

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN INDEKS MASA TUBUH PADA SISWI KELAS XII DI SMK YPE KROYA

Wiji Oktanasari¹, Beby Yohana Okta Ayuningtyas²

STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

email: wijioktanasari@gmail.com

ABSTRAK

Nutrisi seimbang adalah makanan sehari-hari yang mengandung nutrisi yang tepat dalam jumlah yang tepat, berdasarkan prinsip variasi. Indeks massa tubuh (IMT) adalah cara untuk mengukur status gizi seseorang menggunakan pengukuran ukuran tubuhnya. Nutrisi yang baik penting untuk kesehatan Anda dan kemampuan Anda untuk membuat pilihan yang baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indeks Massa Tubuh pada siswi SMA kelas XII. Desain korelasional digunakan dalam riset ini untuk melihat hubungan antara faktor dan hasil. Ini juga menggunakan pendekatan cross-sectional untuk melihat bagaimana kelompok orang yang berbeda dipengaruhi oleh faktor-faktor tersebut. Ada 59 remaja putri di jurusan akuntansi kelas XII. Total sampling dilakukan dengan cara pengambilan sampel 59 orang. Alat pengumpulan data yang digunakan untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi seimbang menggunakan kuesioner dan indeks massa tubuh menggunakan lembar observasi pengukuran berat badan dan tinggi badan remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan 59,3% responden berpengetahuan baik dan 74,6% dengan Indeks Masa Tubuh normal. Hasil uji statistik Chi Square, menunjukan nilai $p = 0.003$, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan Indeks Masa Tubuh. Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan IMT pada siswi kelas 12 SMK YPE Kroya. Remaja putri diharapkan dapat memperluas pengetahuannya melalui media dan tenaga kesehatan serta menerapkan pengetahuan tersebut untuk memilih asupan makanan sehari-hari pada masa remaja untuk mendukung gizi remaja yang baik.

Kata kunci : Pengetahuan, Nutrisi Seimbang, Indeks Masa Tubuh, Siswi

ABSTRACT

Balanced nutrition is a daily diet that contains the right nutrients in the right amounts, based on the principle of variety. Body mass index (BMI) is a way to measure a person's nutritional status using body measurements. Good nutrition is important to your health and your ability to make good choices. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge about balanced nutrition and Body Mass Index in class XII high school students. A correlational design was used in this research to see the relationship between factors and outcomes. It also uses a cross-sectional approach to see how different groups of people are affected by these factors. There are 59 young women in the class XII accounting department. Total sampling was done by taking a sample of 59 people. Data collection tools were used to determine knowledge about balanced nutrition using a questionnaire and body mass index using an observation sheet for measuring the weight and height of adolescent girls. The results showed that 59.3% of respondents had good knowledge and 74.6% with a normal body mass index. With the results of the Chi-Square statistical test, showing a p -value of 0.003, it can be concluded that there is a significant relationship between knowledge about balanced nutrition and Body Mass Index. There is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and BMI in grade 12 students of SMK YPE Kroya. Young women are expected to increase their knowledge through the media or health workers and can apply this knowledge in choosing the nutritional intake needed by adolescents every day so that they can support the nutritional status of adolescents to be good.

Keywords : Knowledge, Balanced Nutrition, Body Mass Index, Young Women

PENDAHULUAN

Nutrisi adalah zat makanan yang terdapat dalam makanan dan dapat digunakan oleh tubuh. Nutrisi adalah zat atau unsur kimia yang ditemukan dalam makanan yang diperlukan untuk metabolisme normal tubuh. Menurut Hasdaniah (2014), pola makan seimbang adalah pengaturan pola makan sehari-hari yang mencakup baik jenis maupun jumlah zat gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh. Pertimbangan tubuh, keragaman makanan atau prinsip keragaman, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal (BB) (Marmi, 2013).

World Health Organization (WHO), disebutkan bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa pada usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 600 juta di antaranya mengalami obesitas. (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Secara nasional, di Indonesia prevalensi berat badan kurang pada anak usia 5-12 tahun sebesar 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus, dan masalah obesitas pada usia 5-12 tahun dengan 18,8% masih tinggi 10,8% gemuk dan sangat gemuk. gemuk (obesitas) 8,8%. Prevalensi berat badan kurang pada remaja usia 13-15 tahun

adalah 11,1%, dimana 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus, dan prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 di Indonesia adalah 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5 % sangat gemuk (obesitas). Prevalensi nasional berat badan kurang pada remaja usia 16-18 tahun adalah 9,4% (1,9% sangat kurus, 7,5% kurus), prevalensi obesitas 7,3%, gemuk 5,7% dan obesitas 1,6% (Risikesdas, 2018).

Status gizi Jawa Tengah usia 5-12 tahun adalah kurus 7,6%, normal 69,7% dan kelebihan berat badan 10,9%, dan menurut karakteristik penduduk usia 5-12, 6,7% remaja putri kurus dan 72,5 normal. .% adalah. , Berat lebih dari 10,7%. kurus 7,9%, normal 77,6%, kelebihan berat badan 8,9%, 6,4%, normal 80,8%, berat badan 7,8% lebih berat sesuai dengan karakteristik populasi gadis muda kurus 13-15 tahun. Pada usia 16-18 tahun, 8,2% kurus, normal 81,7%, kelebihan berat badan 6,2%, dan sesuai dengan karakteristik populasi berusia 16-18 tahun, 4,7% kurus, 86,2% normal, 6,4% gadis muda. Kegemukan (Badan Litbang Kesehatan, 2018).

Masalah pangan Indonesia masih menjadi masalah serius. Pada hakikatnya bersumber dari situasi

hanya sebagian kecil masyarakat yang kurang memiliki pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi mempengaruhi pola makan dan perilaku masyarakat. Jika penerimaan suatu perilaku baru diwakili oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif, perilaku tersebut dapat bertahan lama.

Di sisi lain, jika tindakan tidak diwujudkan dengan pengetahuan dan kesadaran, itu tidak akan bertahan lama. Seperti pada masa remaja, gizi yang baik diharapkan dengan pengetahuan gizi yang baik (Almatsier, 2017).

Cara mudah untuk mengetahui status gizi remaja Anda adalah dengan mengukur indeks massa tubuh (IMT) atau indeks massa tubuh (BMI). BMI membantu mengidentifikasi risiko kelebihan berat badan yang signifikan. Remaja perlu memahami bahwa memiliki berat badan normal memiliki banyak manfaat, antara lain ketahanan, kelenturan, dan risiko penyakit yang rendah. Underweight atau kelebihan berat badan, di sisi lain, membuat Anda lebih rentan terhadap berbagai penyakit yang dapat mempengaruhi di kemudian hari (Ozdemir et al, 2016).

Gizi remaja merupakan masalah penting yang perlu diketahui oleh setiap

individu untuk memprediksi dan mencegah perkembangan underweight dan overweight. Status nutrisi remaja dipengaruhi oleh aktivitas diet siswa siswi yang menyukai lemak, manis, dan fast food sehingga menimbulkan masalah obesitas (Syahfitri, 2017). Banyak efek yang dialami remaja dengan faktor makan adalah berisiko terkena penyakit menular, termasuk malnutrisi dan remaja kurus (Yunitasari, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti SMK YPE Kroya, remaja SMA umumnya melewati sarapan pagi, dan sekolah sering pingsan siswa saat upacara, pendidikan dan pembelajaran. Kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang seimbang menyebabkan remaja berhenti makan karena takut berat badan bertambah.

Peneliti juga mengukur BMI dari 10 siswa di SMK YPE Kroya pada Februari 2022 dan mensurvei siswa. Gizi kurang 30%, gizi normal 63,3%, gizi 3,33%, dan obesitas 3,33%. Para peneliti juga mewawancarai 10 siswa tentang pengetahuan mereka tentang diet seimbang. Tujuh siswi mengatakan makan buah dan sayuran itu merepotkan dan lebih suka jajanan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti telah mengidentifikasi fenomena tersebut dan akan mengkaji lebih lanjut hubungan antara pengetahuan nutrisi seimbang dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswi SMK YPE Kroya kelas XII.

METODE PENELITIAN

Penelitian deskriptif korelatif digunakan dalam riset ini dengan pendekatan cross sectional. Survei dilakukan di SMKYPE Kroya pada

Maret 2022. Subyek penelitian terdiri dari 59 siswa kelas XII jurusan akuntansi. Teknik total sampling sebanyak 59 orang digunakan dalam riset ini. Kuesioner menggunakan lembar observasi untuk mengukur berat badan dan tinggi badan remaja putri dan pengumpulan data menggunakan indeks obesitas. Kemudian mengolah dan menganalisis yang digunakan analisis univariat dan bivariat yang digunakan uji chi-square.

HASIL

Karakteristik Responden

1. Klasifikasi berdasarkan usia

Adapun jika dilihat dari tingkat usianya karakteristik siswa berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik siswa SMK YPE Kroya berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	
	F	%
16 tahun	10	16,95
17 tahun	26	44,07
18 tahun	17	28,82
19 tahun	6	10,16
Total	59	100

Dari tabel di atas dijelaskan bahwa dari keseluruhan siswi SMK YPE Kroya terdapat 26 siswa (44,07%) berusia 17 tahun. Usia 17 tahun ini merupakan usia paling tinggi frekuensinya yang

ditemukan di SMK YPE Kroya. Serta terdapat 6 siswa (10,16%) berusia 19 tahun. Usia 19 tahun ini merupakan usia paling rendah frekuensinya yang ditemukan di SMK YPE Kroya.

2. Klasifikasi berdasarkan Pernah Tidaknya mendapat informasi tentang Gizi Seimbang

Adapun jika dilihat dari tingkat usianya karakteristik siswa berdasarkan pernah tidaknya

mendapat informasi tentang gizi seimbang dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Karakteristik siswa SMK YPE Kroya berdasarkan informasi

Pernah tidaknya mendapat informasi gizi seimbang	Frekuensi	
	F	%
Pernah	52	88,14
Tidak pernah	7	11,86
Total	59	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 59 responden yang disurvei, sebagian besar responden telah mendapatkan informasi tentang diet seimbang yaitu 52 responden (88,14%), dengan jumlah responden yang sedikit. , yaitu 7 responden (11,86%).

3. *Klasifikasi berdasarkan Sumber Informasi tentang Gizi Seimbang* berdasarkan sumber informasi tentang gizi seimbang dapat dilihat Adapun jika dilihat dari tingkat pada tabel dibawah ini:
usianya karakteristik siswa

Tabel 3. Karakteristik siswa SMK YPE Kroya berdasarkan informasi

Sumber Informasi	Frekuensi	
	F	%
Media massa	22	37,29
Tenaga kesehatan	13	22,03
Kader kesehatan	17	28,81
Tidak pernah	7	11,87
Total	59	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 59 responden yang disurvei, sebagian besar responden mendapat informasi tentang diet seimbang dari media massa, 22 responden (37,29%), dan minoritas 7. Menandakan bahwa Anda belum pernah menerima informasi tentang responden (11,87%).

4. Klasifikasi berdasarkan usia

berdasarkan usia dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Adapun jika dilihat dari tingkat usianya karakteristik siswa

Tabel 4. Karakteristik siswa SMK YPE Kroya berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	
	F	%
16 tahun	10	16,95
17 tahun	26	44,07
18 tahun	17	28,82
19 tahun	6	10,16
Total	59	100

Dari diagram di atas dapat dijelaskan dari keseluruhan siswa SMK YPE Kroya terdapat 26 siswa (44,07%) berusia 17 tahun. Usia 17 tahun ini merupakan usia paling tinggi frekuensinya yang ditemukan di SMK

YPE Kroya. Serta terdapat 6 siswa (10,16%) berusia 19 tahun. Usia 19 tahun ini merupakan usia paling rendah frekuensinya yang ditemukan di SMK YPE Kroya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Karakteristik Responden berdasarkan

Pengetahuan

Tabel 5. Karakteristik Responden berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Frekuensi	
	F	%
Baik	35	59,3
Cukup	22	37,3
Kurang	2	3,4
Total	59	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa tingkat pengetahuan tentang nutrisi seimbang pada siswi di SMK YPE Kroya ditemukan frekuensi paling tinggi sebanyak 35 siswa (59,3%) dalam kategori baik. Adapun tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswi di SMK YPE Kroya ditemukan frekuensi paling rendah

sebanyak 2 siswa (3,4 %) dalam kategori kurang.

Dari penjelasan di atas dapat kita simpulkan bahwa pengetahuan sebagian besar anak muda sudah baik. Orang tersebut akan memiliki pengetahuan yang baik karena ia menggunakan akal sehatnya. Ada alasan lain yang dapat menyebabkan

kurangnya pengetahuan. Artinya, pemahaman remaja tentang gizi seimbang masih kurang. Pengetahuan yang berkembang belum matang, sehingga pemikiran orang yang berkembang tentu lebih berbeda. Remaja tahu banyak tentang menjaga kesehatan tubuh dengan makan banyak makanan bernutrisi dan seimbang. Tetapi, sebagian orang belum mengenal nutrisi. Karena setiap orang memiliki daya ingat dan persepsi yang berbeda, maka kemampuan menganalisis dan berpikir menjadi salah satu penyebab perbedaan dalam berpikir. Banyak remaja saat ini yang belum memahami gizi, padahal gizi berperan penting dalam tubuh, namun banyak remaja yang tidak lagi memikirkan gizi dalam tubuhnya. Tanpa pola makan yang seimbang dan tepat, perkembangan dan pertumbuhan otak remaja dapat terganggu.

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia antara 16 dan 19 tahun adalah 59 (100%). Menurut Wawan & Dewi (2019), usia adalah seorang individu yang dihitung dari tanggal lahir sampai dengan ulang tahun. Keyakinan orang bahwa seseorang lebih dewasa daripada seseorang yang belum dewasa

dipercaya.

Dari uraian di atas, kita dapat menyimpulkan bahwa pengetahuan masa muda dapat dipengaruhi oleh usia. Karena kedewasaan seseorang lebih matang dalam berpikir, perkembangan intelektual, dan emosi yang baik.

Remaja antara usia 15 dan 19 tahun memiliki pemikiran yang matang, sehingga mudah untuk memahami dan mengetahui nutrisi, khususnya nutrisi siswi. Pada usia yang lebih dewasa, cara berpikir remaja tentang bagaimana menemukan diet seimbang untuk remaja dapat terpengaruh. Zat gizi, protein, lemak dan karbohidrat merupakan zat yang dikandung makanan dan diketahui oleh siswi.

Anak muda berusia antara 15 dan 19 tahun lebih cenderung menerima saran dan saran di orang-orang di sekitar mereka saat perkembangan otak mereka mulai matang. Oleh karena itu, remaja usia 15 hingga 17 tahun memiliki pemahaman yang sangat baik tentang apa itu nutrisi bagi tubuh. Banyak remaja juga mengenal berbagai jenis pemasok energi, bahan penyusun, dan makanan yang mengandung zat yang dikendalikan. Remaja juga tahu bahwa mereka

membutuhkan diet seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka. Kecenderungan seseorang untuk termotivasi untuk berperilaku sehat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, persepsi dan keterampilannya. Jika perilaku tersebut diterima dengan pengetahuan,

kesadaran, dan sikap yang positif, maka perilaku tersebut akan bertahan lama. Jadi, jika Anda memiliki pengetahuan gizi yang baik, Anda diharapkan memiliki status nutrisi yang baik.

2. Karakteristik Responden berdasarkan Index Masa Tubuh

Tabel 6. Karakteristik Responden berdasarkan Index Masa Tubuh

Index Masa Tubuh	Frekuensi	
	F	%
Kurus	12	20,3
Normal	44	74,6
Obesitas	3	5,1
Total	59	100

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa indeks masa tubuh pada siswi di SMK YPE Kroya ditemukan frekuensi paling tinggi sebanyak 44 siswa (74,6%) dalam kategori normal. Adapun tingkat indeks masa tubuh pada siswi di SMK YPE Kroya ditemukan frekuensi paling rendah sebanyak 3 siswa (3,4 %) dalam kategori obesitas.

Pria ideal karena index massa tubuh manusia dipengaruhi oleh umur dan gender, dan perempuan memiliki prosentase lemak tubuh yang lebih tinggi daripada pria dan lebih cenderung berusia tidak efisien (Kristina et al., 2016). BMI menyukai

hasil penelitian ini. akan lebih mungkin untuk menjadi usia. Berat badan yang berlebihan menempatkan seseorang pada risiko kesakitan dan kematian akibat masalah kesehatan dan risiko penyakit yang dapat ditimbulkan oleh kondisi tersebut (Setyawati et al., 2017).

Hasil IMT dapat dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi, tingkat aktivitas fisik, tingkat pendidikan dan pengetahuan, serta asupan makanan. Faktor sosial ekonomi dan tingkat pendidikan orang tua responden dapat digolongkan ke dalam kelas menengah. Faktor aktivitas fisik responden meliputi tinggi badan yang dipengaruhi

oleh sebagian besar kebiasaan kehadiran responden bersekolah. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan pengeluaran energi (Andriani, 2016).

BMI termasuk dalam kategori kurus ketika asupan makanan rendah dan aktivitas fisik tinggi. Pertumbuhan adalah perubahan bentuk tubuh, bertambah besar. Pertumbuhan dapat diukur secara angka. Indikator pertumbuhan antara lain tinggi badan, berat badan, struktur tulang, dan pertumbuhan gigi. Perkembangan adalah bertambahnya keanekaragaman fungsi dan bertambahnya kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Hardiasyah, 2013).

Jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh berasal dari makanan yang

dikonsumsi, dan konsumsi energi tersebut digunakan untuk laju metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek panas dari makanan. Keseimbangan antara asupan dan konsumsi energi menghasilkan gizi yang normal (Qamariyah, 2018).

Nutrisi yang dibutuhkan tubuh Anda terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Asupan makanan yang tidak tepat atau tidak mencukupi menyebabkan gangguan kesehatan, salah satunya kekurangan energi protein. Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah angka gizi kurang harian menurut kelompok umur, jenis kelamin, ukuran tubuh, dan tingkat aktivitas untuk mencegah kekurangan gizi dan kelebihan gizi.

3. Hasil Penelitian Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Siswi Kelas XII di SMK YPE Kroya

Tabel 7. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Siswi Kelas XII di SMK YPE Kroya

Pengetahuan	Indeks Masa Tubuh								Koefisien Korelasi (p)	Sig (p)
	Kurang		Normal		Obesitas		Total			
	F	%	F	%	F	%	F	%		
Kurang	0	0	1	1,69	1	1,69	2	3,39	0,261	0,003
Cukup	5	8,47	15	25,42	2	3,39	22	37,29		
Baik	7	11,87	28	47,46	0	0	35	59,32		
Jumlah	12	20,34	44	74,58	3	5,08	59	100		

Dari tabel di atas, dari 59 responden kelas XII jurusan akuntansi di SMK

YPE Kroya, 7 responden (11,87) dengan pengetahuan gizi kurang dan 5 responden dengan pengetahuan cukup dapat dilihat dari responden (8,47%). Tidak ada responden gizi buruk dan tidak ada responden gizi buruk. 28 (47,46%) remaja berpengetahuan cukup dan gizi normal, 15 (25,42%) remaja berpengetahuan cukup dan gizi normal, dan 1 remaja berpengetahuan kurang dan gizi normal (1,69%).). Sampai dengan 0 responden dengan pengetahuan gizi obesitas cukup, sebanyak 2 responden (3,39%) dengan pengetahuan cukup gizi obesitas, dan sampai dengan 1 Remaja dengan pengetahuan sedikit tentang status gizi obesitas hingga responden (1, 69). Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan SPSS 16 for windows dan menggunakan rumus Chi Square mengenai Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Seimbang dengan Indeks Masa Tubuh di SMK YPE Kroya diperoleh hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < \sigma (0,05)$ sehingga hipotesis diterima yaitu ada Hubungan Pengetahuan Nutrisi dengan Indeks Masa Tubuh Siswi di SMK YPE Kroya. Menurut Cecep (2019), pengetahuan

ini merupakan hasil dari pengetahuan, yang terjadi setelah seseorang merasakan suatu objek tertentu. Persepsi terjadi melalui lima indera manusia: penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan.

Berdasarkan hasil survei remaja putri tentang pengetahuan gizi seimbang di SMK YPE Kroya, sebagian (59,3%) responden sebanyak 35 responden berpengetahuan dan sebagian (37,3%) sebanyak 22 responden. Saya memiliki pengetahuan yang cukup.

Hal ini dikarenakan remaja putri tidak diberikan materi gizi seimbang yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan dan kemampuannya dalam mengisi survei siswa.

Konsisten dengan teori Siti 2016, pengetahuan gizi manusia memiliki efek mendalam dalam menilai atau berpikir tentang nutrisi yang baik dan buruk untuk nutrisi yang mempromosikan kesehatan dan nutrisi yang merugikan.

Pengetahuan ini dapat diakses melalui semua media, termasuk media sosial. Novia Ika Setyani 2013, “media sosial memfasilitasi pencarian informasi bagi pelajar dan media massa, serta media cetak dan elektronik berperan penting dalam pencarian informasi”. Konsisten

dengan pendapat Notoatmodjo (2015) bahwa sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui pendengaran (telinga) dan penglihatan (mata).

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu metoda pengukuran antropometri yang dikembangkan pada tahun 1985 berdasarkan rekomendasi dari Food and Agriculture Organization (FAO), World Health Organization (WHO), dan United Nations Organization (UNO) (Atikah, 2009).).

Berdasarkan hasil riset Indeks Massa Tubuh (IMT) Gadis Kelas XII SMKYPE Croix berdasarkan Tabel 6, sebagian besar responden (74,6%), 44 responden dengan indeks massa tubuh (IMT) normal, Hanya sebagian kecil (5,1%) responden dengan indeks massa tubuh (IMT) obesitas, atau 3 responden.

Pengukuran tinggi dan berat badan dapat dilakukan selama penelitian, tetapi hal ini tidak masuk akal dan dapat mempengaruhi penilaian status gizi. Terbukti dengan penelitian tentang pengetahuan gizi seimbang, status gizi seseorang dapat mempengaruhi asupan makanan dan kehidupan sehari-hari, kebiasaan siswa

larut malam, pola makan yang buruk, dan kesalahpahaman gizi. Ada siswa yang berpengetahuan baik dan secara langsung dapat mempengaruhi status gizinya.

Menurut Marmi (2018), berbagai faktor penyebab gizi buruk adalah kebiasaan makan yang buruk, kesalahpahaman gizi, preferensi berlebihan terhadap pola kebiasaan makan tertentu, publisitas berlebihan oleh media massa, dan kebebasan dalam kebiasaan makan seseorang. negara lain yang mempengaruhi.

Hal ini sesuai dengan penelitian Zakiah (2016) tentang “hubungan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa kedokteran dan ilmu kesehatan”. Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, status gizi normal merupakan keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 40% siswa mengalami gizi kurang, yaitu 16,8% mengalami gizi kurang atau underweight, dan 23,2% mengalami gizi kurang atau overweight. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat dua masalah gizi pada mahasiswa FKIK UIN Jakarta, masalah underweight dan overweight.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Muizzah (2013) tentang “Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, pada mahasiswi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Program Studi Kesehatan Masyarakat yang menunjukkan 16% memiliki status gizi kurang dan 18% status gizi lebih berdasarkan indeks masa tubuh (IMT)”.

Hal ini sependapat dengan riset Dhayu Dwi Epridawati tahun 2015 tentang “Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Status Gizi Siswa SMP di SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar, bahwa hasilnya pengetahuan tentang gizi baik yaitu 153 (85%) dimana siswa (73,3%) mempunyai status gizi baik dan 21 siswa (11,7%) mempunyai status tidak baik, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi”. Akan tetapi penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilaksanakan Merinta, dkk (2015) tentang “Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi

Mahasiswa Politeknik Kesehatan Jayapura dari hasil penelitiannya diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi menurut IMT”.

Menurut Mubarak (2017), pengetahuan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pendidikan, profesi, usia, minat, pengalaman, budaya, lingkungan, dan informasi. Kurangnya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi karena pengetahuan berpengaruh tidak langsung terhadap status gizi, padahal pengetahuan gizi merupakan masalah utama masalah gizi.

Wawancara dengan mahasiswa tentang pola makan, pola dan peningkatan gaya hidup juga mengungkapkan bahwa mahasiswa kurang aktif dan kurang diperhatikan pola makan yang baik dengan pola konsumsi yang buruk seperti jajanan jajanan. Indeks massa tubuh (BMI. BMI) tipis dan tebal. Hal ini juga didukung oleh teori Iriant 2017. Teorinya adalah jika seseorang makan cukup, dia akan menjadi sangat bergizi dan gemuk jika dia tidak banyak bekerja. Jika seseorang tidak makan dan kekurangan nilai gizi, dia kehilangan berat badan.

Konsisten dengan riset Wulan Savitri tahun 2015 tentang hubungan antara citra fisik, pola konsumsi, aktivitas fisik dan status gizi siswa SMAN 63 Jakarta, siswa dengan pengeluaran energi rendah (38,7%) mengkonsumsi gizi cukup, saya mengalami kondisi tersebut kurang lebih energi. Persentase ini menunjukkan bahwa siswa dengan asupan energi rendah memiliki persentase status gizi yang lebih tinggi atau lebih rendah. Siswa yang kurang gizi tidak terbiasa dengan berbagai pola konsumsi dan tidak terbiasa sarapan, sehingga pola makannya sehari-hari tidak baik. Kebutuhan gizi siswa memperburuk status gizinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui “Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Siswi Kelas XII di SMK YPE Kroya” dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di SMK YPE Kroya termasuk dalam kategori baik yaitu sebanyak 35 remaja (59,3%).
2. Sebagian besar indeks massa tubuh remaja di SMK YPE Kroya termasuk dalam kategori Indeks Massa Tubuh normal yaitu sebanyak 44 remaja (74,6 %).
3. Terdapat hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan indeks massa tubuh pada siswi kelas XII di SMK YPE Kroya dengan nilai *p-value Chi Square* sebesar 0,261 dan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$).

REFERENCES

- Agria, Intan. 2012. *Gizi Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Almatsier, Sunita. 2017. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ariani, A.P. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kedokteran*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Arisman, MB. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Dian Riswandsa, Satia Negara Lubis KT. *Faktor-faktor yang mempengaruhi angka kecukupan gizi di kecamatan Medan Deli*. J USU. 2019;1(1):1–12.

- Eka, Nugraha Putra. 2012. *Media Massa Dan Perannya Dalam Kebijakan Penanggulangan Kejahatan*. Tesis. Universitas Indonesia.
- Gurnida, Dida Akhmad, dkk. 2020. *Korelasi Antara Tingkat Kecukupan Gizi dengan Indeks MASA Tubuh Siswa Sekolah Dasar kelas 4, 5, dan 6*. Bandung : Padjajaran Journal of Dental Researcher and Student, April 2020;4(1):43-50.
- Hardinsyah H, Food T, Sulaeman A, Soekatri M, Riyadi H. *Ringkasan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan bagi orang Indonesia 2012*. In : Rumusan Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) X 2012. Bogor : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi.
- Istiany, Ari. & Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung : Remaja Rosda Kusmiran, Eny. Kesehatan Reproduksi Remaja Wanita. Jakarta : Salemba Medika.
- Laelatul, Dr Dewi. 2014. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Refika Aditama.
- Marmi. 2018. "Gizi Dalam kesehatan Reproduksi." Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mariam, Siti. 2016. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2015. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakata: PT Rineka Cipta.
- Setiyaningrum E. 2017. *Tumbuh kembang anak*. 1st ed. Surabaya: Indomedia Pustaka.
- Sibagariang, Eva E. 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: CV Trans Info Media.
- Simatupang, M. R. 2018. *Pengaruh Pola Kosumsi, Aktivitas Fisik Dan Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Dikecamatan Medan Baru Kota Medan*. Tesis. Universitas Sumatera Utara Medan.
- Pers Supariasa,dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Qamariyah B, Nindya TS. *Hubungan Antara Asupan Energi , Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar (Correlation between Energy Intake, Macro Nutrients and Total Energy Expenditure and Nutritional Status of Elementary Students)*. Amerta Nutr. 2018;59–65.
- Putra YW, Rizqi AS. *Index massa tubuh (IMT) mempengaruhi aktivitas remaja putri SMP Negeri 1 Sumberlawang*. GASTER. 2018;XVI(1):105–15.
- Supariasa, I. D. N. 2013. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC.
- Triwibowo, Cecep, dkk. 2019. *Pengantar Dasar Ilmu*

- Kesehatan Masyarakat.*
Yogyakarta. Nuha Medika.
- Wawan & Dewi. 2019. *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia.* Yogyakarta: Nuha Medika.”
- Widyastuti RA, Rosidi A. *Indeks Massa Tubuh Menurut Umur sebagai Indikator Persen Lemak Tubuh pada Remaja.* J Gizi Univ Muhammadiyah Semarang. 2017;32–9.
- Zakiah. 2016. *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.* Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.