



## HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI WILAYAH KABUPATEN TANGERANG

*The relationship between knowledge and behavior of balanced nutrition with nutritional status in adolescents in the Tangerang Regency*

**Inggit Sekar Rayipratiwi, Leni Sri Rahayu, Fitria**

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

Email korespondensi: [inggitsekar82@gmail.com](mailto:inggitsekar82@gmail.com)

Submitted: March 8<sup>th</sup> 2022

Revised: November 5<sup>th</sup> 2022

Accepted: November 25<sup>th</sup> 2022

How to cite: Rayipratiwi, I. S., Rahayu, L. S., & Fitria, F. (2022). The relationship between knowledge and behavior of balanced nutrition with nutritional status in adolescents in the Tangerang Regency. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 7(2), 154-161.

### ABSTRACT

*Nutritional status is the nutritional state of a person due to nutrients that enter and leave so that they can find out whether they have normal or problematic nutrition (malnutrition). Nutritional problems are defined as stunting, wasting, and obesity as well as deficiencies of micronutrients such as anemia. Nutritional status can be influenced by several factors. Among the factors that influence nutritional status are knowledge and behavior of balanced nutrition. This study aimed to determine the relationship between knowledge and behavior of balanced nutrition with the nutritional status of adolescents in the Tangerang Regency in 2021. This research is a quantitative study with a cross-sectional research design with a total sample of 110 people obtained from the purposive sampling method. A knowledge and behavior of balanced nutrition variables using a questionnaire. The results showed that there was a significant relationship between balanced nutritional behavior and adolescent nutritional status and there was no relationship between nutritional knowledge and adolescent nutritional status, so it is expected that adolescents in the Tangerang District in 2021 to improve balanced nutritional behavior such as eating a variety of foods, regularly consuming vegetables and fruits, as well as using digital media to find out what to pay attention to in measuring weight and height, as well as how to calculate the nutritional status of adolescents.*

*Keywords: Adolescent, Behavior, Knowledge, Nutritional status*

### ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan dan perilaku gizi seimbang merupakan beberapa faktor yang dapat memengaruhi masalah gizi seperti *stunting*, *wasting*, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di wilayah Kabupaten Tangerang tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah sampel penelitian 110 orang yang didapat dari metode *purposive sampling*. Variabel pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja dan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja. Diharapkan remaja di wilayah Kabupaten Tangerang untuk meningkatkan perilaku gizi seimbang seperti makan makanan beragam, rutin mengonsumsi

sayuran dan buah-buahan, serta menggunakan media digital untuk mencari tahu apa saja yang harus diperhatikan dalam mengukur berat badan dan tinggi badan, serta bagaimana cara menghitung status gizi remaja

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku, Remaja, Status Gizi

## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini mempunyai tiga beban masalah gizi (*triple burden*). Masalah gizi yang dimaksud adalah *stunting*, *wasting*, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2020). Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi yaitu remaja. Hal ini karena pada masa remaja sedang terjadi pertumbuhan dan perkembangan pesat dan sedang memasuki fase pubertas sehingga asupan zat gizi harus sesuai dengan kebutuhannya (Geofany, 2020). Salah satu penyebab tingginya prevalensi masalah gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Menurut Fitriani et al. (2020), pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor dominan dalam memengaruhi status gizi remaja di SMA Negeri 86 Jakarta. Dalam penelitian tersebut ditemukan sebanyak 89,2% subjek dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang, memiliki status gizi yang lebih. Selain itu, peneliti juga menyimpulkan bahwa subjek yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang, lebih berisiko 47 kali lipat mengalami status gizi lebih. Pengetahuan memiliki dasar dalam pengambilan keputusan serta dapat menentukan tindakan dalam masalah

yang akan dihadapi (Geofany, 2020). Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya sehingga diharapkan memiliki status gizi yang baik (Sofiatun, 2017).

Selain pengetahuan gizi, perilaku gizi seimbang yang berprinsip pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di dalam empat pilar gizi seimbang, yaitu kebiasaan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan normal secara teratur juga dapat mencegah masalah gizi pada remaja. Menurut Sofiatun (2017), timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara masuk dan keluarnya energi dari zat gizi yang dikonsumsi. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, jika perilaku gizi seimbangnya tidak sesuai dengan kebiasaan makan yang sehat, maka sulit untuk mencapai status gizi yang normal (Sofiatun, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 12 remaja di wilayah Kecamatan Solear, terdapat 41,67% remaja dengan masalah gizi dan sebanyak 67% remaja mengaku pernah mendapat informasi mengenai gizi seimbang, namun subjek tidak

mengetahui secara pasti isi gizi seimbang dan tumpeng gizi seimbang, serta masih ditemukan perilaku remaja yang kurang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai pengetahuan dan perilaku gizi seimbang serta status gizi remaja di wilayah Kabupaten Tangerang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dari pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di wilayah Kabupaten Tangerang tahun 2021

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *cross-sectional*, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Subjek penelitian ini merupakan anak remaja dengan rentang usia 13-18 tahun. Penelitian dilakukan di wilayah Kecamatan Solear. Besar sampel dihitung menggunakan rumus Lameshow dan didapatkan 110 subjek penelitian. Untuk menguji apakah ada hubungan antara variable pengetahuan dan perilaku gizi terhadap status gizi maka dilakukan uji bivariate dengan menggunakan *chi-square*.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian Subjek sebagian besar didominasi perempuan (67,3%), berusia 14 tahun (32,7%), dan sebagian besar berpendidikan SMP

(52,7%), sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 1.

Pada penelitian ini status gizi dikelompokkan menjadi dua, yaitu normal dan tidak normal. Hasil yang di dapatkan dari penelitian ini adalah sebagian besar subjek dalam status gizi kategori normal (65,5%). Berdasarkan penelitian Hafiza (2020), menunjukkan bahwa subjek mayoritas remaja di SMP YLPI Pekanbaru memiliki status gizi normal yaitu sebesar 76,3% yang mendekati angka nasional. Selain itu, penelitian Sofiatun (2017) menemukan bahwa status gizi remaja yang ada di Pulau Barrang Lompo Makasar sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 78%, di mana nilai tersebut melebihi angka nasional.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh hasil pengetahuan gizi seimbang yang baik sebanyak 89,1%, sedangkan 10,9% memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang. Hasil lainnya diperoleh perilaku gizi seimbang yang kurang sebanyak 68,2% remaja, sedangkan perilaku gizi seimbang yang baik sebanyak 31,8% remaja, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 3, subjek dengan status gizi tidak normal ditemukan lebih banyak memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (41,7%) dibandingkan dengan subjek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (33,7%). Hasil uji statistik diperoleh  $p=0,583$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara

pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja.

Pada Tabel 4 terlihat bahwa subjek dengan status gizi tidak normal ditemukan lebih banyak memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang (49,3%) dibandingkan dengan subjek

yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik (2,9%). Hasil uji statistik diperoleh  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja.

**Tabel 1.**  
**Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, dan pendidikan**

Kategori	n	(%)
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	36	32,7
Perempuan	74	67,3
<b>Usia (Tahun)</b>		
13	22	20,0
14	36	32,7
15	20	18,2
16	13	11,8
17	13	11,8
18	6	5,5
<b>Pendidikan</b>		
SMP	58	52,7
SMA	52	47,3

**Tabel 2.**  
**Distribusi proporsi berdasarkan status gizi, pengetahuan gizi seimbang, dan perilaku gizi seimbang**

Kategori	n	(%)
<b>Status gizi</b>		
Tidak normal	38	34,5
Normal	72	65,5
<b>Pengetahuan gizi seimbang</b>		
Kurang	12	10,9
Baik	98	89,1
<b>Perilaku gizi seimbang</b>		
Kurang	75	68,2
Baik	35	31,8

**Tabel 3.**  
**Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja**

Variabel	Status Gizi		Total	X <sup>2</sup>	OR 95% CI	p
	Tidak normal	Normal				
Pengetahuan Gizi Seimbang	n	%	n	%	n	%
Kurang	5	41,7	7	58,3	12	100
Baik	33	33,7	65	66,3	98	100
						0,749
						1,407 (0,415-4,774)
						0,583

**Tabel 4.**  
**Hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja**

Variabel	Status Gizi						OR 95% CI	p
	Tidak normal		Normal		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	37	49,3	38	50,7	75	100	33,105	0,000
Baik	1	2,9	34	97,1	35	100	(4,307-254,460)	

## DISKUSI

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan gizi remaja kurang, maka langkah yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan gizi yang hendak dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan menurun, sehingga menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Notoatmodjo, 2003 & Pantaleon, 2019). Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 89,1% subjek memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, dibandingkan dengan subjek yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (10,9%). Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamdani (2019) pada siswa-siswi di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik sebanyak 56,7%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2020) pada siswa-siswi SMA Negeri 86 Jakarta, juga menunjukkan bahwa sebagian besar

subjek memiliki pengetahuan gizi yang baik, yakni sebanyak 59,3%.

Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat memengaruhi perilaku dalam pemilihan makanan sehari-hari sehingga akan memengaruhi status gizi seseorang serta kebiasaan pola makan seseorang. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang tidak berhubungan dengan status gizi remaja di wilayah Kabupaten Tangerang tahun 2021. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Geofany (2020), Pantaleon (2019), dan Handayani (2018) yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja. Hal ini disebabkan karena subjek mengaku pernah beberapa kali mendapat sosialisasi mengenai gizi melalui kunjungan puskesmas dan bapak/ibu guru di sekolah.

Menurut kerangka Unicef (1998), faktor langsung dari status gizi dipengaruhi oleh asupan dan penyakit infeksi. Jika asupan makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan, maka status gizi individu tersebut akan optimal atau baik. Kuantitas energi yang dibutuhkan seseorang tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, dan

kondisi khusus. Sebaliknya, jika makanan yang dikonsumsi kurang atau lebih, maka individu tersebut akan memiliki status gizi yang tidak optimal.

Perilaku gizi seimbang yang dilakukan dengan baik, akan memberikan status gizi yang baik pula (Almatsier, 2004). Perilaku gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi makanan seimbang, berperilaku hidup sehat, aktivitas fisik, serta memelihara berat badan (Notoatmodjo, 2003). Pada hasil penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 68,2% subjek memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang, dibandingkan dengan subjek yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik (31,8%). Jika dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Geofany (2020) pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Padang, hasil yang diperoleh lebih tinggi karena sebanyak 51,1% subjek memiliki praktik gizi seimbang yang kurang.

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku gizi seimbang berhubungan dengan status gizi remaja di wilayah Kabupaten Tangerang tahun 2021. Hal tersebut disebabkan karena sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, namun hanya sedikit yang mereka terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Geofany (2020), menyimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja usia 15-16 tahun di SMK Negeri 2 Padang tahun

2020. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa nilai OR adalah 33,105. Hal ini mempunyai arti bahwa subjek yang mempunyai perilaku gizi seimbang yang kurang mempunyai peluang 33 kali untuk memiliki status gizi yang kurang dibandingkan dengan subjek yang mempunyai perilaku gizi seimbang yang baik.

Perilaku gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi untuk kegiatan fisik sehari-hari (Nurdzulqaidah, 2017). Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang. Pada Tabel 3 sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, namun ditemukan sedikit yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Hal ini disebabkan karena sebagian besar subjek tidak menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga menemukan jawaban dari pernyataan dengan skor rendah, yaitu mengenai kurang beragamnya asupan makanan yang dikonsumsi dalam sehari, kurangnya menerapkan isi 4 pilar gizi seimbang, kurangnya aktivitas fisik, serta tidak mengetahui cara menghitung status gizi pada remaja.

Status gizi adalah keadaan gizi seseorang untuk mengetahui apakah seseorang memiliki status gizi normal atau tidak (malnutrition). Masalah gizi adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan dan atau keseimbangan zat-

zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan, dan aktivitas atau produktivitas (Supariasa, 2001). Dalam penelitian ini, sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan. Selain itu, sebagian besar subjek memiliki status gizi yang normal. Peneliti menemukan bahwa hal tersebut disebabkan karena konsumsi makanan sehari lebih beragam dan aktivitas fisik lebih teratur pada subjek perempuan yaitu membantu pekerjaan rumah seperti menyapu, mengepel, dan lainnya selama 30 menit. Pada subjek laki-laki ditemukan konsumsi makanan sehari kurang beragam dan aktivitas fisik tidak teratur seperti hanya dihabiskan dengan sekolah *online* dan bermain *game*.

Keterbatasan dalam penelitian ini di antaranya yaitu, saat pengambilan data penelitian, sulit untuk menentukan kesepakatan waktu luang subjek. Hal ini disebabkan karena padatnya waktu sekolah daring dan mengerjakan tugas sekolah. Selain itu, subjek mengisi kuesioner penelitian bersama teman lainnya atau didampingi walinya sehingga ada beberapa jawaban yang dipengaruhi oleh pendapat teman atau walinya tersebut sehingga jawaban yang diberikan kurang menggambarkan pengetahuan dan perilaku yang sebenarnya.

## SIMPULAN

Pada penelitian ini remaja di wilayah Kecamatan Solear Kabupaten Tangerang Tahun 2021 sebagian besar memiliki pengetahuan gizi seimbang

yang baik, namun memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang. Status gizi sebagian besar subjek dalam kategori yang normal.

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, namun tidak menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dapat meningkatkan resiko 33 kali untuk memiliki status gizi tidak normal.

## DAFTAR RUJUKAN

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Fitriani, R., Dewanti, L. P., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38.
- Geofany, A. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Praktik Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Usia 15-16 Tahun di SMK Negeri 2 Kota Padang Tahun 2020. *Skripsi*. Padang: Universitas Andalas.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 86-96.
- Hamdani, D. (2019). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi

- Seimbang dengan Status Gizi Remaja di SLTP Negeri 2 Wungu Madiun. *Skripsi*. Madiun: STIKES Bhakti Husada Mulia.
- Handayani, S. (2018). Hubungan Tingkat Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kemendes RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan No. 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Nurdzulqaidah, R. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung. *Skripsi*. Bandung: Universitas Islam Bandung.
- Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CMHK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- Sofiatun, T. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan, dan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makasar. *Skripsi*. Makasar: Universitas Hasanudin Makasar.
- Supriasa. (2001). *Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- UNICEF. (1998). *The State of the World's Children 1998*. Oxford: Oxford University Press.