi dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi. Dengan hasil nilai signifikansi 10% didapatkan hasil $8.238 > 2.16$ .
9.	Kartika Pibiyanti, Safira Kholifatul Ummah, 2020, Gontor	Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Keadaan Mental Emosional Dengan Status Gizi Mahasiswi Guru	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswi guru di Universitas Darussalam Gontor Kampus Putri. Dari perhitungan diperoleh jumlah sampel sebanyak 85 ditambah 10% menjadi 94 mahasiswi. Jenis	Penelitian dilakukan dengan menggunakan desain cross-sectional	Berdasar hasil uji bivariate hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi diperoleh nilai p value 0,165. Hal tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Nilai korelasi diketahui sebesar 0,229 menunjukkan arah hubungannya positif. Sedangkan hubungan antara pola makan dengan status gizi diperoleh nilai p value 0,156 sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi. Nilai korelasi -0,271 yang berarti arah korelasinya negative. Pada hubungan keadaan mental emosional dengan status gizi diperoleh nilai p value 0,916, yang berarti tidak ada hubungan antara keadaan mental emosional dengan status gizi. Nilai korelasi 0,022 menunjukkan hubungan korelasi positif.
10.	Saluddin Adrian, 2021, Kabupaten Buton Tengah	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Madrasah Aliyah Negeri (Man) 1 Buton Tengah Kabupaten Buton Tengah	Populasi adalah semua siswi kelas X dan XI di MAN 1 Buton Tengah Kabupaten Buton Tengah sebanyak 97 orang dan sampel penelitian ini sebanyak 50 orang.	Jenis penelitian deskriptif observasional dengan rancangan cross sectional study.	Hasil uji statistik pada variabel hubungan asupan energi dengan status gizi (p value 0,012), protein dengan status gizi (0,015), Fe dengan status gizi (0,004) dan pengetahuan dengan status gizi (0,006), kemudian hubungan asupan energi dengan status anemia (p value 0,002), protein dengan status anemia (0,001), Fe dengan status anemia (0,022) dan pengetahuan dengan status anemia (0,001).

## SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian dengan memakai metode literature review mengenai, "Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja". Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan

sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

Andiani, A., Lestari, T., Rahayu, A., Surasno, D. M., Supriyatni, N., Djafar, M. A. H., & Musiana, M. (2022). Penyuluhan

- Pengetahuan Gizi Remaja Pada Siswa SMU Katolik Bintang Laut Kota Ternate Tahun 2021. *JURNAL BIOSAINSTEK*, 4(1), 42–46.
- Ani, S., & Masnina, R. (2022). Hubungan Ketersediaan Buah dan Sayur dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasiswa Kesehatan Di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. *Borneo Student Research (BSR)*, 3(2), 1711–1718.
- Astiti, F., Zuraida, R., Bakri, S., & Berawi, K. (2022). Analysis of The Influence of Nutritional Status Variables and Environmental Sanitation on The Event of Diarrhoea to Children. *Journal of World Science*, 1(11), 998–1017.
- Bhavya, P., & Somashekar, S. (2023). Pregnant Women's Health Study Supports Nanjangudu Taluk's Anganwadi Scheme for Maternal Well-Being. *International Journal of Social Health*, 2(5), 284–294.
- Cahyaning, R. C. D., Supriyadi, S., & Kurniawan, A. (2019). Hubungan pola konsumsi, aktivitas fisik dan jumlah uang saku dengan status gizi pada siswa smp negeri di Kota Malang tahun 2019. *Sport Science and Health*, 1(1), 22–27.
- Insani, H. M. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *SOSIETAS*, 9(2).
- Kesumasari, C., Kurniati, Y., Dachlan, D. M., Syam, A., & Virani, D. (2019). Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah Di SMA Negeri 15 Makassar. *Panrita Abdi-Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 3(1), 89–96.
- Kisnawaty, S. W., Arifah, I., Viviandita, J., Pramitajati, I., & Hanifah, D. N. (2023). Hubungan Perilaku Ibu dalam Penemuan Gizi Balita dengan Status Gizi Berdasarkan Indeks TB/U pada Balita di Puskesmas Purwanto 1. *Jurnal Ners*, 7(1), 663–667.
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207–214.
- Marwan, M., & Hidayah, N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan Remaja dengan Status Gizi Remaja di Dusun Cung Belut. *E-Journal Cakra Medika*, 6(1), 54–60.
- Mokodompit, P., Engkeng, S., & Kalesaran, A. F. C. (2019). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP KEPALA KELUARGA DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN DEMAM BERDARAH DENGUE (DBD) DI KELURAHAN MADIDIR UNET KOTA BITUNG. *KESMAS*, 8(7).
- Nissa, C., Rachmasanti, A., Mahra, A. S., Arisanti, Y. N., Nugraha, C. D. A., Nabillah, A., Raihan, M., & Deviani, H. E. (2022). Program “Pagiku Cerah” Sebagai Upaya Perbaikan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang Pada Remaja. *Proactive*, 1(1), 30–40.
- Pibriyanti, K., & Ummah, S. K. (2021). PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN DAN KEADAAN MENTAL EMOSIONAL DENGAN STATUS GIZI MAHASISWI GURU. *Media Gizi Pangan*, 27(2), 81–86.
- Putri, T. P., & Yuliarti, Y. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Muara Beliti. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 1(2), 26–35.
- PUTRI, T. P., & Yuliarti, Y. (2021). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA DI SMA NEGERI 1 MUARA BELITI KABUPATEN MUSI RAWAS. Sriwijaya University.
- Sholichah, F. (2023). Hubungan Uang Saku dan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Siswa SMP Negeri 16 Semarang. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 4(02), 32–36.
- Syarifurrahman, I. (2023). Peran Muhammadiyah dalam Penanganan Tuberkulosis (TB). *Merawat Muhammadiyah Merawat Kemanusiaan*, 59.
- Tamara, C. V., & Febriantika, F. (2023). Pengetahuan, Sikap, Zat Pengawet, Pewarna Berbahaya Terhadap Tindakan Siswa dalam Pemilihan Jajanan di SMP. *Jurnal Health Sains*, 4(4), 148–159.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49.
- Wulandari, S., & Mardisentosa, B. (2021). Pengaruh Pengetahuan Gizi Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMA Babussalam Kota Tangerang Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(3), 88–91.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 45–53.
- Zurrahmi, Z.R. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 68–74.