

## HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 1 LANGOWAN

Christine Mawu<sup>1\*</sup>, Maureen I. Punuh<sup>2</sup>, Afnal Asrifuddin<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Sam Ratulangi Manado<sup>1,2,3</sup>

\*Corresponding Author : christinemawu121@student.unsrat.ac.id

### ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi yang kurang dapat berdampak pada pola makan yang tidak tepat dan berujung pada masalah gizi seperti gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan. Melalui pendekatan kuantitatif dengan metode *purposive sampling*, data dikumpulkan dari 110 responden yang terdiri dari siswa kelas X dan XI. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang serta pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (62,7%) dan status gizi yang baik (64,5%), meskipun terdapat terdapat status gizi tidak baik sebanyak (34,5%). Analisis menggunakan uji *Chi-Square* diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,022$ . Karena nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam memengaruhi status gizi remaja. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki kebiasaan makan yang sehat, sehingga status gizinya cenderung baik. Dari hasil penelitian ini, disarankan agar sekolah meningkatkan program penyuluhan gizi. Selain itu, perlu adanya kerja sama dengan kantin untuk menyediakan pilihan makanan sehat dan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja. Dengan langkah-langkah ini, diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan memperbaiki status gizi remaja secara keseluruhan.

**Kata kunci** : gizi seimbang, pengetahuan, remaja, status gizi

### ABSTRACT

*Adolescents' knowledge of nutrition is an individual's understanding of nutritional science, nutrients, and the interaction between nutrients and nutritional status and health. This study aims to analyze the relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status among adolescents at SMA Negeri 1 Langowan Using a quantitative approach with a purposive sampling method, data was collected from 110 respondents consisting of students from grades X and XI. The research results show that the majority of respondents have poor balanced nutrition knowledge (62.7%) and good nutritional status (64.5%), although a significant proportion showed over- or under-nutrition (34.5%). Analysis using the Chi-Square test yielded a  $p\text{-value} = 0.022$ . Since the  $p\text{-value} < 0.05$ , it can be concluded that there is a significant relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status. This indicates that nutritional knowledge plays a role in influencing adolescents' nutritional status. The better an individual's knowledge of balanced nutrition, the greater the likelihood that they will have healthy eating habits, thus leading to a generally good nutritional status. Based on these research findings, it is recommended that schools enhance nutrition education programs. Furthermore, collaboration with school canteens is needed to provide healthy food options, and further research should explore other factors influencing adolescent nutritional status. Through these steps, it is hoped that balanced nutrition knowledge will improve, and adolescents' overall nutritional status will be enhanced.*

**Keywords** : nutritional status, knowledge, adolescents, balanced nutrition

## PENDAHULUAN

Remaja membutuhkan asupan gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan menjaga kesehatan secara keseluruhan. Nutrisi yang baik berkontribusi pada kemampuan kognitif, daya tahan tubuh, dan kesehatan mental. Pengetahuan gizi seimbang penting untuk menjaga kesehatan tubuh, pertumbuhan sempurna, dan aktivitas sehari-hari. Status gizi yang tidak optimal pada remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan (Suryawati, dkk, 2024). Pengetahuan yang kurang tentang gizi, seperti tidak tahu kandungan makanan atau kebiasaan makan sehat, bisa menyebabkan masalah pada kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas seseorang (Intantiyana dkk., 2018). Gizi memiliki peran penting dalam menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan anak sejak dini. Status gizi yang baik menjadi dasar kehidupan sehat dan produktif di masa depan (Khairi, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani et al. (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang rendah pada remaja berhubungan erat dengan pola makan yang kurang baik. Status gizi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait, termasuk asupan makanan yang seimbang, tingkat aktivitas fisik, dan pengetahuan tentang gizi yang dimiliki. Widyastuti dkk, (2019), yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti asupan lemak jenuh dan serat lebih berpengaruh terhadap sindrom metabolik pada remaja obesitas dibandingkan dengan pengetahuan gizi. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian siswa dengan pengetahuan gizi yang cukup bahkan baik, tetapi masih memiliki status gizi lebih. Selain itu, umur dan jenis kelamin juga memainkan peran penting dalam menentukan kebutuhan nutrisi. Faktor sosial ekonomi dapat memengaruhi akses remaja terhadap makanan bergizi, sementara kualitas tidur dan kondisi psikologis, seperti depresi atau citra tubuh, dapat memengaruhi pola makan. Lingkungan tempat tinggal yang mendukung pilihan makanan sehat juga berkontribusi pada status gizi remaja secara keseluruhan (Rahayu, 2020).

Penelitian oleh Tatontos, Musa, dan Punuh (2024) di SMA Negeri 7 Manado menemukan hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi siswa. Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang telah menerima informasi yang cukup, sehingga mereka lebih memahami pentingnya gizi seimbang. Sejalan dengan temuan ini, penelitian oleh Mulyati, Ahmil, dan Mandola (2019) di SMA Negeri 1 Tinangkung, yang melibatkan 94 remaja putri, juga menemukan bahwa 40% responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup, dan menyimpulkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri. Aulia (2022), pengetahuan gizi yang rendah berhubungan timbal balik dengan rendahnya asupan zat gizi makro dan mikro dalam menu sehari-hari remaja yang berujung pada masalah status gizi. Winarni (2019) juga menekankan bahwa pengetahuan yang baik tanpa implementasi nyata dalam kebiasaan makan tidak akan berpengaruh signifikan terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang dilakukan pada siswa siswi di SMA 1 Langowan sebanyak 30 responden diperoleh hasil siswa dengan status gizi normal sebanyak 17 siswa (57%), 9 siswa obesitas (30%), dan 4 siswa overweight (13%).

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada pelajar di SMA Negeri 1 Langowan.

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan Rancangan penelitian menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Perhitungan sampel menggunakan rumus lemeshow didapatkan jumlah sampel yaitu 110. Penelitian ini

akan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Langowan, pada bulan Maret-Juli 2025. Populasi penelitian ini yaitu kelas X berjumlah 373 siswa dan kelas XI berjumlah 367 siswa dengan jumlah keseluruhan 740 siswa SMA Negeri 1 Langowan. Responden dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 1 Langowan yang bersedia menjadi responden dan memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu Karakteristik responden, Kuesioner pengetahuan gizi, Timbangan berat badan digital (merek seca), Alat ukur tinggi badan (*Microtoise* merek *Gea Medical*). Analisis data yaitu analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti dan analisis bivariat untuk melihat hubungan antara dua variabel yang diduga berhubungan antara variabel bebas yaitu pengetahuan gizi seimbang dan variabel terikat yaitu status gizi pada pelajar di SMA Negeri 1 Langowan dengan menggunakan uji *Chi-Square*.

## HASIL

### Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Karakteristik responden	n (110)	%
<b>Jenis kelamin</b>	65	59,1
Perempuan		
Laki-laki	45	40,9
<b>Umur</b>		
14	3	2,7
15	46	41,8
16	51	46,4
17	10	9,1

Hasil data karakteristik responden pada tabel 1, diketahui bahwa siswa di SMA Negeri 1 Langowan yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 45 responden (40,9%) dan perempuan sebanyak 65 responden (59,1%). Selain itu tabel 3 juga menunjukkan umur responden dengan usia 14 tahun sebanyak 3 responden (2,7%) dan umur 16 tahun 51 responden (46,4%).

### Analisis Univariat

#### Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil uji statistik mengenai gambaran pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan di diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang**

Pengetahuan gizi seimbang	n	%
Baik	41	37,3
Kurang	69	62,7
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Hasil dari tabel 2, menyatakan bahwa dari 110 responden diperoleh sebanyak 41 responden (37,3%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan sebanyak 69 responden (62,7%) memiliki pengetahuan kurang. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa banyak siswa yang memiliki pengetahuan kurang.

### Status Gizi

Hasil uji statistik menggunakan rumus frekuensi dan persentase mengenai gambaran status

gizi pada siswa di SMA Negeri 1 Langowan didapati hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. Distribusi Responden Menurut Status Gizi Berdasarkan IMT/U 3 Kategori**

Status gizi	n	%
Gizi baik	71	64,5
Gizi Tidak Baik	39	35,5
<b>Total</b>	<b>110</b>	<b>100</b>

Hasil pengukuran dan perhitungan mengenai status gizi responden berdasarkan IMT/U yang disederhanakan menjadi 2 kategori yang menunjukkan mayoritas status gizi remaja di SMA Negeri 1 Langowan berada pada kategori gizi baik (normal) yaitu sebanyak 71 responden (64,5%). Responden dengan kategori gizi tidak baik sebanyak 39 responden (35,5%). Ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi yang optimal meskipun terdapat responden yang mengalami kelebihan maupun kekurangan status gizi.

### Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan didapati hasil seperti pada tabel 4.

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden**

Pengetahuan	Status Gizi		Total	<i>P Value</i>
Gizi Seimbang	Gizi Tidak Baik n (%)	Gizi Baik n (%)	n (%)	
Pengetahuan Kurang	30 (43,5)	39 (56,5)	69 (100)	0,022
Pengetahuan Baik	9 (22,0)	32 (78,0)	41(100)	

Tabel 5, diketahui bahwa dari 69 responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang tidak baik, sebanyak 30 responden (27,3%) memiliki status gizi tidak baik, sedangkan 39 responden (35,5%) memiliki status gizi baik. Sementara itu, dari 41 responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, terdapat 9 responden (8,2%) dengan status gizi tidak baik, dan 32 responden (29,1%) dengan status gizi baik. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,022. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi, Karena nilai ini lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ( $p > 0,05$ )

## PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah remaja SMA Negeri 1 Langowan dengan subjek penelitian yaitu siswa kelas X dan kelas XI sebanyak 110 siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 65 siswa (59,1%) dan laki-laki sebanyak 45 siswa (40,9%) dan mayoritas berada pada usia 15-16 tahun (88,2%). Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi status gizi. Remaja laki-laki cenderung memiliki pola makan lebih tinggi kalori dibandingkan remaja perempuan, hal ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor termasuk perbedaan komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik dan preferensi makanan (Agustin et al. 2022). Remaja memiliki pertumbuhan yang cukup pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk mendukung perkembangan fisik dan kognitif. Remaja usia 15-17 tahun berada dalam masa pertumbuhan cepat dan memiliki risiko tinggi terhadap masalah gizi jika asupannya tidak tercukupi. Maka, karakteristik

responden penting dalam menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi (Chandra and Aisah, 2023).

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan gizi seimbang yang kurang, yaitu sebanyak 69 responden (62,7%), responden dengan pengetahuan gizi seimbang kategori baik sebanyak 41 responden (37,3%). Dalam hasil kuesioner yang telah dibagikan kepada responden, mayoritas responden menjawab dengan benar terkait dampak makanan berlebih, pengetahuan terkait tumpeng gizi seimbang dan piring makananku. Juga terdapat pertanyaan mengenai prinsip gizi seimbang dan pilar gizi seimbang yang menjawab salah atau tidak benar. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada pemahaman dasar yang cukup baik mengenai dampak konsumsi berlebih (seperti obesitas), pengetahuan tentang komponen, proporsi, dan pedoman gizi seimbang masih sangat terbatas. Rendahnya pengetahuan responden tentang aspek aspek spesifik gizi seimbang dapat berdampak langsung pada status gizi. Ketidaktahuan mengenai porsi sayur dan buah atau konsep “Isi Piringku” berpotensi menyebabkan pola makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi harian.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (2024) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu penyebab permasalahan kesehatan gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat memengaruhi kemampuan dalam memilih makanan yang sesuai, yang akhirnya dapat berdampak pada status gizi. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi seimbang dapat berdampak pada ketidakmampuan siswa dalam membuat keputusan konsumsi makanan yang sehat. Hal ini bisa disebabkan oleh minimnya penyuluhan atau pembelajaran gizi disekolah yang di mana sesuai dengan data awal yang ditemukan bahwa SMA Negeri 1 Langowan belum pernah adanya penyuluhan atau pemberian edukasi terkait pengetahuan gizi seimbang. Aulia (2022), pengetahuan gizi yang rendah berhubungan timbal balik dengan rendahnya asupan zat gizi makro dan mikro dalam menu sehari-hari remaja yang berujung pada masalah status gizi.

### Status Gizi

Status gizi adalah ukuran yang menunjukkan kondisi kesehatan seseorang berdasarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada remaja, status gizi sangat penting karena dapat berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta daya tahan tubuh. Status gizi umumnya menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) diperoleh dari berat badan, tinggi bada, dan usia responden kemudian menghitung *z-score* untuk mendapatkan hasil status gizi responden untuk mengidentifikasi apakah responden tersebut mengalami gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, atau obesitas (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi baik sebanyak 71 orang (64,5%) hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMA Negeri 1 Langowan berada dalam kondisi gizi yang optimal, yang merupakan tanda positif bagi kesehatan dan pertumbuhan, 39 responden (35,5%) memiliki status gizi lebih yang mencakup kondisi *overweight* dan obesitas juga kurus. Hasil ini menunjukkan adanya masalah gizi berlebih di kalangan remaja SMA Negeri 1 Langowan dan Kondisi gizi lebih pada remaja dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan di kemudian hari, seperti penyakit tidak menular (hipertensi, diabetes mellitus, penyakit kardiovaskular) dan masalah psikologis terkait citra tubuh (Kemenkes RI, 2018). Penelitian oleh Arini dkk, (2021) dalam Jurnal Gizi Indonesia juga mendukung bahwa sebagian besar remaja masih memiliki status gizi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik, masih terdapat proporsi yang cukup besar mengalami kelebihan gizi.

Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya asupan makanan tetapi juga tingkat aktivitas fisik, kebiasaan makan, lingkungan sosial, dan salah satunya adalah



pengetahuan gizi seimbang (Survei Status Gizi Indonesia, 2022). Tingginya angka gizi lebih dapat mengindikasikan pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, dan gula tinggi secara berlebihan, serta kurangnya asupan serat dari buah dan sayur (Kemenkes R.I., 2022). Keberadaan tiga kantin di sekolah yang menawarkan beragam pilihan makanan, termasuk makanan instan dan gorengan, berkontribusi pada kebiasaan jajan yang tidak sehat. Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang juga merupakan faktor pemicu gizi lebih. Remaja yang kurang bergerak cenderung menimbun kalori berlebih yang dikonsumsi (Kemenkes R.I., 2022).

Meskipun pengetahuan gizi seimbang penting, hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup. Hal ini ditunjukkan dalam penelitian ini, di mana lebih dari separuh responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang juga mengalami status gizi yang tidak ideal (gizi lebih dan obesitas). Siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang cukup cenderung mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, namun bila pengetahuan tersebut rendah, maka pemilihan makanan cenderung tidak memperhatikan kandungan gizi, jumlah kalori, atau frekuensi makan yang tepat. Azzahra and Suryaalamshah (2024) konsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, serta kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama gizi lebih dan obesitas pada remaja.) menambahkan bahwa meskipun seorang remaja memiliki pengetahuan gizi, faktor perilaku, kebiasaan jajan, dan pengaruh lingkungan sosial tetap menjadi penentu status gizi yang aktual. Pengetahuan gizi yang baik perlu diterjemahkan dalam praktik sehari-hari, agar mampu mencegah ketidakseimbangan asupan yang berujung pada masalah status gizi, baik kekurangan maupun kelebihan.

### **Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi**

Gizi berperan penting dalam memengaruhi derajat kesehatan seorang individu. Pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang seharusnya memengaruhi perilaku konsumsi makanan dan dapat menciptakan kondisi gizi yang lebih optimal. Namun demikian, hubungan ini tidak selalu linier karena dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti kebiasaan makan, lingkungan sosial, serta ketersediaan makanan bergizi. Pengetahuan mengenai gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting bagi manusia dalam mengadopsi gaya hidup yang sehat untuk mencegah terjadinya kekurangan atau kelebihan gizi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Kekurangan gizi berkaitan erat dengan pertumbuhan tubuh yang terhambat, sistem kekebalan tubuh yang lemah sehingga rentan terhadap penyakit, rendahnya tingkat kecerdasan, dan produktivitas yang rendah.

Hasil analisis menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai  $p = 0,022$  yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada pelajar di SMA Negeri 1 Langowan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berperan dalam memengaruhi status gizi remaja. Semakin baik pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut memiliki kebiasaan makan yang sehat, sehingga status gizinya cenderung baik. Penelitian Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh (Hasanah, 2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMP dengan  $p$ -value ( $p < 0,05$ ), yang menandakan bahwa peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dapat secara positif memengaruhi status gizi para siswa.

Selain itu, penelitian oleh (Fristika and Amallia, 2022) penelitian di kalangan mahasiswa prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang, di mana hasil uji Chi Square menunjukkan  $p$ -value = 0,001 dan odds ratio sebesar 9,750. Ini berarti mahasiswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang tinggi berpeluang hampir 10 kali lipat memiliki status gizi yang baik dibandingkan mereka dengan pengetahuan rendah. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Salsabela and Hardiningsih, 2023) pada remaja putri SMP Negeri 29 Samarinda juga memperkuat temuan ini. Hasil uji Chi Square menunjukkan adanya hubungan signifikan,

dengan  $p = 0,000$ , antara pengetahuan gizi dan status gizi. Pengetahuan yang baik dalam memilih makanan dan menerapkan pola makan seimbang sangat berperan dalam menjaga status gizi yang optimal di masa remaja. Penelitian lain (Anggraini and Dewi, 2022) juga mendukung temuan tersebut, di mana berdasarkan uji *chi-square* terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja dengan nilai  $p = 0,000$ , menunjukkan pengaruh positif pengetahuan gizi terhadap status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi.

Penelitian oleh Tatontos et al (2024) menemukan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi, yang menunjukkan bahwa hasil bisa bervariasi tergantung pada kondisi lokal dan faktor-faktor pendukung lainnya. Ini mengindikasikan bahwa peran pengetahuan tetap penting dan menjadi landasan utama dalam menciptakan kebiasaan makan yang sehat, namun efektivitasnya sangat bergantung pada bagaimana pengetahuan tersebut diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan peningkatan gizi remaja tidak hanya bisa di fokuskan pada pengetahuan saja, tetapi harus mencakup pembentukan kebiasaan makan sehat, promosi aktivitas fisik, pengawasan dari keluarga dan sekolah, serta penyediaan makanan bergizi yang mudah di akses. Penelitian oleh Suryawati dkk, (2024), Penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan pedoman gizi seimbang dengan status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak.

Hasil ini sejalan dengan temuan Widyastuti dkk, (2019), yang menunjukkan bahwa faktor lain seperti asupan lemak jenuh dan serat lebih berpengaruh terhadap sindrom metabolik pada remaja obesitas dibandingkan dengan pengetahuan gizi. Namun demikian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian siswa dengan pengetahuan gizi yang cukup bahkan baik, tetapi masih memiliki status gizi lebih. Ini mengindikasikan bahwa pengetahuan saja belum cukup tanpa disertai praktik atau perilaku makan yang tepat. Hal ini sesuai dengan teori dari Notoatmodjo (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan prasyarat untuk terbentuknya perilaku, tetapi tidak secara otomatis menghasilkan perubahan perilaku, karena dipengaruhi pula oleh faktor lain seperti sikap, lingkungan, ketersediaan makanan, dan budaya. Peningkatan pengetahuan gizi perlu diimbangi dengan intervensi perilaku dan dukungan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Peningkatan pengetahuan gizi sangat penting, namun harus diimbangi dengan intervensi perilaku dan dukungan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

Penelitian menunjukkan bahwa faktor lingkungan, seperti ketersediaan makanan sehat dan budaya lokal, berperan besar dalam membentuk kebiasaan makan individu. Berbagai studi menunjukkan bahwa edukasi gizi yang berbasis budaya dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat, serta mendorong perubahan perilaku yang positif. Selain itu, dukungan dari lingkungan, seperti akses ke makanan bergizi dan program promosi kesehatan di sekolah, dapat memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh. Dengan demikian, kolaborasi antara pendidikan gizi, intervensi perilaku, dan dukungan lingkungan sangat diperlukan untuk mencapai tujuan kesehatan masyarakat yang lebih baik. Pentingnya Lingkungan dalam Ketersediaan Makanan Lingkungan fisik yang mendukung, seperti akses ke pasar yang menjual makanan sehat, sangat penting untuk meningkatkan ketersediaan makanan bergizi. Penelitian menunjukkan bahwa daerah dengan akses yang baik ke supermarket dan pasar lokal cenderung memiliki tingkat konsumsi buah dan sayuran yang lebih tinggi. Ketersediaan makanan sehat di lingkungan sekitar dapat mempengaruhi pilihan makanan individu dan keluarga. Budaya lokal mempengaruhi kebiasaan makan dan pilihan makanan. Misalnya, tradisi kuliner yang kaya akan bahan-bahan segar dapat mendorong pola makan yang lebih sehat. Edukasi gizi yang mempertimbangkan nilai-nilai budaya dapat lebih efektif dalam mengubah perilaku makan.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang mengintegrasikan elemen budaya dapat meningkatkan penerimaan masyarakat terhadap perubahan pola makan. Intervensi perilaku,

seperti program pendidikan gizi yang melibatkan komunitas, dapat membantu individu memahami pentingnya pola makan sehat. Dukungan dari lingkungan, seperti kebijakan pemerintah yang mendukung akses ke makanan sehat, sangat penting untuk keberhasilan intervensi ini. Penelitian menunjukkan bahwa program yang menggabungkan edukasi dengan dukungan lingkungan, seperti kebun komunitas, dapat meningkatkan hasil kesehatan masyarakat.

## KESIMPULAN

Penelitian yang dilakukan mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Langowan dapat disimpulkan sebagai berikut : Pengetahuan gizi seimbang responden sebagian besar memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 69 responden (62,7 %) . Status gizi responden mayoritas memiliki status gizi baik sebanyak 71 responden (64,5%). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan status gizi menunjukkan hasil analisis menggunakan *Chi-Square* diperoleh hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi di SMA Negeri 1 Langowan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih yang setulus-tulusnya kami sampaikan Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMA Negeri 1 Langowan yang telah memberikan izin dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Dosen pembimbing dan penguji atas arahan, saran, dan bimbingan selama proses penyusunan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, D., Andini, R.F. And Arianti, D. (2022) ‘hubungan pola makan dengan status anemia pada remaja putri kelas xii sman 1 kedungwaringin *the relationship of dietary patterns with anemia status in adolescent woment class xii of sma n 1 kedungwaringin volume 08 no 02 2022*’, 08(02), pp. 23–31.
- Anggraini, R. and Dewi, G.K. (2022) ‘Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Muhammadiyah Cileungsi’, Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan, 2(2), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>.
- Anwar, F., Sari, N. P., & Rahman, M. F. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di Kota Makassar. Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas, 14(1), 45–53. <https://doi.org/10.25077/jkma.14.1.45-53.2020>
- Ariaini, S., Nisa, A., Yulianti, Y., & Solechah, S. A. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja perempuan di smp negeri 1 banjarbaru. Jurnal kesehatan indonesia, 13(1), 1–5.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. Jurnal ilmiah gizi dan kesehatan (jigk), 2(02), 31–35.
- Febrianty, H. (2023). Hubungan kejadian diare, pengetahuan gizi seimbang dan tingkat kecukupan zat gizi makro terhadap status gizi pada remaja putri di pondok pesantren darud da'wah wal irsyad mangkoso kabupaten barru sulawesi selatan (skripsi, universitas islam negeri walisongo semarang). Diakses dari <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22553/>
- Handayani, A. D., dkk. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. Jurnal Akademika Gizi, 2(2), 173-182. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>
- Hasanah, M. D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada



Siswa SMP Negeri 1 Salo.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang. Jakarta: kementerian kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak. Jakarta: kementerian kesehatan RI
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Rilis Hasil Survei Status Gizi Indonesia 2022. Diakses dari Kemenkes.
- Notoatmodjo, S. (2007). Pendidikan dan perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta.
- Nurmalita, S. (2024). Studi Korelasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 257-263.
- Putri, T. P., Sitorus, R. J., & Rahmiwati, A. (2023). Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di kabupaten musi rawas. *Jurnal ners*, 7(2), 952–957. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15646>
- Rahmawati, D. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta.
- Suryawati, A., Kisanawaty, S.W. dan Setyaningrum, Z. (2024) ‘hubungan pengetahuan pedoman gizi seimbang terhadap status gizi remaja di smp muhammadiyah 1 gatak’, 7(1), pp. 1–6.
- Tatontos, A., Musa, E. dan Punuh, M.I. (2024) ‘hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa di sma negeri 7 manado’, *jurnal bios logos*, 13(3), pp. 309–315.
- Widyastuti, N., Dieny, F., & Fitranti, D. Y. (2016). Asupan lemak jenuh dan serat pada remaja obesitas kaitannya dengan sindrom metabolik. *Jurnal gizi klinik indonesia*, 12(4), 131–137.
- Winarni, P., Pranoto, H., & Afriani, I. D. (2019). Hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas xi sma negeri 1 ungaran. *Jurnal gizi dan kesehatan*, 7(15), 1–8. <https://doi.org/10.35473/jgk.v7i15.8>