

Studi Korelasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri

Wijayanti Wijayanti

Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

Rusiana Sri Haryanti

Prodi DIII Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta

Korespondensi : wijaya.pw@itspku.ac.id

Abstract . Adolescent girls with good nutritional status are one of the efforts to prevent stunting. Indonesia is faced with three burdens of nutritional problems, namely the high prevalence of stunting, wasting, obesity and anemia. Good nutritional status can be realized if balanced nutrition practices are carried out properly. The practice of balanced nutrition is a response to balanced nutrition knowledge in consuming balanced foods and behaving in a healthy life. The purpose of the study is to determine the correlation of nutritional knowledge and practice of balanced nutrition with the nutritional status of adolescent girls. survey research with Cross Sectional approach. The research was conducted at MAN 1 Surakarta, January – June 2023. The number of samples seemed to be 30 people. Sampling using purposive sampling. Data collection using questionnaires, Height measurement (TB) with Microtoise staturmeter and Weight measurement (BB) with manual weight scale. The statistical test was performed univariately, bivariately with Chi Square test ($\alpha = 0.05$). A significant relationship between the level of nutritional knowledge and balanced nutrition practices ($r: 0.434$), a significant relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status ($r: 0.596$), a significant relationship between balanced nutrition practices and nutritional status ($r: 0.486$). There is a significant relationship between the level of nutritional knowledge, balanced nutrition practices and nutritional status with moderate closeness

Key word : Nutrition knowledge, Balanced nutrition practices, Nutritional status of adolescents

Abstrak . Remaja perempuan yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting. Indonesia dihadapkan pada tiga beban masalah gizi yaitu masih tingginya prevalensi stunting, wasting, obesitas serta anemia. Status gizi yang baik dapat terwujud jika praktik gizi seimbang dilakukan secara baik. Praktik gizi seimbang merupakan respon pengetahuan gizi seimbang dalam mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat untuk mengetahui korelasi pengetahuan gizi dan dan praktek gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. penelitian survey dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Surakarta, bulan Januari – Juni 2023. Jumlah sampel sebanyak 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengambilan data dengan menggunakan kuesioner, pengukuran Tinggi Badan (TB) dengan Microtoise staturmeter dan pengukuran Berat Badan (BB) dengan timbangan berat badan manual. Uji statistik dilakukan secara univariat, bivariate dengan uji Chi Square ($\alpha = 0,05$). Hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan praktik gizi seimbang ($r: 0.434$), hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi ($r: 0.596$), hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi ($r: 0.486$). Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi, praktik gizi seimbang dan status gizi dengan keeratan sedang.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Praktik Gizi Seimbang, Status Gizi Remaja

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi mendatang yang baik. Populasi remaja merupakan kelompok penduduk yang cukup besar. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) jumlah penduduk pada tahun 2020 untuk kelompok usia 10-19 tahun sebesar 16.5 % dari seluruh jumlah penduduk di Indonesia yaitu sejumlah 44.508,5 dengan jenis kelamin laki – laki 2.2945,5 dan perempuan 21.562 per 100.000 penduduk. Hal ini menunjukkan penduduk Negara Indonesia cukup didominasi oleh remaja (Nurmalita, 2022)

Remaja perempuan yang berstatus gizi baik menjadi salah satu upaya pencegahan stunting dan penurunan angka kematian ibu dan anak. Sedangkan tidak terpenuhinya gizi pada masa remaja dapat menyebabkan gangguan dan hambatan dalam pertumbuhan pada masa remaja (Purtiantini, 2023). Khususnya terkait masalah stunting dan kekurangan gizi yang dapat mengancam keberlangsungan generasi emas Indonesia. Peran remaja sangat dibutuhkan dalam pembangunan kesehatan berkelanjutan dalam mengatasi permasalahan kesehatan dan gizi (Milati, 2021)

Masa remaja merupakan masa perubahan yang dramatis, pertumbuhan yang relatif cepat dengan kecepatan yang sama yang terjadi pada anak-anak, peningkatan pertumbuhan pada remaja disertai dengan perubahan kognitif, psikososial maupun tingkah laku yang membutuhkan zat gizi dalam asupan makanan sehari-hari. Makanan merupakan salah satu unsur kebutuhan manusia yang pokok bagi setiap orang. Makanan mengandung unsur zat gizi yang sangat diperlukan untuk tumbuh dan berkembang. Dengan mengkonsumsi makanan yang cukup dan teratur remaja akan tumbuh sehat sehingga akan mencapai prestasi yang gemilang, kebugaran dan sumber daya yang berkualitas (Nurmalita, 2022)

Indonesia masih dihadapkan pada tiga beban masalah gizi yaitu masih tingginya prevalensi stunting, *wasting* (kurus), dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro terutama anemia yang masih menjadi tantangan besar. Masalah asupan gizi pada remaja antara lain: 1) Gangguan makan pada remaja biasanya terjadi karena obsesi untuk menguruskan badan. 2) Obesitas, hal ini terjadi karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuhnya sehingga mengakibatkan obesitas. 3) Kurang energi kronis, hal ini umumnya terjadi karena makan terlalu sedikit dan asupan makan tidak sesuai kebutuhan tubuh atau dibawah kebutuhan gizi hariannya. 4) Anemia kasus anemia defisiensi zat besi banyak dijumpai terutama pada remaja perempuan karena perempuan secara fisiologis mengalami mensruasi setiap bulan sedangkan asupan nutrisi tidak terpenuhi. Agar hal ini tidak terjadi maka diperlukan asupan makanan berasal dari bahan makanan yang berkualitas tinggi, seperti daging, hati, ayam, dan juga yang tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi (IDAI. 2013).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi anemia pada remaja di Indonesia sebesar 25,7%., prevalensi untuk obesitas pada orang dewasa 21,8% dan prevalensi WUS KEK tidak hamil dan 17,3% WUS KEK hamil 14,5% dimana kondisi KEK pada WUS yang tertinggi berada pada usia 15-19 tahun (Kurniawati, 2020)

Remaja membutuhkan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak, dan protein maupun zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral yang tertuang dalam “Isi Piringku” dalam memenuhi kebutuhan energi untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Remaja perempuan yang

nantinya menjadi calon ibu di masa depan diupayakan agar dapat melahirkan generasi emas bebas stunting. Oleh sebab itu, harus dipersiapkan sedini mungkin dan semaksimal mungkin untuk melahirkan generasi yang sehat dan berprestasi dengan memperhatikan asupan gizi sekarang dan nanti.

Menurut Kemenkes RI (2014), Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan sistem imun dalam tubuh.

Ada beberapa hal yang perlu diketahui untuk mengetahui tentang gizi seimbang, diantaranya 4 pilar gizi seimbang yaitu 1) Mengonsumsi makanan dengan beraneka yaitu mengonsumsi menu makanan seimbang tidak hanya satu jenis, karena semakin beragam jenis makanan yang kita konsumsi semakin kebutuhan asupan gizi kita. 2) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat, Perilaku hidup bersih sangat penting untuk menjauhkan diri dari penyakit, seperti infeksi kuman, bakteri, atau virus. Jika sistem imunitas tubuh Anda lemah, maka radikal bebas atau penyakit akan lebih mudah muncul. 3) Melakukan aktivitas fisik, Asupan gizi yang berlebihan harus diimbangi dengan aktivitas fisik agar tidak meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, serta penyakit serius lainnya. 4) Menjaga berat badan ideal. Berat badan harus tetap dipantau agar tidak mengalami *underweight* atau bahkan obesitas yang dapat menimbulkan berbagai macam penyakit (Direktorat P2PTM. 2019)

Pemerintah Indonesia sendiri memiliki program gizi yang diberi nama “Isi Piringku”, program ini menggantikan konsep makanan empat sehat lima sempurna yang selama ini sudah diketahui di kalangan masyarakat. Isi piringku memiliki tujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang. Adapun penjelasan dari “Isi Piringku” yaitu 1/6 piring makan berupa buah berbagai jenis dan warna. 1/6 piring berupa lauk pauk protein baik hewani maupun nabati, 1/3 piring berupa makanan pokok yang terdiri dari karbohidrat kompleks (biji-bijian/beras), artinya membatasi karbohidrat simpleks (gula, tepung-tepungan dan produk turunan dari tepung), 1/3 piring makan berupa berbagai jenis sayur-sayuran (Direktorat P2PTM. 2019)

Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Suatu praktik atau tindakan dikatakan benar jika hampir 50% praktik atau tindakan sesuai dengan teori yang ada. Begitu sebaliknya jika praktik atau tindakan kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktik dikatakan salah. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan

kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah.

Berdasarkan uraian latar belakang atas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi pengetahuan gizi dan dan praktek gizi seimbang dengan status gizi remaja putri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian survey dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilaksanakan di MAN 1 Surakarta pada bulan Januari – Juni 2023 bertujuan untuk mengetahui korelasi pengetahuan gizi dan praktek gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. Jumlah sampel dalam penelitian ini sejumlah 30 orang. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria yaitu Siswi MAN 1 Surakarta usia 15-16 tahun. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi remaja Putri (X1) dan Praktik Gizi Seimbang (X2) sedangkan varibel terikat adalah status gizi remaja putri (Y) yang dinilai berdasarkan Indek Massa Tubuh (IMT). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan gizi dan praktik gizi seimbang remaja putri sedangkan status gizi melalui pengukuran Tinggi Badan (TB) dengan Microtoise staturmeter dan pengukuran Berat Badan (BB) dengan timbangan berat badan manual. Uji statistik dilakukan secara univariat untuk memperoleh prosentase dari masing-masing variabel, bivariate untuk mengetahui tabulasi silang variable dengan Uji *Chi Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari Studi Korelasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri diperoleh hasil sebagai berikut:

A. Analisis Univariat

1. Umur

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur

| Umur | Frekuensi | Percent |
|-----------------|-----------|---------|
| 15 tahun | 22 | 73.3% |
| 16 tahun | 8 | 26.7% |
| Total | 30 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan sebagian besar Subjek dengan umur 15 tahun, yaitu sebanyak 22 subjek (73.3%). Sedangkan sebagian kecil Subjek dengan umur 16 tahun, yaitu sebanyak 8 subjek (26.7%).

2. Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

| Pengetahuan | Frekuensi | Percent |
|-------------|-----------|---------|
| Baik | 19 | 63.3% |
| Cukup | 10 | 33.3% |
| Kurang | 1 | 3.3% |
| Total | 30 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 2 memperlihatkan sebagian besar subjek memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 19 subjek (63.3%). Sedangkan sebagian kecil subjek dengan tingkat pengetahuan kurang, yaitu sebanyak 1 subjek (3.3%).

3. Praktik Gizi Seimbang

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Praktik Gizi Seimbang

| Praktik Gizi Seimbang | Frekuensi | Percent |
|-----------------------|-----------|---------|
| Sesuai | 12 | 40.0% |
| Tidak Sesuai | 18 | 60.0% |
| Total | 30 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 3 memperlihatkan sebagian besar subjek yang melakukan Praktik Gizi Seimbang kategori tidak sesuai yaitu sebanyak 18 subjek (60.0%). Sedangkan Praktik Gizi Seimbang kategori sesuai sebanyak 12 subjek (40.0%).

4. Status Gizi Remaja Putri

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Gizi

| Status Gizi | Frekuensi | Percent |
|--------------|-----------|---------|
| Sangat kurus | 5 | 16.7% |
| Kurus | 7 | 23.3% |
| Normal | 17 | 56.7% |
| Berlebih | 1 | 3.3% |
| Total | 30 | 100.0% |

Berdasarkan tabel 4 memperlihatkan sebagian besar subjek dengan status gizi normal yaitu sebanyak 17 subjek (56.7%). Sedangkan sebagian kecil subjek dengan status gizi berlebih yaitu ada 1 subjek (3.3%).

B. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat dalam penelitian ini untuk mengetahui Korelasi Tingkat Pengetahuan

dengan Praktik Gizi Seimbang kemudian Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi, dan Praktik Gizi Seimbang dengan Status Gizi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tabulasi silang sebagai berikut:

Tabel 4. Tabulasi Silang dan Analisis Korelasi Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Praktik Gizi Seimbang

| Pengetahuan | Total | Praktik Gizi Seimbang | | | | r | p |
|-------------|-------|-----------------------|-------|--------------|--------|-------|--------|
| | | Sesuai | | Tidak Sesuai | | | |
| | | n | % | n | % | | |
| Baik | 19 | 11 | 57.9% | 8 | 42.1% | 0.434 | 0.031* |
| Cukup | 10 | 1 | 10.0% | 9 | 90.0% | | |
| Kurang | 1 | 0 | 0.0% | 1 | 100.0% | | |

Keterangan r= Korelasi Koefisien Kontingensi; Uji *Chi Square*, * signifikan pada $p < 0.05$

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa subjek dengan pengetahuan gizi baik cenderung praktik gizi seimbang kategori sesuai (57.9%), nilai p-value =0,031 ($p < 0,05$). Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan praktik gizi seimbang. Nilai korelasi Koefisien Kontingensi (r) sebesar 0.434, artinya keeratan hubungan tersebut dengan tingkat kategori sedang ($r = 0.400 - 0.599$). Dimana pengetahuan gizi baik cenderung memiliki praktik gizi seimbang kategori sesuai

Tabel 5 .Tabulasi Silang dan Analisis Korelasi Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Status Gizi

| Pengetahuan | Total | Status Gizi | | | | | | | | r | p |
|-------------|-------|--------------|------|-------|-------|--------|-------|----------|------|-------|--------|
| | | Sangat Kurus | | Kurus | | Normal | | Berlebih | | | |
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | | |
| Baik | 19 | 1 | 5.3% | 2 | 10.5% | 15 | 78.9% | 1 | 5.3% | 0.596 | 0.011* |
| Cukup | 10 | 3 | 30% | 5 | 50.0% | 2 | 20.0% | 0 | 0.0% | | |
| Kurang | 1 | 1 | 5.3% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | 0 | 0.0% | | |

Keterangan r= Korelasi Koefisien Kontingensi; Uji *Chi Square*, * signifikan pada $p < 0.05$

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa subjek dengan pengetahuan gizi baik cenderung dengan status gizi kategori normal (78.9%), pengetahuan gizi cukup cenderung status gizi kategori kurus (50.0%), sedangkan pengetahuan gizi kurang cenderung status gizi kategori sangat kurus(5.3%), nilai p-value =0,011 ($p < 0,05$). Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi. Nilai korelasi Koefisien Kontingensi (r) sebesar 0.596, artinya keeratan hubungan tersebut

dengan tingkat kategori sedang ($r=0.400-0.599$). Dimana pengetahuan yang baik cenderung dengan status gizi kategori normal

Tabel 6 .Tabulasi Silang dan Analisis Korelasi Antara Praktik Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

| Praktik | Tota 1 | Status Gizi | | | | | | | | r | p |
|--------------|-----------|--------------|-------|-------|-------|--------|-------|----------|------|-------|--------|
| | | Sangat Kurus | | Kurus | | Normal | | Berlebih | | | |
| | | N | % | n | % | n | % | n | % | | |
| Sesuai | 12 | 0 | 0.0% | 1 | 8.3% | 10 | 83.3% | 1 | 8.3% | 0.486 | 0.026* |
| Tidak Sesuai | 18 | 5 | 27.8% | 6 | 33.3% | 7 | 38.9% | 0 | 0.0% | | |

Keterangan r = Korelasi Koefisien Kontingensi; Uji *Chi Square*, * signifikan pada $p<0.05$

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa subjek dengan praktik sesuai cenderung dengan status gizi kategori normal (83.3%), subjek dengan praktik tidak sesuai juga cenderung status gizi kategori normal (38.9%) akan tetapi proporsinya lebih sedikit dibandingkan dengan praktik yang sesuai, nilai p -value =0,026 ($p<0,05$).

Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi. Nilai korelasi Koefisien Kontingensi (r) sebesar 0.486, artinya keeratan hubungan tersebut dengan tingkat kategori sedang ($r=0.400-0.599$). dimana praktik status gizi seimbang sesuai cenderung dengan status gizi kategori normal.

PEMBAHASAN

Korelasi Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Praktik Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan dengan pengetahuan baik cenderung praktik gizi seimbang kategori sesuai (57.9%), nilai p -value =0,031 ($p<0,05$) korelasi Koefisien Kontingensi (r) sebesar 0.434 dimana ($r=0.400-0.599$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan praktik gizi seimbang dengan tingkat keeratan kategori sedang yang artinya jika pengetahuan baik memiliki kecenderungan praktik gizi seimbang kategori sesuai. Korelasi pengetahuan dengan praktik gizi seimbang ini dimungkinkan karena pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi pilihan makanan dan kebiasaan makan seseorang. Individu yang memahami nilai gizi lebih cenderung memilih makanan yang seimbang dan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, dan akhirnya akan mempengaruhi perilaku makan seseorang dalam kehidupan sehari-hari dengan memilih makanan dengan benar dan memahami kebutuhan nutrisi tubuhnya dapat lebih menjaga status gizi yang optimal. Pengetahuan gizi yang baik berperan penting dalam pada kesehatan

reproduksi dan pertumbuhan remaja khususnya remaja putri. 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). Penelitian ini relevan dengan Auli (2021) terdapat hubungan status gizi dengan pengetahuan gizi siswa di SMP N 02 Banjarharjo.

Korelasi Antara Tingkat Pengetahuan Dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui bahwa subjek dengan pengetahuan baik cenderung dengan status gizi kategori normal (78.9%), nilai p-value =0,011 ($p < 0,05$), Nilai korelasi Koefisien Kontingensi (r) sebesar 0.596 ($r = 0.400 - 0.599$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan status gizi dengan keeratan hubungan kategori sedang, artinya jika pengetahuan yang baik cenderung dengan status gizi kategori normal. Korelasi ini dapat disebabkan adanya pengaruh pengetahuan gizi terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Baik atau tidaknya kualitas makanan yang dipilih dan dikonsumsi berdasarkan kandungan zat gizi akan mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Wijayanti (2022) yang menunjukkan ada hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan remaja tentang gizi pada pandemi Covid-19 dengan status gizi

Korelasi Antara Praktik Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui bahwa subjek dengan praktik sesuai cenderung dengan status gizi kategori normal (83.3%), nilai p-value =0,026 ($p < 0,05$), korelasi Koefisien Kontingensi (r) sebesar 0.486 ($r = 0.400 - 0.599$) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi dan keeratan hubungan dengan kategori sedang artinya jika praktik status gizi seimbang sesuai maka cenderung dengan status gizi normal. Praktik gizi seimbang mencakup konsumsi makanan dari berbagai kelompok makanan, termasuk buah-buahan, sayuran, protein, sumber karbohidrat, dan lemak. Asupan nutrisi yang mencakup semua kelompok makanan ini membantu memastikan bahwa tubuh mendapatkan semua nutrisi esensial yang diperlukan untuk fungsi yang optimal. Makan dengan seimbang dapat mencegah kelebihan atau kekurangan kalori, yang dapat berkontribusi pada status gizi yang baik. Dengan memastikan asupan yang mencukupi dari berbagai jenis makanan, praktik gizi seimbang dapat membantu mencegah kekurangan gizi dan malnutrisi. Praktik gizi seimbang berkontribusi pada kesehatan jangka panjang dengan memberikan dukungan nutrisi yang konsisten untuk sel-sel dan organ tubuh (Notoatmodjo, 2003). Status

gizi adalah keadaan giziseorang untuk mengetahui apakahseseorang 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). Penelitian ini sejalan dengan Rayipratiwi (2022) yang menyatakan hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja

KESIMPULAN

Simpulan studi korelasi pengetahuan gizi dan praktek gizi seimbang dengan status gizi remaja putri sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan praktik gizi seimbang pada remaja putri
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri
3. Terdapat hubungan hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri

Berdasarkan simpulan maka dapat diambil saran untuk remaja putri selalu meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dan dapat menerapkan praktek gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari guna mewujudkan status gizi dalam rangka mendukung kesiapan reproduksi pada masa pra nikah dan mewujudkan generasi penerus bangsa yang bebas stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Auli, RA. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* Vol.02, No.02, Februari 2021, pp. 31-35
- Direktorat P2PTM. 2019. Apa Saja 4 Pilar Utama Dalam Prinsip Gizi Seimbang?. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-saja-4-pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang>.
- IDAI. 2013. Nutrisi pada Remaja. Idai.Or.Id. <https://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja>
- Kurniawati, I. Fitriyya M, Wijayanti.2020. Penanganan Anemia Dengan Daun Kelor. Surakarta: Yuma Pustaka
- Milati, Nisrina Anis dkk. 2021. Cegah stunting Sebelum Genting, Peran Remaja Cegah Stunting. Jakarta : KPG (Kepustakaan Populer Gramedia).
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003

- Nurmalita Sari, M.H, dkk. 2022. Gizi dalam kebidanan. Medan : Yayasan Kita menulis
- Pantaleon, M. G. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi RemajaPutri di SMA Negeri II Kota Kupang. CMHK Health Journal, 3(3), 69-76.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang; Menteri kesehatan Indonesia
- Purtiantini, 2023. Gizi Seimbang Pada Remaja. Jakarta : Kementrian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Rayipratiwi, IS. Leni Sri Rahayu, LS. Fitria. (2022) Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tangerang. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2022. Vol. 7, No. 2: 154-161
- Wijayanti, Dewi, WP. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Status Gizi Remaja Putri Pada Masa Pandemi Covid-19. PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian 2022; Volume 19; No 2, 109-119
- Supariasa IDN, Dkk. Penilaian Status Gizi. Jakarta: EGC; 2001.