

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Salo berdiri pada tahun 1983. SMP Negeri 1 memiliki sebanyak empat belas ruang kelas yang terdiri atas lima kelas VII, lima kelas VIII, dan empat kelas IX. Total keseluruhan siswa-siswi SMP Negeri 1 Salo 250 orang.

Secara umum keadaan lingkungan SMP Negeri 1 Salo terlihat tertata rapi dan asri, ruangan terdiri atas ruang kepala sekolah, ruang guru, perpustakaan, laboratorium, kantin, dan empat toilet terdiri atas satu toilet untuk guru dan tiga toilet untuk siswa. SMP Negeri 1 Salo menyediakan listrik bersumber dari PLN dan menyediakan akses internet untuk mendukung kegiatan belajar mengajar menjadi lebih mudah dan lancar.

Pembelajaran di SMP Negeri 1 Salo dilakukan mulai pukul 07.30-13.00 WIB. Pembelajaran dilakukan selama enam hari dalam sepekan. Setiap Hari Sabtu di pagi hari dilaksanakan kegiatan olahraga seperti senam dan olahraga lainnya selama 30 menit. Di SMP Negeri 1 Salo terdapat 5 kantin sekolah yang menjual berbagai jenis olahan makanan seperti, nasi goreng, lontong, mie goreng, berbagai jenis gorengan, snack makanan ringan, minuman kemasan, dan berbagai alat tulis. SMP Negeri 1 Salo belum pernah mendapatkan penyuluhan atau edukasi mengenai gizi seimbang sebelumnya dan tidak adanya pemantauan status gizi pada siswa/i. SMP Negeri 1 Salo dapat dilihat pada Gambar 4.1.



Gambar 4.1. Lokasi Penelitian

4.2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden penelitian siswa/i SMP Negeri 1 Salo berusia 12-15 tahun dan jenis kelamin. Responden berjumlah 93 sampel. Data karakteristik responden yaitu umur pada siswa/i yang diteliti disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1. Sebaran responden berdasarkan umur

Variabel		Umur						Total	
		12 tahun		13 tahun		14 tahun		n	(%)
		n	(%)	n	(%)	N	(%)		
Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Kurang	16	59,3	11	40,7	0	0	27	100
	Cukup	27	50,9	24	45,3	2	3,8	53	100
	Baik	5	38,5	7	53,8	1	7,7	13	100
Total		48	51,6	42	45,2	3	3,2	93	100
Status Gizi	Gizi buruk	0	0	0	0	0	0	0	0
	Gizi kurang	3	75,0	1	25,0	0	0	4	100
	Gizi normal	40	48,8	40	48,8	2	2,4	82	100
	Gizi lebih	5	71,4	1	14,3	1	14,3	7	100
	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		48	51,6	42	45,2	3	3,2	93	100

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa rata-rata responden berumur 12 tahun 48 responden (51,6%), berumur 13 tahun 42 responden (45,2%), dan berumur 14 tahun 3 responden (3,2%). Umur responden 12-14 tahun yang tergolong dalam rentang remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang lebih banyak dialami pada usia 12 tahun sebanyak 16 responden (59,3%), pada usia 13 tahun 11 responden (40,7%), dan usia 14 tahun tidak ada responden dengan pengetahuan kurang. Responden dengan status gizi kurang lebih banyak dialami pada usia 12 tahun sebanyak 3 responden (75,0%), usia 13 tahun 1 responden (25,0%), dan usia 14 tahun tidak ada yang mengalami gizi kurang. Status gizi lebih banyak dialami pada usia 12 tahun sebanyak 5 responden (71,4%), usia 13 tahun 1 responden (114,3%), dan usia 14 tahun 1 responden (14,3%).

Pada usia 12 tahun remaja akan cenderung kurang memperhatikan kebutuhan zat gizinya. Hal ini disebabkan kurangnya pengetahuan gizi pada remaja yang akan mempengaruhi status gizinya. Remaja sadar bahwa makanan merupakan kebutuhan pokok bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, tetapi mereka kurang peduli terhadap jenis dan jumlah asupan yang harus dikonsumsi (Ali dan Asrori, 2012).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Florence, (2017) menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka seseorang akan mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi. Sebaran responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2. Sebaran resonden berdasarkan jenis kelamin

Variabel		Jenis Kelamin				Total	
		Laki-laki		Perempuan		N	(%)
		n	(%)	N	(%)		
Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang	Kurang	8	29,6	19	70,4	27	100
	Cukup	25	47,2	28	52,8	53	100
	Baik	8	61,5	5	38,5	13	100
Total		41	44,1	52	55,9	93	100
Status Gizi	Gizi buruk	0	0	0	0	0	0
	Gizi kurang	1	25,0	3	75,0	4	100
	Gizi normal	37	45,1	45	54,9	82	100
	Gizi Lebih	3	42,9	4	57,1	7	100
	Obesitas	0	0	0	0	0	0
Total		41	44,1	52	55,9	93	100

Berdasarkan Tabel 4.2, dapat diketahui bahwa jenis kelamin terbanyak adalah perempuan yaitu sebanyak 52 responden (55,9%), sedangkan laki-laki sebanyak 41 responden (44,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 41 responden (44,1%) laki-laki terdapat 8 responden (29,6%) laki-laki memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang, 25 responden (47,2%) dengan pengetahuan gizi seimbang cukup, dan 8 responden (61,5%) dengan pengetahuan gizi seimbang baik. dari 52 responden (55,9%) perempuan terdapat 19 responden (70,4%) dengan pengetahuan gizi seimbang kurang, 28 responden (52,8%) dengan pengetahuan gizi seimbang cukup, dan 5 responden (38,5%) dengan pengetahuan gizi seimbang baik.

Hasil penelitian status gizi menunjukkan bahwa dari 41 responden (44,1%) laki-laki terdapat 1 responden (25,0%) laki-laki memiliki kategori status gizi kurang, 37 responden (45,1%) laki-laki dengan kategori status gizi normal, dan 3 responden (42,9) laki-laki dengan kategori status gizi lebih. dari 52 responden (55,9%) perempuan terdapat 3 responden (75,0%) perempuan memiliki kategori status gizi kurang dan 45 responden (54,9%) perempuan dengan kategori status gizi normal, dan 4 responden (57,1%) perempuan dengan status gizi lebih.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini disebabkan remaja putri lebih mementingkan berat badan dan bentuk tubuhnya daripada asupan zat gizinya. Penelitian Damayanti, (2019) menyatakan masalah gizi remaja merupakan keberlanjutan masalah gizi pada saat anak-anak, seperti kekurangan zat besi (anemia) atau kelebihan berat badan (obesitas). Dalam penanganannya, remaja putri remaja putri cenderung melakukan diet untuk menurunkan berat badannya.

4.3. Status Gizi Responden

Menurut Kemenkes RI (2020) Status gizi adalah kondisi tubuh yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk metabolisme. Penilaian status gizi remaja diperoleh dengan pendekatan antropometri melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Status gizi berdasarkan IMT/U menurut Kemenkes (2020) terbagi menjadi lima kategori, yaitu: 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). Status gizi responden yang diteliti disajikan pada Tabel 4.3.

Tabel 4.3. Sebaran status gizi responden

Status Gizi	n	(%)
Gizi buruk	0	0
Gizi kurang	4	4,3
Gizi normal	82	88,2
Gizi lebih	7	7,5
Obesitas	0	0
Total	93	100

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diketahui bahwa tidak ada responden yang memiliki status gizi buruk, sebagian besar responden memiliki status gizi normal sebanyak 82 responden (88,2%), namun masih terdapat responden dengan status gizi kurang sebanyak 4 responden (4,3%), dan responden dengan status gizi lebih sebanyak 7 responden (7,5%) memiliki status gizi lebih, dan tidak ada responden yang mengalami obesitas.

Faktor yang mempengaruhi status remaja salah satunya kurangnya pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi asupan zat gizi seseorang melalui pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsi agar mencapai



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

status gizi yang baik. Pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik yang sesuai dengan kebutuhannya dan akan berpengaruh terhadap status gizinya (Saleky dkk, 2022).

Dampak gizi kurang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya anemia, sehingga akan mempengaruhi konsentrasi remaja, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktivitas (Novianty dkk, 2021). Dampak gizi lebih pada remaja akan berpengaruh pada kegiatannya sehari-hari. Gizi lebih dapat menimbulkan penumpukan lemak tubuh yang akan mengganggu kesehatan yaitu kelebihan berat badan/obesitas. Selain itu, gizi lebih juga akan mempengaruhi psikologis remaja seperti merasa kurang percaya diri dan depresi dikarenakan keterbatasan aktivitas fisik sehingga tidak dapat mengikuti kegiatan teman seperti teman sebaya (Juwita dkk, 2022). Status gizi kurang dan status gizi lebih akan mengakibatkan tingginya angka kematian (mortalitas).

4.4. Pengetahuan Gizi seimbang Responden

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi, serta cara mengolah makanan yang baik (Notoatmodjo, 2003). Menurut Arista dkk., (2021) pengetahuan gizi merupakan suatu kemampuan dalam mengingat zat gizi yang terdapat pada makanan dan beserta fungsi bagi tubuh. Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang rendah dapat dilihat dalam pemilihan makanan yang salah yang tidak sesuai dengan kebutuhannya, sedangkan jika individu memiliki pengetahuan gizi yang baik akan mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya.

Tingkat pengetahuan seseorang dikategorikan baik jika nilai > 80%, cukup jika nilai 60-80%, dan kurang jika nilai < 60% (Khomsan, 2021). Sebaran pengetahuan gizi seimbang responden dapat dilihat pada Tabel 4.4.

Tabel 4.4. Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Pengetahuan Gizi Seimbang	N	(%)
Kurang	27	29,0
Cukup	53	57,0
Baik	13	14,0
Total	93	100

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan Tabel 4.4, dapat diketahui bahwa sebanyak 27 responden (29,0%) memiliki kategori pengetahuan gizi seimbang kurang, sebanyak 53 responden (57,0%) memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup, dan hanya sebanyak 13 responden (14,0%) memiliki pengetahuan gizi seimbang baik. Pengetahuan gizi seimbang kurang terdapat pada pertanyaan mengenai anjuran konsumsi pangan.

Jika dibandingkan dengan proporsi pengetahuan berkategori cukup dan kurang maka proporsi pengetahuan berkategori baik merupakan jumlah yang paling sedikit. Hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman tentang gizi seimbang yang diperoleh responden baik secara formal maupun non formal. Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap sejumlah responden, selama ini mereka tidak mendapatkan pendidikan khusus mengenai gizi seimbang.

Pengetahuan gizi seimbang yang kurang akan berdampak pada status gizi remaja. Hal ini dikarenakan jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang kurang akan mengakibatkan tidak seimbangnya antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuhnya dan akan mempengaruhi status gizinya. Namun, jika individu memiliki pengetahuan gizi yang baik akan tahu asupan zat gizi yang cukup untuk tubuhnya dan status gizinya akan baik pula (Mulyati dkk., 2019).

4.5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Pengetahuan gizi seimbang sangat penting dimiliki oleh setiap individu karena dapat mempengaruhi status gizi individu. Pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Pengetahuan yang dimiliki seseorang terutama yang berhubungan dengan gizi seimbang akan mempengaruhi faktor langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang (Herawati dkk., 2023). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 4.5.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 4.5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi

		Status Gizi						Total	P value	
		Gizi kurang		Gizi Normal		Gizi lebih				
		n	%	n	%	N	%	n	%	
Pengetahuan Gizi Seimbang	Kurang	4	14,8	23	85,2	0	0	27	29,0	0,010
	Cukup	0	0	48	90,6	5	9,4	53	57,0	
	Baik	0	0	11	84,6	2	15,4	13	14,0	
Total		4	4,3	82	88,2	7	7,5	93	100	

*) Uji *Chi-square*, berhubungan signifikan jika ($p < 0,05$)

Berdasarkan Tabel 4.5, dapat diketahui responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang sebagian besar memiliki status gizi normal (85,2%), tapi terdapat responden yang mengalami status gizi kurang sebanyak (14,8%), dan tidak ada responden yang mengalami gizi lebih. Responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang cukup sebagian besar memiliki status gizi status gizi normal (90,6%), tidak ada responden yang mengalami status gizi kurang, namun masih ada responden yang mengalami status gizi lebih (9,4%). Responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang baik tidak ada yang mengalami status gizi kurang. Responden dengan pengetahuan gizi seimbang baik banyak yang mengalami gizi normal (84,6%), tapi masih ada responden dengan status gizi lebih sebanyak (15,4%).

Pada penelitian dilakukan uji *chi-square* untuk menentukan hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Hasil uji *chi-square* didapat dengan nilai $p\text{-value} = 0,010$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa/i SMP Negeri 1 Salo.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Jayanti dan Novananda (2017) dari 50 responden didapat 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, 8 responden (16,0%) yang memiliki pengetahuan kurang, dan 26 responden (52%) memiliki status gizi normal, 10 responden (20,0%) yang memiliki status gizi kurus. Diperoleh nilai signifikan sebesar $0,003 < \alpha$ (0,05) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi berhubungan karena semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akan berhubungan dengan status gizi (Putri dkk., 2023).

Hasil penelitian serupa dengan dengan penelitian Tatontos dkk (2023), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado ($p=0,001(p<0,05)$). Gizi mempunyai peranan yang cukup penting untuk memberikan pengaruh pada derajat kesehatan remaja.

Sikap tumbuh diawali dari pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, setelah itu diinternalisasikan kedalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan mempengaruhi perilaku seseorang dalam pemilihan makanan yang seimbang (Baron dan Byrne, 2004).

Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam memilih jenis makanan. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan yang diperlukan tubuhnya. Apabila kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan untuk mendapatkan status gizi baik semakin tinggi (Florence, 2017).