

## Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru

*The Relation of Nutrition Knowledge and Physical Activity to the Nutritional Status of Adolescent Girls in Junior High School 1, Banjarbaru*

Sarah Ariaini<sup>1\*</sup>, Ainun Nisa<sup>1</sup>, Yulianti<sup>1</sup>, Siti Aisyah Solechah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi, STIKes Husada Borneo

\*Korespondensi : sarahsng23@gmail.com

### Abstract

*Nutritional status is a determining factor for adolescent quality because a person in adulthood is determined by nutritional status in adolescence. The process of growth and development will be perfect with optimal nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between nutritional knowledge and physical activity with the nutritional status of adolescent girls in the 8<sup>th</sup> grade of State Junior High School 1, Banjarbaru. This study used an analytical method with a cross-sectional design. The population in this study was 119 students in 8<sup>th</sup> grade of Junior High School 1, Banjarbaru. The research instruments used were questionnaires, stature meter, and digital weight scale. The data were analyzed using the chi-square test. The results showed that most of the respondents (77.3%) had good knowledge, 54.6% had moderate physical activity, 53.8% had good nutritional status. The statistical tests showed a significant relationship between nutritional knowledge and the nutritional status of adolescent girls in Junior High School 1, Banjarbaru ( $p=0.000$ ) and physical activity had a relationship with the nutritional status of adolescent girls in Junior High School 1, Banjarbaru ( $p=0.000$ ). Based on this study, it can be concluded that nutrition knowledge and physical activity are associated with the nutritional status of adolescent girls. Therefore, respondents are expected to maintain their nutritional status by regularly monitoring their weight and height.*

**Keywords:** adolescent girls, nutrition knowledge, nutritional status, physical activity

### Pendahuluan

Status gizi merupakan faktor penentu kualitas remaja karena seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh status gizi di masa remaja. Proses pertumbuhan dan perkembangan akan lebih sempurna dengan status gizi yang optimal (1).

Secara nasional menurut data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa angka prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun berdasarkan IMT/U yaitu 1,9% dalam kategori sangat kurus, 6,8% dalam kategori kurus, 75,3% dalam kategori normal, 11,2% dalam kategori gemuk, dan 4,8% dalam kategori obesitas (2).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, angka prevalensi status gizi di Kalimantan Selatan berdasarkan IMT/U pada remaja dengan usia 13-15 tahun terdapat 2,37% remaja kategori sangat kurus, 8,40% remaja kategori kurus, 75,09% remaja kategori normal, 10,25% remaja kategori gemuk, dan 3,91% remaja dengan kategori obesitas (2).

Permasalahan gizi pada remaja sering terjadi disebakan oleh banyak faktor di antaranya pengetahuan dan aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan pada remaja menyebabkan banyak remaja yang kerap mengkonsumsi makanan cepat saji, banyak makan dan asal kenyang tanpa melihat keseimbangan gizi. Selain itu, remaja lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah sehingga cenderung melewatkannya waktu makan dan lebih banyak mengkonsumsi makanan ringan atau *snack* yang cepat dan nyaman, namun tinggi kalori dan lemak (3).

Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya mereka lakukan dengan baik, salah satunya adalah malas berolahraga. Selain dari kebiasaan berolahraga, pada masa ini pula kebanyakan dari mereka kurang memperhatikan waktu tidur, padahal kurang

atau cukupnya waktu tidur dinilai sangat mempengaruhi status gizi remaja.

Pengetahuan gizi juga menjadi salah satu acuan untuk memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi atau tidak (4). Tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Pengetahuan gizi seseorang akan menentukan hal yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Seseorang yang tidak mempunyai cukup pengetahuan gizi, akan memilih makanan yang paling menarik melalui panca indra dan tidak memilih makanan berdasarkan nilai gizi makanan. Sebaliknya, mereka yang semakin banyak pengetahuan gizinya, lebih banyak menggunakan pertimbangan rasional dan pengetahuan tentang nilai gizi makanan tersebut.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan adanya data BB dan TB siswi SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan persentasi nilai Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) dengan status gizi kurang yaitu sebesar 46,8%, status gizi normal yaitu sebesar 45%, dan *overweight* yaitu sebesar 8%. Dimana remaja dengan status gizi baik lebih sedikit dibandingkan dengan gizi kurang dan terdapat remaja *overweight*.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru karena pada masa remaja sangat perlu memperhatikan status gizi dimana remaja terkadang lalai dalam menyikapi pola hidup yang benar sehingga dapat mencapai status gizi yang optimal.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja perempuan. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dimana pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam satu waktu. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dimana pengukuran variabel independen dan variabel dependen dilakukan dalam satu waktu. Penelitian ini telah mendapatkan

persetujuan etik dari komisi etik Fakultas Keperawatan Universitas Sari Mulia dengan nomor: 082/KEP-UNISM/III/2022.

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Banjarbaru. Populasi penelitian adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan (5). Kriteria tersebut yaitu remaja perempuan kelas VIII di SMP Negeri 1 Banjarbaru yang berjumlah 169 orang. Sampel penelitian adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti. Adapun besar sampel pada penelitian ini dihitung berdasarkan rumus Slovin. Maka diperoleh sampel sebanyak 119 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik random sampling.

Uji statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Chi-square ( $\chi^2$ ). Uji Chi-square digunakan untuk variabel independennya yang berskala kategori dengan variabel dependennya yang berskala kategori. Melalui uji Chi-square akan diperoleh nilai  $p$  dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian antar dua variabel dikatakan bermakna jika mempunyai nilai  $p \leq 0,05$  artinya terdapat hubungan yang bermakna antara variabel dependen dan variabel independen. Namun sebaliknya, bila nilai  $p > 0,05$  berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variable dependen dan variabel independen (6).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan dengan kategori baik dan kurang baik dengan hasil ukur 56-100% masuk kategori baik dan <56% masuk kategori kurang baik (7). Kuesioner aktivitas fisik dengan kategori aktivitas ringan (1,40-1,69), sedang (1,70-1,99) dan berat (2,00-2,40). Pada variabel dependen yaitu status gizi, dilakukan pengukuran TB menggunakan *microtoise* dan pengukuran BB menggunakan timbangan injak dengan kategori gizi buruk (<-3 SD), gizi kurang (-3 SD sd <-2 SD), gizi baik (-2 SD sd +1 SD), gizi lebih (+1 SD sd +2 SD) dan obesitas (> +2 SD) (8).

## Hasil

### A. Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia di SMP Negeri 1 Banjarbaru.

| Karakteristik | n  | %    |
|---------------|----|------|
| Usia<br>14    | 78 | 65,5 |

| Karakteristik | n   | %    |
|---------------|-----|------|
| 15            | 33  | 27,7 |
| 16            | 8   | 6,7  |
| Jumlah        | 119 | 100  |

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar remaja berusia 14 tahun (65,5%), sedangkan sisanya berusia 15 tahun (27,7%) dan 16 (6,7%).

## B. Analisis Univariat

### 1. Pengetahuan Gizi

Tabel 2 Distribusi dan Frekuensi Pengetahuan Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru

| Pengetahuan | n   | %    |
|-------------|-----|------|
| Baik        | 92  | 77,3 |
| Kurang baik | 27  | 22,7 |
| Total       | 119 | 100  |

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar remaja memiliki pengetahuan baik (77,3%) sedangkan sisanya memiliki pengetahuan kurang baik (22,7%).

### 2. Aktivitas Fisik

Tabel 3 Distribusi dan Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru.

| Aktivitas Fisik | n  | %    |
|-----------------|----|------|
| Ringan          | 39 | 32,8 |
| Sedang          | 65 | 54,6 |
| Berat           | 15 | 12,6 |

Tabel 5 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

| Pengetahuan Gizi | Status Gizi |            |            |            | Total      | p     |
|------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|-------|
|                  | Gizi Kurang | Gizi Baik  | Gizi Lebih | Obesitas   |            |       |
| Kurang           | 6 (5%)      | 6 (5%)     | 5 (4,2%)   | 10 (8,4%)  | 27 (22,7%) |       |
| Baik             | 7 (5,9%)    | 58 (48,7%) | 22 (18,5%) | 5 (4,2%)   | 92 (77,3%) | 0,000 |
| Total            | 13 (10,9%)  | 64 (53,8%) | 27 (22,7%) | 15 (12,6%) | 119 (100%) |       |

Berdasarkan hasil penelitian, responden dengan status gizi kurang memiliki pengetahuan gizi yang kurang sebanyak 5%, dan memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 5,9%. Responden dengan status gizi baik memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 5% dan memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 48,7%. Responden dengan status gizi lebih memiliki pengetahuan yang kurang sebanyak 5% dan memiliki pengetahuan baik sebanyak 18,5%. Responden dengan status gizi obesitas memiliki pengetahuan

Total 119 100  
Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik sedang (54,6%), sedangkan sisanya termasuk aktivitas ringan (32,8%) dan aktivitas berat (12,6%).

### 3. Status Gizi

Tabel 4 Distribusi dan Frekuensi Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru

| Status Gizi | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|-------------|---------------|----------------|
| Gizi kurang | 13            | 10,9           |
| Gizi baik   | 64            | 53,8           |
| Gizi lebih  | 27            | 22,7           |
| Obesitas    | 15            | 12,6           |
| Total       | 119           | 100            |

Berdasarkan tabel di atas, sebagian besar remaja berstatus gizi baik (53,8%), sedangkan sisanya berstatus gizi lebih (22,7%), obesitas (12,6%) dan gizi kurang (10,9%).

## C. Analisis Bivariat

### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi.

Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

yang kurang sebanyak 8,4% dan memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 4,2%.

Hasil analisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi dimana  $p < 0,05$  dengan  $p$ -value sebesar 0,000.

### 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi.

Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini :

Tabel 6 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

| <b>Aktivitas Fisik</b> | <b>Status Gizi</b> |                  |                   |                 | <b>Total</b> | <b>p</b> |
|------------------------|--------------------|------------------|-------------------|-----------------|--------------|----------|
|                        | <b>Gizi Kurang</b> | <b>Gizi Baik</b> | <b>Gizi Lebih</b> | <b>Obesitas</b> |              |          |
| Ringan                 | 5 (4,2%)           | 11 (9,2%)        | 10 (8,4%)         | 13 (10,9%)      | 39 (32,8%)   |          |
| Sedang                 | 6 (5,0%)           | 41 (34,5%)       | 16 (13,4%)        | 2 (1,7%)        | 65 (54,6%)   |          |
| Berat                  | 2 (1,7%)           | 12 (10,1%)       | 1 (0,8%)          | 0 (0%)          | 15 (12,6%)   | 0,000    |
| Total                  | 13 (10,9%)         | 64 (53,8%)       | 27 (22,7%)        | 15 (12,6%)      | 119 (100%)   |          |

Berdasarkan tabel di atas, bahwa responden dengan status gizi kurang dan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 4,2%, aktivitas fisik sedang sebanyak 5,0% dan aktivitas berat sebanyak 1,7%. Responden dengan status gizi baik dan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 9,2%, aktivitas fisik sedang sebanyak 34,5% dan aktivitas berat sebanyak 10,1%. Responden dengan status gizi lebih dan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 8,4%, aktivitas fisik sedang sebanyak 13,4% dan aktivitas berat sebanyak 0,8%. Responden dengan status gizi obesitas dan aktivitas fisik yang ringan sebanyak 10,9%, aktivitas fisik sedang sebanyak 1,7% dan aktivitas berat sebanyak 0%.

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan status gizi menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dimana  $p<0,05$  dengan  $p\text{-value}$  sebesar 0,000.

## Pembahasan

### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja perempuan di SMP 1 Banjarbaru sebagian besar berpengetahuan baik sebanyak 92 responden (77,3%) dengan kategori status gizi baik dengan persentase 48,7%. Pengetahuan baik disebabkan responden menjawab pertanyaan dengan benar mengenai informasi bahwa sayur dan buah merupakan sumber karbohidrat dengan persentase (97,5%). Responden dalam penelitian termasuk dalam anak usia sekolah dimana hal ini tingkat pengetahuan gizi remaja berbeda dan pemenuhan gizi yang didukung dari orang tua sehingga berpengaruh pada penilaian status gizi khususnya pada remaja perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru.

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (9).

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan  $p\text{-value}$  0,000. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (10) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan status gizi ( $p=0,007$ ). Selain itu, penelitian sebelumnya (11) juga menunjukkan hasil serupa dimana terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi.

### 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, dinyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan remaja perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru yaitu aktivitas fisik sedang memiliki persentase sebesar 54,6% dan yang melakukan aktivitas berat memiliki persentase sebesar 12,6%. Namun ada juga beberapa responden yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki persentase sebesar 32,8% dengan status gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas secara berturut-turut sebesar 3,4%, 10,1%, 8,4%, dan 10,9%. Hubungan antara aktivitas fisik ringan dengan status gizi baik yang memiliki persentase sebesar 10,1%. Menurut penelitian sebelumnya (12), karena sebagian besar subjek adalah perempuan dimana sebagian besar aktivitas pada hari libur atau hari lain digunakan untuk melakukan kegiatan rumah tangga. Kegiatan rumah tangga yang dilakukan antara lain menyapu,

mencuci pakaian, memasak, belanja, mengepel, dan lainnya.

Berdasarkan hasil analisis didapatkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Banjarbaru dengan *p-value* 0,000. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (13) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan status gizi (*p*=0,001). Penelitian sebelumnya (14) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (*p*=0,013).

Salah satu faktor yang membentuk status gizi seseorang adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik secara teratur menimbulkan dampak positif bagi tubuh, selain membuat tubuh sehat danbugar terdapat manfaat lain dari kegiatan tersebut yaitu dapat memperbaiki status gizi seseorang (15).

Seorang yang kurang aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan didalam tubuh. Oleh karena itu, jika konsumsi energi berlebih tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara berkelanjutan dapat mengakibatkan obesitas. Cara yang paling mudah dan umum untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melakukan latihan fisik atau gerak badan (14). Hal tersebut juga terjadi pada remaja di SMPN 1 Banjarbaru. Sebagian besar remaja dengan status gizi baik diketahui memiliki aktiivitas fisik sedang hingga berat.

## Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (48,7%) memiliki pengetahuan baik dengan status gizi baik, dan sebesar 33,6% responden beraktivitas fisik sedang dengan status gizi yang baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja (*p* value=0,000).

## Daftar Pustaka

1. Dieny FF. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2014.
2. Kemenkes RI. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kemenkes RI; 2018.

3. Mardalena I. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2017.
4. Emilia E. *Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap dan Praktek pada Gizi Remaja* [disertasi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2008.
5. Notoatmodjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
6. Wawan A, Dewi M. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
7. Menkes RI. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Satndar Antropometri Anak*. Jakarta: Menkes RI; 2020.
8. Jayanti YD, Novananda NE. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *J Kebidanan*. 2017;6(2):100-8.
9. Tepriandy S, Rochadi RK. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19. *TROPHICO*. 2021;1(1):43-9.
10. Ma'sunnah K., Pribadi HP, Agnesia D. Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik. *Ghidza Med J*. 2021;3(1):207-14.
11. Khoerunisa D, Istianah I. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja. *JAKAGI*. 2021;2(1):51-61.
12. Mas'odah S, Pratama MR. Body Image dan Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Status Gizi (Studi Terhadap Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Banjarmasin. *J Riset Pangan Gizi*. 2018;(2):24-37.
13. Mar'at S. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2015.