

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Grace Delina Pasaribu, Nurhayati Siagian

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Advent Indonesia, Kec. Parongpong, Bandung Barat, Jawa Barat 40559

E-mail: pasaribugrace03@gmail.com, siagian_nurhayati@yahoo.co.id

Abstract

Nutritional knowledge can help adolescents determine nutritious foods and understand unhealthy foods that can cause disease. Adolescents who have good knowledge and attitudes about nutrition correctly will affect the attitude of adolescents in eating habits, which if it is not realized results in health risks that will be experienced in the future. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and attitudes about balanced nutrition in junior high school students in grades VII and VIII at Perguruan Advent Parompong. in this study, using quantitative research methods with the research design is descriptive correlation. The study used a cross-sectional approach using statistical tests, namely the Chi-Square test. The research subjects consisted of junior high school students in grades VII and VIII at Perguruan Advent Parompong. The results of the analysis showed that the average result of knowledge was 77.8% in the good category, the average result of the attitude was 81.6% in the good category. And the relationship between the two variables there is no significant relationship with a p-value of $0.814 > 0.05$. It is concluded that health workers should conduct counseling or socialization about balanced nutrition, and further advice for respondents to maintain or even improve knowledge and attitudes.

Keywords: Balanced Nutrition, Attitude, Knowledge

Abstrak

Pengetahuan gizi dapat membantu remaja menentukan makanan bergizi dan memahami makanan yang tidak sehat yang dapat menyebabkan penyakit. Remaja yang memiliki pengetahuan dan sikap yang baik mengenai gizi secara benar akan berpengaruh pada sikap remaja dalam kebiasaan makan yang apabila hal itu tidak disadari mengakibatkan risiko-risiko kesehatan yang akan alami di kemudian hari. Tujuan penelitian ini adalah guna mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada anak SMP kelas VII dan VIII di Perguruan Advent Parompong. pada penelitian ini, menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian ialah deskriptif korelasi. Penelitian memakai pendekatan cross-sectional menggunakan uji statistik yaitu uji *Chi-Square*. Subjek penelitian terdiri dari siswa SMP kelas VII dan VIII di Perguruan Advent Parompong. Hasil Analisis menunjukkan bahwa hasil rata-rata pengetahuan sebesar 77,8% dalam kategori baik, Hasil rata-rata dari sikap itu sebanyak 81,6% dalam kategori baik. Dan hubungan antara kedua varibale tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* $0,814 > 0,05$. Disimpulkan kepada tenaga kesehatan untuk mengadakan penyuluhan atau sosialisasi mengenai gizi seimbang, dan selanjutnya saran bagi responden untuk tetap mempertahankan atau bahkan meningkatkan pengetahuan dan sikap.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Sikap, Pengetahuan

Pendahuluan

Masa remaja ialah fase perubahan dimana ditandai perbedaan mengenai kognitif dan perilaku. Seseorang menjadi lebih terbuka dalam menentukan pola hidup yang ingin dijalani atau dilakukan pada masa remaja (Krisdiani et al., 2020). Kebutuhan nutrisi pada masa remaja memerlukan perhatian yang khusus. Saat Remaja mengalami kekurangan ataupun kelebihan nutrisi, itu berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan. Rutinitas, faktor sosial, faktor ekonomi, dan lingkungan hidup mempengaruhi asupan jenis dan jumlah makan yang dikonsumsi oleh remaja (Salim et al., 2022). Remaja yang tidak memperhatikan pola makannya dapat menyebabkan masalah kesehatan gizi seperti kekurangan gizi, berat badan berlebihan, dan obesitas (Ramadhani et al., 2022).

Menurut Survei kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan manis sebanyak 42,9%, minuman manis 50,7%, makanan asin 33,3%, makanan yang berlemak atau mengandung kolesterol 39,8%, makanan yang dibakar 5,4%, makanan olahan daging dengan pengawet 10,4%, konsumsi makanan dengan bumbu penyebab 74,5%. Sedangkan remaja dengan status gizi sangat kurus 3,8%, kurus 10,4%, gemuk 24,2%, dan obesitas sebanyak 8,1% (Kemenkes RI, 2023). Kebutuhan nutrisi meningkat untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Banyak faktor mempengaruhi kebiasaan dan perilaku konsumsi makanan remaja, termasuk perkembangan otak dan pemahaman mengenai hal-hal yang dapat memengaruhi kesehatan seperti lingkungan keluarga, sosial- budaya, dan ekonomi di mana seorang remaja tinggal, makan, belajar, bekerja, dan bermain (WHO, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rarastiti (2022) rendahnya pengetahuan gizi menjadi faktor risiko munculnya permasalahan gizi pada remaja. Pengetahuan gizi yang baik berhubungan dengan sikap dan perilaku gizi

remaja. Sedangkan kurangnya pengetahuan gizi mampu berdampak pada sikap dan perilaku gizi remaja, sehingga berpengaruh dalam penerapan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi diantaranya pemahaman mengenai makanan dan zat gizinya, sumber zat gizinya, makanan yang baik dimakan agar mencegah terkena penyakit, pengolahan makanan dengan benar guna kandungan gizinya tetap ada serta hidup sehat. Pengetahuan mengenai gizi mampu berdampak pada asupan makanan yang dikonsumsi karena pengetahuan ini berisikan penjelasan mengenai nutrisi dan kesehatan yang ada dalam makanan tersebut (Aulia, 2021).

Sikap adalah faktor penting lainnya yang memengaruhi pilihan makanan remaja. Sikap ialah bentuk respon tertutup terhadap sesuatu. Sikap positif pada kesehatan remaja mungkin tidak memberikan efek langsung pada perilakunya membuat positif, namun sikap negatif pada kesehatan, seperti menjaga pola makan yang sehat, hampir pasti berdampak langsung pada perilakunya (Ramadhani et al., 2022). Pada penelitian Selvi et al. (2022) memaparkan ada hubungan yang signifikan antara sikap mengenai gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang. Remaja yang memiliki sikap yang baik pada gizi seimbang telah mempraktikkan gizi seimbang dengan baik.

Pemerintah Indonesia membentuk pedoman dalam melakukan pola hidup sehat, yaitu Pedoman Gizi Seimbang dan juga telah diatur pada Permenkes No. 41 tahun 2014. Mengonsumsi makanan seimbang dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan remaja, khususnya untuk anak sekolah karena harus memenuhi kebutuhan nutrisi mereka agar status gizi tercukupi dengan baik. Selain itu, mempraktikkan gizi seimbang membantu menambah konsentrasi belajar, menambah kemampuan belajar dan membentuk yang jenius dan sehat, produktif, memiliki kesehatan tubuh yang optimal dan baik dalam kesehatan reproduksi (Selvi et al., 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021) pola makan remaja dipengaruhi tingkat pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan dan praktik gizi yang buruk dapat dilihat melalui kebiasaan remaja menentukan dan mengonsumsi makanan yang kurang baik. Sedangkan remaja dengan pengetahuan yang baik akan menentukan makanan yang dikonsumsi berdasarkan kebutuhan dirinya. Dalam memenuhi gizi seimbang diperlukan pengetahuan dan sikap remaja untuk mengubah kebiasaan makan ke arah positif.

Kondisi remaja yang mudah dipengaruhi oleh lingkungan dan situasi di sekitarnya membuat peneliti tertarik untuk meneliti karena pada umumnya remaja kurang memiliki pengetahuan mengenai gizi secara benar sehingga berpengaruh pada sikap remaja dalam kebiasaan makan yang apabila hal itu tidak disadari mengakibatkan risiko-risiko kesehatan yang akan dialami di kemudian hari. Alasan peneliti tertarik mengambil penelitian di lokasi tersebut, dikarenakan lokasi tersebut belum memiliki penjelasan teoritis yang memadai. Belum ada sebelumnya peneliti melakukan penelitian di lokasi tersebut. Sehingga, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja SMP di Perguruan Advent Parompong. Peneliti memilih lokasi tersebut karena sebelumnya belum ada peneliti lain yang melakukan penelitian, dan mudah diakses dan sesuai kriteria penelitian,

Metode

Studi ini ialah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional menggunakan metode yaitu *cross sectional* yang berarti bahwa data yang dikumpulkan secara bersamaan dengan kuesioner. Penelitian *cross-sectional* mempelajari risiko dan efek melalui observasi, dan tujuan penelitian adalah mengumpulkan data secara bersamaan atau sekaligus. Penelitian ini harus dipublikasikan

agar memberikan gambaran dan pengetahuan kepada peneliti bahwa metode penelitian ini hanya dapat digunakan sekali (Abduh et al., 2022).

Sugiyono (2019) menyimpulkan bahwa populasi itu sebagai daerah yang didalamnya terdapat obyek dan subyek yang memiliki kuantitas atau karakteristik tertentu. Populasi ini juga dapat didefinisikan sebagai keseluruhan atau kelompok objek dengan karakteristik serupa. Penelitian ini melibatkan 35 orang siswa siswi kelas 7 dan 8 di Perguruan Advent Parompong.

Nursalam (2020) menyatakan bahwa sampel dipilih untuk mewakili karakteristik populasi penelitian. *Total sampling* dapat digunakan sebagai subjek untuk mengumpulkan data yang representatif dari populasi yang lebih besar. Penelitian ini menggunakan 35 sampel. Dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini dilakukan di Perguruan Advent Parompong, Kamis 6 Juni 2024, jam 10.3-11.30.

Penelitian ini memakai kuesioner dalam pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan metode Uji *Chi Square* dengan tingkat kepercayaannya adalah 95%. Uji *Chi Square* merupakan uji non-parametrik, yang berarti tidak memerlukan asumsi tentang pendistribusian data, sehingga cocok untuk data yang tidak memenuhi syarat normalitas. Ini membuat lebih fleksibel dalam berbagai konteks penelitian. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Peneliti ini mengadopsi Kuesioner dari ((Linggarsih, 2020). Kuesioner pengetahuan berisi pilihan a,b,c dengan 15 pertanyaan. Bila benar diberi nilai 1, bila salah diberi nilai 0. Nilai dari kuesioner ini adalah 3 kategori, bila kurang <56%, cukup 56-75%, dan baik 76-100%. Kuesioner tentang sikap memiliki pilihan jawaban menggunakan Scala Likert yaitu sangat setuju(SS), setuju(S), tidak setuju(TS), sangat tidak setuju(STS). Bila SS diberi nilai 4, S diberi nilai 3, TS diberi nilai 2, STS diberi nilai 1. Dengan 3 kategori yaitu bila

kurang <56%, cukup 56-75%, dan baik 76-100%.

Prosedur pengumpulan data yang pertama, peneliti membuat surat permohonan layak etik kepada dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, dan menerima surat persetujuan layak etik dari KEPK FIK UNAI dengan No. 388/KEPK-FIK.UNAI/EC/V/24. Saat sudah mendapatkan layak etik, peneliti melakukan penelitian dan memberikan *informed consent* kepada responden. Data yang telah dikumpulkan berasal dari jawaban responden dalam kuesioner yang kemudian akan didistribusikan dan dianalisis menggunakan Microsoft Excel dan SPSS.

Hasil

Dalam penelitian ini menjabarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai gambaran pengetahuan anak tentang gizi seimbang, sikap anak tentang gizi seimbang dan hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang.

Tabel 1. Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	n	Persentase (%)	Mean
Baik	20	57,1%	77,8%
Cukup	14	40%	
Kurang	1	2,9%	
Total	35	100%	

Mayoritas pengetahuan gizi seimbang dari 35 responden, siswa yang memiliki pengetahuan baik 20 (57,1%) responden, memiliki pengetahuan cukup sebanyak 14 (40%) dan sisanya yang berpengetahuan kurang hanya 1 (2,9%). Dengan rata-rata pengetahuan gizi seimbang secara menyeluruh sebesar 77,8% dalam kategori baik (76-100%).

Tabel 2. Sikap Gizi Seimbang

Sikap Gizi Seimbang	n	Persentase (%)	Mean
Baik	26	74,3%	81,6%
Cukup	9	25,7%	
Kurang	0	0%	
Total	35	100%	

Sikap gizi seimbang pada anak SMP tentang gizi seimbang dalam kategori yang baik dengan rata-rata sebesar 81,6% (76-100%). Dengan responden yang mempunyai sikap yang baik yaitu 26 (74,3%) dan yang memiliki sikap cukup berjumlah 9 (25,7%).

Tabel 3. Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang

VARIABEL	Sikap Tentang Gizi				Total	p-Value	
	Pengetahuan Tentang Gizi	Baik		Cukup			
		N	%	N			%
Baik	15	75%	5	25%	20	0,814	
Cukup	10	71,4%	4	28,6%	14		
Kurang	1	100%	0	0%	1		

Berdasarkan tabel diatas hasil uji *Chi Square* yang didapat $p=0,814$ yang berarti $p > 0,005$. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan walaupun ada hubungan yang lemah antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang pada anak SMP di Perguruan Advent Parangpong

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik yaitu sebesar 57,1%. Pengetahuan bisa didapatkan dari luar, dalam, serta melalui pembelajaran. Pengetahuan yang memadai tidak selalu tercermin pula dari sikap atau perilaku yang baik. Individu bisa berperilaku atau bersikap tanpa harus memahami terlebih dulu makna dari rangsangan yang diterimanya. Atau bisa dikatakan bahwa praktik tidak selalu berlandaskan pada pengetahuan atau pandangan yang dimilikinya (Aura & Noerfitri, 2021). Pemahaman akan gizi tidak selalu menjadi faktor dalam menentukan pilihan makanan bergizi. Pilihan tersebut juga dipengaruhi oleh pola kebiasaan dan keterbatasan beli seseorang (Putri & Yuliarti, 2020).

Pemahaman tentang gizi seimbang akan mendorong tumbuhnya sikap dan perilaku yang berhubungan dengan gizi seimbang. Pengetahuan dan sikap tentang gizi berkorelasi kuat. Individu mengembangkan opini mereka tentang makanan sejak usia muda, dan opini

tersebut dipengaruhi oleh pengalaman mereka. Termasuk juga memfokuskan pada mengolah makanan dan hidup sehat. Pengetahuan bisa memengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan asupan makan, status gizi individu (Shaliha, 2022).

Berdasarkan penelitian oleh (Ramadhani et al., 2022) diperoleh data dari 270 responden didominasi oleh 106 (39,3%) dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik, 115 (42,6%) dengan kategori cukup, dan 49 (18,1%) dengan pengetahuan kurang. Pengetahuan akan gizi mempunyai andil dalam pembentukan pola makan serta dapat memengaruhi pemilihan makanan yang dikonsumsi. Didominasi oleh pengetahuan yang baik bisa saja terjadi oleh karena faktor pengalaman, tingkat pendidikan, fasilitas sumber informasi, keyakinan, ekonomi serta sosial budaya (Ervina et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Sikap Gizi Seimbang dalam kategori baik yaitu 74,3%. Penelitian oleh (Ervina et al., 2019) menunjukkan secara keseluruhan banyaknya responden yang memiliki sikap positif cenderung mendominasi daripada sikap negatif. Sikap dan perilaku adalah dua aspek pada seseorang bersifat independen, terbelah, dan berbeda. Memahami sikap seseorang tidak otomatis memungkinkan prediksi terhadap tindakannya.

Berbeda dengan penelitian (Ramadhani et al., 2022) menunjukkan bahwa mayoritas responden mempunyai sikap yang negatif (50,4%) dan mayoritas dengan perilaku gizi

yang cukup (62,5%). Pengetahuan dan sikap tentang gizi memiliki korelasi yang kuat. Mereka yang memahami gizi dengan baik biasanya lebih siap untuk menjalani pola makan yang sehat. Mengubah sikap tentang gizi akan memainkan peran utama dalam mengubah perilaku atau praktik yang berkaitan dengan gizi. Pola makan yang seimbang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta menyediakan energi yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Teman sebaya, pendapatan keluarga, tingkat pendidikan, sikap, dan informasi dapat berdampak pada perilaku (Shaliha, 2022).

Banyak Faktor yang bisa saja memengaruhi sikap, yaitu media massa, pengalaman pribadi, pengaruh dari orang lain, pendidikan, keyakinan serta emosi. Sikap mengenai gizi seimbang sering kali ada kaitannya dengan pengetahuan gizi. Predisposisi seseorang dalam memperkenankan atau tidaknya pernyataan yang dihadapkan merupakan sikap terhadap gizi.

Berdasarkan hasil penelitian tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku gizi seimbang. Searah dengan studi yang dilakukan (Ramadhani et al., 2022) menjelaskan bahwa berdasarkan hasil analisis dari 270 responden didapatkan nilai p dalam pengetahuan dan sikap yakni sebesar 0,550 ($>0,05$) dan 0,004 ($<0,05$) yang berarti tidak ada korelasi yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang tetapi ada hubungan antara sikap dengan perilaku. Didukung pula temuan oleh (Aura & Noerfitri, 2021) yang dilaksanakan di SMA Korpri Bekasi dari 130 responden siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan mempunyai sikap gizi seimbang yang positif sejumlah 41 (59,4%) dan dicapai nilai p-value = 0,514 ($>0,05$) yang dapat diartikan bahwa tidak adanya hubungan signifikan pengetahuan dengan sikap gizi seimbang

Penelitian (Maharibe, 2014) juga mendukung yakni ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan praktik gizi seimbang. Dari hasil uji *Chi square* didapatkan nilai $p = 0,871$ ($p > 0,05$). Dari 159 responden dengan pengetahuan baik terdapat 127 dengan praktik yang juga baik sementara lainnya dengan praktik gizi seimbang yang tidak baik. Yang dapat diberi kesimpulan bahwa pengetahuan dan sikap remaja tak berpengaruh langsung terhadap status gizi. Tetapi remaja dengan pengetahuan cukup memiliki status gizi yang normal. Hal ini sangat memungkinkan oleh karena faktor dari tingkat pengetahuan dan perilaku yang baik dari keluarga juga (Malini et al., 2023).

Alasan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan sikap dikarenakan pengetahuan hanya berdampak pada sikap secara tidak langsung. Maksudnya adalah pengetahuan seseorang tentang sesuatu (misalnya gizi) tidak otomatis mengubah sikapnya. Pengetahuan tersebut mungkin memengaruhi sikap melalui faktor-faktor lain seperti kesadaran, motivasi, atau lingkungan. Jadi meskipun seseorang memiliki informasi yang benar, faktor eksternal atau kebiasaan masih perlu diubah agar sikapnya dapat berkembang ke arah yang lebih positif (aura yolandita, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa ketiadaan hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap dalam menerapkannya mungkin disebabkan oleh pengaruh faktor-faktor lain seperti kurangnya motivasi dan komitmen, faktor lingkungan dari keluarga, teman, faktor ekonomi dan faktor pendidikan yang kurang efektif (Erni Rukmana, 2023). walaupun siswa mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi, jika mereka tidak menerapkannya dalam kebiasaan konsumsi sehari-hari, pengetahuan tersebut tidak akan memberi dampak. Memiliki pemahaman yang baik tentang gizi tidak selalu memastikan bahwa seseorang akan berperilaku maupun bersikap sesuai dengan pengetahuan tersebut.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji *chi-square* yang didapatkan hasil bahwa $p\text{-value} > 0,05$, artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Sekolah Menengah Pertama tidak ada hubungannya dengan pengetahuan dan sikap.

Saran

Diperoleh saran berdasarkan hasil penelitian, yaitu Bagi responden Untuk tetap mempertahankan atau bahkan memperbanyak pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Bagi tenaga Kesehatan, Meningkatkan pengetahuan remaja SMP dengan mengadakan dengan penyuluhan atau sosialisasi mengenai gizi seimbang bagi remaja yang diharapkan mereka juga dapat mengembangkan praktik gizi seimbang. Bagi peneliti selanjutnya, Terdapat studi kedepannya yang mencantumkan variabel yang berbeda, contohnya motivasi, Pendidikan, dan variable eksternal. Disarankan untuk mengeksplorasi variable eksternal seperti kondisi ekonomi yang mempengaruhi gizi anak. Bagi institusi Pendidikan, Dapat memberikan edukasi dengan poster, pamflet, leaflet, spanduk. seperti mengedukasi tentang panduan visual seperti "Isi Piringku" yang menunjukkan proporsi ideal dari setiap jenis makanan dalam satu piring.

Referensi

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Anggraeni, P. S., Munawaroh, M., & Ciptiasrini, U. (2020). Hubungan Pengetahuan, Sikap, Sarana Prasarana Puskesmas tentang Gizi Seimbang terhadap Perilaku Pemenuhan Gizi Balita. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(04), 188–195. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i04.815>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Aura, Y., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Korpri Bekasi Di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 3(2), 94–97. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i2.83>
- Ervina, W. F., Thaha, A. R., & Najamuddin, U. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA WANITA PRAKONSEPSI DI KOTA MAKASSAR. *Journal Kesehatan Masyarakat*, 4, 274–282.
- Fadila, R. N., Amareta, D. I., & Febriyatna, A. (2019). 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. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v5i1.26>
- Kemendes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Kemendikbud. (2024). *Pengetahuan*. Badan Pengembangan Dan Pembinaan

- Bahasa.
<https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/pengetahuan>
- Kemenkes RI. (2014). Permenkes Nomor 14 Tahun 2014. In *Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
<https://peraturan.bpk.go.id/Details/119080/permenkes-no-41-tahun-2014>
- Kemenkes RI. (2023). *Gizi Seimbang pada Remaja*.
https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., & Ilmi, I. M. B. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap the Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge At Harjamukti Junior High School in Depok. *Jurnal Ikesmas*, 16 (2), 95–102.
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., & Ilmi, I. M. B. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap the Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge At Harjamukti Junior High School in Depok. *Jurnal Ikesmas*, 16 (2), 95–102.
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas III Dan IV SD Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13.
<https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Linggarsih, H. D. (2020). *GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU TAHUN 2020*. poltekkes kemenkes bengkulu.
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal e-Biomedik*, 2(1).
<https://doi.org/10.35790/ebm.2.1.2014.3711>
- Malini, D. M., Setiawati, T., Alipn, K., & Fitriani, N. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2727–2737.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10359>
- Mahendra, D., Jaya, I. M. M., & Lumban, A. M. R. (2019). Buku Ajar Promosi Kesehatan. In *Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Vokasi UKI*.
- Malini, D. M., Setiawati, T., Alipn, K., & Fitriani, N. (2023). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(8), 2727–2737.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10359>
- Novita Sari, E. (2020). Novita Sari, Eka. 2020. “Open Acces Acces.” *Jurnal Bagus* 02(01): 402–6. *Jurnal Bagus*, 02(01), 402–406.
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas III Dan IV SD Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13.
<https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>

- Rachmawati, W. C. (2019). Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. In *Jakarta: Rineka Cipta*. Wineka Media.
- Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N., Indriasari, R., & Amir, S. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Journal of Indonesian Community Nutrition, 11*(1), 1–4.
- Rarastiti, C. N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN), 2*(2), 281–288. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jupin.80>
- Raule, L. R., Amisi, M. D., & Malonda, N. S. H. (2022). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. *Jurnal Kesmas, 11*(4), 59–65.
- Ridwan, M., Syukri, A., & Badarussyamsi, B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin, 4*(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Salim, R., Taslim, T., Selonni, F., Verawaty, Dewi, I. P., & Tumpal, M. (2022). Sosialisasi Pangan Sehat Bagi Remaja Di SMP Yos Sudarso Padang. *Jurnal Abdikemas, 4*(2), 101–107. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v4i2>
- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, 3*(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Aura, Y., & Noerfitri, N. (2021). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Sma Korpri Bekasi Di Masa Pandemic Covid-19. *Jurnal Mitra Kesehatan, 3*(2), 94–97. <https://doi.org/10.47522/jmk.v3i2.83>
- aura yolandita. (2021). *HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMA KORPRI BEKASI DI MASA PANDEMIC COVID-19 SKRIPSI Oleh : Yolandita Aura NIM. 201702041 PROGRAM STUDI SI GIZI SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI 2021.*
- Ervina, W. F., Thaha, A. R., & Najamuddin, U. (2019). HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA WANITA PRAKONSEPSI DI KOTA MAKASSAR. *Journal Kesehatan Masyarakat, 4*, 274–282.
- Linggarsih, H. D. (2020). *GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN POLA MAKAN REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL DI SMAN KOTA BENGKULU TAHUN 2020.* poltekkes kemenkes bengkulu.
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik, 2*(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.2.1.2014.3711>
- Malini, D. M., Setiawati, T., Alipn, K., & Fitriani, N. (2023). Hubungan

Pengetahuan dan Sikap Remaja
Mengenai Gizi Seimbang dengan Status
Gizi pada Masa Pandemi Covid-19.
Malahayati Nursing Journal, 5(8),
2727–2737.
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10359>

Putri, T. P., & Yuliarti. (2020). Faktor yang
Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang
Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Muara
Beliti. *Prosiding Seminar Nasional ...*,
9(3), 160–168.

Ramadhani, Y., Salam, A., Jafar, N.,
Indriasari, R., & Amir, S. (2022).
Hubungan Pengetahuan dan Sikap
dengan Perilaku Gizi Seimbang pada
Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19.
*Journal of Indonesian Community
Nutrition*, 11(1), 1–4.

Shaliha, T. N. (2022). *Perilaku Gizi Seimbang
Pada Mahasiswa Di Era Pandemi
Covid-19.*