

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA PUTRI KELAS XI AKUNTANSI 2
(DI SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI)

Yunda Dwi Jayanti¹, Nidya Elsa Novananda²

^{1,2}Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur

ABSTRAK

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Pada remaja harus mendapatkan asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidakseimbangan asupan dan perkembangan menimbulkan masalah gizi. Salah satu penyebab masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah remaja putri kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri sebanyak 50 responden sampel diambil menggunakan teknik *total sampling* sehingga populasi dijadikan sampel. Variabel independennya adalah pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang, variabel dependennya adalah status gizi remaja putri. Pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 24 juli 2017 pada pengetahuan remaja putri menggunakan kusioner dan status gizi menggunakan lembar observasi mengukur berat badan dan tinggi badan remaja putri, diolah melalui *editing, coding, scoring, tabulating* dan dianalisis menggunakan uji statistik *Sperman Rank*.

Hasil ini menunjukkan dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikasi sebesar $0,003 < \sigma (0,05)$ maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikasi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri.

Dari hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Dengan demikian diharapkan remaja putri lebih meningkatkan pengetahuannya melalui media massa atau tenaga kesehatan, serta dapat menerapkan pengetahuan dalam memilih asupan nutrisi yang dibutuhkan remaja setiap hari sehingga dapat menunjang status gizi remaja menjadi baik

Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi seimbang, Status Gizi, Remaja putri

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. (Marmi, 2014 : 335).

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau norma ataupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Bila kekukurangan dalam batas marginal menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional. (Dewi, 2014 : 105)

Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus dan masalah gemuk pada usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevelensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevelensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevelensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevelensi gemuk seanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. (Risksdas, 2013)

Presentasi status gizi di Jawa Timur pada umur 5-12 tahun adalah kurus 7,6%, normal 69,7%, berat badan lebih 10,9% dan menurut karakteristik penduduk umur 5-12 tahun remaja putri yang kurus 6,7%, normal 72,5%, berat badan lebih 10,7%. pada umur 13-15 tahun adalah kurus 7,9%, normal 77,6%, berat badan lebih 8,9% dan menurut karakteristik penduduk umur 13-15 tahun remaja putri yang kurus 6,4%, normal 80,8%, berat badan lebih 7,8%. pada umur 16-18 tahun adalah kurus 8,2%, normal 81,7%, berat badan lebih 6,2% dan

menurut karakteristik penduduk umur 16-18 tahun remaja putri yang kurus 4,7%, normal 86,2%, berat badan lebih 6,4%. (Badan Litbang Kesehatan, 2013)

Masalah gizi di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang terbatasnya pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan suatu masyarakat. Apabila penerimaan perilaku baru disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama. Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula. (Almatsier, 2010 : 308)

Asupan zat-zat gizi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Masalah gizi remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan bayidengan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas suatu bangsa. (Dewi, 2014 : 95)

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat. (Emilia, 2009)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran IMT dan wawancara pada tanggal 27 april 2017 di SMK 2 PGRI Kota Kediri yang terdiri dari siswi kelas XI bahwa 15 siswi yang dijadikan responden. Di dapatkan 6 (40%) responden yang status gizinya lebih dari IMT (>25,0) karena kurangnya pengetahuan tentang gizi, 5(33,3%) responden status gizinya normal (> 18,5-25,0) mengerti tentang pengetahuan gizi, 4(26,7%) responden status gizinya kurang dari IMT(<18,5) karena kurangnya pengetahuan tentang gizi. Alasan dari siswi yang mengalami obesitas saat dilakukan studi pendahuluan yaitu

kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kurang aktivitas fisik .

Penanggulangan masalah gizi perlu dilakukan secara terpadu antardepartemen kelompok profesi, melalui upaya-upaya peningkatan pengadaan pangan , penganekaragaman produksi dan konsumsi pangan, peningkatan status sosial ekonomi ,

pendidikan, kesehatan masyarakat dan perubahan pola makan ke arah gizi seimbang. Semua upaya ini bertujuan untuk memperoleh perbaikan pola konsumsi pangan masyarakat yang beranekaragam, dan seimbang dalam mutu gizi. (Almatsier, 2010 : 311)

HASIL

Tabel.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kediri

No.	Umur	Frekuensi (siswi)	Prosentase (%)
1.	<15 tahun	0	0
2.	15-17 tahun	50	100
3.	>17 tahun	0	0
Jumlah		50	100

Berdasarkan Tabel IV.1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15-17 tahun yaitu sebanyak 50 responden (100%).

Tabel.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat tinggal Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kediri

No.	Tempat tinggal	Frekuensi (siswi)	Prosentase (%)
1.	Orang tua	46	92,0
2.	Kost	4	8,0
Jumlah		50	100

Berdasarkan Tabel.2 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti bahwa mayoritas responden tinggal bersama orang tua yaitu

sebanyak 46 responden (92,0%). Sedangkan minoritas tinggal di kost sebanyak 4 responden(8,0%).

Tabel.3 Karakteristik Responden Berdasarkan Pernah Tidaknya mendapat informasi tentang Gizi seimbang di Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kediri

No.	Pernah Tidaknya mendapat informasi tentang Gizi seimbang	Frekuensi (siswi)	Prosentasi (%)
1.	Pernah	46	92,0
2.	Tidak Pernah	4	8,0
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel.3 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti, bahwa mayoritas responden pernah mendapat informasi tentang Gizi seimbang yaitu sebanyak 46 responden (92,0%) dan minoritas responden tidak pernah mendapat informasi tentang

Gizi seimbang yaitu sebanyak 4 responden (8,0%).

a. Karateristik Responden Berdasarkan SumberInformasitentang Gizi seimbang

Tabel.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Informasi Tentang Gizi seimbang.

No.	Sumber Informasi	Jumlah (siswi)	Prosentase (%)
1.	Media massa	16	32,0
2.	Tenaga kesehatan	11	22,0
3.	Kader kesehatan	19	38,0
4.	Tidak pernah	4	8,0
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel.4 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti, bahwa mayoritas responden mendapatkan informasi tentang Gizi seimbang dari kader kesehatan 19

responden (38%), dan minoritas tidak pernah mendapat informasi 4 responden (8%)

Tabel.5 Karakteristik Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 berdasarkan pola makan di SMK PGRI 2 Kota Kediri.

No	Pola Makan	Frekuensi	Prosentase(%)
1	Teratur 3x/hari	14	28,0
2	Tidak teratur $\leq 3x/hari$ atau lebih $\geq 3x/hari$	36	72,0
Jumlah		50	100

Berdasarkan tabel IV.5 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti, bahwa mayoritas responden dengan pola makan tidak teratur $\leq 3x/hari$ atau $\geq 3x/hari$

sebanyak 36 responden (72,0%). Sedangkan Minoritas pola makan teratur 3x/hari sebanyak 14 responden (28,0%)

Tabel.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi seimbang di Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kediri.

No.	Kriteria	Jumlah (siswi)	Prosentase (%)
1.	Baik	15	30,0
2.	Cukup	27	54,0
3.	Kurang	8	16,0
Jumlah		50	100,00

Berdasarkan tabel.6 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti bahwa mayoritas yang mempunyai pengetahuan dengan kriteria cukup tentang gizi

seimbang yaitu 27 responden (54,0%), dan minoritas yang mempunyai pengetahuan kurang tentang gizi seimbang 8 responden (16,0%).

Tabel.7 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri di Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kediri.

No.	Kriteria	Jumlah (siswi)	Prosentase (%)
1.	Gemuk	14	28,0
2.	Normal	26	52,0
3.	Kurus	10	20,0
Jumlah		50	100,00

Berdasarkan tabel.7 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti bahwa mayoritas yang mempunyai Status Gizi

dengan kriteria normal 26 responden (52%), dan minoritas yang mempunyai status gizi

dengan kriteria kurus 10 responden (20,0%).

Tabel.8 Tabulasi silang Hubungan Pengetahuan Remaja putri Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kota Kediri.

No	Pengetahuan	Status Gizi						Total	%
		Gemuk		Normal		Kurus			
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1.	Baik	2	4,0	9	18,0	4	8,0	15	30
2.	Cukup	11	22,0	12	24,0	5	10,0	28	56
3.	Kurang	1	2,0	5	10,0	1	2,0	7	14
	Jumlah	14	28,0	26	52,0	10	20,0	50	100

Hasil dari *Spearman rank* $0,003 < \sigma (0,05)$ maka hipotesis H1 diterima

Berdasarkan tabel.8 dapat diketahui bahwa dari 50 responden Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kota Kediri terdapat 2 responden (4,0%) dengan pengetahuan baik yang memiliki status gizi gemuk, 11 responden (22,0%) dengan pengetahuan cukup yang memiliki status gizi gemuk, dan 1 responden (2,0%) dengan pengetahuan kurang yang memiliki status gizi gemuk. Remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi remaja normal sebanyak 9 responden (18,0%), remaja dengan pengetahuan cukup dengan status gizi normal sebanyak 12 responden (24,0%) dan remaja yang pengetahuan kurang dan status gizi normal sebanyak 5 responden (10,0%).

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel.5 menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan dengan kriteria cukup, 15 responden (30,0%) mempunyai pengetahuan baik, dan 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang. Dari data tersebut diketahui bahwa pengetahuan remaja putri kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri mempunyai pengetahuan yang cukup.

Gizi seimbang bagi remaja adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh,

Remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi kurus sebanyak 4 responden (8,0%), remaja yang pengetahuan cukup dengan status gizi kurus sebanyak 5 responden (10,0%), dan remaja pengetahuan kurang dengan status gizi kurus sebanyak 1 responden (20,0%).

1) Hasil Uji Statistik

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan SPSS 16 *for windows* dan dengan rumus *Spearman rank* mengenai Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 Di SMK PGRI 2 Kota Kediri diperoleh hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < \sigma (0,05)$

dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal (Marmi, 2014 : 187-195)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja mayoritas cukup. Seseorang akan mempunyai pengetahuan yang baik disebabkan karena orang tersebut telah menggunakan panca indranya dengan maksimal, selain itu terdapat kemungkinan lain yang bisa menyebabkan rendahnya pengetahuan yaitu adanya pemahaman remaja yang kurang tepat mengenai gizi seimbang. Pengetahuan remaja belum begitu matang

sehingga pengetahuan remaja dalam berfikir tentu lebih berbeda pola pikirnya. Dalam pengetahuan remaja banyak mengetahui tentang bagaimana mempertahankan kesehatan tubuh dengan cara banyak mengkonsumsi makanan bergizi dan seimbang. Namun ada juga yang kurang mengetahui tentang gizi karena setiap orang memiliki daya ingat dan daya tangkap yang berbeda-beda, kemampuan dalam menganalisa dan kemampuan dalam berfikir merupakan salah satu penyebab perbedaan pola pikir. Banyak diantara remaja sekarang tidak mengerti tentang gizi remaja sekarang banyak yang tidak memikirkan gizi pada tubuhnya, padahal gizi sangat berperan penting dalam tubuh. Tanpa gizi yang baik dan seimbang dapat mempengaruhi perkembangan otak dan pertumbuhan pada remaja.

Berdasarkan tabel .1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 15-17 tahun yaitu sebanyak 50 responden (100%).

Menurut Wawan & Dewi (2010:17) umur merupakan individu yang terhitung mulai saat melahirkan sampai berulang tahun. Semakin cukup umur, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan bekerja. Kepercayaan masyarakat bahwa seseorang lebih dewasa dipercayai dari orang yang belum tinggi kedewasaannya. Hal ini sebagai pengalaman dan kematangan jiwa.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja dapat dipengaruhi oleh umur, karena kematangan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan dalam perkembangan mental, juga emosional yang baik. Karena pada usia 15-17 tahun remaja memiliki tingkat kematangan dalam berfikir secara baik sehingga mudah mengerti dan mengetahui tentang gizi, khususnya gizi pada remaja putri.

Dengan umur lebih matang dapat dipengaruhi pola pikir remaja dalam cara mengetahui gizi seimbang bagi remaja. Remaja juga mengetahui tentang makanan apa yang mengandung gizi, protein, lemak dan karbohidrat.

Remaja yang berumur 15-17 tahun lebih bisa menerima masukan atau nasehat dari orang sekitar, karena perkembangan otaknya sudah mulai matang sehingga remaja yang berusia 15-17 tahun memiliki daya tangkap yang sangat bagus untuk mengerti tentang apa itu gizi yang baik buat tubuh

Selain itu, remaja juga banyak yang mengetahui makanan yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur yang beraneka ragam jenisnya. Remaja juga mengetahui bahwa gizi seimbang sangat diperlukan dalam pertumbuhan dan perkembangan tubuhnya.

Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadri oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama. Oleh karena itu apabila mempunyai pengetahuan gizi baik diharapkan mempunyai status gizi baik pula.

Lingkungan juga merupakan perolehnya pengetahuan dan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia, pengaruhnya yang dapat dipengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok. Sedangkan sosial budaya yang ada dilingkungan remaja dapat dipengaruhi dan sikap dalam menerima informasi

Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 1 di SMK PGRI 2 Kota Kediri

Berdasarkan tabel.7 menunjukkan bahwa dari 50 responden sebagian besar yaitu sebanyak 26 responden (52%) mempunyai Status Gizi dengan kriteria normal, 14 responden (28,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria gemuk, dan 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus.

Status gizi merupakan kesehatan gizi masyarakat tergantung pada tingkat konsumsi dan diperlukan oleh tubuh dalam susunan makanan dan

perbandingannya satu dengan yang lain. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat (Hasdianah, dkk, 2014: 6).

Menurut pendapat peneliti berbagai faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang salah satunya adalah sumber informasi. Responden dengan informasi yang rendah tentang suatu pengetahuan mengenai status gizi maka akan semakin sulit dalam mengaplikasikan sesuatu yang menyangkut dengan kesehatan seperti mengonsumsi makanan yang bergizi untuk memenuhi kebutuhan status gizinya. Sebagian besar responden tidak mendapatkan informasi dikarenakan masih kurangnya pengetahuan seseorang serta kurangnya rasa ingin tahu dari dalam diri tentang suatu hal baru, kebanyakan dari responden merasa bahwa dirinya sehat sehingga tidak perlu mengetahui tentang suatu penyakit yang tidak dialaminya

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti, bahwa mayoritas responden mendapatkan informasi tentang Gizi seimbang dari kader kesehatan 19 responden (38%), media massa 16 responden (32%), tenaga kesehatan 11 responden (22%), dari dan yang tidak pernah mendapat informasi 4 responden (8%)

Informasi merupakan berita tentang sesuatu hal yang diperoleh seseorang. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Tidak hanya dari media massa saja informasi bisa didapatkan, sumber informasi juga dapat diperoleh dari tetangga, tenaga kesehatan atau bidan dan dari sumber lainnya informasi didapatkan lebih banyak. Namun terkadang seseorang hanya terikat pada satu sumber saja dan tidak mau berusaha mendapatkan informasi penting lainnya dari sumber-sumber informasi yang lain. Informasi yang didapat akan berguna untuk seseorang dalam kehidupan sehari-harinya.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah tempat tinggal.

Berdasarkan Tabel.2 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti bahwa mayoritas responden tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 46 responden (92,0%). Sedangkan minoritas tinggal di kost sebanyak 4 responden(8,0%).

Tempat tinggal merupakan Sebuah tempat tinggal biasanya berwujud bangunan rumah, tempat berteduh, atau struktur lainnya yang digunakan sebagai tempat manusia tinggal. Tinggal dengan orangtua memiliki pola hidup yang lebih teratur karena dalam hal ini, peran orang tua dalam mengawasi anak masih besar. Orang yang tinggal di rumah sendiri juga hidupnya lebih tenang karena ada yang mengurus, contohnya saat sedang sakit, sedangkan Kehidupan siswa yang *ngekos* pada umumnya lebih banyak mengalami kesulitan ketimbang siswa yang tinggal di rumah sendiri. Itu dapat dilihat dari pola hidup seperti makan. Pada tanggal tua, siswa yang tinggal di kos lebih sering membiarkan perutnya kosong seharian karena kantong kosong. Kemudian jadwal tidur malam juga tidak menentu karena jauh dari kontrol orang tua.

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah pola makan. Berdasarkan tabel IV.5 menunjukkan dari 50 responden yang diteliti, bahwa mayoritas responden dengan pola makan tidak teratur teratur $\leq 3x/hari$ atau $\geq 3x/hari$ sebanyak 36 responden (72,0%). Sedangkan Minoritas pola makan teratur $3x/hari$ sebanyak 14 responden (28,0%).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan.

Pola makan diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan

makanan untuk dikonsumsi setiap hari, perubahan perilaku makan juga memerlukan waktu yang cukup lama. Kebiasaan makan yang tertanam sejak kecil umumnya terbawa sampai dewasa, namun dapat diperbaiki. Perubahan kebiasaan ini memerlukan waktu yang relatif lama.

Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 Di SMK PGRI 2 Kota Kediri

Berdasarkan tabel IV.8 dapat diketahui bahwa dari 50 responden Kelas XI Akuntansi 2 di SMK 2 PGRI Kota Kediri terdapat 2 responden (4,0%) dengan pengetahuan baik yang memiliki status gizi gemuk, 11 responden (22,0%) dengan pengetahuan cukup yang memiliki status gizi gemuk, dan 1 responden (2,0%) dengan pengetahuan kurang yang memiliki status gizi gemuk.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang baik dan lebih. (Almatsier, 2010 : 3)

Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan ketrampilannya. Apabila penerimaan perilaku disadari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama.

Remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi remaja normal sebanyak 9 responden (18,0%), remaja dengan pengetahuan cukup dengan status gizi normal sebanyak 12 responden (24,0%) dan remaja yang pengetahuan kurang dan status gizi normal sebanyak 5 responden (10,0%).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan ada dua yaitu faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan umur sedangkan yang kedua adalah faktor eksternal yang terdiri dari faktor lingkungan dan sosial budaya. (Wawan & Dewi, 2010 : 16 -18)

Ketersediaan makanan yang disediakan di rumah atau dikos merupakan

faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi karena dilihat dari tingkat pendidikan remaja dan uang saku remaja. Asupan gizi adalah yang memberikan pengaruh terhadap status gizi. Pengetahuan gizi yang baik selalu medasari pilihan makan yang bergizi dan mempengaruhi pola makan dan kebiasaan

Yang mempengaruhi status gizi adalah pola makan dan dipengaruhi oleh psikologi seorang remaja karena remaja memiliki pemikiran bahwa dengan bentuk tubuh ideal maka akan sempurna penampilannya. Dan kebutuhan zat gizi remaja adalah kecukupan konsumsi terpenuhi secara optimal karena pola makan dan konsumsi makan yang baik dapat berpengaruh pada status gizi.

Remaja yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi kurus sebanyak 4 responden (8,0%), remaja yang pengetahuan cukup dengan status gizi kurus sebanyak 5 responden (10,0%), dan remaja pengetahuan kurang dengan status gizi kurus sebanyak 1 responden (20,0%).

Tempat tinggal dan informasi seorang siswa sebenarnya cukup memungkinkan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang kebutuhan status gizi, akan tetapi belum pernah ada pemeriksaan atau pendidikan kesehatan dari tenaga kesehatan.

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Aktifitas fisik merupakan faktor lain yang mempengaruhi status gizi . semakin sedikit penggunaan waktu remaja untuk melakukan aktivitas sedang atau berat maka peluangnya terjadinya gemuk semakin besar. Jika asupan makan diimbangi dengan aktifitas fisik akan membuat peluang status gizi normal.

Simpulan

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja dapat berhubungan terhadap status gizi remaja karena pengetahuan mempengaruhi status gizi pada remaja.

Dengan memiliki pengetahuan yang baik akan memperhatikan asupan nutrisi yang dibutuhkan remaja setiap hari sehingga

dapat menunjang status gizi remaja menjadi baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Ariani, A.P. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Ariani, Putri. 2014. *Aplikasi Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Arisman, MB. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2014. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Rajawali Pers
- Djaeni, Dr. Achmad. 2008 . *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat
- Hasdianah, (ed), 2014. *Gizi, Pemanfaatan gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hidayat, Alimul. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa data*. Jakarta : Salemba Medika
- 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, S.ST., M.Kes. 2014. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo, soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nursalam. 2011. *Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika
- _____. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- _____. 2014 . *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Poltekkes Depkes, 2009. *Kesehatan Remaja*. Jakarta : Salemba Medika
- Proverawati K & Kusumawati E. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sarwono, Sarlito. 2013. *Psikologi Remaja*. Jakarta : Rajawali Pers
- Supariasa,dkk. 2013. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Wawan & Dewi. 2010. *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Badan Litbang Kesehatan. 2013. Status Gizi. Availabel from : <http://labdata.litbang.depkes.go.id/riset-badan-litbangkes/menu-risikesnas/menu-risikesdas> [accessed 07/08/2017]
- Hendrayati, dkk, 2010. Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. Availabel from: <https://jurnalmediagizipangan.files.wordpress.com/2012/03/6-pengetahuan-gizi-pola-makan-dan-status-gizi-siswa-smp-4-tompobulu-kabupaten-bantaeng.pdf> [accessed 24/04/2017]
- Risikesdas, 2013 .Status Gizi Anak Umur 5-18 tahun. Availabel from [www.dpkes.go.id/resources/download/general/Hasil %20Risikesdas%202013 .pdf](http://www.dpkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risikesdas%202013.pdf) risikesdas 2013 [accessed 04/03/2017]
- Syahrir, Nuramalia, dkk. 2013. Pengetahuan Gizi, Body Image, Dan Status Gizi Remaja Di SMA Islam Athirah Kota Makasar. Availabel from: <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5651/Jurnal%20MMI.pdf?sequence=1> [accessed 07/03/2017]