

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 1 BANGKINANG KOTA

Desti Putri Zulianda¹, Novfitri Syuryadi^{2*}, Tahrir Aulawi³

Program Studi Gizi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Riau, Indonesia^{1,2,3}

*Corresponding Author : novfitri.syuryadi@gmail.com

ABSTRAK

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan rentan terhadap kejadian malnutrisi. Malnutrisi pada remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor yaitu pengetahuan dan perilaku gizi seimbang yang rendah. Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota dengan metode sampling menggunakan *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 88 orang. Data pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dikumpulkan melalui kuesioner, data status gizi dikumpulkan melalui pengukuran antropometri tinggi badan dan berat badan, dan data penunjang dikumpulkan melalui wawancara dan observasi lapangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden memiliki pengetahuan (56,8%) dan perilaku (60,2%) gizi seimbang yang cukup. Namun masih terdapat sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan (12,5%) dan perilaku (6,8%) gizi seimbang yang kurang. Sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu 72,7%, namun masih terdapat responden yang mengalami malnutrisi (gizi kurang 1,1%, gizi lebih 19,3%, dan obesitas 6,8%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi ($p < 0,05$), namun tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi ($p > 0,05$) siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. Perilaku gizi seimbang berhubungan dengan status gizi namun pengetahuan gizi seimbang tidak berhubungan nyata dengan status gizi.

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

ABSTRACT

Adolescents are a young age group that is vulnerable to malnutrition due to rapid growth and development. It involves various factors, including poor knowledge and behaviors about balanced nutrition. The study design used a cross-sectional study. The population was all students of SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. The sampling method used purposive sampling, resulting in a sample size of 88 respondents. Data on balanced nutrition knowledge and behaviors were collected through questionnaires, nutritional status data were collected through anthropometric measurements of height and weight, and supporting data were collected through interviews and observations. The study showed that more than half of respondents had adequate knowledge (56.8%) and behavior (60.2%) regarding balanced nutrition. However, a small proportion of respondents still exhibited poor knowledge (12.5%) and inadequate balanced nutrition behaviors (6.8%). The majority of respondents (72.7%) had good nutritional status, but some respondents still experienced malnutrition (undernutrition 1.1%, overnutrition 19.3%, and obesity 6.8%). Statistical test results showed a relationship between balanced nutrition behavior and nutritional status ($p < 0.05$), but no relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status ($p > 0.05$) for students at SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. A significant association was observed between balanced nutrition behavior and nutritional status. Conversely, no significant relationship was found regarding balanced nutrition knowledge

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

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang mencakup aneka ragam bahan pangan dengan komposisi dan jumlah zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan fisiologis

tubuh. Penerapan pola tersebut dilakukan dengan memperhatikan variasi jenis makanan yang dikonsumsi, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri, serta melakukan pemantauan berat badan secara berkala guna mempertahankan berat badan pada kisaran ideal dan mencegah timbulnya permasalahan gizi (Kemenkes, 2014). Keanekaragaman bahan pangan dalam suatu susunan menu akan saling melengkapi satu sama lain sehingga mampu memastikan kecukupan kebutuhan energi, zat pembangun, dan zat pengatur dalam pemenuhan gizi individu, khususnya pada kelompok remaja (Khomsan, 2023). Masa remaja ditandai oleh kebutuhan zat gizi yang khusus, mengingat pada periode ini berlangsung pertumbuhan yang pesat disertai perubahan fisiologis sebagai dampak pubertas. Proses tersebut berimplikasi pada peningkatan kebutuhan, penyerapan, serta pemanfaatan zat gizi, sejalan dengan perkembangan cepat berbagai organ dan jaringan tubuh. (Aryani, 2010)

Masalah gizi pada remaja pada umumnya timbul sebagai akibat dari pola konsumsi yang tidak sesuai, yaitu adanya ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan yang seharusnya terpenuhi. Keadaan tersebut berkaitan dengan rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang (Kemenkes, 2017). Tingkat pengetahuan seseorang terkait gizi seimbang berpotensi memengaruhi perilaku dalam menentukan pilihan makanan, yang selanjutnya dapat berdampak terhadap kondisi status gizinya ((Kemenkes, 2014). Penelitian (Aulia, 2024) yang dilaksanakan di SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi. Sejalan dengan itu, (Hasanah, 2024) dalam penelitiannya di SMP Negeri 1 Salo menemukan adanya keterkaitan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia, prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun berdasarkan indikator IMT/U tercatat sebesar 8,1% pada kategori gizi kurang dan 13,5% pada kategori gizi lebih. Pada tingkat Provinsi Riau, prevalensi gizi kurang sebesar 8,0% dan gizi lebih sebesar 11,6%. Sementara itu, di Kabupaten Kampar, prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun menurut IMT/U menunjukkan angka 5,92% untuk kategori gizi kurang dan 8,22% untuk kategori gizi lebih (Kemenkes, 2018). Hasil penelitian (Rayipratiwi dkk., 2023) mengungkapkan bahwa proporsi status gizi tidak normal lebih tinggi pada remaja dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah (41,7%) dibandingkan pada remaja dengan pengetahuan yang baik (33,7%). Temuan yang sama juga terlihat pada aspek perilaku, di mana status gizi tidak normal lebih banyak terjadi pada remaja dengan perilaku gizi seimbang kurang (49,3%) dibandingkan dengan mereka yang memiliki perilaku baik (2,9%). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa perilaku gizi seimbang memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja, sedangkan pengetahuan gizi seimbang tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan status gizi remaja di Kabupaten Tangerang. Secara keseluruhan, berbagai hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pengetahuan dan perilaku gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi status gizi pada remaja.

METODE

Penelitian ini menerapkan desain deskriptif analitik. Pendekatan yang digunakan adalah *cross-sectional*. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling melalui metode *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota pada bulan Oktober 2025. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa yang berjumlah 1.112 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Lemeshow sehingga diperoleh 88 responden. Instrumen yang digunakan meliputi karakteristik responden, kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, timbangan digital untuk pengukuran berat badan, serta alat ukur tinggi badan guna menentukan status gizi. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat

digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat bertujuan untuk menguji hubungan antara variabel bebas, yaitu pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, dengan variabel terikat, yakni status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. Pengujian hubungan tersebut dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* dan *Spearman rho*.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan usia (tahun), jenis kelamin, dan kelas di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden		Laki-laki		Perempuan		Total	
		n	%	n	%	n	%
Usia (Tahun)	14	2	6,9	0	0	2	2,3
	15	14	48,3	24	40,7	38	43,2
	16	8	27,6	28	47,5	36	40,9
	17	5	17,2	7	11,9	12	13,6
	Total	29	100,0	59	100,0	88	100,0
Rata±SD		15,55±0,870		15,71±0,671		15,66±0,741	
Min		14		15		14	
Max		17		17		17	
P		0,307					
Kelas	X.5	11	37,9	18	30,5	29	33,0
	X.6	10	34,5	15	25,4	25	28,4
	XI.1	8	27,6	26	44,1	34	38,6
	Total	29	100,0	59	100,0	88	100

Berdasarkan tabel 1 kelompok laki-laki, sebagian besar responden berusia 15 tahun (48,3%), sedangkan pada kelompok perempuan mayoritas berusia 16 tahun (47,5%). Usia minimum responden adalah 14 tahun pada laki-laki dan 15 tahun pada perempuan. Adapun usia maksimum pada kedua kelompok responden sama, yaitu 17 tahun. Nilai rata-rata usia responden laki-laki adalah $15,55 \pm 0,870$, sementara pada perempuan sebesar $15,71 \pm 0,671$. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,307$, yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan usia yang signifikan secara statistik antara responden laki-laki dan perempuan.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Data mengenai tingkat pengetahuan gizi seimbang responden, yang diklasifikasikan dalam kategori kurang, cukup, dan baik berdasarkan jenis kelamin, disajikan pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden, baik laki-laki (65,5%) maupun perempuan (52,5%), berada dalam kategori pengetahuan gizi seimbang cukup. Selain itu, proporsi responden dengan kategori baik tercatat sebesar 13,8% pada laki-laki dan 39,0% pada

perempuan. Adapun kategori kurang ditemukan sebesar 20,7% pada laki-laki dan 8,5% pada perempuan. Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang pada kelompok laki-laki adalah $68,28 \pm 14,122$, sedangkan pada kelompok perempuan sebesar $74,90 \pm 12,986$. Nilai minimum pada responden laki-laki dan perempuan sama, yaitu 39. Nilai maksimum pada laki-laki sebesar 94 dan pada perempuan sebesar 100. Berdasarkan hasil uji Mann–Whitney diperoleh nilai $p = 0,044$ yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang responden laki-laki dan perempuan.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Pengetahuan Gizi Seimbang	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang (<60)	6	20,7	5	8,5	11	12,5
Cukup (60-80)	19	65,5	31	52,5	50	56,8
Baik (>80)	4	13,8	23	39,0	27	30,7
Total	29	100,0	59	100,0	88	100,0
Rata-rata±SD	68,28±14,122		74,90±12,986		72,72±13,653	
Min	39		39		39	
Max	94		100		100	
P	0,044					

Perilaku Gizi Seimbang

Data mengenai tingkat perilaku gizi seimbang responden, yang diklasifikasikan dalam kategori kurang, cukup, dan baik berdasarkan jenis kelamin, disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku Gizi Seimbang	Laki-laki		Perempuan		Total	
	n	%	n	%	n	%
Kurang (<60)	1	3,4	5	8,5	6	6,8
Cukup (60-80)	17	58,6	36	61,0	53	60,2
Baik (>80)	11	37,9	18	30,5	29	33,0
Total	29	100,0	59	100,0	88	100,0
Rata-rata±SD	79,66±14,996		76,95±14,533		77,84±14,657	
Min	40		50		40	
Max	100		100		100	
P	0,408					

Berdasarkan tabel 3, mayoritas responden, baik laki-laki 58,6% maupun perempuan 61,0%, berada dalam kategori perilaku gizi seimbang cukup. Proporsi responden dengan kategori baik tercatat sebesar 37,9% pada laki-laki dan 30,5% pada perempuan. Kategori kurang ditemukan sebesar 3,4% pada laki-laki dan 8,5% pada perempuan. Rata-rata skor perilaku gizi seimbang pada kelompok laki-laki adalah $79,66 \pm 14,996$, sedangkan pada kelompok perempuan sebesar $76,95 \pm 14,533$. Nilai minimum pada responden laki-laki sebesar 40 dan pada perempuan sebesar 50. Nilai maksimum pada kedua kelompok sama, yaitu 100. Berdasarkan hasil uji Mann–Whitney diperoleh nilai $p = 0,408$ yang menunjukkan tidak

terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang responden laki-laki dan perempuan

Status Gizi

Status gizi responden berdasarkan hasil pengukuran antropometri menurut jenis kelamin disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Status Gizi

Status Gizi (IMT/U)	Gizi	Laki-laki		Perempuan		Total	
		n	%	n	%	n	%
Gizi Buruk		0	0,0	0	0,0	0	0,0
Gizi Kurang		1	3,4	0	0,0	1	1,1
Baik		18	62,1	46	78,0	64	72,7
Gizi Lebih		7	24,1	10	16,9	17	19,3
Obesitas		3	10,3	3	5,1	6	6,8
Total		29	100,0	59	100,0	88	100,0
Rata-rata±SD		0,1690±1,3441		0,2271±0,9968		0,2080±1,1156	
Min		-2,03		-1,99		-2,03	
Max		2,42		2,84		2,84	
P		0,989					

Berdasarkan tabel 4 mayoritas responden, baik laki-laki (62,1%) maupun perempuan (78,0%), tergolong dalam kategori status gizi baik. Meskipun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi yang belum optimal. Kelompok laki-laki, sebanyak 3,4% termasuk dalam kategori gizi kurang, sedangkan pada kelompok perempuan tidak dijumpai responden dengan status gizi kurang. Proporsi responden dengan kategori gizi lebih tercatat sebesar 24,1% pada laki-laki dan 16,9% pada perempuan. Adapun proporsi obesitas sebesar 10,3% pada responden laki-laki dan 5,1% pada responden perempuan. Rata-rata nilai IMT/U pada kelompok laki-laki adalah 0,1690±1,3441, sedangkan pada kelompok perempuan sebesar 0,2271±0,9968. Nilai minimum IMT/U pada responden laki-laki tercatat -2,03 dan pada perempuan -1,99. Nilai maksimum IMT/U masing-masing kelompok adalah 2,42 pada laki-laki dan 2,84 pada perempuan. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh nilai p = 0,989 yang menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara status gizi responden laki-laki dan perempuan.

Analisis Bivariat

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi responden yang diuji menggunakan uji *Pearson*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi										Total	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Baik		Gizi Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang	0	0,0	0	0,0	4	6,3	5	29,4	2	33,3	11	12,5
Cukup	0	0,0	1	100,0	3	59,4	1	58,8	1	16,7	50	56,8
Baik	0	0,0	0	0,0	2	34,4	2	11,8	3	20,0	27	30,7

Total	0	100,0	1	100,0	6	100,0	1	100,0	6	100,0	88	100,0
					4		7					
<i>Pearson correlation</i>	-0,110				0,306							

Hasil analisis distribusi frekuensi menunjukkan bahwa pada kelompok responden dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang rendah, proporsi terbesar berada pada kategori status gizi lebih (29,4%) dan obesitas (33,3%), sedangkan yang memiliki status gizi baik hanya 6,3%, serta tidak ditemukan responden dengan kategori gizi buruk maupun gizi kurang. Responden dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang cukup, sebagian besar memiliki status gizi baik (59,4%). Namun demikian, masih terdapat responden dengan status gizi lebih (58,8%), obesitas (16,7%), serta gizi kurang (100,0% atau 1 responden). Sementara itu, pada kelompok dengan pengetahuan gizi seimbang baik, mayoritas juga berada pada kategori status gizi baik (34,4%), meskipun tetap ditemukan status gizi lebih (11,8%) dan obesitas (20,0%). Secara umum, sebagian besar responden tergolong memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang cukup (56,8%) dengan dominasi status gizi baik. Berdasarkan tabel 5, hasil uji korelasi *Pearson* antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi menunjukkan nilai p sebesar 0,306 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,110$. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi.

Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi responden yang diuji menggunakan uji *Spearman rho*. Hasil uji dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden

Perilaku Gizi Seimbang	Status Gizi										Total	
	Gizi Buruk		Gizi Kurang		Baik		Gizi Lebih		Obesitas		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Kurang	0	0,0	1	100,0	4	6,3	1	5,9	0	0,0	6	6,8
Cukup	0	0,0	0	0,0	4	62,5	9	52,9	4	66,7	53	60,2
Baik	0	0,0	0	0,0	2	31,3	7	41,2	2	33,3	29	33,0
Total	0	0,0	1	100,0	6	100,0	1	100,0	6	100,0	88	100,0
					4		7				0	
<i>Spearman rho</i>	0,211				0,048							

Hasil analisis distribusi frekuensi berdasarkan perilaku gizi seimbang dan status gizi menunjukkan bahwa pada kelompok dengan perilaku gizi seimbang kurang hanya terdapat 1 responden dengan status gizi kurang (100,0%). Pada kelompok ini, responden dengan status gizi baik sebesar 6,3% dan status gizi lebih sebesar 5,9%, serta tidak ditemukan kategori gizi buruk maupun obesitas. Responden dengan perilaku gizi seimbang cukup, sebagian besar memiliki status gizi baik (62,5%). Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan status gizi lebih (52,9%) dan obesitas (66,7%). Sementara itu, pada kelompok dengan perilaku gizi seimbang baik, mayoritas berada pada kategori status gizi baik (31,3%), namun tetap ditemukan responden dengan status gizi lebih (41,2%) dan obesitas (33,3%). Berdasarkan tabel 6, hasil uji korelasi *Spearman rho* antara perilaku gizi seimbang dan status gizi menunjukkan nilai p sebesar 0,048 ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,211.

Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dan status gizi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota kelas X dan XI. Karakteristik responden yang diambil pada penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin. Berdasarkan hasil penelitian Mayoritas responden laki-laki berusia 15 tahun (48,3%), sedangkan responden perempuan paling banyak berusia 16 tahun (47,5%). Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin terdiri atas kelompok laki-laki dan perempuan. Perbedaan jenis kelamin memengaruhi kebutuhan zat gizi, komposisi tubuh, serta pola konsumsi pangan. Remaja laki-laki umumnya memiliki massa otot yang lebih besar sehingga memerlukan asupan energi yang lebih tinggi, sedangkan remaja perempuan cenderung mempunyai persentase lemak tubuh lebih besar dan berisiko mengalami permasalahan gizi tertentu (Fikawati, 2017). Masa remaja merupakan periode pertumbuhan yang berlangsung cepat sehingga membutuhkan asupan zat gizi dalam jumlah relatif lebih besar. Konsumsi zat gizi pada kelompok usia ini diharapkan berada dalam kondisi seimbang, tidak berlebihan maupun kekurangan. Permasalahan gizi pada remaja umumnya berkaitan dengan ketidakseimbangan antara tingkat aktivitas fisik dan asupan zat gizi makro (Sediaoetama, 2006).

Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi responden secara keseluruhan mayoritas berada pada kategori cukup (56,8%). Hasil uji mann-whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi responden laki-laki dan perempuan karena tingkat pengetahuan gizi seimbang pada responden perempuan relatif lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Gumilang, 2015) Terdapat perbedaan pengetahuan gizi yang bermakna secara statistik antara responden laki-laki dan perempuan, dengan nilai $p < 0,05$. Pengetahuan gizi seimbang merujuk pada pemahaman mengenai jenis makanan dan kandungan zat gizi, sumber-sumber zat gizi dalam bahan pangan, pemilihan pangan yang aman agar tidak menimbulkan penyakit, serta teknik pengolahan yang tepat untuk mempertahankan nilai gizinya. Di samping itu, pengetahuan tersebut juga meliputi pemahaman terkait penerapan pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). pengetahuan mengenai gizi seimbang berperan sebagai landasan utama dalam pembentukan perilaku gizi seimbang (Kemenkes, 2014).

Perilaku Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian bahwa perilaku gizi seimbang responden secara keseluruhan didominasi oleh kategori cukup sebesar 60,2%. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang responden laki-laki dan Perempuan, namun demikian secara teoretis jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku individu, termasuk perilaku gizi seimbang. Secara umum, perilaku laki-laki cenderung didasarkan pada pertimbangan rasional, sedangkan perilaku perempuan lebih dipengaruhi oleh aspek emosional (Notoatmodjo, 2003). Perbedaan karakteristik tersebut berpotensi memengaruhi cara individu dalam menerima informasi serta mengimplementasikannya dalam perilaku sehari-hari, termasuk dalam penerapan perilaku gizi seimbang. Perilaku gizi seimbang dapat berkembang apabila didasari oleh pengetahuan dan keterampilan gizi yang memadai, serta diperkuat melalui pengalaman dan praktik yang dilakukan secara berulang hingga membentuk suatu kebiasaan (Rachmawati, 2019). Perilaku

gizi seimbang yang diterapkan secara baik memiliki peranan penting dalam menunjang tercapainya status gizi yang optimal.(Almatsier, 2004)

Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme. Kebutuhan zat gizi setiap individu berbeda-beda, bergantung pada jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas fisik, berat badan, serta faktor lainnya (Kemenkes, 2017b). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden, baik laki-laki (62,1%) maupun perempuan (78,0%), tergolong dalam kategori status gizi baik. Meskipun demikian, masih ditemukan responden dengan status gizi yang tidak baik. Berdasarkan data observasi yang telah dilakukan status gizi siswa yang tidak seimbang, baik dalam bentuk gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas, dapat dipengaruhi oleh keterbatasan paparan informasi terkait gizi seimbang, di samping itu, pola pemilihan makanan sehari-hari turut berkontribusi terhadap kondisi tersebut., sebagian besar siswa cenderung memilih jajanan seperti gorengan, nasi goreng, mi goreng, batagor, cilok, sate, serta lontong dengan kuah santan. Pemilihan makanan tersebut umumnya lebih didasarkan pada faktor subjektif, seperti rasa lapar, tampilan makanan, serta daya tarik cita rasa yang dianggap enak, dibandingkan dengan pertimbangan kandungan nilai gizinya.

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi yang diuji menggunakan uji *Pearson* menunjukkan nilai $p = 0,306$ ($p > 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar $-0,110$. Temuan tersebut menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi. Status gizi tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan gizi, melainkan juga oleh perilaku gizi yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku tersebut meliputi pola konsumsi makanan, tingkat aktivitas fisik, serta kebiasaan makan yang turut dipengaruhi oleh kondisi emosional. Adanya ketidaksesuaian antara pengetahuan yang dimiliki dan praktik gizi yang dijalankan dapat menyebabkan pengetahuan gizi seimbang tidak menunjukkan hubungan secara langsung dengan status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan (Handayani, 2018) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang dan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen, dengan nilai signifikansi sebesar $0,082$ ($>0,05$). Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Gabriella dkk., 2023), yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang tidak berhubungan dengan status gizi remaja putri, dengan nilai p sebesar $0,597$. Temuan lain dikemukakan oleh (Mawu dkk., 2025) menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang berhubungan secara signifikan dengan status gizi. Penerapan prinsip gizi seimbang memerlukan tingkat pengetahuan gizi yang memadai. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan antara pengetahuan gizi dan kondisi kesehatan seseorang. Dalam praktiknya, pemilihan makanan tidak hanya ditentukan oleh ketersediaan, tetapi juga oleh mutu, jenis, serta cara pengolahan bahan pangan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi memiliki peranan penting dalam menunjang perkembangan fisik dan mental secara optimal. Sebaliknya, tingkat pengetahuan gizi yang rendah dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai permasalahan kesehatan (Hadi, 2021)

Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Hasil penelitian mengenai hubungan antara perilaku gizi seimbang dan status gizi yang diuji menggunakan uji *Pearson* menunjukkan nilai $p = 0,048$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (r) sebesar $0,211$. Temuan tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara

perilaku gizi seimbang dan status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. Kekuatan korelasi termasuk dalam kategori rendah dengan arah hubungan positif, yang berarti semakin baik perilaku gizi seimbang yang diterapkan, maka cenderung semakin baik pula status gizi siswa. Penelitian Nurkumala dkk., (2024) melaporkan temuan yang sejalan, yaitu adanya hubungan antara perilaku gizi seimbang dan kejadian gizi kurang pada remaja putri di SMPN 1 Kota Jambi, dengan nilai p sebesar 0,023. Hasil serupa juga dikemukakan oleh Saputra (2019), yang menemukan adanya hubungan antara perilaku dan status gizi ($p = 0,041$; $OR = 2,115$) pada siswa SDIT Nurul Fikri Depok. Temuan lain dikemukakan oleh Sekarwangi dkk. (2025) menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dan status gizi. Temuan lain oleh (Agustin dkk., 2018) juga menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara perilaku gizi seimbang dan status gizi lebih ($p < 0,05$).

Perilaku gizi seimbang merupakan bentuk respons individu terhadap pengetahuan yang dimiliki mengenai gizi, yang tercermin dalam kebiasaan mengonsumsi makanan dengan komposisi seimbang, menerapkan pola hidup sehat, melakukan aktivitas fisik secara teratur, serta menjaga berat badan agar tetap berada dalam kisaran normal (Notoatmodjo, 2003). Sofiatun (2017) menyatakan bahwa munculnya masalah gizi pada remaja terutama disebabkan oleh perilaku gizi yang tidak tepat, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi dari zat gizi yang dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi yang baik tidak selalu diikuti oleh penerapan perilaku gizi seimbang. Kondisi ini menyulitkan remaja untuk mencapai status gizi normal apabila tidak didukung oleh kebiasaan makan yang sehat.

Pemerintah telah melakukan berbagai upaya untuk memperbaiki status gizi melalui sejumlah program, antara lain penerapan Pedoman Gizi Seimbang serta edukasi gizi di lingkungan sekolah, termasuk melalui Program Makan Bergizi Gratis (MBG). Berbagai inisiatif tersebut bertujuan untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi remaja. Sejalan dengan hal tersebut, hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara perilaku gizi seimbang dan status gizi remaja. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun dukungan program pemerintah telah tersedia, pencapaian status gizi yang optimal tetap sangat dipengaruhi oleh konsistensi penerapan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perilaku gizi seimbang menjadi faktor kunci dalam upaya peningkatan status gizi pada remaja.

KESIMPULAN

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada kategori cukup. Status gizi responden secara umum berada pada kategori baik, namun demikian masih ditemukan sebagian responden yang tergolong dalam kategori gizi kurang, gizi lebih, maupun obesitas, yang menunjukkan bahwa permasalahan gizi tetap perlu mendapat perhatian. Berdasarkan hasil analisis bivariat, ditemukan adanya hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi. Namun, pengetahuan gizi seimbang tidak menunjukkan hubungan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan, arahan, serta ilmu yang diberikan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Universitas Islam Negeri 1 Bangkinang Kota, khususnya Fakultas Pertanian dan Peternakan, atas kesempatan dan fasilitas yang telah diberikan dalam mendukung pelaksanaan penelitian

ini. Selain itu, penulis turut mengapresiasi pihak SMA Negeri 1 Bangkinang Kota atas bantuan dan kerja sama yang diberikan selama proses penelitian berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, F., Fayasari, A., & Dewi, G. K. (2018). Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 93–103.
- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Aryani. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Aulia, A. Y. A. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Siswa SMP IT Al-ITTIHAD Kota Pekanbaru. Fakultas Pertanian dan Peternakan Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: Rajawali Pers.
- Gumilang, W. (2015). *Analisis Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi pada Siswa SMAN 1 Jatisari Karawang (Jawa Barat)*. Fakultas Ekologi Manusia Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Hadi, A. J. (2021). *Obesitas dan Melek Gizi Intervensi Peer Educator Gizi Melalui Pendampingan*. Sukoharjo: Epigraf Komunikata Prima.
- Handayani, S. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Muhammadiyah 1 Sragen*. Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasanah, M. D. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Negeri 1 Salo. Fakultas Pertanian dan Peternakan Prodi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Kemkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes, R. (2017a). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan.
- Kemkes, R. (2017b). *Penilaian Status Gizi*. In *Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemkes, R. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementrian Kesehatan RI.
- Khomsan, A. (2023). *Gizi Seimbang*. Bogor: IPB PRESS.
- Mawu, C., Punuh, M. I., & Asrifuddin, A. (2025). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Sma Negeri 1 Langowan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 11085–11093. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48509>
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurkumala, N. A., Chandra, F., Jeki, A. G., & Ariyanto. (2024). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja di SMPN 1 Kota Jambi. *Prosiding SEMNASTER (Seminar Nasional Teknologi Dan Riset Terapan)*, 3, 266–281.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Malang: Wineka Media.
- Rayipratiwi, I. S., Rahayu, L. S., & Fitria. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tangerang Tahun 2021. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 7(2), 154–161. <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i2.8139>
- Saputra, D. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa Kelas Iv Dan V Di Sdit Nurul Fikri Kota Depok Pada Tahun

2019. Fakultas Kedokteran Jurusan Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Sediaoetama, A. D. (2006). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Siregar, G. D., Kapantow, N. H., & Punduh, M. I. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado. *JPAI: Jurnal Perempuan Dan Anak Indonesia*, 5(1), 27–33. <https://doi.org/10.35801/jpai.5.1.2023.49841>

Sofiatun, T. (2017). *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makasar*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Prodi Gizi Universitas Hasanuddin Makassar.