

**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.

**SKRIPSI**

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



Oleh :

**DESTI PUTRI ZULIANDA**  
**12280325435**

**UIN SUSKA RIAU**

**PROGRAM STUDI GIZI**  
**FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**  
**PEKANBARU**  
**2026**

**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.

**SKRIPSI**

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



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

**DESTI PUTRI ZULIANDA  
12280325435**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2026**

**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 mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HALAMAN PENGESAHAN**

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota

Nama : Desti Putri Zulianda

Nim : 12280325435

Program Studi : Gizi

Menyetujui:  
Setelah diuji pada Tanggal 13 April 2026

Pembimbing I



Novfitri Suryadi, S.Gz, M.Si  
NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II



Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt, M.Si  
NIP 1974407144 200801 1 007

Mengetahui

Dekan,  
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Yudi Ali, S.P., M.Agr.Sc  
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,  
Program Studi Gizi







Sofya Maya, S.Gz., M.Si  
NIP. 19900805 202012 2 020

**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.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah di uji dan dipertahankan di depan tim penguji  
Ujian sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 13 April 2026

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	KETUA	1. 
2.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt, M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	Ismed, SKM., MHP	ANGGOTA	3. 
4.	Yanti Ernalina, Dietisien, M.P.H	ANGGOTA	4. 

### 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.

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desti Putri Zulianda  
Nim : 12280325435  
Tempat, Tanggal Lahir : Bangkinang, 24 Februari 2003  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil dari penelitian dan pemikiran saya sendiri.
2. Semua kutipan pada skripsi tersebut telah saya sebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu, skripsi ini saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terdapat plagiat dalam penulisan skripsi Saya tersebut, maka Saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini Saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari manapun.

Pekanbaru, April 2026  
Yang membuat pernyataan,



Desti Putri Zulianda  
NIM. 12280325435

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah hirabbil'alamin*, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah *Subhanahu wa ta'ala* yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, yang telah menuntun manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Skripsi disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis mengucapkan syukur ke hadirat Allah *Subhanahu wa ta'ala* atas limpahan kekuatan dan kesehatan sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan penuh rasa haru dan kebahagiaan. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi tidak terlepas dari dukungan, motivasi, serta bantuan berbagai pihak selama masa perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Suami tercinta, Hanif Makarim, Kehadiran yang penuh perhatian, dukungan yang tulus, serta doa yang tidak pernah terputus menjadi penopang kekuatan dan sumber ketenangan bagi penulis dalam melewati setiap proses dan tantangan selama penyusunan tugas akhir. Kedua orang tua tercinta, Papa Zulkifli dan Mama Desmawati, yang senantiasa memberikan semangat, perhatian, serta dukungan dengan penuh ketulusan dan kasih sayang kepada penulis, serta mertua tercinta, Bapak Edward Ruslan dan Ibu Suminah, yang turut memberikan doa, perhatian, dan dukungan kepada penulis. Adik-adik tersayang, Naila, Zhilla Aidil Fitri, Muhammad Rafi Alhawari, dan Aisyah Farhana, serta kakak ipar Afifah Zafira, abang ipar Randi Proska Sandra, dan adik ipar Saarah Maahirah, yang selalu menyertai penulis dengan dukungan, doa, dan semangat yang tidak pernah putus selama proses penyusunan tugas akhir.

### 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.

2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE, M.Si, Ak. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc, selaku Dekan, Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si, selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si, selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P, selaku Wakil D III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi, serta Ibu Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, MPH, selaku Sekretaris Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau sekaligus Penguji II yang telah memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
5. Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz, M.Si. selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
7. Bapak Ismed, SKM., MHP., selaku Penguji I yang telah memberikan masukan dan kritik konstruktif kepada penulis sehingga penyusunan skripsi menjadi lebih baik
8. Ibu Yanti Ernalia, Dietisien., M.P.H. selaku Penguji II yang telah memberikan masukan dan kritik konstruktif kepada penulis sehingga penyusunan skripsi menjadi lebih baik.
9. Seluruh dosen Fakultas Pertanian dan Peternakan, khususnya para dosen Program Studi Gizi UIN Sultan Syarif Kasim Riau, terima kasih atas ilmu, bimbingan, dan dedikasi selama masa studi.
10. Kepala SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian dalam penyusunan skripsi.
11. Sahabat setia penulis Humairoh Kharisma Putri, S.Pd dan Nurul Aulia yang selalu setia menemani, memberi semangat dan dukungan yang sangat berarti ditengah kesibukan dan tekanan selama penulisan skripsi.

#### 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.

12. Sahabat seperjuangan penulis Alya Nur Hijrah, Bunga Chinditya Giovany, Dwi Putri Ananda, Nadraton Naiman, dan Yoni Robiatun Adwiyah yang selalu memberikan dukungan selama penulisan skripsi.
13. Kakak tingkat Yuliana Nurul Aini, S.Gz dan Dea Dewinta, S.Gz atas arahan yang telah diberikan dalam penyelesaian skripsi.
14. Seluruh siswa dan siswi SMA Negeri 1 Bangkinang Kota atas kesediaannya menjadi responden dalam pelaksanaan penelitian.
15. Seluruh rekan seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut menemani dan membersamai penulis selama proses penyusunan skripsi.

Penulis berharap semoga segala hal yang telah didapat oleh penulis saat berkuliah dapat dibalas oleh Allah *Subhanahu wata'ala* serta dimudahkan segala urusan.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, April 2026

Penulis

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.

## RIWAYAT HIDUP



Desti Putri Zulianda lahir di Bangkinang, Kecamatan Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau pada Tanggal 24 Februari 2003. Lahir dari pasangan Bapak Zulkifli dan Ibu Desmawati, yang merupakan anak ke 1 dari 5 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDIT Insan Cendekia, Bangkinang Kota, dan diselesaikan pada tahun 2015.

Pada tahun yang sama melanjutkan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTS PP. Assalam Naga Beralih, Air Tiris dan tamat pada tahun 2018. Penulis melanjutkan pendidikan ke tingkat sekolah menengah atas MA Mu'allimin Muhammadiyah Bangkinang kota, dan tamat pada tahun 2021.

Pada tahun 2022 melalui jalur seleksi mandiri berbasis *Computer Assisted Test* (CAT). Penulis diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa perkuliahan penulis pernah menjadi anggota Divisi kaderisasi Himpunan Mahasiswi Program Studi Gizi pada tahun 2022-2023 dan menjadi ketua Komisi II (Pengawasam dan Kelembagaan pada tahun 2024-2025). Pada bulan Juli sampai September 2025, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Ganting Damai, Kecamatan Salo, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Pada Bulan September sampai dengan Oktober 2025, penulis menjalani Paktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Harapan Raya, Kecamatan Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Pada Bulan Oktober sampai dengan Desember 2025, melaksanakan Paktek Kerja Lapangan (PKL) Gizi Institusi dan Dietetik di Rumah Sakit Bhayangkara TK. III Pekanbaru, Provinsi Riau.

Pada Tanggal 9 Juli 2025 Penulis melaksanakan ujian Seminar Proposal dan dinyatakan lulus oleh Tim Penguji. Pada Bulan Oktober 2025 penulis melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

Pada Tanggal 13 April 2026 dinyatakan lulus dan berhak meenyandang gelar Sarjana Gizi melalui Sidang Munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim 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.

**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.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota*. Sholawat dan salam penulis hadiahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu 'Alaihi Wasallam*, yang membawa ajaran dan ilmu serta menjadi suri tauladan yang baik untuk umat di dunia dan akhirat kelak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai dosen Pembimbing I dan bapak Dr.Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan sekaligus penasehat akademik, petunjuk dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah *Subhanahu wa ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua dan penerapan dilapangan pada masa kini maupun masa yang akan datang.

Pekanbaru, April 2026

UIN SUSKA RIAU

Penulis

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

Desti Putri Zulianda (12280325435)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Tahrir Aulawi

### INTISARI

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi harian yang terdiri dari berbagai jenis makanan dengan kandungan zat gizi sesuai kebutuhan tubuh dan berperan penting dalam menunjang pertumbuhan serta status gizi remaja. Rendahnya pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dapat mempengaruhi status gizi. Penelitian bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, dan pengambilan sampel purposive sebanyak 88 siswa. Data dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, dan pengukuran antropometri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang cukup (56,8%) dan 30,7% memiliki pengetahuan yang baik, tetapi terdapat 12,5% yang memiliki pengetahuan rendah. Mayoritas responden memiliki perilaku gizi seimbang yang cukup (60,2%), dan 33% memiliki perilaku yang baik, tetapi terdapat 6,8% yang memiliki perilaku yang kurang. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (72,7%), tetapi ada responden yang mengalami malnutrisi (1,1% gizi kurang, 19,3% gizi lebih, dan 6,8% obesitas). Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi dengan nilai *p-value* 0,306, tetapi ada hubungan signifikan antara perilaku gizi seimbang dan status gizi dengan nilai  $p = 0,048$  ( $p < 0,05$ ). Kesimpulannya, perilaku gizi seimbang berhubungan dengan status gizi, tetapi pengetahuan gizi seimbang tidak berhubungan dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

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

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



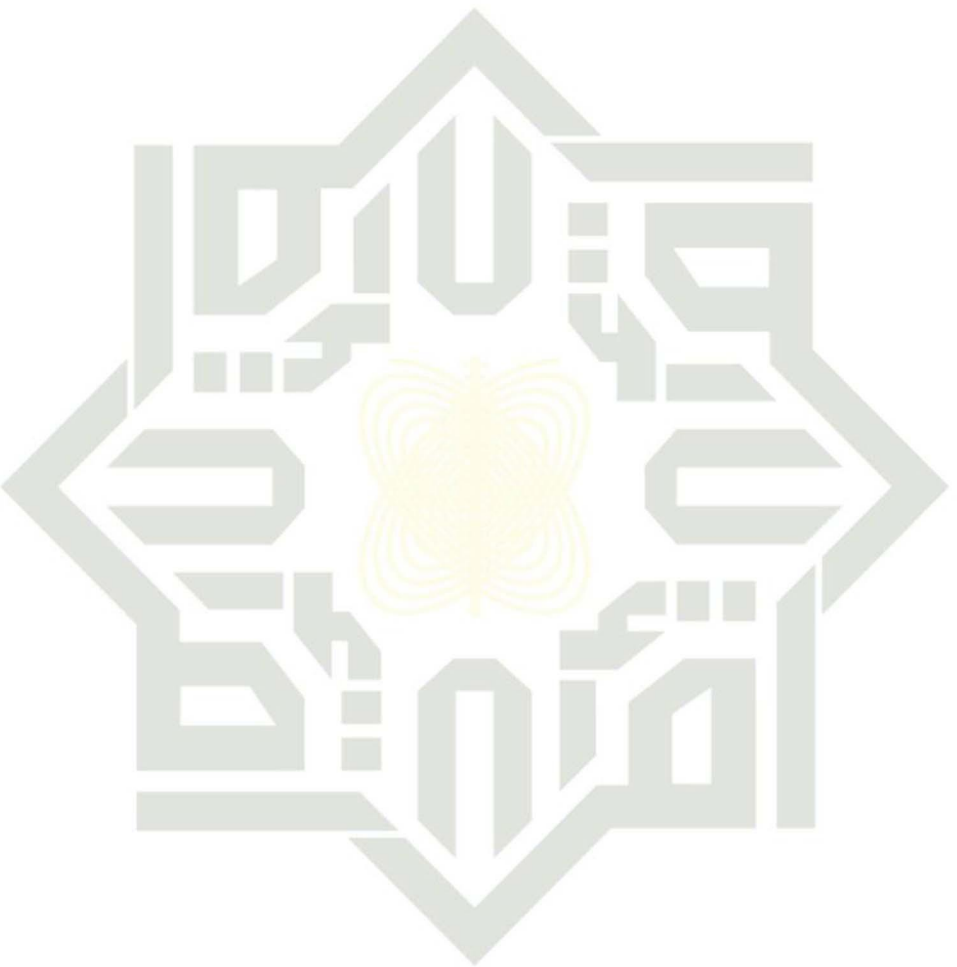
## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
KATA PENGANTAR .....	i
INTISARI .....	ii
ABSTRACT .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR SINGKATAN .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	ix
I. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	3
1.3. Manfaat Penelitian .....	4
1.4. Hipotesis Penelitian .....	4
II. TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1. Remaja .....	5
2.2. Gizi Seimbang .....	7
2.3. Pengetahuan Gizi Seimbang .....	12
2.4. Perilaku Gizi Seimbang .....	16
2.5. Status Gizi .....	17
2.6. Penelitian Terdahulu .....	20
2.7. Kerangka Pemikiran .....	24
III. METODE PENELITIAN .....	25
3.1. Tempat dan waktu .....	25
3.2. Konsep Operasional .....	25
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	29
3.4. Teknik Analisis Data .....	30
3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	32
IV. PEMBAHASAN DAN HASIL .....	34
4.1. Gambaran Umum Sekolah .....	34
4.2. Analisis Univariat .....	35
4.3. Analisis Bivariat .....	57
V. PENUTUP .....	64
5.1. Kesimpulan .....	64
5.2. Saran .....	64

### 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.

DAFTAR PUSTAKA .....	65
② LAMPIRAN .....	72



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.

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U .....	19
2.2. Penelitian terdahulu tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi .....	21
3. Konsep Operasional .....	25
3.1. Hasil Uji Validitas .....	32
3.2. Hasil Uji Reliabilitas .....	33
4. Karakteristik Responden .....	35
4.1. Distribusi berdasarkan jenis pertanyaan pengetahuan gizi seimbang .....	37
4.2. Pengetahuan Gizi Seimbang Responden .....	44
4.4. Distribusi berdasarkan jenis pertanyaan perilaku gizi seimbang .....	45
4.5. Perilaku Gizi Seimbang Responden .....	52
4.6. Status Gizi Responden .....	53
4.7. Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden .....	58
4.8. Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Responden .....	60

© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

UIN SUSKA RIAU

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

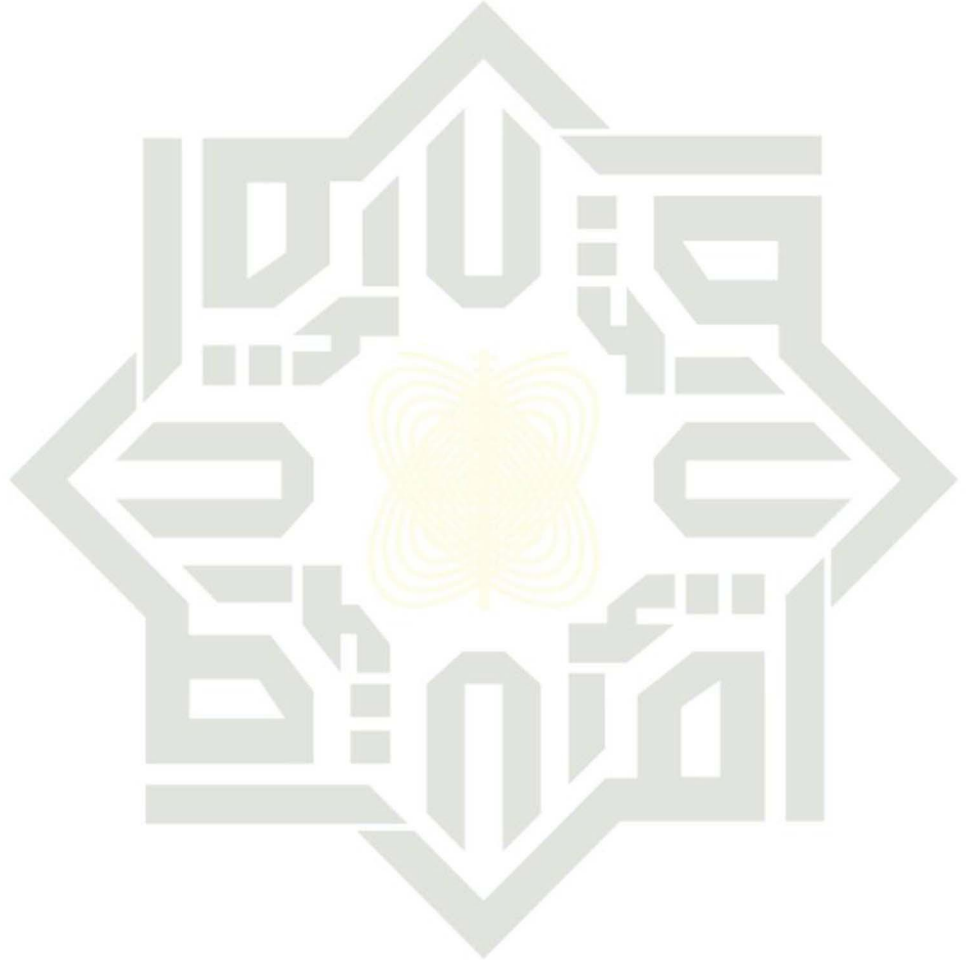
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### 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.

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Tumpeng Gizi Seimbang .....	9
2. Isi Piringku .....	10
2. Kerangka Pemikiran hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota .....	24



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.

**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.

**DAFTAR SINGKATAN**

ASI	Air Susu Ibu
BB	Berat Badan
FAO	Food And Agriculture Organization
GAKI	Gangguan Akibat Kekurangan Iodium
IMT	Indeks Massa Tubuh
KEK	Kurang Energi Kronis
KEMENKES	Kementerian Kesehatan
KMS	Kartu Menuju Sehat
MBG	Makanan Bergizi Gratis
PERMENKES	Peraturan Menteri Kesehatan
PGS	Pedoman Gizi Seimbang
PHBS	Pola Hidup Bersih Dan Sehat
PUGS	Pedoman Umum Gizi Seimbang
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar
RLPP	Rasio Lingkar Pinggang Panggul
SD	Standar Deviasi
SMA	Sekolah Menengah Atas
SMK	Sekolah Menengah Kejuruan
SMP	Sekolah Menengah Pertama
TB	Tinggi Badan
TGS	Tumpeng Gizi Seimbang
UKS	Usaha Kesehatan Sekolah
WHO	World Health Organization

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Alur Penelitian .....	72
2. Lembar Persetujuan Responden .....	73
3. Lembar Identitas responden .....	74
4. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang .....	75
5. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang .....	77
6. Lembar Observasi Pengetahuan Gizi Seimbang .....	78
7. Lembar Observasi Perilaku Gizi Seimbang .....	79
8. Instrumen Data Penunjang .....	81
9. Surat Izin Ethical Clearance .....	82
10. Surat Izin Penelitian .....	83
11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian .....	84

### 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.

## I. PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi harian yang mencakup beragam jenis makanan dengan kandungan zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan fisiologis tubuh. Penerapan pola ini tidak hanya menekankan pada keberagaman makanan, tetapi juga mencakup kebiasaan berolahraga secara teratur, menjaga kebersihan diri, serta menimbang berat badan secara berkala guna mempertahankan berat badan yang ideal dan mencegah permasalahan gizi (Kemenkes RI, 2014). Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh berasal dari sumber pangan baik nabati maupun hewani. Kebutuhan gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan mengonsumsi satu atau dua jenis makanan saja, karena setiap bahan pangan memiliki keterbatasan kandungan zat gizinya. Konsumsi makanan yang beragam menjadi hal yang sangat penting. Pola makan yang bervariasi memberikan manfaat positif bagi kesehatan, sebab zat gizi yang tidak terkandung dalam satu jenis makanan dapat diperoleh dari jenis makanan lain. Kombinasi berbagai jenis bahan makanan dalam susunan yang beragam akan saling melengkapi sehingga kebutuhan energi, zat pembangun, dan zat pengatur dapat terpenuhi dengan baik, khususnya pada remaja (Khomsan, 2023).

Remaja merupakan fase transisi antara masa anak-anak dan masa dewasa, yang ditandai dengan pertumbuhan fisik yang pesat, peningkatan kemampuan berpikir, serta perkembangan kematangan emosional. Seseorang digolongkan sebagai remaja apabila berada pada usia 10 sampai 18 tahun (Kemenkes RI, 2017). Fase ini ditandai oleh berlangsungnya sejumlah perubahan yang cepat, baik dari segi fisik maupun kondisi psikologis, sehingga secara langsung memengaruhi peningkatan kebutuhan zat gizi pada remaja (Fikawati dkk., 2017).

Status gizi ditentukan oleh dua jenis faktor, yakni faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung mencakup jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi serta adanya penyakit infeksi yang dapat memengaruhi kondisi tubuh. Sedangkan faktor tidak langsung mencakup ketersediaan pangan di dalam keluarga, kondisi sosial ekonomi, tingkat pengetahuan yang rendah, serta kebiasaan atau pola makan yang kurang tepat (Kemenkes RI, 2017). Kedua faktor saling

#### 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.

mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang seimbang memiliki peran penting terutama dalam mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan manusia (Budiyanto, 2009). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 di Indonesia, prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa 8,1% tergolong gizi kurang dan 13,5% termasuk gizi lebih. Sementara itu, data di Provinsi Riau menunjukkan prevalensi gizi kurang sebesar 8,0% dan gizi lebih sebesar 11,6% (Kemenkes, 2018).

Remaja memiliki kebutuhan zat gizi yang lebih khusus karena pada periode ini terjadi pertumbuhan yang berlangsung cepat disertai perubahan fisiologis yang berkaitan dengan pubertas. Pertumbuhan tersebut menyebabkan peningkatan kebutuhan, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi, sejalan dengan perkembangan organ serta jaringan tubuh yang semakin pesat (Aryani, 2012). Permasalahan gizi pada remaja umumnya berkaitan dengan pola konsumsi yang kurang sesuai, yaitu adanya ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan yang seharusnya dipenuhi. Keadaan ini sering dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi (Kemenkes RI, 2017).

Pengetahuan mengenai gizi seimbang mencakup pengetahuan tentang jenis makanan beserta kandungan zat gizinya, sumber berbagai zat gizi, pemilihan makanan yang aman untuk mencegah gangguan kesehatan, serta teknik pengolahan yang tepat supaya kandungan gizinya tetap terjaga dan mendukung pola hidup sehat (Otoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang berperan dalam membentuk sikap dan perilaku saat menentukan pilihan makanan. Pada akhirnya, hal tersebut dapat memengaruhi kondisi atau status gizi individu (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi adalah keadaan tubuh yang dipengaruhi oleh kesesuaian antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi. Kebutuhan setiap individu berbeda, karena dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, serta faktor lainnya (Par'i, 2017). Keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi menjadi faktor utama yang menentukan status gizi seseorang. Apabila asupan yang diperoleh sesuai dengan kebutuhan tubuh, maka status gizi cenderung berada dalam kategori baik. Sebaliknya, Apabila asupan tidak sesuai

dengan kebutuhan tubuh, kondisi tersebut berpotensi menyebabkan permasalahan gizi (Kemenkes RI, 2017).

Penelitian Rayipratiwi dkk. (2022) menunjukkan status gizi tidak normal lebih banyak ditemukan pada remaja dengan pengetahuan gizi seimbang kurang (41,7%) dibandingkan dengan remaja dengan pengetahuan gizi seimbang baik (33,7%). Proporsi status gizi tidak normal juga lebih banyak dijumpai pada remaja yang memiliki perilaku gizi seimbang dalam kategori kurang (49,3%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki perilaku gizi seimbang baik (2,9%). Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku gizi seimbang berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja, sementara pengetahuan gizi seimbang tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di Kabupaten Tangerang. Penelitian Aulia (2024) di SMP IT Al-Ittihad Kota Pekanbaru menunjukkan terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi. Sementara itu, penelitian Hasanah (2024) di SMP Negeri 1 Salo menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang berhubungan dengan status gizi. Secara keseluruhan, hasil berbagai penelitian tersebut membuktikan bahwa pengetahuan dan perilaku gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi status gizi remaja.

Berdasarkan hasil observasi pendahuluan yang dilakukan, SMA Negeri 1 Bangkinang Kota merupakan sekolah yang memiliki akreditasi A. Sekolah tersebut memiliki kantin 6 dan koperasi 1. Hasil survei pendahuluan melalui wawancara dengan siswa menunjukkan bahwa siswa cenderung mengonsumsi makanan dan minuman tanpa mempertimbangkan kandungan gizi dari jajanan yang dikonsumsi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018 di Kabupaten Kampar, prevalensi status gizi remaja usia 16–18 tahun berdasarkan indikator IMT/U menunjukkan bahwa 5,92% tergolong gizi kurang dan 8,22% termasuk gizi lebih (Kemenkes, 2018). Berdasarkan uraian di atas, penulis telah melakukan penelitian dengan judul Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

## 1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

### 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.

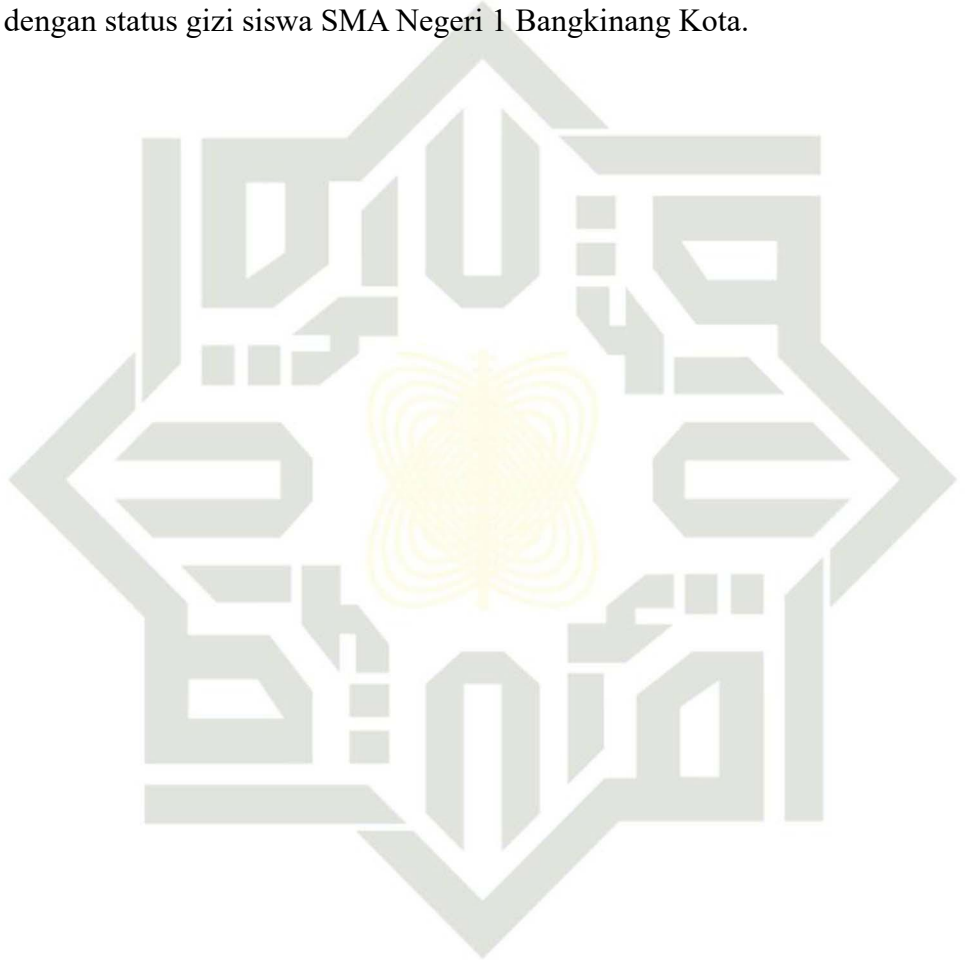
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

### 1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi ilmiah adanya hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

### 1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.



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.

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.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1. Remaja

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai orang yang berada dalam rentang usia 10 sampai 19 tahun. Periode remaja dapat dibagi menjadi tiga fase perkembangan: remaja awal pada usia 10 sampai 13 tahun, remaja tengah pada usia 14 sampai 16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17 sampai 19 tahun (WHO, 2014). Menurut Marmi (2014) remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik yang signifikan akibat proses pematangan hormon dalam tubuh. Perubahan tersebut memengaruhi komposisi tubuh dan terjadi dengan cepat, khususnya pada pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Fase ini dikenal sebagai masa pubertas, yang secara langsung berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi melalui asupan makanan.

Permulaan pertumbuhan dan perkembangan biologis pada remaja ditandai dengan dimulainya pubertas. Pubertas dipahami sebagai fase perubahan fisik dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan. Pada tahap ini terjadi berbagai perubahan biologis, seperti pematangan fungsi seksual atau sistem reproduksi, peningkatan tinggi dan berat badan, bertambahnya massa tulang, serta perubahan komposisi tubuh. Selama periode tersebut, sekitar 15–25% tinggi badan dewasa dicapai, sedangkan kenaikan berat badan umumnya mengikuti pertumbuhan tinggi badan (Ikawati dkk., 2017). Kebutuhan gizi pada masa remaja perlu diperhatikan secara serius karena fase ini ditandai dengan percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang membutuhkan asupan energi serta zat gizi dalam jumlah dan mutu yang memadai. Di samping itu, perubahan pola hidup dan meningkatnya ragam aktivitas fisik yang dilakukan remaja turut menambah kebutuhan akan zat gizi yang seimbang (Sayogo, 2006).

Pada masa remaja terjadi perkembangan yang disertai dengan timbulnya berbagai perilaku, baik perilaku yang memberikan dampak baik maupun yang kurang baik. Hal ini terjadi karena remaja sedang berada dalam masa transisi yang kompleks dari tahap anak-anak menuju kedewasaan. Perilaku seperti kecenderungan untuk menentang, kegelisahan, serta ketidakstabilan emosi sering

kali muncul pada fase ini. Pembentukan perilaku remaja pada dasarnya sangat dipengaruhi oleh interaksi dan perlakuan dari lingkungan sekitarnya. Keadaan tersebut umumnya dipengaruhi oleh terbatasnya pemahaman orang-orang di sekitar remaja mengenai proses dan makna perkembangan yang terjadi pada fase ini (Ida, 2019). Masalah gizi merupakan kondisi ketidakseimbangan ketika status gizi yang diharapkan tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Secara umum, permasalahan ini menggambarkan tidak terpenuhinya asupan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk menjalankan fungsinya secara optimal (Par'i, 2017).

Menurut Kemenkes RI (2017) beberapa permasalahan gizi yang umum terjadi pada masa remaja: 1) Gangguan Makan, gangguan yang sering terjadi oleh remaja adalah a) bulimia nervosa, b) anoreksia. Kedua kondisi tersebut umumnya dipicu oleh keinginan yang berlebihan untuk memiliki tubuh yang dianggap ideal dengan cara menurunkan berat badan secara ekstrem. 2) Obesitas, sebagian remaja memiliki kecenderungan mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, melampaui kebutuhan tubuh, sehingga dapat menyebabkan peningkatan berat badan. 3) Kurang Energi Kronik, Sebagian besar kejadian KEK berkaitan dengan asupan makanan yang tidak mampu memenuhi kebutuhan energi tubuh. Remaja perempuan, penurunan berat badan yang terjadi secara drastis sering dikaitkan dengan faktor psikologis, misalnya adanya kekhawatiran atau ketakutan terhadap kenaikan berat badan, yang dapat dipicu oleh persepsi bahwa mereka akan terlihat gemuk seperti merasa tidak menarik di mata lawan jenis. 4) Anemia, Anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi merupakan salah satu masalah kesehatan yang paling sering terjadi, terutama pada perempuan. Zat besi berperan dalam proses pembentukan sel darah merah yang kemudian menghasilkan hemoglobin, yaitu komponen yang bertugas membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kebutuhan zat besi pada remaja perempuan umumnya lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki.

Mengatasi permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat dilakukan melalui pemahaman serta penerapan pola makan dengan prinsip gizi seimbang. Penerapan ini dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dalam jenis dan jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, serta kondisi biologis masing-masing individu

#### 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.

(Kemenkes, 2017). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG), kebutuhan zat gizi remaja berbeda menurut jenis kelamin. Remaja laki-laki usia 16–18 tahun dianjurkan memperoleh energi sekitar 2.650 kkal per hari, dengan asupan protein 75 gram, lemak 85 gram, dan karbohidrat 400 gram. Sementara itu, remaja perempuan pada rentang usia yang sama membutuhkan energi 2.100 kkal per hari, dengan protein 65 gram, lemak 70 gram, dan karbohidrat 300 gram (Permenkes, 2019).

## 2.2. Gizi Seimbang

Istilah gizi berasal dari bahasa Arab “*ghidza*” yang berarti makanan. Dalam bahasa Inggris, gizi dikenal dengan istilah nutrition. Gizi dapat diartikan sebagai rangkaian proses biologis di dalam tubuh, di mana makanan yang dikonsumsi akan dicerna dan diserap untuk mendukung pertumbuhan, menjaga fungsi organ tetap normal, serta mempertahankan kelangsungan hidup. Di Indonesia, pembahasan mengenai gizi sangat erat kaitannya dengan pangan, yaitu segala bahan yang dapat digunakan sebagai sumber makanan (Mardalena, 2021). Gizi seimbang merupakan pola makan sehari-hari yang mencakup berbagai jenis makanan dengan kandungan zat gizi dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Penerapannya dilakukan dengan memperhatikan variasi makanan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menjaga kebersihan diri, serta memantau berat badan secara berkala agar tetap berada pada kisaran yang sehat dan terhindar dari masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Pedoman gizi di Indonesia telah mengalami berbagai perubahan sejak pertengahan abad ke-20. Perjalanan tersebut diawali dengan diperkenalkannya konsep “Empat Sehat Lima Sempurna” oleh Poorwo Soedarmo pada tahun 1950. Konsep ini terinspirasi dari *Basic Four* yang dikembangkan di Amerika Serikat, dan menjadi salah satu langkah awal dalam menyusun panduan gizi yang lebih sederhana agar mudah dipahami oleh masyarakat Indonesia. Pada tahun 1992, Food And Agriculture Organization (FAO) dan WHO melalui Konferensi Pangan Dunia di Roma merekomendasikan pedoman gizi dengan pola makan seimbang. Sebagai tindak lanjut. Tahun 1995, Indonesia mulai memperkenalkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) PUGS berisi 13 pesan umum yang mencakup berbagai aspek

### 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.

gizi dan kesehatan sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Namun, penerapan PUGS belum sepenuhnya berhasil, karena masih ditemukan pola makan yang tidak seimbang dan Masih rendahnya penerapan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di masyarakat menjadi salah satu latar belakang pembaruan kebijakan di bidang gizi. Perkembangan pedoman gizi di Indonesia terus berlanjut hingga pada tahun 2014 diterbitkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pedoman ini merupakan bentuk penyempurnaan dari panduan sebelumnya, yaitu Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). dengan isi yang lebih sesuai dengan pengetahuan gizi terbaru dan kebutuhan masyarakat Indonesia saat ini (Rahmawati dkk., 2025). Prinsip Gizi Seimbang terdiri atas empat pilar utama yang pada dasarnya merupakan serangkaian upaya untuk menjaga keseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dan zat gizi yang digunakan atau dikeluarkan. Upaya ini juga melibatkan pemantauan berat badan secara rutin sebagai indikator status gizi dan keseimbangan energi tubuh (Kemenkes RI, 2014). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, empat pilar tersebut meliputi:

#### 1. Mengonsumsi makanan beragam

Satu jenis pangan saja tidak mampu memenuhi seluruh kebutuhan zat gizi tubuh untuk mendukung pertumbuhan dan menjaga kesehatan. Prinsip keberagaman dalam pola makan mencakup variasi jenis makanan sekaligus keseimbangan proporsi, kecukupan jumlah, tidak berlebihan, serta keteraturan dalam waktu konsumsi. Rekomendasi pola makan yang berkembang dalam beberapa dekade terakhir telah memperhatikan pembagian setiap kelompok pangan sesuai kebutuhan gizi. Asupan air yang cukup juga menjadi komponen penting dalam pedoman gizi seimbang karena berperan dalam proses metabolisme tubuh serta membantu mencegah terjadinya dehidrasi.

#### 2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor yang secara langsung memengaruhi status gizi, khususnya pada anak. Kondisi infeksi dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan berkurangnya asupan zat gizi, padahal saat sakit tubuh justru membutuhkan asupan yang lebih tinggi untuk menunjang peningkatan metabolisme, terutama ketika disertai demam. Pada

#### 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.

kejadian diare, kehilangan cairan dan zat gizi dapat memperparah keadaan tubuh. Sebaliknya, keadaan gizi yang kurang dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga risiko terjadinya infeksi menjadi lebih besar. Kondisi ini menggambarkan adanya hubungan dua arah antara masalah gizi dan penyakit infeksi. Membiasakan perilaku hidup bersih penting untuk mencegah paparan terhadap sumber infeksi.

Melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik, termasuk olahraga, merupakan salah satu cara untuk menyeimbangkan antara asupan dan pengeluaran energi dalam tubuh. Aktivitas ini membutuhkan energi dan sekaligus membantu memperlancar proses metabolisme, termasuk metabolisme zat gizi. Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga keseimbangan gizi dalam tubuh.

#### 4. Mempertahankan dan memantau Berat Badan (BB) normal.

Masa remaja, keseimbangan zat gizi dalam tubuh dapat dinilai melalui tercapainya berat badan yang berada pada kisaran normal, yaitu berat badan yang proporsional terhadap tinggi badan. Ukuran ini dikenal sebagai Indeks Massa Tubuh (IMT). Pemantauan berat badan secara rutin penting dalam penerapan gizi seimbang untuk mencegah kekurangan atau kelebihan berat badan, serta menjadi dasar pencegahan dan penanganan jika terjadi penyimpangan.

Prinsip Gizi Seimbang digambarkan dalam bentuk piramida gizi. Setiap negara menyesuaikan model ini dengan budaya dan pola konsumsi masing-masing. Di Indonesia, konsep tersebut divisualisasikan sebagai "Tumpeng Gizi Seimbang" (TGS) sesuai kearifan lokal. (Kurniasih dkk., 2010). Tumpeng gizi seimbang disajikan pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Tumpeng Gizi Seimbang

#### 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.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 mengenai pedoman gizi seimbang yang berlaku untuk seluruh kalangan masyarakat: Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan. Mutu dan kelengkapan zat gizi yang diperoleh tubuh sangat ditentukan oleh variasi pangan yang dikonsumsi. Semakin beragam jenis makanan yang dimakan, semakin besar peluang terpenuhinya kebutuhan gizi. Konsumsi makanan yang bervariasi juga membantu tubuh memperoleh berbagai zat lain yang bermanfaat bagi kesehatan. Konsumsi aneka ragam pangan menjadi salah satu prinsip utama dalam penerapan gizi seimbang. Penerapan prinsip tersebut dapat dilakukan dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau pada setiap waktu makan, yaitu makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan, dan minuman. Pemenuhan gizi akan lebih optimal apabila dalam setiap kelompok, seperti makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, dan buah-buahan, dikonsumsi lebih dari satu jenis dalam satu kali makan. Isi piringku dapat dilihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2. Isi Piringku

Banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan. Badan Kesehatan Dunia (WHO) secara umum menganjurkan konsumsi sayur dan buah sebanyak 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari sekitar 250 gram sayur (setara dengan 2½ porsi atau 2½ gelas setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (misalnya 3 buah pisang ambon ukuran sedang, 1½ potong pepaya sedang, atau 3 buah jeruk sedang). Di Indonesia, anjuran konsumsi sayur dan buah adalah 300–400 gram per hari bagi balita dan anak usia sekolah, serta 400–600 gram per hari bagi remaja dan orang dewasa. Dari jumlah tersebut, sekitar dua pertiga porsi disarankan berasal dari sayur, sedangkan sisanya dari buah-buahan. Biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Kelompok lauk pauk terdiri dari pangan sumber hewani dan nabati. Sumber hewani

#### 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.

mencakup daging ruminansia, daging unggas, ikan dan seafood, telur, susu, serta produk olahannya. Sementara itu, sumber nabati berasal dari kacang-kacangan dan hasil olahannya. Kebutuhan pangan hewani dianjurkan sebanyak 2–4 porsi per hari, setara dengan 70–140 g (2–4 potong) daging sapi ukuran sedang, 80–160 g (2–4 potong) daging ayam ukuran sedang, atau 80–180 g (2–4 potong) ikan ukuran sedang. Adapun kebutuhan pangan nabati dianjurkan 2–4 porsi per hari, setara dengan 100–200 g (4–8 potong) tempe ukuran sedang atau 200–400 g (4–8 potong) tahu ukuran sedang.

Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Makanan pokok merupakan pangan mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama. Contoh pangan karbohidrat adalah beras, jagung, singkong, ubi, talas, garut, sorgum, jewawut, sagu dan produk olahannya. Indonesia kaya akan beragam pangan sumber karbohidrat tersebut. Disamping mengandung karbohidrat, dalam makanan pokok biasanya juga terkandung antara lain vitamin B1 (tiamin), B2 (riboflavin) dan beberapa mineral. Sereal utuh seperti jagung, beras merah, ketan hitam, atau biji-bijian yang tidak disosoh dalam penggilingannya mengandung serat yang tinggi.

5. Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 mengenai Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji menyatakan bahwa konsumsi gula melebihi 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh), serta lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari dapat meningkatkan risiko penyakit seperti hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Oleh karena itu, informasi kandungan gula, garam, lemak, serta pesan kesehatan pada label pangan dan makanan siap saji wajib dicantumkan secara jelas dan mudah dibaca oleh konsumen.

Biasakan Sarapan. Sarapan merupakan kegiatan makan dan minum yang dilakukan sejak bangun pagi hingga pukul 09.00, Kegiatan tersebut bertujuan untuk memenuhi sekitar 15–30% dari total kebutuhan gizi harian. Pelaksanaannya memiliki peran penting dalam mendukung tercapainya

#### 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.

kehidupan yang sehat, aktif, dan produktif. Sarapan yang dianjurkan sebaiknya terdiri atas sumber karbohidrat, lauk-pauk, sayuran atau buah-buahan, serta minuman.

Biasakan minum air putih yang cukup dan aman. Air termasuk zat gizi makro esensial, artinya dibutuhkan tubuh dalam jumlah besar untuk menjaga kesehatan dan tidak dapat diproduksi sendiri oleh tubuh dalam jumlah yang memadai. Sekitar dua pertiga dari total berat badan manusia terdiri atas air.

Biasakan membaca label pada kemasan pangan. Label memuat informasi mengenai isi produk, jenis dan komposisi zat gizi, tanggal kedaluwarsa, serta keterangan penting lainnya yang tercantum pada kemasan. Informasi tersebut membantu konsumen memahami kandungan dan keamanan produk yang akan dikonsumsi.

9. Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir. Kebiasaan ini penting untuk menjaga kebersihan diri, mencegah perpindahan kuman ke makanan, serta melindungi tubuh dari risiko infeksi. Perilaku hidup bersih perlu diterapkan secara sadar oleh setiap anggota keluarga, karena hampir setengah kasus diare dapat dicegah melalui kebiasaan mencuci tangan yang benar.
10. Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. Seseorang dikatakan cukup melakukan aktivitas fisik apabila berolahraga atau berlatih sekitar 30 menit setiap hari atau setidaknya 3–5 kali per pekan. Bentuk aktivitas fisik tidak hanya berupa olahraga, tetapi juga dapat dilakukan melalui kegiatan sehari-hari seperti berjalan kaki, berkebun, menyapu, mencuci, mengepel, atau naik turun tangga.

Berdasarkan pendekatan ini, PGS menempatkan masalah gizi sebagai isu yang tidak hanya berhubungan dengan konsumsi pangan, melainkan juga dengan gaya hidup secara menyeluruh. Pendekatan holistik PGS bertujuan untuk menangani berbagai masalah kesehatan dan gizi masyarakat Indonesia dengan cara yang lebih efektif (Rahmawati dkk., 2025).

### 2.3. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra, seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, dan

perasa, yang dipengaruhi oleh kemampuan persepsi masing-masing individu. Sebagian besar pengetahuan umumnya diperoleh melalui indera penglihatan dan pendengaran (Notoatmodjo, 2010). Pengetahuan gizi diartikan sebagai segala hal yang diketahui mengenai makanan dalam kaitannya dengan tercapainya kondisi kesehatan yang optimal (Fakhriyah dkk., 2021).

Pengetahuan gizi seimbang mencakup pemahaman tentang jenis makanan dan kandungan zat gizinya, sumber-sumber zat gizi, pemilihan makanan yang aman agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara pengolahan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga dan mendukung pola hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan, yang selanjutnya akan berpengaruh terhadap status gizi. Pada remaja, pengetahuan gizi menjadi sangat penting karena pemenuhan kebutuhan gizi hanya dapat tercapai apabila makanan yang dikonsumsi mampu menyediakan zat gizi sesuai kebutuhan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Pengetahuan gizi memberikan pemahaman terkait keterkaitan antara zat gizi, makanan, serta kesehatan, sehingga luas dan mendalamnya pengetahuan tersebut akan memandu individu dalam menetapkan pilihan makanan yang tepat, baik dari aspek mutu, variasi jenis, maupun teknik pengolahan serta penyajiannya, sesuai dengan konsep pangan yang dianut. Sebagai contoh, pemahaman mengenai konsep pangan berkaitan dengan fungsi fisiologis, yakni apakah konsumsi makanan hanya untuk mengenyangkan perut atau untuk benar-benar memenuhi kebutuhan gizi tubuh. (Dewi, 2013).

Menurut Namira dan Indrawati (2023), kurangnya pemahaman mengenai Pengetahuan gizi termasuk salah satu faktor tidak langsung yang berperan dalam terjadinya permasalahan gizi, baik kekurangan maupun kelebihan, akibat pola konsumsi makanan yang tidak bergizi dan tidak seimbang. Pengetahuan gizi seimbang mencakup pemahaman mengenai jenis makanan dan kandungan zat gizinya, sumber-sumber zat gizi pada makanan, pemilihan makanan yang aman agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara pengolahan yang tepat agar kandungan gizi tetap terjaga dan mendukung gaya hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Pola konsumsi yang mencakup berbagai jenis zat gizi dari beragam makanan disebut gizi seimbang, dan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan tubuh agar tetap sehat, cerdas,

#### 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.

serta produktif. Pola makan ini mencakup pemenuhan kebutuhan zat gizi secara menyeluruh, menjaga keseimbangan antar kelompok pangan seperti sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur serta memperhatikan kebiasaan makan secara teratur, yaitu pada pagi, siang, dan malam hari (Alistina dkk., 2021).

Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan adalah pendidikan formal. Terdapat hubungan yang erat antara tingkat pendidikan dan luasnya pengetahuan, di mana individu dengan pendidikan lebih tinggi umumnya diharapkan memiliki pengetahuan yang lebih luas. Namun, pendidikan formal yang rendah tidak selalu berarti pengetahuan seseorang juga rendah, karena pengetahuan dapat diperoleh melalui pendidikan nonformal maupun pengalaman di luar lingkungan sekolah (Wawan dan Dewi, 2010). Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan terdiri atas enam tingkatan yang termasuk dalam ranah kognitif, yaitu:

#### 1. Tahu (*Know*)

Merupakan kemampuan paling dasar, yaitu proses mengingat kembali pengetahuan yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini, seseorang mampu menyebutkan, mendefinisikan, atau menjelaskan aspek-aspek spesifik dari suatu materi.

#### 2. Memahami (*Comprehension*)

Memahami berarti mampu menjelaskan serta menginterpretasikan materi secara benar, sehingga seseorang yang memahami dapat memberi contoh, menyimpulkan, atau meramalkan isi materi.

#### Aplikasi (*Application*)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menerapkan pengetahuan yang telah dipelajari dalam situasi nyata. Tingkat ini, individu mampu menerapkan konsep, prinsip, hukum, rumus, maupun metode dalam konteks yang berbeda dari kondisi saat pengetahuan tersebut dipelajari. Kemampuan aplikasi menunjukkan bahwa pengetahuan yang dimiliki tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diimplementasikan dalam praktik.

#### 4. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk memecah suatu masalah atau objek menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan menilai hubungan di

antara komponen-komponen tersebut. Kemampuan analisis tercermin ketika seseorang mampu membedakan, mengelompokkan, menghubungkan, serta menyusun struktur berupa diagram atau bagan berdasarkan pemahaman yang diperoleh. Tingkat ini menekankan pada keterampilan berpikir kritis dalam memahami keterkaitan antar unsur.

#### Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan mengombinasikan berbagai pengetahuan, konsep, atau informasi yang telah dimiliki untuk menghasilkan suatu formulasi baru yang logis dan terstruktur. Kemampuan ini menunjukkan bahwa seseorang tidak hanya mampu memahami dan menganalisis, tetapi juga dapat menciptakan ide atau produk baru dari integrasi pengetahuan yang sudah ada sebelumnya.

#### 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk menilai atau memberikan justifikasi terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dilakukan berdasarkan kriteria yang ditetapkan sendiri maupun norma-norma yang berlaku dalam masyarakat.

Hadi (2021) menyatakan bahwa agar seseorang dapat menerapkan pola konsumsi gizi seimbang, pengetahuan gizi perlu dimiliki terlebih dahulu. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang erat antara pemahaman gizi dan kesehatan. Pemilihan makanan dipengaruhi oleh kualitas, jenis, serta cara pengolahannya. Pengetahuan gizi menjadi faktor penting dalam menyesuaikan kebutuhan fisik dan mental. Kekurangan pemahaman mengenai gizi dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Penerapan informasi gizi yang tidak teratur juga berkontribusi terhadap tingginya kasus obesitas. Individu dengan pemahaman gizi rendah cenderung memilih makanan berdasarkan tampilan, sedangkan mereka yang memiliki pengetahuan gizi baik akan menilai makanan berdasarkan kandungan gizinya. Oleh karena itu, Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan kebiasaan makan, karena hal tersebut memengaruhi jenis dan porsi makanan yang dipilih.

#### 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.

## 2.4. Perilaku Gizi Seimbang

Kata “perilaku” berasal dari gabungan kata “peri” yang artinya cara berbuat, dan “laku” yang berarti perbuatan atau cara melakukan sesuatu. Secara umum, perilaku dibagi menjadi dua, yaitu perilaku bawaan (*innate behaviour*) dan perilaku yang dipelajari (*operant behaviour*). Perilaku bawaan muncul sejak lahir, misalnya refleks dan insting, sedangkan perilaku yang dipelajari terbentuk melalui pengalaman dan latihan. Pada manusia, perilaku yang dipelajari lebih dominan, sebagian besar muncul dari proses belajar, diperoleh dari pengalaman, dan dikendalikan oleh fungsi kesadaran di otak (Irwan, 2017). Perilaku gizi seimbang adalah kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai dengan jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh. Pola ini juga menekankan keberagaman jenis pangan, aktivitas fisik, kebiasaan hidup bersih, serta upaya menjaga berat badan tetap ideal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Perilaku gizi seimbang memiliki peran penting bagi tubuh, terutama untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, perilaku ini juga berfungsi untuk menyediakan energi yang diperlukan dalam menjalankan aktivitas fisik setiap hari (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2012). Perilaku gizi seseorang diketahui melalui pola konsumsi pangan yang dijalani dan berperan penting dalam mengoptimalkan asupan energi serta protein sesuai dengan tingkat kecukupan gizinya. Kebiasaan makan seseorang dapat mencerminkan jenis dan jumlah zat gizi yang dikonsumsi (Hermina dkk. 2000).

Remaja umumnya menghadapi perubahan komposisi tubuh, Pada perempuan, tubuh cenderung mengalami penambahan massa lemak, sedangkan pada laki-laki, penambahan yang lebih dominan terjadi pada massa otot. Kegagalan dalam mencapai pertumbuhan optimal sering berkaitan dengan rendahnya pencapaian prestasi. Permasalahan gizi pada remaja sering kali disebabkan oleh perilaku gizi seimbang yang tidak tepat, seperti kebersihan makanan yang buruk dan asupan gizi yang tidak seimbang. Akibatnya, remaja bisa mengalami obesitas yang berpotensi menyebabkan penyakit degeneratif di masa dewasa, gizi kurang, anemia, serta gangguan kesehatan karena kekurangan iodium (GAKI). Selain itu, perilaku yang tidak sesuai prinsip gizi seimbang juga tampak dari kebiasaan tidak

### 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.

#### 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.

rutin makan pada waktu yang seharusnya, khususnya sarapan dan makan siang, sering mengonsumsi camilan tinggi gula seperti permen, mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dan melakukan pembatasan makanan melalui diet yang salah (Kemenkes RI, 2017).

Menurut Notoatmodjo (2010), Berbagai faktor memengaruhi perilaku seseorang, termasuk faktor genetik atau endogen. Faktor ini merupakan modal dasar yang berasal dari dalam diri individu dan mencakup beberapa aspek, antara lain: 1) Jenis ras, Setiap ras memiliki ciri-ciri perilaku yang khas dan berbeda antara satu dengan yang lain. 2) Jenis kelamin, Secara umum, pria bertindak lebih berdasarkan logika, sedangkan wanita lebih dipengaruhi oleh perasaan atau emosi. 3) Sifat fisik, Karakteristik fisik seseorang turut memengaruhi bentuk dan cara berperilaku yang berbeda-beda. 4) Sifat kepribadian, Merupakan wujud dari perpaduan antara faktor genetik dan lingkungan yang membentuk kepribadian seseorang. 5) Bakat bawaan, terbentuk akibat pengaruh gabungan antara faktor keturunan dan lingkungan, yang akan berkembang apabila mendapat kesempatan yang sesuai. 6) Intelegensi, Kemampuan berpikir dan memahami yang turut memengaruhi pola perilaku individu.

Faktor Faktor eksternal atau eksogen turut memengaruhi perkembangan perilaku seseorang. Faktor-faktor tersebut meliputi: 1) Lingkungan, adalah tempat atau kondisi yang mendukung perkembangan perilaku individu. 2) Pendidikan, Proses pendidikan melibatkan interaksi perilaku baik secara individu maupun kelompok, sehingga turut memengaruhi pola perilaku seseorang. 3) Agama, Keyakinan hidup berupa agama memiliki peran dalam membentuk karakter, kepribadian individu dan turut memengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. 4) Sosial ekonomi, Kondisi sosial dan ekonomi memberikan pengaruh terhadap perilaku melalui ketersediaan fasilitas dan kesempatan yang dimiliki individu. 5) Kebudayaan, Produk budaya seperti kesenian, adat istiadat, dan peradaban, juga berperan dalam membentuk dan memengaruhi perilaku seseorang.

## 2.5. Status Gizi

Status gizi menggambarkan keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan tubuh untuk menjalankan fungsi metabolisme. Kebutuhan gizi setiap orang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, tingkat

aktivitas fisik, berat badan, dan faktor lainnya (Kemenkes RI, 2017). Tubuh memerlukan zat gizi untuk menjaga keseimbangan dan mendukung fungsi fisiologis. Untuk mempertahankan status gizi yang optimal, diperlukan asupan gizi yang cukup. Menjaga kecukupan gizi menjadi langkah penting dalam mempertahankan status gizi yang baik (Par'i, 2017).

Status gizi adalah indikator yang menunjukkan keseimbangan antara asupan zat gizi melalui beberapa variabel tertentu. Status gizi dapat mencerminkan seberapa baik kebutuhan gizi terpenuhi dengan menilai berat badan dan tinggi badan seseorang. Selain itu, status gizi juga menjadi komponen penting dalam menentukan kondisi kesehatan individu. Untuk mengetahui status gizi, terdapat dua metode, yaitu metode penilaian langsung dan tidak langsung (Supariasa, 2016). Menurut Dieny (2019), terdapat dua faktor yang memengaruhi status gizi, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi: 1) Pendapatan, masalah gizi berkaitan dengan kemampuan daya beli keluarga. Kemampuan daya beli akan menurun apabila pendapatan keluarga rendah. Status gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pendapatan keluarga. 2) Pendidikan, pendidikan berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang sehingga mampu menjaga status gizi keluarga tetap baik. Pendidikan juga terkait kemampuan bekerja, yang pada gilirannya memengaruhi pendapatan keluarga. 3) Pekerjaan, pekerjaan berperan dalam mendukung kehidupan keluarga dengan meningkatkan kesejahteraan setiap anggota keluarga. 4) Budaya, budaya sangat memengaruhi kebiasaan seseorang karena perilaku yang dianggap benar akan terus dilakukan secara berulang.

Faktor internal antara lain: 1) Usia, usia dapat memengaruhi status gizi karena berkaitan dengan kemampuan dan pengalaman orang tua dalam menjaga asupan gizi anggota keluarga, sehingga memengaruhi pemenuhan kebutuhan gizi. 2) Asupan, asupan berperan penting dalam menentukan status gizi. Kekurangan asupan dan infeksi saling terkait dan memengaruhi keseimbangan gizi tubuh. 3) Infeksi, infeksi serta demam seringkali memengaruhi penurunan nafsu makan karena tubuh sedang melawan penyakit. Selain itu, kondisi ini juga bisa membuat seseorang kesulitan menelan atau mencerna makanan dengan baik, sehingga asupan zat gizi menjadi berkurang dan dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan.

#### 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.

Seluruh faktor tersebut saling memengaruhi dan bersama-sama menentukan status gizi seseorang. Memiliki status gizi yang seimbang penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kesejahteraan individu (Budiyanto, 2009). Salah satu cara menilai status gizi adalah dengan mengukur tubuh menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). IMT/U digunakan untuk menilai kondisi gizi, baik ketika berat badan kurang maupun berlebih. Perhitungan IMT/U dilakukan dengan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan(m)}^2}$$

Usia 5–18 tahun, penilaian status gizi menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Nilai IMT yang diperoleh dibandingkan dengan standar deviasi (SD) untuk menentukan Z-score IMT/U. Klasifikasi status gizi berdasarkan indikator IMT/U disajikan pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Klasifikasi status gizi berdasarkan IMT/U

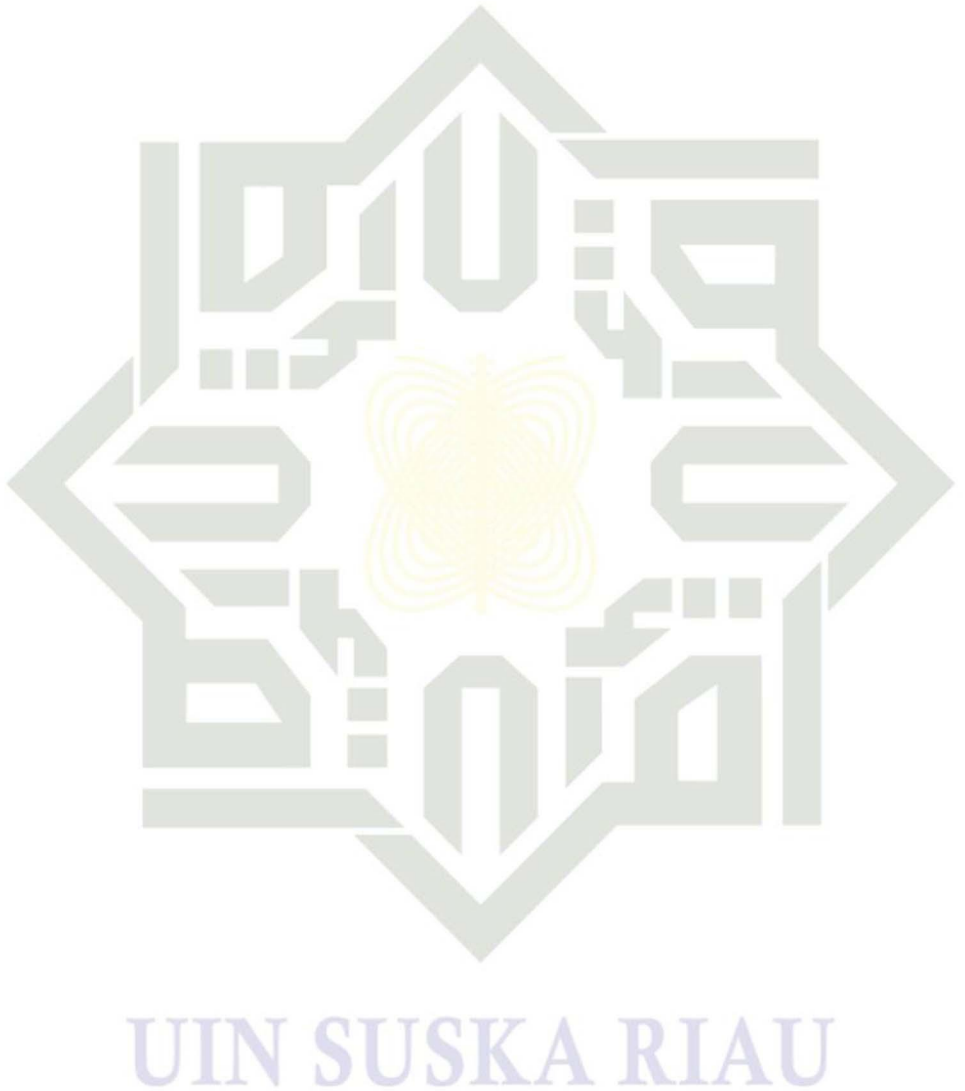
Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang batas (Z-Score)
Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk	< -3 SD
	Gizi kurang	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi baik	-2 SD sd + 1 SD
	Gizi lebih	+ 1 SD sd + 2 SD
	Obesitas	> + 2 SD

Sumber: Permenkes No 2 Tahun 2020

Menurut Khomsan dan Rifayanto (2022), Masalah gizi, baik yang berupa kekurangan maupun kelebihan, muncul akibat tidak seimbangnya antara asupan makanan, kebutuhan tubuh, dan adanya penyakit infeksi. Kekurangan gizi terjadi ketika asupan zat gizi kurang dari yang dibutuhkan, sedangkan kelebihan gizi muncul karena konsumsi zat gizi berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup. Pencegahan masalah gizi memerlukan pemahaman dan penerapan pola hidup sehat, terutama melalui pola makan yang mengikuti prinsip gizi seimbang. Oleh sebab itu, menerapkan prinsip gizi seimbang sangat penting untuk memperbaiki dan menjaga status gizi tetap optimal.

## 2.6. Penelitian Terdahulu

Hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi diperoleh dari berbagai macam referensi baik jurnal, skripsi, tesis dan lainnya dapat dilihat pada Tabel 2.2.



### 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 2.2. Penelitian terdahulu tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi

<b>Nama Penulis</b>	<b>Tahun</b>	<b>Sumber</b>	<b>Judul</b>	<b>Hasil</b>
Yunda Dwi Jayanti, Nidya Elsa Novananda	2017	Jurnal Kebidanan Dharma Husada. 6(2): 100-108	Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (di Smk Pgri 2 Kota Kediri)	Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang memiliki keterkaitan yang signifikan dengan status gizi remaja putri.
Tita Priyanka Putri, Rico Januar Sidors, Anita Rahmiwati	2023	Jurnal Ners Universitas Pahlawan. 7(2): 952-957	Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas	Pengetahuan gizi seimbang berhubungan secara signifikan dengan status gizi remaja, karena tingkat pengetahuan terhadap gizi memengaruhi perilaku dan sikap mereka dalam memilih makanan sehari-hari.
Khoirum Ma'sumah, Heri Purnama Dian Agnesia	2021	Ghidza Media Journal. 3(1): 207-214	Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik	Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi berhubungan dengan status gizi remaja putri.
Mei Datul Hasanah	2024	Skripsi Uin Sultan Syari Kasim Riau	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri 1 Salo	Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang berhubungan dengan status gizi siswa SMP Negeri 1 Salo.
Rista Nur Fadi, Dahlia Indah Anareta, Ayu Febriyatna	2017	Jurnal Kesehatan. 5(1): 14-20	Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak TK di Desa Yosowilangun Lor Kabupaten Lumajang	Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan perilaku ibu terkait gizi seimbang berhubungan dengan kondisi status gizi anak di TK Desa Yosowilangun Lor, Kabupaten Lumajang.
Novita Arum	2024	Prosiding Seminar	Hubungan Pengetahuan, Sikap dan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa

Nama Penulis	Tahun	Sumber	Judul	Hasil
Nurkumala, Ficus Chandra, Andiana Gustra Jeki, Arsyanti		Kesehatan Nasional. 3(1): 266-281	Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi	pengetahuan dan perilaku mengenai gizi seimbang berhubungan dengan kejadian gizi kurang pada remaja perempuan di SMPN 1 Kota Jambi.
Hepti Mulyati Ahmil, Lastri Mandola	2019	<i>Chmk Midwifery Scientific Journal</i> . 2(1): 22-22	Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan pengetahuan tentang gizi seimbang berhubungan dengan kondisi status gizi remaja putri.
Inggit Sekar Rayipratiwi, Leni Rahayu, Fitria	2022	ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 7(2): 154-61	Hubungan antara Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Wilayah Kabupaten Tangerang	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perilaku terkait gizi seimbang dengan status gizi remaja, sedangkan pengetahuan mengenai gizi seimbang tidak menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan status gizi remaja.
Dodi Saputra	2019	Skripsi	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	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai gizi seimbang berhubungan dengan status gizi pada siswa SDIT Nurul Fikri, Depok.
Farida Agustin Adhila Fayasari Kumala Dewi	2018	Ilmu Gizi Indonesia. 1(2): 93-103	Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada pegawai RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso dengan kejadian gizi lebih.
Anggi A. Tatoros, Ester C. Musa,	2023	Jurnal bios Logos 13(3): 309-315	Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara

Nama Penulis	Tahun	Sumber	Judul	Hasil
Maureen I. Purah...			Siswa di SMA Negeri 7 Manado	pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa di SMA Negeri 7 Manado. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik telah menerima informasi yang memadai sehingga memahami konsep-konsep gizi seimbang dengan baik. Status gizi yang optimal pada siswa dapat dicapai melalui pengetahuan yang cukup, yang tercermin dalam kemampuan mereka memilih makanan serta menyeimbangkan asupan gizi sesuai kebutuhan tubuh.
Ravi Masitah, Prahastuti	2024	(Journal Health Applied Science and Technolgy) 2(1): 89-97	Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja	Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku gizi seimbang berhubungan dengan kondisi status gizi remaja.
Nuraisyah Wulandari Panjaitan, Syahriada Suryani Hasibuan, Faradillah, Yasang Nisrina Putri Hasibuan, Arsnita Ayunita WK, Dea Riski Anggraini, Aly Azzahra Sibuea	2022	Jurnal Kesehatan Masyarakat 1(1): 57-62	Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang gizi seimbang yang mendukung kesehatan tubuh tergolong pada kategori baik.

yang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber: penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan yang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa izin UIN Suska Riau.

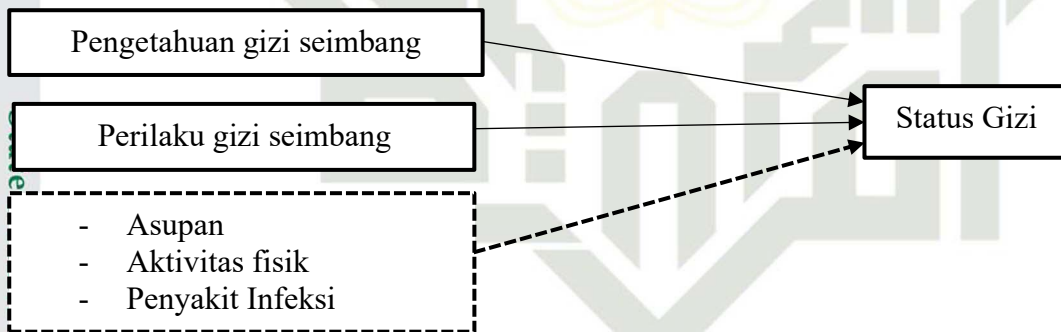
**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

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.

**2.7. Kerangka Pemikiran**

Status gizi mencerminkan kondisi fisik seseorang yang terbentuk hasil dari asupan makanan dan kemampuan tubuh dalam memproses zat gizi. Kondisi ini dapat dikategorikan ke dalam empat tingkatan, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, serta gizi lebih (Almatsier, 2005). Pengetahuan individu mengenai gizi seimbang memiliki peranan penting dalam membentuk sikap dan perilaku terkait pemilihan makanan, yang selanjutnya akan memengaruhi keadaan status gizi yang dimilikinya (Kemenkes, 2014).

Kerangka pemikiran pada Gambar 2.3 menunjukkan bahwa pengetahuan dan perilaku berperan penting dalam menentukan status gizi remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi memadai cenderung memiliki pola makan sehat, menerapkan gizi seimbang, dan memilih makanan sesuai kebutuhan tubuh. Sebaliknya, pengetahuan yang kurang dapat memicu konsumsi makanan tidak tepat, seperti berlebihan mengonsumsi makanan cepat saji, sehingga berisiko mengalami kelebihan berat badan, obesitas, dan penyakit degeneratif. Status gizi dinilai menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Kerangka pemikiran penelitian disajikan pada Gambar 2.3.



**Keterangan :**

- : Variabel yang diteliti
- : Variabel yang tidak diteliti
- : Hubungan yang dianalisis
- : Hubungan yang tidak dianalisis

Gambar 2.3. Kerangka Pemikiran hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota

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.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Oktober 2025. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar. Pemilihan sekolah tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa karakteristik demografis siswanya sesuai dengan kriteria penelitian, sehingga relevan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa.

#### 3.2. Konsep Operasional

Penelitian tentang Hubungan Pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota, menggunakan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas meliputi pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, sedangkan variabel terikat adalah status gizi. Konsep operasional penelitian disajikan pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Konsep Operasional

Variabel	Konsep Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan terbentuk dari proses memahami sesuatu, yang dimulai ketika seseorang menangkap informasi melalui pancaindra terhadap suatu objek. (Notoatmodjo, 2014). Gizi seimbang merupakan susunan makanan harian yang memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara tepat. Selain itu, prinsip ini mencakup variasi jenis pangan, rutin beraktivitas fisik, menjaga kebersihan diri, dan memantau	Kuesioner	1. Kurang, jika <60 2. Cukup, jika 60-80 3. Baik, jika >80 (Khomsan, 2021)	Ordinal

Variabel	Konsep Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<p>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</p> <p>Perilaku Gizi Seimbang</p>	<p>berat badan agar tetap ideal untuk mencegah gangguan gizi. (Kemenkes RI, 2014).</p> <p>Pengetahuan pada penelitian ini berfokus pada pengetahuan gizi seimbang</p>	Kuesioner	<p>1. Kurang, jika &lt;60</p> <p>2. Cukup, jika 60-80</p> <p>3. Baik, jika &gt;80 (Khomsan, 2021)</p>	Ordinal
Status Gizi	<p>Status gizi menggambarkan kondisi yang terbentuk akibat keseimbangan antara asupan zat gizi melalui makanan dan kebutuhan tubuh terhadap zat gizi tersebut (Kemenkes, 2017).</p> <p>penelitian ini, pengukuran status gizi dilakukan dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sebagai indikatornya.</p>	Timbangan digital, <i>microtoise</i> .	<p>IMT/U (Z-Score):</p> <p>Gizi buruk: &lt; -3 SD</p> <p>Gizi kurang: -3 SD sd &lt;- 2 SD</p> <p>Gizi normal: -2 SD sd +1 SD</p> <p>Gizi lebih: +1 SD sd +2 SD</p> <p>Obesitas: &gt; +2 SD (Permenkes No 2 Tahun 2020)</p>	Ordinal

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.

### 3.2.1. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas, yaitu pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, dengan variabel terikat, yaitu status gizi siswa. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan *cross sectional* karena penelitian ini meneliti keterkaitan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

### 3.2.2. Jenis Data

Data primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari sampel penelitian, meliputi identitas responden, pengetahuan gizi seimbang, perilaku gizi seimbang, dan status gizi.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah informasi yang diperoleh dari pihak sekolah, meliputi jumlah siswa, kondisi lokasi penelitian, dan profil SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

### 3.2.3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Arikunto (2019) adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data. Penggunaan instrumen membantu proses penelitian menjadi lebih sistematis serta memudahkan pengolahan data yang diperoleh. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Formulir *informed consent*
2. Formulir identitas responden dan hasil pengukuran data antropometri
3. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang
4. Kuesioner perilaku gizi seimbang
5. Alat penimbangan berat badan digital
6. Alat ukur tinggi badan (*Microtoise*)

Pengukuran antropometri pada penelitian ini adalah berat badan dan tinggi badan yang dilaksanakan sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI (2022). Pengukuran Berat badan diukur menggunakan timbangan

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.

digital yang sebelumnya dipastikan dalam kondisi bersih, lengkap, dan berfungsi dengan baik. Timbangan yang menggunakan daya baterai dipersiapkan dengan memasang baterai terlebih dahulu. Timbangan diletakkan pada permukaan yang datar dan keras serta memperoleh pencahayaan yang memadai, kemudian dinyalakan dan dipastikan bahwa layar menampilkan angka 00,0. Responden diminta untuk melepas sepatu dan pakaian luar, atau mengenakan pakaian minimal mungkin agar pengukuran menjadi lebih akurat. Selanjutnya, responden berdiri tegak di posisi tengah timbangan setelah layar menunjukkan 00,0 dan tetap berada di atas timbangan hingga angka berat badan stabil muncul. Hasil pengukuran tersebut dicatat sebagai data berat badan responden.

Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan *microtoise*. Pemasangan alat ini dilakukan oleh minimal dua orang, di mana satu orang menempatkan *microtoise* pada lantai yang datar dan menempel pada dinding yang rata, sedangkan orang lainnya menarik pita pengukur secara vertikal hingga angka pada jendela baca menunjukkan nol. Kursi digunakan untuk mempermudah pemasangan dan untuk memastikan alat terpasang tegak lurus. Pita pengukur direkatkan pada dinding menggunakan paku atau lakban/selotip yang kuat agar tidak bergeser. Setelah alat terpasang, kepala *microtoise* dapat digeser ke atas sesuai kebutuhan pengukuran. Sebelum pengukuran, responden diminta melepas alas kaki, kaus kaki, hiasan rambut, serta penutup kepala. Responden kemudian diposisikan berdiri tegak lurus di bawah *microtoise*, membelakangi dinding, dengan pandangan lurus ke depan, sementara kepala berada pada posisi garis imajiner. Pengukur memastikan bahwa lima titik tubuh menempel pada dinding, yaitu belakang kepala, punggung, bokong, betis, dan tumit. Pada anak dengan obesitas, minimal punggung dan bokong harus menempel. Pembantu pengukur membantu menyesuaikan posisi lutut dan tumit agar rapat serta menekan perut agar tubuh berdiri lebih tegak. Kepala *microtoise* kemudian diturunkan hingga menyentuh puncak kepala secara tegak lurus terhadap dinding. Hasil pengukuran dibaca pada garis merah jendela baca dengan arah pandang dari atas ke bawah, lalu dicatat sebagai tinggi badan responden.

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.

### 3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

#### 3.3.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota yang berjumlah 1.211 siswa.

#### 3.3.2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mewakili jumlah dan karakteristik keseluruhan populasi. Penentuan besar sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Lemeshow, dengan tahapan perhitungan sebagai berikut:

$$\frac{(Z_{1-\alpha/2})^2 PqN}{d^2 (N - 1) + (Z_{1-\alpha/2})^2 Pq}$$

Keterangan:

- n = Jumlah Sampel
- $Z^2_{1-\alpha/2}$  = Nilai Z tabel dengan tingkat kepercayaan 95% = 1,96
- P = Estimasi proporsi remaja gizi kurang sebesar 5,92% (Data Riskesdas Kampar 2018)
- d = Galat 5% = 0,05
- N = Jumlah Populasi = 1211

Maka jumlah sampel yang diteliti:

$$n = \frac{(1,96)^2(0,0592)(0,9408) \cdot 1211}{(0,05)^2(1211 - 1) + (1,96)^2(0,0592)(0,9408)}$$

$$n = \frac{(3,8416)(0,0592)(0,9408) \cdot 1211}{(0,0025)(1210) + (3,8416)(0,0592)(0,9408)}$$

$$n = \frac{259,1047062}{3,025 + 0,213959295}$$

$$n = \frac{259,1047062}{3,238959295}$$

$$n = 80 \text{ siswa}$$

#### 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 perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel penelitian sebanyak 80 sampel. *Drop out* sebesar 10% sehingga jumlah sampel yang ditetapkan menjadi 88 sampel.

### 3.3.3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. *Purposive sampling* merupakan teknik *non-probabilitas* sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang telah ditentukan sebelumnya oleh peneliti (Notoatmodjo, 2012). Adapun kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Kriteria inklusi terdiri dari, siswa kelas 10 dan 12 serta bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi terdiri dari, siswa yang izin atau sakit pada saat penelitian, cacat pada kaki serta memakai alat bantu pada kaki.

### 3.4. Teknik Analisis Data

#### 3.4.1. Pengolahan Data

Penelitian ini mengumpulkan data primer dan sekunder. Data mengenai pengetahuan dan perilaku gizi seimbang beserta status gizi siswa diolah melalui tahapan *editing, coding, entry, dan cleaning* menggunakan *Microsoft Excel*. Variabel pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan instrumen kuesioner yang terdiri atas 18 item pertanyaan, sedangkan variabel perilaku gizi seimbang terdiri atas 10 item pertanyaan. Setiap jawaban yang benar diberi skor 1, sedangkan jawaban yang salah diberi skor 0. Jumlah skor keseluruhan dikonversi ke dalam skala 0 sampai 100. Nilai yang kurang dari 60, maka dikategorikan sebagai pengetahuan dan perilaku gizi seimbang kurang, Jika nilai berada pada rentang 60–80, maka termasuk dalam kategori cukup. Nilai lebih dari 80, maka dikategorikan sebagai pengetahuan dan perilaku gizi seimbang baik.

Variabel status gizi diukur menggunakan data tinggi badan, berat badan, dan umur. Tinggi badan diperoleh melalui pengukuran dengan *microtoise*, berat badan menggunakan timbangan digital, dan umur berdasarkan hasil wawancara. Data yang diperoleh dimasukkan ke dalam aplikasi WHO AnthroPlus untuk mendapatkan nilai IMT/U. Hasil z-score dikategorikan sebagai berikut: gizi buruk jika  $z < -3$  SD, gizi kurang jika berada antara  $-3$  SD hingga  $-2$  SD, gizi normal jika

antara -2 SD hingga +1 SD, overweight jika > +1 SD hingga +2 SD, dan obesitas jika > +2 SD.

### 3.4.2. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 26. Analisis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan dua jenis, yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

#### a) Analisis univariat

Analisis univariat dilakukan pada seluruh data penelitian, meliputi karakteristik responden seperti jenis kelamin, umur, berat badan (BB), tinggi badan (TB), pengetahuan tentang gizi seimbang, perilaku gizi seimbang, serta status gizi berdasarkan jawaban responden. Data yang diperoleh kemudian diolah, disajikan, dan dipersentasekan, lalu dijelaskan dalam bentuk tabel.

#### b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan proporsi antara dua kelompok atau lebih, serta untuk melihat hubungan antara dua variabel. Pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Uji statistik yang digunakan merupakan uji *Pearson* dan *spearman rho*. Uji *Pearson* digunakan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dengan status gizi, sedangkan uji *Spearman rho* digunakan untuk menganalisis hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa. Penentuan hubungan didasarkan pada nilai p, yaitu jika  $p < 0,05$  maka terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota.

Penilaian hasil analisis korelasi tidak hanya didasarkan pada nilai signifikansi p, Selain itu, analisis juga memperhatikan nilai koefisien korelasi (r), yang menunjukkan arah dan tingkat kekuatan hubungan antarvariabel yang diteliti. Interpretasi terhadap nilai koefisien korelasi tersebut mengacu pada kriteria tingkat hubungan yang telah ditetapkan, sebagaimana disajikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Interpretasi Koefisien Korelasi Nilai r

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,200 – 0,399	Rendah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2017

### 3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas

#### 3.5.1. Uji Validitas

Validitas adalah pengujian yang bertujuan untuk menilai sejauh mana suatu instrumen mampu mengukur data sesuai dengan yang seharusnya diukur (Sutriyawan dkk., 2023). Uji validitas pada penelitian dilakukan terhadap 39 siswa dari MAS PP. Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang, SMA Muhammadiyah Bangkinang Kota, dan SMK Negeri Kesehatan dan Pariwisata Bangkinang yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Responden uji validitas berasal dari kelas X dan XI. Nilai r hitung setiap item instrumen dibandingkan dengan nilai r tabel pada tingkat signifikansi 5%. Item instrumen dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel 0,3081, sedangkan item dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung lebih kecil dari 0,3081. Hasil uji validitas kuesioner disajikan pada

Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
XI.1	0,392	0,3081	Valid
XI.2	0,722	0,3081	Valid
XI.3	0,568	0,3081	Valid
XI.4	0,426	0,3081	Valid
XI.5	0,556	0,3081	Valid
XI.6	-0,022	0,3081	Tidak Valid
XI.7	0,529	0,3081	Valid
XI.8	0,061	0,3081	Tidak Valid
XI.9	0,481	0,3081	Valid
XI.10	0,507	0,3081	Valid
XI.11	0,695	0,3081	Valid
XI.12	0,514	0,3081	Valid
XI.13	0,372	0,3081	Valid
XI.14	0,213	0,3081	Tidak Valid
XI.15	0,414	0,3081	Valid
XI.16	0,562	0,3081	Valid

- 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.

Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
XI.17	0,452	0,3081	Valid
XI.18	0,650	0,3081	Valid
XI.19	0,267	0,3081	Tidak Valid
XI.20	0,447	0,3081	Valid
XI.21	0,323	0,3081	Valid
XI.22	0,587	0,3081	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada Tabel 3.2 dari 22 item pertanyaan kuesioner pengetahuan yang diuji, sebanyak 18 item dinyatakan valid karena nilai r hitungnya lebih besar dari 0,3081, sedangkan 4 item lainnya dinyatakan tidak valid.

### 3.5.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan kepada 39 siswa MAS PP. Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang, SMA Muhammadiyah Bangkinang Kota, dan SMK Negeri Kesehatan dan Pariwisata Bangkinang yang tidak termasuk dalam sampel penelitian. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan metode Cronbach's Alpha. Hasil reliabilitas variabel disajikan pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
Pengetahuan	0,805	Reliabel



## DAFTAR PUSTAKA

- Adventus, I., M. M. Jaya., dan M. Doni. 2019. *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta. 104 hal.
- Agustin, F., A. Fayasari., dan G. K. Dewi. 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. DOI: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.19>.
- Amatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. 333 hal.
- Amatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka utama. Jakarta. 312 hal.
- Aristina, A. D., R. K. Ethasari., R. D. Laili., dan D. Hayudanti. 2021. *Ilmu Gizi Dasar*. CV. Sarnu Untung. Purwodadi . 201 hal.
- Amrinanto, A. H., M. G. S. Putra., L. W. L. Djati., dan P. D. Rahayu. 2025. Edukasi Pembatasan Konsumsi Gula Garam Lemak pada Remaja di Smk Kusuma Wardhana Kota Bogor. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 3(1), 162-168. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v3i1.131>.
- Anggraini, R., dan G. K. Dewi. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Gaya Hidup dengan Status Gizi Remaja di SMA Muhammadiyah Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*. 2 (2):1-11. DOI: <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.311>.
- Ariani, A. P. 2017. *Ilmu Gizi*. Nuha Medika. Yogyakarta. 179 hal.
- Arikunto, S. 2019. *Prosedur Penelitian*. Rineka cipta. Jakarta. 413 hal.
- Aryani. 2012. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Salemba Medika. Jakarta. 152 hal.
- Alia, A. Y. A. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Siswa SMP It Al-Ittihad Kota Pekanbaru. *Skripsi*. Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syari Kasim Riau. Pekanbaru.
- BGN [Badan Gizi Nasional]. 2025. *Pedoman umum sistem dan tata kelola Badan Gizi Nasional untuk program makan bergizi gratis*. Badan Gizi Nasional. Jakarta. 180 hal.
- Badriyah, L., dan A. Syafei. 2019. Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 167–174. DOI: <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401>.
- Badiyanto, A. K. 2009. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. UMM Press. Malang. 234 hal.

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 milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- Damayanti, A. E. 2016. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya.
- Dewi, S. R. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Departemen Kesehatan. 2003. *13 Pesan Dasar Gizi Seimbang*. Panduan Untuk Petugas. Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Dieny, F. F, A. Rahadiyanti., dan D. Marfuah. 2019. *Gizi prakonsepsi*. Jakarta : Bumi Medika. 175 hal.
- Dieny, F. F. 2014. Permasalahan Gizi Pada Remaja. *Graha Ilmu*. Yogyakarta. 154 hal.
- Fadila, R. N., D. I. Amareta., dan A. Febriyatna. 2017. Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Anak Tk di Desa Yosowilangun Lor Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan*, 5 (1): 14-20. DOI: <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.26>.
- Fakhriyah, M., S. Noor., M. I. Setiawan., A. O. Putri., H. Lasari, R. Qadrinnisa., M. Ilham., S. Y. L.S. Nur., Z. D. Lestari., dan M. H. Abdurrahman. 2021. *Buku Ajar Kekurangan Energi Kronik*. CV Mine. Yogyakarta. 52 hal.
- Fikawati, S., A. Syafiq., dan A. Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Pers. Depok. 347 hal.
- Fitria, N. Musniati, dan D. A. Mulyawati. 2022. Gambaran tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Muhammadiyah *Journal of nutrition and Food Science*, 3(1), 11-16. DOI: <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>.
- Gumilang, W. 2015. Analisis Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan, dan Status Gizi pada Siswa SMAN 1 Jatisari Karawang (Jawa Barat). *Skripsi*. Fakultas Ekologi Manusia Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Hadi, A. J. 2021. *Obesitas dan Melek Gizi Intervensi Peer Educator Gizi Melalui Pendampingan*. Epigراف Komunika Prima. Sukoharjo. 152 hal.
- Handayani, S. 2018. Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hasanah, M. D. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa SMP Negeri 1 Salo. *Skripsi*. Fakultas Pertanian dan Peternakan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.

#### 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.

- Hermina. 2000. Perilaku Makan Murid Sekolah Dasar Penerima PMT-AS di Desa Ciheulet dan Pasar Gaok Kabupaten Bogor, Penelitian Gizi dan Makanan, Jilid 23 2000. 79 hal.
- Huda, Q. A., dan D. R. Andrias. 2016. Sikap Dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175–181. DOI: <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i2.175-181>
- Hurluck EB. 2004. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga. 447 hal.
- Ide, M. 2019. *Psikologi Remaja*. Idea Press. Yogyakarta. 260 hal.
- Idris, H. 2022. *Hand hygiene: Panduan bagi petugas kesehatan*. Jakarta: Prenada Media. 10 hal.
- Iwan. 2017. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Absolute Media. Yogyakarta. 227 hal.
- Jayanti, Y. D., dan N. E. Novananda. 2017. Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2): 100- 108. DOI: <http://dx.doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>.
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2012. *Ilmu Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta. 123 hal.
- Kemenkes RI. 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, Dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 8 hal.
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 96 hal.
- Kemenkes RI. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Jakarta. 282 hal.
- Kemenkes RI. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. Jakarta. 309 hal.
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 678 hal.
- Kemenkes RI. *Laporan Provinsi Riau Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. 482 hal.
- Kemenkes RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 28. 2019. Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 34 hal.
- Kemenkes RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 78 hal.

- Khoerunisa, D., dan I. Istianah. 2021. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 2(1), 51–61. DOI: <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i1.236>.
- Khomhsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Remaja*. IPB Press. Bogor. 75 hal.
- Khomhsan, A. 2023. *Gizi Seimbang*. IPB Press. Bogor. 53 hal.
- Khomhsan, A., dan R. P. Rifayanto. 2022. *Gizi Masyarakat*. IPB Press. Bogor. 84 hal.
- Kurniasih, D. H. Hilmansyah, M. P. Astuti, dan S. Iman. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat gizi Seimbang*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 144 hal.
- Malik, V. S., dan F. B. Hu. 2022. The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases. *Nature reviews. Endocrinology*, 18(4), 205–218. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41574-021-00627-6>.
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 256 hal.
- Marmi. 2014. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 450 hal.
- Mashar, H. M. 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman*, 5(2), 79–93. DOI: <https://doi.org/10.20884/1.JGIPAS.2021.5.2.4342>.
- Masitah, R., dan A. Prahastuti. 2024. The Relationship Of Balanced Nutritional Behavior With The Nutritional Status Of Adolescents. *Journal Health Applied Science and Technology*, 2(1), 89-97. DOI: <https://doi.org/10.52523/jhast.v2i1.45>.
- Ma'sunnah, K., H. P. Pribadi, dan D. Agnesia. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1): 207-214. DOI: <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3084>.
- Muliyati, H. 2019. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *Chmk Midwifery Scientific Journal*, 2(1): 22-22.
- Muthahhari, M. 2019. *Teori Pengetahuan*. Yogyakarta; Sadra Press. 236 hal.
- Namira, N. S dan V. Indrawati. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1): 215-222.

#### 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.

- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 210 hal.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta. Jakarta. 389 hal.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal.
- Nova, M., dan R. Yanti. 2018. Hubungan Asupan Zat gizi pada Siswa MTS AnNur Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 169–175. Doi : <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.145>
- Nurkumala, N. A., F. Chandra., A. G. Jeki., dan A. Ariyanto. 2024. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Kejadian Gizi Kurang pada Remaja Putri di SMPN 1 Kota Jambi. In *Prosiding Seminar Kesehatan Nasional*, 3 (1): 266-281. DOI: <https://doi.org/10.36565/prosiding.v3i1.245>.
- Oktavia, L., dan W. Amelia. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Tingkat 1. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(1): 69-75. DOI: <https://doi.org/10.36729/bi.v14i1.822>.
- Panjaitan, N. W., S. S. Hasibuan., F. Faradillah., Y. N. P. Hasibuan., A. A. WK., D. R. Anggraini., dan A. A. Sibuea., 2022. Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTs Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57-62. DOI: <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Par'i, H. M. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 315 hal.
- Pasiak, T. 2009. *Unlimited Potency of Brain*. Mizan Media Utama, Bandung. 438 hal.
- Petri, T. P., R. J. Sitorus., dan A. Rahmiwati. 2023. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 7(2): 952-957. DOI: <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.15646>.
- Rahmawati, W. C. 2019. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media. Malang. 52 hal.
- Rahmawati, N. D., E. L. Achadi., K. W. Dwinugraha., H. Alimuddin., F. I. Barokah., dan D. Karyoko. 2025. *Buku ajar konsep pedoman gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta. 99 hal.
- Ryipratiwi, I. S., L. S. Rahayu., dan F. Fitria. 2023. Hubungan Antara Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja di Wilayah Kabupaten Tangerang Tahun 2021. *ARGIPA (Arsip*

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.

*Gizi dan Pangan*), 7(2):154-61. DOI: <http://dx.doi.org/10.22236/argipa.v7i2.8139>.

- Ryadi, H. 2001. *Diktat Metode Penilaian Status Gizi secara Antropometri*. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Sabiah, S. F., A. S. Nasution., dan R. Jayanti. 2023. Analisis Status Gizi Remaja di SMP Miftahul Huda Islamic Boarding School Bogor Tahun 2022. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 6 (4):425-430. DOI: <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.265>
- 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. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Jurusan Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Jakarta.
- Sayogo, S. 2006. *Gizi Remaja Putri*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta. 51 hal.
- Sediaoetama AD. 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat. 319 hal.
- Sekarwangi, S., dan T. Ikeu. 2025. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dan Konsumsi Pangan dengan Status Gizi pada Siswa SMA di Kota Bandung. *Skripsi*. Fakultas Ekologi Manusia Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
- Siregar, G. D., N. H. Kapantow., dan M. I. Punuh. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 4 Manado: The Relationship of Balanced Nutrition Knowledge with the Nutritional Status of Young Women at SMA Negeri 4 Manado. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 5(1), 27-33. DOI: <https://doi.org/10.35801/jpai.5.1.2023.49841>.
- Sihiatun, T. 2017. Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makasar. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Jurusan Gizi Universitas Hasanuddin Makasar.
- Sugiyono. 2017. *Statika Untuk Penelitian*. Alfabeta. Bandung. 390 hal.
- Sopariasa, I. D. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran. Jakarta: EGC. 333 hal.
- Sopariasa, I.D. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 396 hal.
- Tatontos, A. A., E. C. Musa, dan M. I. Punuh. 2023. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*. 13 (3):309 315. <https://doi.org/10.35799/jbl.v13i3.51560>

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.

Triandari, N.R. 2015. Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja di Provinsi Jawa Barat (Analisis Gender Data Riskesdas Tahun 2007). *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Jurusan Pendidikan Kedokteran Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.

Wati S, Harna H, Nuzrina R, Sitoayu L, Dewanti L P. 2021. Kebiasaan Sarapan, Kualitas Tidur, dan Dukungan Orangtua terhadap Konsentrasi Belajar selama Pandemi COVID 19. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*. 5(1);24–35. DOI :<https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.164>.

Wawan. A., dan M. Dewi. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Nuamedika. Jogjakarta. 132 hal.

WHO [World Health Organization]. 2014. Adolescent: a Period Needing Special Attention Age Not The Whole Story, World Health Organization. Available at: [https://apps.who.int/adolescent/second decade/section2/page2/age-not-the-whole-story.html](https://apps.who.int/adolescent/second%20decade/section2/page2/age-not-the-whole-story.html). Diakses tanggal 25 Mei 2025 (18.43).

WHO [World Health Organization]. 2025. Malnutrition. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/malnutrition>. Diakses tanggal 24 Februari 2025 (20.18).

Yanti, R., M. Nova., dan A. Rahmi. 2021. Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 8(1);45-53. DOI: <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i1.592>.

Yunawati, I., Setyawati, F., N. Muharramah, A., Ernalia, Y., Puspaningtyas, E. D., Wati, A. D., Puspita, M. L., Prasetyaningrum, I. Y., Nasruddin, I. N., Indriyani, I., dan Akhriani, M. 2023. *Penilaian Status Gizi*. Eureka Media Aksara. Purbalingga. 128 hal.

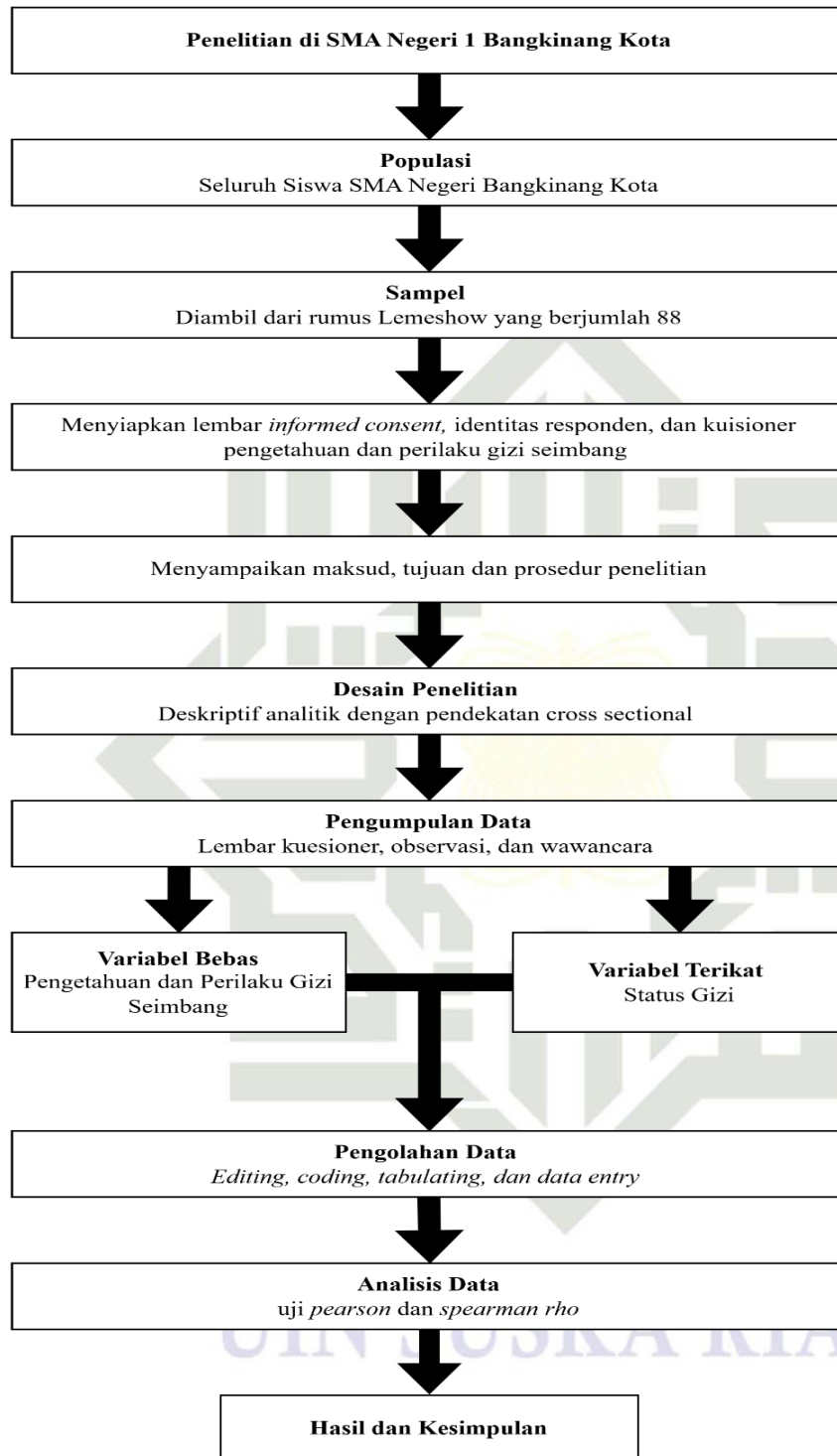
Lampiran 1. Kerangka Alur Penelitian

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim 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.



Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden

### LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Menyatakan menyetujui dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Desti Putri Zulianda (NIM 12280325435) Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Bangkinang Kota”. Data yang digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangkinang Kota,.....2025

( )

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.

Lampiran 3. Lembar Identitas responden

**IDENTITAS RESPONDEN DAN  
DATA ANTROPOMETRI**

Hari/Tanggal :  
 Identitas Responden :  
 Nama :  
 Tanggal lahir :  
 Kelas :  
 Jenis Kelamin : Laki-laki  Perempuan   
 Alamat :  
 No WA :  
 Data Antropometri :  
 Berat badan :  
 Tinggi badan :  
 Status Gizi : ( diisi oleh peneliti)  
 IMT/U : ( diisi oleh peneliti)

**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.



11. Sarapan dapat memenuhi kebutuhan gizi harian sebanyak
- 5 – 15% kebutuhan gizi
  - 15 – 30% kebutuhan gizi
  - 30 – 45% kebutuhan gizi
12. Akibat dari kekurangan cairan pada remaja adalah
- Anemia
  - Menurunkan Massa Lemak
  - Menurunkan Konsentrasi
13. Ciri-ciri air minum yang aman untuk dikonsumsi
- Tidak berasa, tidak berbau, dan tidak berwarna
  - Tidak berasa, berbau, dan tidak berwarna
  - Tidak berasa, tidak berbau, dan air berwarna keruh
14. Membiasakan membaca label pada kemasan pangan terdapat dalam pesan ke berapa dalam pedoman gizi seimbang
- 4
  - 6
  - 8
15. Membaca label pada kemasan pangan bertujuan untuk
- Memilih makanan sehat sesuai kebutuhan
  - Memilih produk yang mahal
  - Memilih makanan yang viral
16. Mengapa harus mencuci tangan di air yang mengalir
- Agar kuman dan kotoran terbawa pergi bersama aliran air
  - Agar proses mencuci tangan lebih cepat
  - Agar air tidak jadi keruh saat dipakai berulang
17. Cara menjaga berat badan normal adalah
- Makan tanpa batasan
  - Makan seimbang dan olahraga rutin
  - Olahraga rutin dan diet ekstrem
18. Berapa lama aktivitas fisik yang dianjurkan dalam sehari
- 5 menit per hari
  - 10 menit per hari
  - 30 menit per hari

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.

Lampiran 5. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

Nama :  
Kelas :  
Enumerator :

Berilah tanda (√) pada jawaban yang anda pilih!

No	Pertanyaan	pertanyaan	
		Ya	Tidak
1.	Saya selalu mensyukuri dan menikmati apapun makanan yang tersedia di meja makan.		
2.	Saya mengonsumsi sayur 3–4 porsi per hari dan buah 2–3 porsi per hari secara teratur.		
3.	Saya mengonsumsi lauk-pauk sumber protein (seperti ikan, daging, telur, atau kacang-kacangan) setiap hari.		
4.	Saya terbiasa makan beragam sumber karbohidrat, tidak hanya nasi, tetapi juga umbi-umbian, jagung, atau sereal.		
5.	Saya membatasi konsumsi gula tidak lebih dari 4 sendok makan per hari, garam tidak lebih dari 1 sendok teh per hari, dan minyak/lemak tidak lebih dari 5 sendok makan per hari.		
6.	Saya terbiasa sarapan setiap pagi sebelum memulai aktivitas belajar atau aktivitas lainnya.		
7.	Saya minum air putih dengan jumlah cukup (8 gelas per hari) dan memperhatikan keamanan air yang dikonsumsi.		
8.	Saya selalu memperhatikan label gizi, komposisi, dan tanggal kedaluwarsa sebelum mengonsumsi makanan dalam kemasan.		
9.	Saya membiasakan mencuci tangan menggunakan sabun dan air mengalir sebelum makan, setelah dari toilet, dan setelah beraktivitas di luar rumah untuk mencegah penyakit infeksi.		
10.	Saya melakukan aktivitas fisik atau olahraga selama minimal 30 menit per hari, dengan frekuensi 3–5 x dalam seminggu untuk menjaga berat badan tetap normal.		

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.

## Lampiran 6. Lembar Observasi Pengetahuan Gizi Seimbang

1. Terdapat mata pelajaran atau materi yang membahas gizi seimbang di sekolah

Jawaban :

2. Terdapat poster/leaflet/banner mengenai gizi seimbang di lingkungan sekolah

Jawaban :

### 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.

Lampiran 7. Lembar Observasi Perilaku Gizi Seimbang

Jenis makanan dan minuman yang tersedia di kantin, Apakah makanan/minuman yang tersedia sesuai dengan prinsip gizi seimbang

Jawaban :

Apakah makanan/minuman yang tersedia sesuai dengan prinsip gizi seimbang

Jawaban :

Apakah di lingkungan sekolah tersedia pilihan pangan berupa sayuran dan buah-buahan untuk dikonsumsi oleh siswa

Jawaban :

4. Apakah kantin sekolah menyediakan makanan dengan sumber protein hewani maupun nabati

Jawaban :

Apakah di kantin sekolah dijual makanan atau minuman kemasan yang tinggi gula, tinggi garam, serta tinggi lemak

Jawaban :

Apakah di sekolah terdapat program sarapan pagi bersama atau penerapan makanan bergizi gratis (MBG)

Jawaban :

**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.

Apakah di kantin sekolah tersedia air mineral yang dapat mendukung pemenuhan kebutuhan cairan siswa?

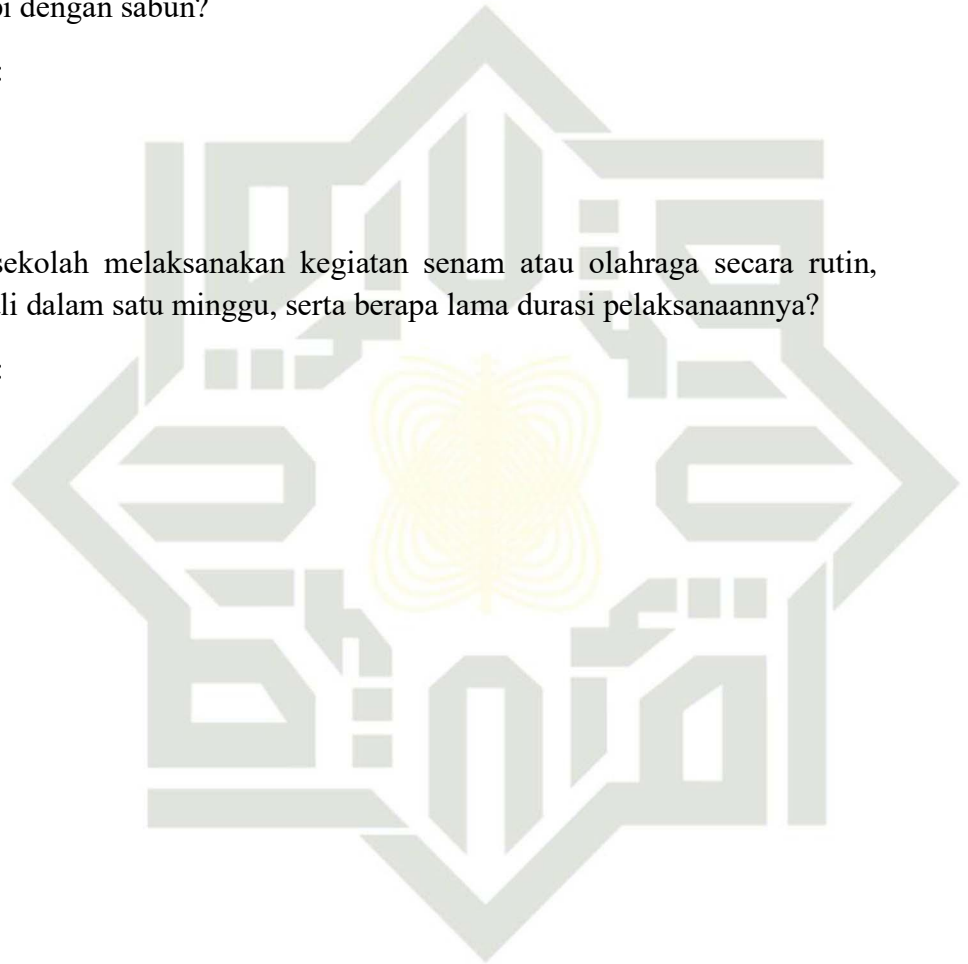
Jawaban :

Apakah sekolah memiliki fasilitas wastafel untuk mencuci tangan yang dilengkapi dengan sabun?

Jawaban :

Apakah sekolah melaksanakan kegiatan senam atau olahraga secara rutin, berapa kali dalam satu minggu, serta berapa lama durasi pelaksanaannya?

Jawaban :



UIN SUSKA RIAU

## Lampiran 8. Instrumen Data Penunjang

Nama :

Kelas :

Enumerator :

### Pertanyaan Terbuka

1. Pernahkah anda mendengar informasi tentang gizi seimbang? Jika pernah, dari media apa saja?

Jawaban :

2. Apakah di sekolah anda pernah ada edukasi tentang gizi seimbang? Jika ya, dari siapa (guru/petugas puskesmas/lainnya)?

Jawaban :

3. Apakah anda pernah menjadi responden penelitian tentang gizi atau gizi seimbang sebelumnya?

Jawaban :

4. Apa saja jajanan yang biasanya anda beli di sekolah?

Jawaban :

5. Bagaimana cara anda memilih jajanan di sekolah? Apakah memperhatikan kebersihan, gizi seimbang, atau faktor lain?

Jawaban :

### 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.

Lampiran 9. Surat Izin Ethical Clearance

- 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.



**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE  
STIKES TENGGU MAHARATU  
STIKES TENGGU MAHARATU**

Jl. Soekarno Hatta No 98 Pekanbaru – Riau Telp. 0761-566820



**KETERANGAN LAYAK ETIK  
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION  
No: 217/STIKes-T.MHRT/KEPK/X/2025**

Protokol penelitian yang diusulkan oleh:  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : DESTI PUTRI ZULIANDA

Nama Institusi : UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
*Name of the Institution*

Dengan judul  
*Title*

**"HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN  
STATUS GIZI SISWA/I SMA NEGERI 1 BANGKINANG KOTA"**

**"THE RELATIONSHIP BETWEEN BALANCED NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND  
BEHAVIOR WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF STATE  
SENIOR HIGH SCHOOL 1 BANGKINANG CITY"**

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards. 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assesment and Benefit, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 06 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 06 April 2026.

*This declaration of ethics applies during the period 06 October 2025 Until 06 April 2026.*

Pekabang, 06 Oktober 2025



Ns. Shinta Dewi Kasli-Bratha, S.Kep., M.Kep.

## Lampiran 10. Surat Izin Penelitian

- 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.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة والحيوان  
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl.H.R.Soebrantas Km.15No.155 Kel.Tuah Madani Kec.Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28293 PO Box1400  
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B-2172/F.VIII/PP.00.9/10/2025  
Sifat : Penting  
Hal : **Izin Riset**

Pekanbaru, 01 Oktober 2025

Kepada Yth:  
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Bangkinang Kota  
Jl. Jenderal Sudirman, No. 65, Kelurahan Langgini  
Kecamatan Bangkinang, Kabupaten Kampar, Riau

*Assalamu 'alaikum Wr.Wb.*

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Desti Putri Zulianda  
NIM : 12280325435  
Prodi : Gizi  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul "Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa/i SMA Negeri 1 Bangkinang Kota".

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

*Wassalamu 'alaikum Wr.Wb*  
Dekan,



**Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc**  
NIP. 19710706 200701 1 031



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : JIDwedzY

## Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

### State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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



Menjelaskan Tujuan Penelitian dan Alur Penelitian



Pengisian Lembar Persetujuan Responden



Pengisian identitas respondens

**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.



Pengisian Kuesioner



Pengukuran Antropometri



Wawancara Responden

