

Analisis Tingkat Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kabupaten Seram Bagian Barat

*Analysis Of The Level Of Knowledge With Nutritional Status On Young Girls
At State High School 15 Seram Western Seram Regency*

Inamah¹, Muhamad Asrar¹, Michran Marsaoly¹, Khartini Kaluku¹, Novira Pattimura¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
Jalan Laksdya Leo Wattimena, Negeri Lama Ambon, Maluku, Indonesia
E-mail Korespondensi: kalukukhartini@gmail.com

ABSTRACT

Adolescence is the most important period in life after infancy. Adolescence occurs when growth and biological changes occur, including sexual maturation, increases in weight and height. Adolescent girls often face various nutritional problems, including undernutrition and overnutrition. Knowledge about nutrition is very important because it can influence their eating patterns and nutritional status. The aim of the research was to analyze the level of knowledge about eating patterns and the nutritional status of young women at SMA Negeri 15 West Seram, West Seram Regency.

The research method uses an analytical observational design with a cross sectional approach. The research was carried out at SMA Negeri 15, Latu Village, Amalatu District, West Seram Regency. Sample selection was carried out using the accidental sampling technique of 46 people. The knowledge variable was measured using a questionnaire with interview techniques and the nutritional status variable was measured anthropometrically, namely weight, height and age with the BMI/U index according to the z-score standard using WHO AthroPlus. Data processing used the IBM Statistical Package for Social Science (SPSS) and analyzed using the Chi Square test. The results of the study showed that the majority of teenagers' knowledge about eating patterns was 37 people (80.4%) poor and 9 (19.6%) good, while the majority of teenagers' nutritional status was good, 39 people (84.8%) and 7 people had poor nutritional status (15.2%). Based on statistical tests, it shows a value of 0.0192 or > 0.05 , so it can be concluded that there is no relationship between teenagers' knowledge about eating patterns and nutritional status.

Keywords: knowledge, nutritional status, adolescents

ABSTRAK

Remaja adalah periode terpenting di dalam kehidupan setelah masa bayi, Masa remaja terjadi pertumbuhan dan perubahan biologis, termasuk pematangan seksual, peningkatan berat badan dan tinggi badan. Remaja putri sering menghadapi masalah gizi beragam, termasuk gizi kurang dan gizi lebih. Pengetahuan tentang gizi sangat penting karena dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi mereka. Tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat Pengetahuan tentang pola makan dengan status gizi remaja putri Di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kabupaten Seram Bagian Barat.

Metode penelitian dengan menggunakan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan di Di SMA Negeri 15, Desa Latu, Kecamatan Amalatu, Kabupaten Seram Bagian Barat. Pemilihan sampel dilakukan dengan Teknik *Accidental sampling* sebanyak 46 orang. Variabel pengetahuan diukur menggunakan kuesioner dengan teknik wawancara dan variabel status gizi diukur secara antropometri yaitu berat badan, tinggi badan dan umur dengan indeks IMT/U sesuai standar *z-score* menggunakan WHO AthroPlus. Pengolahan data menggunakan *IBM Statistical Package for Social Sciene (SPSS)* dan dianalisis menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pola makan mayoritas kurang 37 orang (80,4%) dan baik 9 (19,6%) sedangkan status gizi remaja mayoritas baik 39 orang (84,8%) dan status gizi kurang sebanyak 7 orang (15,2%). Berdasarkan uji statistik menunjukkan nilai value 0.0192 atau > 0.05 , sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan remaja tentang pola makan dengan status gizi

Kata kunci: pengetahuan, status gizi, remaja

PENDAHULUAN

Remaja (adolescence) merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang sehat dan cerdas. Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk pada tahun 2020 untuk kelompok usia 10- 19 tahun sebesar 16.5 % dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia yaitu sejumlah 44.508,5 dengan jenis kelamin laki –laki 2.2945,5 dan perempuan 21.562 per 100.000 penduduk. Hal ini menunjukkan penduduk Negara Indonesia cukup didominasi oleh remaja⁽¹⁾. Masa remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju ke dewasa, biasanya antara 10 sampai 19 tahun. Remaja adalah periode terpenting di dalam kehidupan kedua tercepat setelah masa bayi, hal ini terjadi pertumbuhan dan perubahan biologis, termasuk pematangan seksual, peningkatan berat badan, dan peningkatan tinggi badan mencapai 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB). Oleh karena itu, asupan gizi yang cukup diperlukan untuk menjamin pertumbuhan yang optimal⁽²⁾.

Remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena berbagai pengaruh dari dalam maupun luar yang dapat langsung terjadi. Remaja mungkin memiliki persepsi tubuh dan perilaku makan yang berbeda karena pertumbuhan ukuran tubuh mereka. Perubahan dalam perilaku makan ini menghasilkan perilaku makan yang sehat atau tidak sehat, yang mungkin memiliki efek negatif salah satunya, yaitu asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan gizi remaja. Remaja sering mengalami masalah gizi ganda, atau beban gizi lebih dan kurang. Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan menurunnya daya tahan tubuh sehingga lebih mudah terserang penyakit, menghambat pembentukan otot selama masa pertumbuhan, kurangnya tingkat intelegensi (kecerdasan), khususnya pada remaja putri, mengganggu siklus menstruasi, dan kurangnya produktivitas, yang semuanya berdampak pada kualitas hidup⁽²⁾.

Salah satu faktor risiko timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang makanan, zat gizi, sumber zat gizi, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menyebabkan penyakit, cara mengolah makanan dengan benar agar zat gizi tidak hilang, dan bagaimana hidup sehat. Pengetahuan gizi mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh karena memberikan informasi tentang gizi, makanan, dan hubungannya dengan kesehatan. Pengetahuan gizi remaja memengaruhi pilihan makanan yang sehat, yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan. Kebiasaan makan anak, terutama makanan siap saji, dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga⁽³⁾.

Status gizi didefinisikan sebagai tingkat keberhasilan pemenuhan nutrisi yang diukur melalui keseimbangan antara masukan dan kebutuhan nutrisi. Jumlah kalori dan nutrisi yang dibutuhkan setiap orang harus dipenuhi setiap hari. Keselarasan energi yang masuk dan keluar dari tubuh menunjukkan status gizi seseorang⁽⁴⁾. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan⁽⁵⁾.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 8,1%, (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia prevalensi gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas mengalami kenaikan kasus yaitu gemuk dari 7,3% meningkat menjadi 9,5% dan obesitas dari 1,6% meningkat menjadi 4,0%. Dan provinsi Maluku usia 16-18 tahun sangat kurus sebesar 1,27%, obesitas sebesar 2,61%. Sedangkan di Kabupaten Seram Bagian Barat data status gizi indeks IMT/U usia 16-18 tahun kategori sangat kurus sebesar 3,59% dan usia 16-18 tahun kategori obesitas sebesar 3,45%⁽⁶⁾.

Dilaporkan pula berdasarkan SKI 2023 remaja dari 256 terukur terdapat status gizi buruk (severely thinness) 2,5%, Gizi kurang (thinness) 7,8%, Gizi lebih (overweight) 3,6% dan Obesitas (obese) 1,3% jika dibandingkan dengan tahun 2018 mengalami penurunan prevalensi namun bukan berarti gizi pada remaja terbebas dari permasalahan gizi hal inilah masih perlu mendapatkan perhatian, mengingat gizi remaja merupakan generasi penerus yang akan menghasilkan sumber daya manusia berkualitas di masa akan datang⁽⁷⁾.

Permasalahan gizi remaja membutuhkan perhatian yang lebih serius oleh pihak pemerintah maupun akademisi mengingat dampak kedepannya yang tentunya sangat berbahasa bagi kesehatan manusia akan datang, untuk itu pada penelitian bertujuan menguraikan analisis tingkat Pengetahuan tentang pola makan dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kabupaten Seram Bagian Barat dengan harapan bahwa penulisan ini mampu memberikan solusi berupa informasi bagi pemerintah khususnya pihak kabupaten melalui pihak sekolah dalam hal ini kepala sekolah selaku pimpinan tertinggi mampu bekerja sama dengan pihak terkait dalam yaitu bidang kesehatan untuk melakukan edukasi guna meningkatkan pengetahuan siswa/siswinya.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian dengan menggunakan rancangan observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional* yaitu jenis penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel terikat dan variabel bebas menganalisis Tingkat Pengetahuan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kabupaten Seram Bagian Barat, dengan jumlah populasi siswi remaja putri kelas X dan XI berjumlah 53 orang. Pemilihan sampel dilakukan secara *Accidental sampling* dimana responden hadir dan bersedia saat penelitian berlangsung berjumlah 46 orang⁽⁸⁾.

Pengumpulan data mengenai hubungan tingkat pengetahuan pola makan dan status gizi dilakukan melalui wawancara secara langsung menggunakan kuesioner. Data antropometri diperoleh melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan. Alat untuk mengukur berat badan adalah timbangan digital dengan ketelitian 0,01 kg. Adapun alat untuk mengukur tinggi badan adalah microtoise dengan ketelitian 0,1 cm. Penentuan status gizi siswa berdasarkan Indeks Massa Tubuh terhadap umur (IMT/U). IMT dihitung berdasarkan berat badan dan tinggi badan anak. Adapun kategori status gizi berdasarkan IMT/U menurut PMK nomor 2 tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak menggunakan z-score dengan kategori gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 SD sd <-2 SD), gizi baik (-2 SD sd +1 SD), gizi lebih (+1 SD sd +2 SD), dan obesitas (>+ 2 SD).

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariate menggunakan software pengolah data IBM Statistical Package for Social Science (SPSS). Perhitungan z-score dilakukan menggunakan software WHO AthroPlus. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi pada setiap variabel yang diteliti terkait hubungan konsumsi jajanan dan status gizi anak. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan faktor-faktor yang diteliti dengan konsumsi jajanan dan status gizi anak. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-square dengan tingkat kesalahan alpha 5%.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kabupaten Seram Bagian Barat. Hasil skrining status gizi indeks IMT/U usia 15-18 tahun pada 21 orang siswi diperoleh data status gizi kategori kurang sebanyak 7 orang (33,3%), kategori normal sebanyak 13 orang (61,9%), dan kategori obesitas sebanyak 1 orang (4,7%). Berikut karakteristik sampel penelitian digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1.
 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur, Berat Badan, Pengetahuan Dan Satus Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Kecamatan Amalatu, Kab Seram Bagian Barat

Karakteristik Sampel	n (46)	%
Umur (Tahun)		
14 -16	42	91,3
17 -19	4	8,7
Berat Badan (Kg)		
30-40	13	28,3
> 40 - 50	22	47,8
> 50 - 60	11	23,9
Pengetahuan		
Cukup	9	19,6
Kurang	37	80,4
Status Gizi (IMT/U)		
Gizi Baik	39	84,8
Gizi Kurang	7	15,2

Sumber : Data Primer Terolah 2023

Berdasarkan tabel 1 menggambarkan pengetahuan tentang pola makan dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat sebagian besar pada kelompok Usia 14 – 16 Tahun 41 orang (91,3%), dengan berat badan rata-rata 40 – 50 kg 22 orang (47,8%), tingkat pengetahuan remaja tentang pola makan kurang 37 orang (80,4%) dan status gizi (IMT/U) status gizi baik 39 orang (84,8%). Jika ditinjau dari data tersebut dapat dijelaskan bahwa remaja putri mempunyai tingkat pengetahuan masih kurang, untuk itu masih pentingnya dilakukan edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat berpedoman pada gizi seimbang dengan isi piringku. Walaupun sebagian besar berstatus gizi baik.

Tabel 2
 Hasil Analisa Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makan Dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Putri Di SMA Negeri 15, Desa Latu, Kecamatan Amalatu, Kabupaten Seram Bagian Barat

No	Pengetahuan	Status Gizi				Total		Hasil Uji
		Baik		Kurang		n	%	
		n	%	n	%			
1	Cukup	9	23	0	0	9	20	0.192
2	Kurang	30	77	7	100	37	80	

Sumber : Data Primer Terolah 2023

Tabel 2 menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pola makan dengan status gizi (IMT/U) Remaja Putri Di SMA Negeri 15 dengan nilai *p value* 0.192 atau >0.05.

BAHASAN

Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang mencerminkan pemahaman seseorang mengenai ilmu gizi dan berbagai jenis zat gizi, termasuk bagaimana zat-zat gizi tersebut berinteraksi dan mempengaruhi status gizi. Pengetahuan gizi seseorang memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi gizi individu. Semakin tinggi pengetahuan gizi pada seseorang dalam hal ini remaja, diharapkan kondisi gizi

mereka akan semakin baik⁽⁹⁾. Pengetahuan gizi melibatkan kemampuan seseorang dalam memilih makanan yang kaya nutrisi dan keterampilan saat memilih jajanan yang sehat. Kurangnya pengetahuan gizi dapat menyebabkan masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan, serta pola konsumsi makanan bergizi pada remaja. Pola konsumsi mencakup berbagai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, serta frekuensi dan waktu makan yang secara keseluruhan akan menentukan tingkat asupan makanan.⁽¹⁰⁾

Sesuai hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar remaja putri SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat memiliki pengetahuan kurang sebanyak 37 orang (80,4%), jika tidak mendapatkan perhatian dari pihak terkait, hal ini tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi gizi secara baik terutama pola makan remaja putri, dikuatkan akan berdampak pada masalah-masalah gizi remaja selanjutnya. Gizi remaja memegang peranan penting dalam penentuan kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup selanjutnya. Gizi seimbang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mempertahankan kesehatan, pengganti jaringan tubuh, dan mendukung kesehatan reproduksi. Remaja semakin dianggap penting sebagai agen perubahan gizi yang potensial di Indonesia karena berperan dalam memotong rantai kemiskinan dan malnutrisi antargenerasi. Kebiasaan makan pada usia remaja saat ini akan menentukan pola konsumsi generasi masa mendatang ketika remaja tersebut tumbuh menjadi orang dewasa dikemudian hari⁽¹¹⁾.

Status gizi adalah kondisi tubuh yang dihasilkan dari konsumsi makanan dan pemanfaatan zat gizi dari makanan dalam jangka panjang. Status gizi dapat diukur menggunakan indeks massa tubuh. Asupan energi dan zat gizi memengaruhi status gizi seseorang, selain itu, faktor seperti kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan, dan budaya juga berperan dalam menentukan status gizi⁽¹²⁾. Berdasarkan hasil penelitian status gizi dapat digambarkan bahwa sebagian besar remaja putri di SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat, dengan status gizi baik 39 orang (84,8%), hal ini tidak terlepas dari dukungan keluarga dalam memperhatikan pola makan mereka selama di rumah. Masalah gizi pada remaja sangat rentan terjadi karena adanya berbagai pengaruh internal dan eksternal yang mudah mempengaruhi mereka. Masalah gizi yang sering dialami remaja terkhusus pada remaja putri, jika kekurangan gizi akan berdampak pada siklus menstruasi dan produktivitas, sehingga berdampak pada kualitas hidup. Dan jika Remaja yang mengalami overweight atau obesitas berisiko tinggi terkena penyakit kardiovaskuler, yang dapat berkembang menjadi penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker⁽²⁾.

Pada Hasil uji chi square menunjukkan bahwa antara variabel pengetahuan gizi dan status gizi tidak terdapat adanya hubungan nilai $p=0,192$ lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa antara pengetahuan gizi dan status gizi tidak berhubungan artinya seorang remaja putri dengan pengetahuan yang kurang belum tentu status gizinya kurang, sebab pengetahuan hanya salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi, hal ini didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Retno Dewi Noviyanti dkk, 2017 dengan uji hubungan yang digunakan adalah *Spearman rho* diperoleh nilai $p=0,147$ dari nilai p tersebut maka H_0 diterima karena nilai $p>0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja. Walaupun secara statistik antara pengetahuan gizi terhadap status gizi remaja tidak ada hubungan tapi bukan berarti pengetahuan tidak mempengaruhi status gizi remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi remaja. Tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi disebabkan karena pengetahuan mempengaruhi asupan gizi secara tidak langsung. Sebaliknya, penyakit infeksi dan asupan gizi langsung berdampak pada status gizi⁽⁵⁾. Hal ini sesuai dengan penelitian Dewi & Kartini (2017), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian obesitas pada remaja SMA. Pengetahuan gizi adalah faktor tidak langsung yang mempengaruhi kejadian gizi lebih. Meskipun pengetahuan gizi mempengaruhi status gizi lebih secara tidak langsung, pengetahuan ini tetap menjadi masalah utama dalam permasalahan gizi lebih. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi lebih adalah asupan makan dan penyakit infeksi⁽⁹⁾.

Pada Hasil penelitian ini sebagian besar tingkat pengetahuan remaja tentang pola makan kurang, namun sebagian besar status gizi baik. Meskipun demikian ini tidaklah merupakan hubungan sebab akibat yang langsung. Hal ini status gizi seorang remaja tidak selalu dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan semata, namun ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi status gizi seseorang, salah satunya secara langsung kecukupan asupan energi dan zat gizi remaja. Akan tetapi Pengetahuan adalah aspek penting dalam pembentukan tindakan seseorang. Dengan kata lain, pengetahuan berfungsi sebagai motivasi awal dalam berperilaku. Tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan seseorang mempengaruhi kecenderungan untuk memiliki motivasi dalam berperilaku sehat. Jika perilaku diterima berdasarkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, maka perilaku tersebut akan bertahan lama (long lasting). Pengetahuan tentang gizi dapat diperoleh dari berbagai sumber, termasuk pendidikan gizi melalui mata kuliah di kampus, penyuluhan kesehatan, seminar kesehatan, dan akses internet⁽¹¹⁾.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nova M. dkk, 2018 terhadap 57 siswa MTs.S An-Nur di Kota Padang, yang memiliki pengetahuan gizi tinggi, 27,8% berstatus gizi tidak normal dan 72,2% berstatus gizi normal. Sedangkan siswa dengan pengetahuan gizi rendah, 33,3% berstatus gizi kurus dan 66,7% berstatus gizi normal. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan bahwa $p\text{-value} = 1,000$, yang lebih besar dari tingkat signifikansi 95% ($\alpha = 0,05$), menunjukkan tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S An-Nur Kota Padang. Menurut Santoso (1999) dalam Marimbi (2010), masalah gizi sering kali disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan keterampilan dalam memasak, yang mengurangi konsumsi anak, keragaman bahan, dan variasi jenis masakan, yang pada akhirnya mempengaruhi kondisi psikologis seperti kebosanan. Penelitian ini juga menemukan bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa rendah, yang mungkin dipengaruhi oleh kurangnya minat untuk mengetahui tentang nutrisi yang baik selama masa pertumbuhan dan kurangnya perhatian terhadap status gizi.⁽¹³⁾

Pengetahuan tentang Pola makan dapat disampaikan melalui kegiatan rutin sehari-hari di sekolah dengan menyertakan muatan-muatan gizi. Misalnya, anak-anak diminta membuat narasi tentang gizi dalam pelajaran bahasa, menggambar tentang gizi, dan kegiatan serupa lainnya sebagai cara untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Oleh karena itu, edukasi gizi yang diberikan sejak dini di lingkungan sekolah dapat mengajarkan dan mempengaruhi perilaku makan yang sehat⁽¹⁴⁾. Dan Status gizi memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan remaja. Kesehatan sangat dipengaruhi oleh status gizi karena Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal menunjukkan bahwa kebutuhan dan keseimbangan gizi terpenuhi, Status gizi yang baik berasal dari pola makan yang sehat, yang berarti semua kebutuhan seperti karbohidrat, lemak, mineral, protein, dan nutrisi lainnya terpenuhi dalam setiap porsi makanan yang dikonsumsi oleh remaja⁽¹⁵⁾.

Hasil penelitian juga ini sejalan penelitian oleh M. Charina dkk, 2022 menunjukkan nilai signifikansi $p=0,595$ atau nilai $p>0,05$, yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dan penelitian Eka Amanda pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tahun 2021, yang menemukan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi, dengan nilai $p=0,778$ ($p>0,05$) hal ini disebabkan oleh faktor-faktor lain yang mempengaruhi pengetahuan, seperti pengalaman, ketersediaan fasilitas informasi, penghasilan, dan sosial budaya⁽¹⁶⁾.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang pola makan mayoritas kurang 37 orang (80,4%) dan baik 9 (19,6%) sedangkan status gizi remaja mayoritas baik 39 orang (84,8%) dan status gizi kurang sebanyak 7 orang (15,2%). Berdasarkan uji statistik menunjukkan nilai value 0.0192 atau $> 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan remaja tentang pola makan dengan status gizi.

SARAN

Diharapkan Kepala Sekolah SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kecamatan Amalatu, Kab Seram Bagian Barat dapat bekerja sama dengan kesehatan dalam hal ini Puskesmas/Dinas Kesehatan setempat agar melakukan edukasi gizi dan pola makan yang sehat bagi remaja. Seperti saat di harapkan pihak sekolah dengan mengikuti berbagai perkembangan informasi tentang pola makan yang sehat agar dapat terwujudnya status gizi yang baik. Diharapkan semua pihak dapat memberikan dukungan terhadap pemenuhan gizi seimbang guna mencegah terjadinya gizi kurang atau gizi lebih. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain mempengaruhi status gizi remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kepala Sekolah, Guru dan siswi SMA Negeri 15 Seram Bagian Barat Kecamatan Amalatu, Kab Seram Bagian Barat dan semua pihak yang telah mendukung pada kegiatan penelitian ini.

RUJUKAN

1. Wijayanti. Studi Kolerasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *J Ilmu Kesehat Umum*. 2024;2(1):256–65.
2. Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2020;4(1):29–38.
3. Aulia NR. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *J Ilm Gizi dan Kesehat*. 2021;2(02):31–5.
4. Wangi DS. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Konsumsi Junk Food Dengan Status Gizi Pada Siswa XI SMK Ketintang Surabaya. *J Ilmu Kesehat dan Gizi(JIG)*. 2023;2(2):1–3.
5. Noviyanti RD, Marfuah D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja. *Univ Res Colloq*. 2019;421–6.
6. Bright RM. Anorectal Surgery. *Saunders Manual of Small Animal Practice*. 2006. p. 845–52.
7. BPS. Dalam Angka Dalam Angka. Kota Kediri Dalam Angka. 2018;1–68.
8. Soekidjo Notoatmodjo. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta, Jakarta. 2012.
9. Maslakhah NM, Prameswari GN. Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indones J Public Heal Nutr*. 2022;2(1):52–9.
10. Kanah P. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Med Technol Public Heal J*. 2020;4(2):203–11.
11. Yessy Octa Fristika, Siti Amallia. Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021. *J Kebidanan J Med Sci Ilmu Kesehat Akad Kebidanan Budi Mulia Palembang*. 2022;12(1):97–106.
12. Rohani Renauli Simanjuntak. Gambaran Penegetahuan,Sikap,Praktik Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. *J Ilm Pannmed* . 2022;17:364–9.
13. Nova M, Yanti R. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nur Kota Padang. *J Kesehat Perintis*. 2018;5(2):169–75.
14. Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport Nutr J*. 2020;2(2):73–80.
15. Waluyani I, Siregar FN, Anggreini D, Aminuddin A, Yusuf MU. Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth J Kesehat Masy*. 2022;1(1):28–35.
16. Charina MS, Sagita S, Koamesah SMJ, Woda RR. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med J*. 2022;10(1):197–204.