

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

Winay Navila, Firmansyah

Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta Jl. Ahmad Yani Pabelan,
Kartasura, Sukoharjo, 51769, Indonesia

E-mail: fir790@ums.ac.id

Abstract

Knowledge about nutrition can help adolescents recognize the sources of nutrients in food, so as not to cause disease. During adolescence, the need for energy, protein and micronutrients increases, which causes adolescents to experience problems such as malnutrition and excess nutrition. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and energy intake with nutritional status in adolescents at SMP Negeri 3 Surakarta. The method used was observational with a cross-sectional approach using the Spearman Rank correlation test. The subjects of the study consisted of 89 respondents in grades 7 and 8. The results of the analysis showed that the average nutritional knowledge was in the good category (61.8%), the average energy intake (71.9%) was in the category of insufficient intake and the average nutritional status (63%) was in the good category. Statistical tests showed that there was no significant relationship between nutritional knowledge and nutritional status with a p-value of $0.076 > 0.05$ and there was no significant relationship between energy intake and nutritional status with a p-value of $0.900 > 0.05$.

Keywords: *Nutrition Knowledge, Energy Intake, Nutritional Status, Adolescents*

Abstrak

Pengetahuan tentang gizi dapat membantu remaja mengenal sumber zat gizi pada makanan, agar tidak menyebabkan penyakit. Pada masa remaja, kebutuhan terhadap energi, protein dan zat gizi mikro meningkat, yang menyebabkan remaja mengalami masalah seperti kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Surakarta. Metode yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional* menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas 7 dan 8 sebanyak 89 responden. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi dalam kategori baik (61,8%), rata-rata asupan energi (71,9%) dalam kategori asupan kurang dan rata-rata status gizi (63%) dalam kategori baik. Uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dengan nilai *p-value* $0,076 > 0,05$ dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi dengan nilai *p-value* $0,900 > 0,05$.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Status Gizi, Remaja

Pendahuluan

Masa remaja adalah fase peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa. Menurut WHO yang dikutip dari Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik

Indonesia remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia 10-19 tahun. Sementara itu, Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 menyebutkan bahwa remaja mencakup usia 10-18 tahun, dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga

Berencana (BKKBN), rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2017).

Menurut WHO, pada tahun 2017, 11,1% remaja berusia 13-15 tahun diseluruh dunia mengalami kondisi kurus, sedangkan 16,8% mengalami kondisi gemuk. Gizi kurang dan gizi lebih masih menjadi masalah gizi remaja yang umum terjadi di Indonesia. Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi remaja di Indonesia usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus 1,9%, gizi kurus 6,8% dan berstatus gizi normal 75,3% sedangkan status gizi gemuk 11,2% dan obesitas 4,8% (Kemenkes, 2018). Saat memasuki masa remaja, kebutuhan akan energi, protein, dan mikronutrien meningkat drastis, sehingga sejumlah remaja menghadapi masalah gizi seperti anemia, kekurangan, maupun kelebihan gizi (Fitri et al., 2023)

Status gizi seseorang bergantung pada keseimbangan antara asupan gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuhnya. Bila kedua faktor ini seimbang, maka status gizinya akan optimal. Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, yang dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Thamaria, 2017). Status gizi dipengaruhi oleh aktivitas fisik, kebiasaan makan, kualitas tidur dan pengetahuan gizi. Kebiasaan makan yang tidak sehat biasanya bermula dari pola makan keluarga yang buruk, yang telah terbentuk sejak masa kecil dan berlanjut hingga remaja. (Andayani & Rizka, 2021). Pengetahuan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman tentang zat-zat gizi dalam makanan serta berbagai sumbernya, dan makanan yang aman dikonsumsi agar tidak menyebabkan suatu penyakit dan mengetahui bagaimana hidup sehat serta mengetahui zat gizi agar tidak hilang dengan

cara mengolah makanan yang baik (Yani Lestari et al., 2022)

Penelitian ini membedakan dengan penelitian sebelumnya karena fokusnya yang lebih mendalam pada remaja sebagai kelompok usia yang memiliki kebutuhan gizi tertentu dan penelitian ini menggunakan metode pengukuran asupan energi yang lebih spesifik, dengan memanfaatkan teknologi aplikasi untuk merekam asupan makanan secara lebih akurat dan pada penelitian berfokus pada interaksi antara kedua faktor ini dengan status gizi remaja di wilayah yang belum banyak diteliti, sehingga diharapkan dapat memberikan perspektif baru yang lebih relevan dengan kondisi terkini.

Masalah gizi pada remaja umumnya disebabkan oleh pola konsumsi. Perilaku makan adalah tindakan yang dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dasar fisiologis akan makanan. Remaja yang sering menghabiskan waktu di luar rumah cenderung melewatkan waktu makan utama dan lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau snack. Konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam, serta rendah serat khususnya dari buah dan sayuran dapat menyebabkan remaja mengalami masalah seperti kekurangan atau kelebihan gizi (Masri et al., 2022)

Energi merupakan hasil metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein yang berfungsi sebagai sumber tenaga untuk tubuh. Energi ini mendukung berbagai proses seperti metabolisme, pengaturan suhu tubuh, pertumbuhan, serta aktivitas fisik. Bila asupan energi tidak mencukupi, tubuh akan memanfaatkan cadangan energi yang tersimpan di otot. Kekurangan energi dapat menyebabkan penurunan berat badan dan kekurangan nutrisi lainnya, yang berdampak pada menurunnya produktivitas kerja, prestasi belajar, dan kreativitas, serta

berpotensi menimbulkan kondisi gizi kurang. Selain itu, kondisi gizi kurang dapat menghambat proses tumbuh kembang dan meningkatkan kerentanan terhadap infeksi. Di sisi lain, kelebihan energi akan disimpan sebagai cadangan lemak dan jaringan tubuh, yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kegemukan serta menimbulkan gangguan kesehatan seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung (Febriani et al., 2020) Menurut data yang diambil dari survey awal yang dilakukan peneliti remaja dengan status gizi kurang terdapat 20% dan 20% remaja dengan status gizi obesitas. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut.

Metode

Studi ini menggunakan jenis penelitian yang bersifat observasional dengan pendekatan *cross sectional*. *Cross sectional* merupakan jenis penelitian observasional yang menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu (Abdul et al, 2022). Teknik pengambilan sampel menggunakan *Propositional Random Sampling*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja kelas 7 dan 8 yang berada di SMP Negeri 3 Surakarta dengan rumus *Lameshow* dan didapatkan sampel dengan 89 subjek.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengumpulkan data terdiri dari beberapa jenis formulir, kuesioner dan pertama instrument yang digunakan ini berupa timbangan injak dan *microtoise* yang digunakan untuk mengetahui berat badan dan tinggi badan responden. Menentukan status gizi menggunakan IMT/U menurut kemenkes 2020 dengan menggunakan aplikasi *WHO Plus*, yang kedua terdapat formulir ketersediaan sebagai sampel, yang ketiga terdapat kuesioner yang berisi 25 pertanyaan tertutup menggunakan skala

gutman benar salah, kuesioner tersebut peneliti sudah melakukan uji coba kuesioner dan melakukan uji reliabilitas yang didapatkan hasil yaitu 0,954. Ketiga formulir recall 3x24 jam tidak berturut-turut yang dirancang untuk mengetahui asupan energi dan setelah didapat diolah menggunakan aplikasi *nutrisurvey* lalu dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) 2019.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan SPSS versi 20. Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, peneliti terlebih dahulu memeriksa kelengkapan identitas responden, termasuk nama dan data pribadi lainnya, serta memastikan bahwa semua instrumen pengumpulan data telah lengkap dan terisi dengan benar. Peneliti kemudian melakukan dua jenis analisis, yaitu analisis univariat dan bivariat.

Pada analisis univariat, peneliti menganalisis setiap variabel secara terpisah untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi setiap variabel penelitian yang mencakup variabel independent seperti pengetahuan gizi, asupan energi dan variabel dependent seperti status gizi. Sementara itu, pada analisis bivariat peneliti bertujuan untuk menguji suatu hubungan pengetahuan dan asupan energi dengan status gizi menggunakan uji *rank spearman* dikarenakan data yang dihasilkan tidak normal. Hasil dari analisis ini kemudian diinterpretasikan sebagai berikut: jika nilai $p \geq 0,05$ maka hipotesis nol (H_0) diterima yang artinya tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Surakarta. Sebaliknya, jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak artinya ada hubungan antara pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi pada remaja di SMP Negeri 3 Surakarta.

Hasil dan Pembahasan

Dalam penelitian ini menjabarkan hasil penelitian serta pembahasan mengenai karakteristik responden dan gambaran pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi remaja. Subjek yang dibutuhkan adalah siswa siswi yang berusia 12-15 tahun, dalam kondisi sehat, dan bersedia menjadi responden. Total responden pada penelitian ini berjumlah 89 responden yang terdiri dari kelas 7 dan 8. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini mencakup informasi identitas responden, pengetahuan tentang gizi, *recall* makanan selama 24 jam, serta pengukuran tinggi dan berat badan. Data diperoleh melalui wawancara, pengisian kuesioner, dan pengukuran antropometri terhadap para responden. Informasi mengenai karakteristik responden diperoleh melalui formulir data diri yang dibagikan kepada responden, yang mencakup nama, usia, jenis kelamin, dan jumlah uang saku.

Tabel 1. Distribusi Remaja Menurut Usia

Usia	F	Persentase (%)
12 tahun	35	39,3
13 tahun	38	42,7
14 tahun	15	16,9
15 tahun	1	1,1

Hasil analisis karakteristik responden pada tabel 1. Menunjukkan usia responden yang dibagi menjadi 4 kelompok yaitu usia 12 tahun-15 tahun. Berdasarkan usia disajikan pada table 1. Menunjukkan bahwa 89 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini mayoritas berusia 13 tahun yaitu sebanyak 38 responden (42,7%). Sedangkan usia 12 tahun sebanyak 35 responden (39,3%) dan usia 14 tahun sebanyak 15 responden (16,9%) usia 15 tahun hanya 1 responden (1,1%).

Tabel 2. Distribusi Remaja Menurut Jenis Kelamin

Jenis kelamin	F	Persentase (%)
Laki-laki	35	39,3
Perempuan	54	60,7

Berdasarkan hasil tabel 2. Menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu sebanyak 54 responden (60,7%) dan laki-laki sebanyak 35 responden (39,3%).

Tabel 3. Distribusi Remaja Menurut Uang Saku

Uang saku	F	Persentase (%)
<10.000	9	10,1
10.000-25.000	75	84,3
>25.000	6	5,6

Berdasarkan hasil tabel 3. menunjukkan bahwa uang saku responden dalam penelitian ini paling banyak yaitu berjumlah 10.000-25.000, sebanyak 75 responden (84,3%) dan responden yang memiliki uang saku <10.000 sebanyak 9 responden (10,1%) dan responden yang memiliki uang saku >25.000 sebanyak 6 responden (5,6%).

Data terkait hasil analisis pengetahuan gizi dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner yang berisi 25 pertanyaan seputar topik gizi. Hasil dari analisis data kuesioner tersebut diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu pengetahuan gizi baik dengan skor ≥ 84 dan pengetahuan gizi kurang dengan skor < 84 . Distribusi kategori tingkat pengetahuan gizi responden berdasarkan hasil analisis disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Responden Tentang Gizi

Pengetahuan Gizi	F	Persentase (%)
Baik	55	61,8
Kurang	34	38,2

Berdasarkan tabel diatas, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 55 responden (61.8%) memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik dan pengetahuan gizi tidak baik sebanyak 34 responden (39,3%). Pengetahuan gizi memberikan pengaruh terhadap sikap individu untuk menentukan pilihan makanannya.

Data asupan energi diperoleh dengan menggunakan *form recall* 24 jam selama 3x namun tidak berturut-turut. Setelah didapatkan datanya diolah menggunakan aplikasi *nutrisurvey* kemudian diambil rata-rata dan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) 2019. Hasil dari asupan energi dikategorikan menjadi 2 kategori yaitu untuk asupan energi yang cukup sebesar 80-110% dan <80% dikategorikan asupan energi yang kurang. Berdasarkan hasil analisis berikut distribusi asupan energi responden dapat dilihat dari table 5.

Tabel 5. Distribusi Asupan Energi Responden

Asupan Energi	F	Persentase (%)
Kurang	64	71,9
Cukup	25	28,1

Berdasarkan Tabel diatas hasil menunjukkan bahwa sebanyak 64 responden memiliki asupan energi yang kurang (71,9%) dan 25 responden memiliki asupan energi yang cukup (28,1%).

Data mengenai status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri pada responden, yang mencakup pengukuran langsung tinggi badan dan berat badan menggunakan alat timbangan dan *microtoise*. Selanjutnya, status gizi responden dihitung menggunakan Z-Score IMT/U (Indeks Massa Tubuh menurut Umur), sesuai pedoman penilaian status gizi remaja dari Kementerian Kesehatan (2020). Hasil analisis menunjukkan distribusi status gizi responden yang disajikan pada Tabel 6 berikut:

Tabel 6. Distribusi Status Gizi Responden

Status Gizi	F	Persentase (%)
Kurang	8	8,7
Baik	58	63
Lebih	13	14,1
Obesitas	10	10,9

Berdasarkan tabel 6. Hasil menunjukkan bahwa dari keseluruhan 89 responden terdapat 58 responden memiliki status gizi baik dengan persentase 63%. Sedangkan gizi kurang 8,7% sebanyak 8 responden dan gizi lebih sebanyak 13 responden dengan persentase 14,1% dan status gizi dengan obesitas sebanyak 10,9% 10 responden.

Hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja dianalisis dengan uji *rank sperman* dapat dilihat tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja

Pengetahuan Gizi	Status Gizi								p-value
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	4	11.8	19	55.9	5	14.7	6	17.6	0.076
Baik	4	7.3	39	70.9	8	14.5	4	7.3	

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 89 responden yang mempunyai status gizi baik dengan pengetahuan kurang sebanyak 55.9% dengan jumlah 19 responden, dan siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang dengan status gizi lebih sebanyak 5 responden (14.7%). Sedangkan pengetahuan baik dengan status gizi baik yaitu sebanyak 70.9%. Adapula siswa yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi yang obesitas sebanyak 4 siswa (7.3%).

Berdasarkan hasil analisis yang sudah diuji statistic dengan uji *rank spearman* didapatkan nilai $p=0,076$ ($p>0,05$) artinya tidak memiliki hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik belum tentu menjalankan pola makan yang sehat, seimbang, dan bergizi, sehingga status gizinya tetap berisiko kurang optimal (Wulandari, 2021). Meskipun remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi, factor-faktor seperti tekanan social, kebiasaan makan yang sudah terbentuk, ketersediaan makanan sehat, serta kurangnya keterampilan atau kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat, dapat menghambat mereka dalam menerapkan pengetahuan tersebut kedalam perilaku konsumsi makanan yang sehat. Meskipun hasil statistik tidak menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi, hal ini tidak berarti bahwa pengetahuan gizi tidak berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Dias Novianty et al., 2021)

Secara teoritis, pengetahuan saja tidak cukup untuk mempengaruhi tindakan atau perilaku seseorang, termasuk perilaku makan yang sehat, karena internalisasi pengetahuan ke dalam sikap dan tindakan adalah kunci untuk perubahan perilaku. Pengetahuan yang terinternalisasi memungkinkan individu untuk merasa memiliki kontrol atas pilihan mereka, meningkatkan motivasi intrinsik untuk bertindak, dan mendukung mereka dalam mempertahankan perubahan tersebut dalam jangka panjang. Tanpa internalisasi, pengetahuan tidak akan cukup kuat untuk mempengaruhi perilaku secara konsisten.

Ada kecenderungan pengetahuan yang baik memberikan dampak yang baik pula pada status gizi remaja. Bila diketahui pengetahuan gizi remaja tinggi, kemampuan dalam memilih dan membeli makanan akan cenderung baik. Tetapi tidak sedikit pula hal tersebut menjadi berbanding terbalik. Masih banyak remaja yang sudah memiliki pengetahuan yang baik namun status gizi tergolong tidak baik. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya faktor lingkungan (Okta & Ningrum, 2024)

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan mengenai makanan yang aman dikonsumsi dan pengolahan makanan yang aman dikonsumsi dan pengolahan makanan sehingga suatu makanan tidak menimbulkan masalah penyakit (Lestari, 2020). Pengetahuan gizi yang memadai tidak selalu menjadi dasar dalam memilih makanan bergizi, karena pilihan tersebut masih

dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan kemampuan ekonomi atau daya beli seseorang. (Okta & Ningrum, 2024).

Kurangnya penerapan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari menjadi tantangan, terutama pada remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan emosional dan cenderung mudah terpengaruh. Pengetahuan yang mereka peroleh tidak selalu langsung dapat diterapkan, karena adanya faktor eksternal seperti pengaruh dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan sekitar (Lestari, 2020).

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Dewi Noviyanti dan rekan-rekannya (2017), yang juga menunjukkan bahwa tidak terdapat kaitan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan gizi tidak secara langsung mempengaruhi status gizi pada remaja.

Hubungan antara asupan energi dengan status gizi dianalisis menggunakan uji *rank spearman* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 8. Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi

Asupan Energi	Status Gizi								<i>p-value</i>
	Kurang		Baik		Lebih		Obesitas		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Kurang	4	6.2	46	71.9	9	14.1	5	7.8	0.900
Cukup	4	16	12	48	4	16	5	20	

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 89 responden yang mempunyai status gizi baik dengan asupan energi yang kurang 71.9% dengan jumlah 46 responden, dan siswa yang memiliki asupan energi yang kurang dengan status gizi lebih sebanyak 9 responden (14.1%). Sedangkan asupan energi cukup dengan status gizi baik yaitu sebanyak 12 responden (48%). Adapula siswa yang memiliki asupan energi yang cukup dengan status gizi yang obesitas sebanyak 5 siswa (20%).

Masalah gizi pada remaja terjadi dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan gizi yang dikonsumsi dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan

remaja mempengaruhi asupan makan seseorang (Hafiza et al., 2021).

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki rata-rata asupan energi yang kurang dari 80% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Kondisi ini kemungkinan disebabkan oleh ketidakmampuan tubuh dalam menyerap zat gizi secara optimal serta adanya gangguan pada sistem pencernaan. Energi utama tubuh diperoleh dari karbohidrat dan lemak, dengan karbohidrat menjadi sumber utama karena ketersediaannya yang melimpah di alam dan harganya yang relatif lebih terjangkau dibandingkan dengan protein. Apabila asupan karbohidrat tidak mencukupi, tubuh akan menggunakan protein sebagai sumber energi, sehingga fungsi utama protein sebagai zat pembangun menjadi terabaikan (Fakri & Ita, 2021).

Kekurangan asupan energi dapat menyebabkan berat badan seseorang berada di bawah standar ideal. Pada anak usia sekolah, kurangnya energi juga dapat menghambat proses pertumbuhan. Asupan energi sangat penting bagi tubuh, karena jika tidak tercukupi, tubuh akan memanfaatkan cadangan energi yang tersimpan di otot. Apabila kondisi kekurangan gizi berlangsung dalam waktu lama, hal ini dapat menurunkan produktivitas dan menyebabkan terjadinya gizi kurang (Febriani et al., 2019)

Energi dibutuhkan tubuh untuk menjalankan aktivitas fisik, mendukung proses pertumbuhan, serta mempertahankan fungsi kehidupan. Kekurangan energi dapat menyebabkan penurunan berat badan, yang sering kali disertai dengan defisiensi zat gizi lainnya. Akibatnya, penurunan berat badan bisa menjadi indikator gizi kurang, yang berpotensi menghambat pertumbuhan dan meningkatkan risiko terserang penyakit infeksi maupun penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Herawati et al., 2021).

Gaya hidup yang dipengaruhi oleh kemakmuran, selain asupan makanan yang berlebihan, turut memengaruhi perubahan pola makan. Pola konsumsi makanan bergeser ke arah makanan tinggi lemak, gula, dan garam, namun rendah vitamin serta serat, yang pada akhirnya menyebabkan ketidakseimbangan dalam kualitas gizi yang dikonsumsi. Berdasarkan hasil wawancara, rata-rata responden memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman manis, makanan cepat saji, dan tidak terbiasa sarapan. Padahal, sarapan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi, karena asupan karbohidrat di pagi hari dapat membantu mencegah kebiasaan membeli jajanan di kantin sekolah. Umumnya, jajanan yang dijual di kantin terdiri dari gorengan, minuman manis, serta makanan

ringan. Minuman manis mengandung energi tinggi akibat kandungan gulanya, karena dalam bentuk cair, rasa manis dari gula tidak terlalu terasa seperti pada makanan padat, sehingga cenderung dikonsumsi dalam jumlah lebih banyak. (Nurhafiza Indah Mukhlisa et al., 2018)

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji *Rank Spearman*, diperoleh nilai $p=0,900$ ($p>0,05$), yang berarti tidak terdapat hubungan antara asupan energi dan status gizi pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian siswa mengonsumsi makanan dengan sumber energi yang kurang beragam. Asupan energi harian siswa cenderung rendah karena dipengaruhi oleh pola makan yang terbatas. Hasil *recall* 24 jam juga mengungkapkan bahwa banyak siswa hanya makan dengan frekuensi yang jarang, dan biasanya hanya terdiri dari nasi dan satu jenis lauk hewani. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syarfaini et al. (2024), yang juga menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan energi dan status gizi.

Kesimpulan

Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja. Dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi.

Saran

Diharapkan kepada responden untuk mempertahankan atau bahkan memperbanyak pengetahuan tentang gizi. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya untuk menggali lebih lanjut variabel eksternal seperti kondisi ekonomi yang dapat mempengaruhi status gizi

Referensi

- Abdul, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R.A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, Vol. 3(1): 31-39.
- Andayani R., P., & Rizka Ausrianti. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, Vol 13(4). <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i4.2017>
- Dewi Novianti. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *The 6th University Research Colloquim 2017*. ISSN 2407-9189
- Fakri & Ita Jananda. (2019). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Santri di Pesantren Nurul Falah Meulaboh Tahun 2019. *Jurnal Nasional Indonesia*, Vol 1(7) :194-203.
- Febriani D, Parawesi. (2021). *Hubungan Asupan Energi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pesantren Darul Aman Gombara Makassar*. Laporan hasil: Universitas Hasanuddin Makassar.
- Febriani, D., Parewasi, R., Indriasari, R., Hidayanty, H., Hadju, V., & Manti Battung, S. (n.d.). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara Correlation Of Energi Intake And Macro Nutrient With Nutritional Status Of Adolescent Pesantren Darul Aman Gombara. In *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition* (Vol. 10, Issue 1).
- Febriani, R. T., Soesetidjo, A., & Tiyas, F. W. (2019). Consumption of fat, protein, and carbohydrate among adolescent with overweight/obesity. *J Matern Child Heal.* 4(2), 70-6. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2019.04.02.02>
- Fitri, F., Restusari, L., & Arsil, Y. (2023). Edukasi Gizi pada Remaja di SMP Negeri 11 Pekanbaru Kecamatan Tenayan Raya Kota Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas*, Vol 2(3): 238-246. <https://doi.org/10.25311/jpkk.vol2.iss3.1384>
- Hafiza, D., Utmi A., dan Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan Journal of Nursing Sciences*, Vol 9(2). <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Herawati et al., (2023). Hubungan Asupan nergi dan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, Vol 4(1): 65-77.
- Kementrian Kesehata Republik Indonesia. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Pedoman Kesehatan Remaja*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, Puji. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, Vol.2(2): 73-80. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Masri, E., Nasution, N. S., & Ahriyasna, R. (2022). Listerasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang. *Jurnal Kesehatan*, Vol 10(1): 23-30. <https://doi.org/10.25047/j-kes>

- Novianty F., Muzarofatus Sholikhah, D., Purnama Pribadi, H., (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Kecamatan Gresik. *Ghidza Media Journal*, Vol 3(1): 234-244.
- Nurhafiza Indah Mukhlisa, W., Sri Rahayu, L., Mohammad Furqan (2018). Asupan Energi dan Konsumsi Makanan Ringan Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Argipa*, Vol 3(2): 169-175.
- Okta & Ningrum. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar LPQ Nuurul Hikmah Candisari Semarang. *Nutrizione*, Vol 4(1): 103-111. <https://journal.unnes.ac.id/journals/nutrizione/index>
- Syarfaini, S., Jusriani, R., Zulfitriawati, Z., Nurfaika, N., & Maharani, Z. (2024). Asupan Energi Makro dan Mikro dengan Status Gizi Remaja Awal di Kepulauan Liukang Loe. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, Vol 8(2): 225-231. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1315>
- Thamaria, Netty. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Yani Lestari, P., Natalia Tambunan, L., Muji Lestari, R., Eka Harap, Stik., Raya, P., & Tengah, K. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, Vol. 8(1):65-69. <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>