

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswi Di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka

Tita Nurmala^{1*}, Ahmad Faridi²

¹⁻²Gizi, Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

*nurmalaatita20@gmail.com

Abstract

Adolescent age groups have special nutritional needs compared to other age groups. One factor that can affect nutritional status is the intake of macronutrients. In adolescents, lack of knowledge about nutrition is one of the factors that cause nutritional status problems. This study aims to determine the relationship between knowledge and attitudes towards energy intake, macronutrients and nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka. The type of research used in this study is observational analytics with a Cross Sectional approach. The population used was all female students aged 16-18 years at SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka West Java, with a sample of 86 respondents taken using the Stratified Random Sampling technique. Data sources in this study are primary data and secondary data collected through interviews, questionnaires, and literature studies. Validity and reliability tests are conducted to test the validity of the data. Next, the data were analyzed using univariate and bivariate analysis. The results showed that there was a relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Bantarujeg with a p-value of $0.000 < 0.05$. There was no relationship between attitudes and nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Bantarujeg with p-values of $0.287 > 0.05$. There is a relationship between energy intake and nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Bantarujeg with p-values of $0.034 < 0.05$. There is a relationship between macronutrient intake and the nutritional status of female students at SMA Negeri 1 Bantarujeg with p-value for carbohydrate intake $0.027 < 0.05$, p-value of protein intake $0.043 < 0.05$, p-value of fat intake $0.008 < 0.05$.

Keywords: knowledge, attitude, energy intake, macronutrients, nutritional status

Abstrak

Kelompok usia remaja memiliki kebutuhan nutrisi yang khusus dibandingkan kelompok umur lainnya. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi adalah asupan zat gizi makro. Pada remaja, kurangnya pengetahuan tentang gizi adalah salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya masalah status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap asupan energi, zat gizi makro dan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu analitik observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi yang digunakan adalah seluruh siswi yang berusia 16-18 tahun di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka Jawa Barat, dengan sampel sebanyak 86 responden yang diambil menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder yang dikumpulkan melalui wawancara, kuesioner, dan studi pustaka. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menguji keabsahan data. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$. Tidak terdapat hubungan antara Sikap dengan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg dengan nilai p-value $0,287 > 0,05$. Terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg dengan nilai p-value $0,034 < 0,05$. Terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg dengan nilai p-value untuk asupan karbohidrat $0,027 < 0,05$, nilai p-value asupan protein $0,043 < 0,05$, nilai p-value asupan lemak $0,008 < 0,05$.

Kata Kunci: pengetahuan, sikap, asupan energi, zat gizi makro, status gizi

© 2024 Jurnal Pustaka Padi

1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan suatu fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke masa dewasa yang ditandai dengan dan berkembang serta psikologis (1). Masalah gizi yang umum terjadi pada remaja meliputi asupan kalori yang tidak mencukupi, serta berat badan berlebih atau obesitas. Etiologi kondisi ini dapat disebabkan oleh pola makan yang salah, kebiasaan makan yang tidak tepat dan aktivitas fisik yang kurang (2). Kebutuhan energi remaja bergantung pada tahap kematangan fisik dan jenis aktivitas fisik yang mereka lakukan (2). Sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja putri berusia antara 16 dan 18 tahun harus mengonsumsi 2.100 (kcal) setiap hari untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya (3). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang menentukan proses pengambilan keputusan pemilihan pangan, karena mempengaruhi tindakan dan pilihan seseorang.

Kurangnya informasi mengenai gizi dapat menimbulkan permasalahan status gizi pada remaja, terutama jika hal tersebut mempengaruhi praktik atau aktivitas mereka. Pola makan atau perilaku makan masyarakat dapat dipengaruhi oleh tingkat literasi gizi mereka (4). Tingkat pengetahuan gizi remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang akan menentukan mudah atau tidaknya seseorang memahami manfaat dari kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya (5). Sikap mempunyai pengaruh langsung terhadap tingkah laku. Oleh karena itu, mempertahankan sikap Bahagia akan mendorong perilaku positif, sedangkan sikap buruk akan mendorong perilaku negatif. Secara khusus, hal ini berkaitan dengan perilaku memilih makanan dan memasukkan pola makan seimbang ke dalam rutinitas sehari-hari. Pemilihan makanan tanpa informasi gizi yang memadai dapat menimbulkan permasalahan gizi. Status gizi yang optimal dicapai melalui pola makan sehat yang berpegang pada prinsip keseimbangan, kealamian, dan kesehatan (6).

Berdasarkan studi Riskesdas tahun 2018 yang dilakukan di Indonesia, terjadinya variasi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun yang ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh adalah sebagai berikut: 1,4% penduduk termasuk dalam kategori sangat kurus, 6,7% termasuk dalam kategori kurus, 9,5% termasuk dalam kategori kelebihan gizi, dan 4% termasuk dalam kategori obesitas (7). Adapun kejadian variasi status gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat adalah sebagai berikut: 1,4% individu dikategorikan sangat kurus, 5,6% kurus, 4,5% obesitas, dan 10,9% kelebihan berat badan (8).

Berdasarkan informasi Profil Kesehatan Kabupaten Majalengka, prevalensi gizi lebih pada remaja usia 16 hingga 18 tahun sebanyak 3,0% (9). Pada hasil studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Bantarujeg ditemukan status gizi siswi dengan overweight tingkat ringan sebesar 45%, underweight tingkat berat sebesar 10%, underweight tingkat ringan sebesar 5% dan bersatus gizi normal sebesar 40%. Pada studi pendahuluan juga ditemukan kebiasaan makan siswi dengan menyatakan sering mengonsumsi mie instan sebesar 65%, sering mengonsumsi gorengan sebesar 50% dan responden menyatakan sering mengonsumsi seblak sebesar 45%.

Oleh karena itu, berdasarkan latarbelakang diatas dapat menjelaskan secara singkat terkait permasalahan faktor yang mempengaruhi status gizi, sehingga permasalahan tersebut dapat menjadi konsentrasi gizi kesehatan masyarakat yang perlu diangkat. Sehingga remaja menjadi sasaran penting dalam perbaikan gizi. Atas dasar tersebut dan mengacu pada hasil penelitian lainnya, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian tentang Hubungan pengetahuan, sikap, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka.

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik observasional yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka. Desain penelitian yang digunakan yaitu desain *crosssectional* Dimana pengukuran semua variabel dilakukan dalam satu waktu. Penelitian ini juga telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik penelitian kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr Hamka. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka. Populasi penelitian ini responden yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. Kriteria tersebut yaitu 1). Yang berada di dalam kelas pada saat penelitian 2). Menyetujui untuk menjadi responden penelitian. Sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus *lameshow*. Maka dapat diperoleh sampel sebanyak 86 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Metode analisis data yang digunakan yaitu menggunakan data univariat. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner pengetahuan gizi seimbang dengan kategori Kurang : skor <60%, Sedang : skor 60-80% dan Baik : skor >80%. Kuesioner sikap gizi seimbang dengan menentukan nilai sikap menggunakan skala likert (0-3) skor nilai untuk pertanyaan positif nilainya adalah 0. TS = 1, 1. S = 2, 2. RR = 3 dan 3. SS = 4. Formulir

recall 2x24 jam untuk mengetahui asupan dengan kategori Kurang (<80% berdasarkan kategori AKG), Cukup (80%-110% berdasarkan kategori AKG) dan Lebih (>110% berdasarkan AKG). Pengukuran status gizi menggunakan berat badan dan tinggi badan, kemudian dikategorikan sebagai berikut, Gizi Kurang (-3SD sd <- 2 SD), Gizi Baik (-2 SD sd +1 SD), Gizi Lebih (+1 SD sd 2 SD) dan Obesitas (>+ 2 SD).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil Analisis Univariat Status Gizi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Status Gizi

Status Gizi (IMT)	(n)	(%)
Kekurangan BB Tingkat Berat	3	3,5
Kekurangan BB Tingkat Ringan	8	9,3
Normal	33	38,4
Kelebihan BB Tingkat Ringan	8	9,3
Kelebihan BB Tingkat Berat	34	39,5
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 1 diatas menunjukkan bahwa status gizi berdasarkan IMT/U responden dengan kategori obesitas sebesar 39,5%, kategori gizi baik sebesar 38,4%, kategori gizi lebih sebesar 9,3% dan kategori gizi kurang 12,8%

Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Terkait Gizi Seimbang

Kategori	(n)	(%)
Kurang	23	26,7
Sedang	32	37,2
Baik	31	36,0
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas menunjukkan bahwa pengetahuan responden dengan kategori sedang sebesar 37,2%, kategori baik sebesar 36% dan kategori kurang sebesar 26,7.

Sikap Terkait Gizi Seimbang

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Terkait Gizi Seimbang

Pernyataan (Kategori)	(n)	(%)
Positif	15	17,4
Negatif	71	82,6
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 3 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar 82,6% pernyataan sikap responden dengan kategori positif dan pernyataan sikap responden sebesar 17,4% dengan kategori negatif.

Asupan Energi

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Asupan Energi

Asupan Energi	(n)	Presentase (%)
Kurang	24	29,2
Cukup	28	30,5
Lebih	34	40,3
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 4 diatas menunjukkan bahwa asupan energi responden dengan kategori lebih sebesar 40,3%, kategori cukup sebesar 30,5% dan kategori kurang sebesar 29,2%.

Asupan Zat Gizi Makro Karbohidrat

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat

Asupan Karbohidrat	(n)	(%)
Kurang	23	27,9
Cukup	29	32,6
Lebih	34	39,5
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan bahwa asupan karbohidrat responden dengan kategori lebih sebesar 39,5%, kategori cukup sebesar 32,6% dan kategori kurang sebesar 27,9%.

Protein

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Asupan Protein

Asupan Protein	(n)	(%)
Cukup	10	11,6
Lebih	76	88,4
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 6 diatas menunjukkan bahwa asupan protein responden dengan kategori lebih sebesar 88,4% dan kategori cukup sebesar 11,6%.

Lemak

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak

Asupan Lemak	(n)	(%)
Cukup	41	47,7
Lebih	45	52,3
Jumlah	86	100

Berdasarkan Tabel 7 diatas menunjukkan bahwa asupan lemak responden dengan kategori lebih sebesar 52,3% dan kategori cukup sebesar 47,7%.

Pembahasan

Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi

Pengetahuan merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi. Tingkat keahlian seseorang, khususnya di bidang gizi komprehensif, akan sangat mempengaruhi status gizinya, yaitu asupan makanannya. Seseorang yang memiliki pemahaman yang cukup tentang gizi seimbang akan mengikuti konsep-konsep yang tertuang dalam pedoman gizi seimbang, yaitu mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi spesifiknya. Sebaliknya, kurangnya informasi yang memadai akan berdampak buruk terhadap konsumsi gizi seseorang (10).

Berdasarkan hasil analisis pengetahuan gizi responden baik dengan status gizi malnutrisi sebesar 14,1%, pengetahuan gizi responden sedang dengan status gizi malnutrisi sebesar 23,4%, pengetahuan gizi responden kurang dengan status gizi malnutrisi sebesar 24,1%. Hasil uji *chi square* tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil 0,000 dari tingkat signifikan 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi responden terhadap status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bantarujeg tahun 2023. Berikut merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dengan status gizi : Di dalam pertanyaan lembar kuesioner terdapat pertanyaan tentang gizi seimbang yang merupakan pertanyaan tentang asupan makan yang sering di konsumsi oleh responden, Kurangnya pengetahuan gizi di kalangan remaja dapat menghambat kapasitas mereka untuk mengelola keseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan gizi secara efektif, sehingga berpotensi menimbulkan masalah seperti malnutrisi atau kelebihan gizi dan Jika pengetahuan gizi dikalangan remaja baik, maka tidak akan timbul masalah gizi seperti malnutrisi atau kelebihan gizi. Kurangnya pemahaman responden disebabkan oleh

kurangnya pengetahuan umum dan Pendidikan gizi. Tingkat informasi yang tidak memadai dapat menyebabkan kesulitan bagi seseorang, tidak hanya dalam hal kesejahteraan gizi, namun juga dalam hal kemampuan kognitif dan penurunan produktivitas. Selain itu, tingkat pengetahuan dapat dilihat dari pola konsumsi makanan. Tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi berhubungan dengan pola konsumsi pangan yang lebih baik, sedangkan tingkat pengetahuan gizi yang lebih rendah berhubungan dengan pola konsumsi pangan yang rendah (11).

Hubungan sikap dengan status gizi

Sikap terhadap gizi merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan gizi baik dapat mengembangkan gizi yang baik. Dengan demikian sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, dalam hal ini lebih mengacu pada perilaku memilih makanan dan menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (6).

Berdasarkan hasil analisis sikap responden positif dengan status gizi malnutrisi sebesar 13,4%, sikap responden positif dengan status gizi baik sebesar 66,2%, sedangkan sikap responden negatif dengan status gizi malnutrisi sebesar 3,1%, sikap responden negatif dengan status gizi baik sebesar 17,3%. Hasil uji *chi square* tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,007 dari tingkat signifikan 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap responden terhadap status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bantarujeg tahun 2023.

Mayoritas responden berpendapat bahwa pola makan sehat remaja terdiri dari makan tiga kali sehari dan banyak makanan berlemak seperti steak, kulit ayam, keju, mentega dan es krim. Pola makan yang sehat merupakan pola makan yang bisa memberikan nutrisi yang cukup sekaligus membatasi kalori, dan biasanya terdiri dari tiga kali makan sehari. Pola makan yang sehat merupakan pola makan yang bisa memberikan nutrisi yang cukup sekaligus membatasi kalori, dan biasanya terdiri dari tiga kali makan sehari (12). Lemak sangat penting karena tubuh dengan asam lemak esensial dan membantu pertumbuhan dan perkembangan. Asupan lemak tidak boleh melebihi 30% total kalori dan 10% lemak jenuh, sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang di Indonesia (4).

Hubungan asupan energi dengan status gizi

Energi adalah sumber daya penting yang dibutuhkan manusia untuk tujuan mendorong pertumbuhan, menopang kehidupan dan melakukan

berbagai aktivitas (13). Kelebihan konsumsi energi disimpan sebagai jaringan adiposa dan cadangan tubuh, sehingga menyebabkan obesitas dan komplikasi Kesehatan seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (14). Asupan energi siswi dinilai dengan formulir *recall* 2x24 jam, selanjutnya data dianalisis menggunakan software *Nutrisurvey*.

Berdasarkan hasil analisis asupan energi responden lebih dengan status gizi malnutrisi sebesar 24,2%, asupan energi responden cukup dengan status gizi malnutrisi sebesar 18,8%, dan asupan energi kurang dengan status gizi malnutrisi sebesar 18,6%. Hasil uji *chi square* tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil 0,034 dari tingkat signifikan 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi responden terhadap status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bantarujeg tahun 2023. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi. Karena pada hasil *recall* 2x24 jam responden lebih banyak mengonsumsi cemilan.

Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian diposyandu remaja di dusun Pangkalan Jambi dan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi. Jika dibandingkan dengan ambang batas signifikansi sebesar 0,05, nilai *p* sebesar 0,049 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (15). Di sisi lain, temuan penelitian ini berbeda dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi anak di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Ada kemungkinan bahwa perbedaan latar belakang penelitian dan subjek menyebabkan hasil yang berbeda ini. Semua peserta penelitian saat ini mengonsumsi makanan yang disiapkan di rumah atau persediaan makanan ringan yang tidak terbatas saat bersekolah di SMA Negeri 1 (2).

Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi

Karbohidrat

Karbohidrat terdiri dari gula, pati, dan serat, yang semuanya merupakan makronutrien penting. Sel darah, otak dan sistem saraf, plasenta, dan janin yang sedang berkembang semuanya bergantung pada glukosa sebagai energi. Untuk mengatasi kelebihan energi, tubuh dapat menyimpan glukosa sebagai glikogen di hati dan otot atau mengubahnya menjadi lemak (16).

Berdasarkan hasil analisis asupan karbohidrat responden lebih dengan status gizi malnutrisi sebesar 27,1%, asupan karbohidrat responden cukup dengan status gizi malnutrisi sebesar 19,2%, dan asupan karbohidrat kurang dengan status gizi malnutrisi sebesar 13,2%. Hasil uji *chi square* tersebut

menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil 0,027 dari tingkat signifikan 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan energi responden terhadap status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bantarujeg tahun 2023. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi. Karena pada hasil *recall* 2x24 jam responden lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi karbohidrat seperti ubi jalar dan juga nasi putih.

Metode pencatatan kuesioner *food recall* 2x24 jam digunakan untuk mendapatkan data asupan karbohidrat. Berdasarkan hasil survei, sebagian besar responden termasuk dalam kelompok malnutrisi sebanyak 53 responden, sedangkan syarat untuk memenuhi AKG sebanyak 33 responden dan tergolong gizi baik. Hal ini terjadi karena kecenderungan mayoritas siswi mengonsumsi karbohidrat yang tidak tepat dan variasi makanan yang terbatas.

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan adanya korelasi substansial antara konsumsi karbohidrat dan kesejahteraan gizi remaja. Mengonsumsi karbohidrat memberi tubuh energi yang digunakan dalam aktivitas metabolisme. Konsumsi karbohidrat yang tidak mencukupi menyebabkan penurunan kebutuhan energi. Pola ini yang terus berlanjut dapat menyebabkan tubuh menjadi kurus dan kekurangan energi protein (PEM), sedangkan sebaliknya, asupan karbohidrat yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan penambahan berat badan dan obesitas (17).

Sebaliknya, penelitian yang dilakukan di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar tidak menemukan adanya hubungan antara konsumsi karbohidrat dengan kesehatan. Nilai *p* sebesar 0,698 secara signifikan lebih tinggi dari tingkat signifikansi 0,05, sehingga kesimpulan tersebut dapat dipercaya (18).

Protein

Protein adalah makronutrien yang membantu segala hal mulai dari membangun otot hingga menyembuhkan luka. Dengan tidak adanya lemak dan karbohidrat, juga dapat memberikan energi bagi tubuh. Jika kita mengonsumsi terlalu banyak protein, tubuh akan mengubahnya menjadi lemak. (15).

Berdasarkan hasil analisis asupan protein responden lebih dengan status gizi malnutrisi sebesar 53,5%, asupan protein responden lebih dengan status gizi baik sebesar 34,1%, dan asupan protein responden cukup dengan status gizi malnutrisi sebesar 8,2%, dan asupan protein responden cukup dengan status gizi baik sebesar 4,2%. Hasil uji *chi square* tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil 0,043 dari tingkat signifikansi 0,05,

maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan protein responden terhadap status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bantarujeg tahun 2023.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Karena pada hasil *recall* 2x24 jam responden lebih banyak mengonsumsi cemilan. Dan tidak bisa dicerna dan tidak menyerap dengan baik pada tubuh. Metode pencatatan kuisioner *food recall* 2x24 jam digunakan untuk mendapatkan data asupan protein. Berdasarkan hasil survei, terdapat 53 responden yang masuk dalam kategori malnutrisi, sedangkan 33 responden masuk dalam kategori normal berdasarkan kebutuhan Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal ini terjadi karena adanya kecenderungan mayoritas siswi mengonsumsi protein hewani dan protein nabati secara berlebihan. Kekurangan protein dalam tubuh dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh sehingga membuat tubuh lebih rentan terhadap penyakit dan infeksi.

Terdapat penelitian yang tidak menemukan hubungan antara asupan protein santri dengan status gizi di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar. Penjelasan potensial atas perbedaan ini mencakup perubahan dalam desain eksperimen dan komposisi sampel. Pada penelitian kali ini penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 dimana partisipan mempunyai kebebasan untuk mengonsumsi makanan yang diberikan oleh keluarganya (18).

Lemak

Lemak dan minyak sehat memainkan peran yang penting dalam diet seimbang. Selain itu, lemak dan minyak menyediakan lebih banyak energi berkelanjutan dibandingkan karbohidrat atau protein. Berbeda dengan karbohidrat dan protein yang hanya menghasilkan 4 kkal per gram, minyak atau lemak dapat menghasilkan 9 kkal per gram (19).

Berdasarkan hasil analisis asupan lemak responden lebih dengan status gizi malnutrisi sebesar 34,9%, asupan lemak responden lebih dengan status gizi baik sebesar 17,5%, dan asupan lemak responden cukup dengan status gizi malnutrisi sebesar 26,7%, dan asupan lemak responden cukup dengan status gizi baik sebesar 20,9%. Hasil uji *chi square* tersebut menunjukkan bahwa nilai *p-value* lebih kecil

0,008 dari tingkat signifikansi 0,05, maka dapat diasumsikan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan lemak responden terhadap status gizi pada siswa SMA Negeri 1 Bantarujeg tahun 2023. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi. Karena pada hasil *recall* 2x24 jam responden lebih

banyak mengonsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja (20). Mengonsumsi pola makan seimbang yang mencakup asupan lemak kaya nutrisi yang cukup merupakan faktor utama dalam memperoleh status gizi yang optimal. Pertumbuhan jaringan adiposa yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas dan meningkatkan kadar kolesterol darah. Sebaliknya, asupan lemak yang tidak mencukupi dapat mengakibatkan defisit kalori saat makan, yang berpotensi menyebabkan kekurangan vitamin yang larut dalam lemak dan akibatnya adalah penurunan berat badan (21).

4. Kesimpulan

Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi, asupan energy dan asupan zat gizi makro dengan status gizi siswi di SMA Negeri 1 Bantarujeg dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$.

Daftar Rujukan

- [1] Septina, Y. (2020). Hubungan Upaya Ibu dalam Mempersiapkan Masa Pubertas dengan Perilaku Seksual Remaja. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 7, 301–306.
- [2] Salsabiela, R. A., & Rosmana, D. (2020). *Gambaran Asupan Energi, Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di SMPN 1 Cicalengka* (Doctoral dissertation, Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- [3] Kemenkes RI. (2019). PERMENKES NO 28 TAHUN 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
- [4] Rohimah, T. F. (2019). Pengetahuan Gizi, Tingkat Konsumsi, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Santriwati Pondok Pesantren Mahasiswa Syafi'Urrohman Jember.
- [5] Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31-35.
- [6] Ranti, A., Suherman, S., Nurcahyani, I. D., & Yusuf, K. (2021). Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Remaja terhadap Penerapan Gizi Seimbang selama Masa New Normal Covid-19 di MA DDI Alliritengae Maros. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 204-209.
- [7] Riskesdas 2018
- [8] Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2018
- [9] Dinas Kesehatan Kabupaten Majalengka 2018
- [10] Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan

- status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 69-76.
- [11] Pibriyanti, K., & Ummah, S. K. (2021). Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Keadaan Mental Emosional Dengan Status Gizi Mahasiswi Guru. *Media Gizi Pangan*, 27(2), 81-86.
- [12] Nurisnaini, A., & Ningsih, W. I. F. (2022). *Hubungan Preferensi Makan Dan Lama Waktu Makan Dengan Status Gizi Remaja Usia 13-15 Tahun Di Kota Palembang* (Doctoral dissertation, Sriwijaya University).
- [13] Nurul, I. A. L., Weni, K., & Nur, H. (2019). *Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- [14] Siregar, L. A. (2021). *Hubungan Asupan Energi dengan status gizi Remaja SMA Negeri 1 Ulu Barumon* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- [15] Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65-77.
- [16] Wulandari, N. P. D. A. P., Sukraniti, M. K., Putu, I. D., Widarti, D. C. N., & Ari, I. G. A. (2020). *Kontribusi Zat Gizi Nasi Jinggo Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Energi Dan Protein di Kota Denpasar* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Denpasar).
- [17] Hapsari, A. N. (2020). *Kecukupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Remaja Putri* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Semarang).
- [18] Maghfirah, A., (2020). *Gambaran Preferensi Makanan Dan Asupan Cairan Berdasarkan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar*. (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- [19] Nurul, I. A. L., Weni, K., & Nur, H. (2019). *Asupan Karbohidrat, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- [20] Rachmayani, S. A., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125-130.
- [21] Almtsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka.