

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, PENGETAHUAN  
MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS  
GIZI SISWA SMK N 1 BELINYU TAHUN 2021**



**WAHYU PUTRI NABILA**

**NIM 10021181722048**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2021**

# **SKRIPSI**

## **HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA SMK N 1 BELINYU TAHUN 2021**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
(S1) Sarjana Gizi



**WAHYU PUTRI NABILA**

**NIM 10021181722048**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2021**

**GIZI**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**Skripsi, Agustus 2021**

**Wahyu Putri Nabila**

**Hubungan Asupan Makanan Dan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Tahun 2021**

xv + 129 halaman, 15 tabel, 2 gambar, 10 lampiran

**ABSTRAK**

Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh seseorang sebagai akibat dari asupan makanan yang dikonsumsi, fungsi dari zat gizi serta penggunaan dari zat gizi. Prevalensi status gizi remaja berdasarkan umur 16-18 tahun di Bangka Belitung dengan kategori kurus adalah 8.56%, normal sebesar 76.6% dan kategori gemuk sebesar 15.38%. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja usia sekolah. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Quota Sampling*. Data dianalisis menggunakan SPSS dengan *Uji Chi Square*. Hasil analisis menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi siswa (*p-value* 0.518) sedangkan pada variabel asupan makanan dengan status gizi siswa SMK N 1 Belinyu terdapat hubungan yang signifikan (*p-value* 0.000). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu tidak terdapat hubungan pada variabel pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi siswa, sebaliknya terdapat hubungan pada variabel asupan makanan dengan status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu. Saran penelitian, para siswa diharapkan dapat mempertahankan asupan makannya dengan tidak mengonsumsi makanan secara berlebihan serta memahami dampak dan faktor terkait asupan makan berlebih agar dapat dilakukan upaya penanggulangan gizi secara mandiri.

**Kata Kunci** : Asupan Makanan, Pedoman Gizi Seimbang, Pengetahuan, Remaja, Status Gizi

**NUTRITION SCIENCE**

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY**

**Thesis, August 2021**

**Wahyu Putri Nabila**

**The Association Of Food Intake, Knowledge About Balanced Nutrition With  
The Nutritional Status Of Students SMK N 1 Belinyu Tahun 2021**

xv + 129 pages, 15 tables, 2 pictures, 10 attachments

**ABSTRACT**

Nutritional status is a description of a person's body condition as a result of the food he consumes, the function of nutrients and the use of nutrients. The prevalence of adolescent nutritional status based on the age of 16-18 years in Bangka Belitung with the thin category is 8.56%, normal is 76.6% and the fat category is 15.38%. The purpose of this study was to determine the relationship between food intake, knowledge about balanced nutrition with nutritional status of school-age adolescents. This research is a quantitative research with a cross sectional design approach. Sampling in this study used the *Quota Sampling* method. Data were analyzed using SPSS with Chi Square Test. The results of the analysis stated that there was no significant relationship between knowledge about balanced nutrition and the nutritional status of students (*p-value* 0.518) while in the variable food intake and nutritional status of students at SMK N 1 Belinyu there was a significant relationship (*p-value* 0.000). The conclusion of this study is that there is no relationship between the knowledge of balanced nutrition and the nutritional status of students, on the contrary, there is a relationship between the variables of food intake and the nutritional status of students at SMK N 1 Belinyu. Suggestions from researchers, students are expected to maintain their food intake by not consuming excessive food and understand the impact and factors related to overeating so that efforts to overcome nutrition can be carried out independently.

Keyword : Adolescent, Food Intake, Guidelines for balanced nutrition, Knowledge, Nutritional Status

## LEMBAR PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

### LEMBAR PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas plagiarism. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 7 Agustus 2020

Yang bersangkutan,



Wahyu Putri Nabila

10021181722048

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN ASUPAN MAKANAN, PENGETAHUAN  
MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI SISWA  
SMK N 1 BELINYU TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

Oleh :

**WAHYU PUTRI NABILA**

**NIM. 10021181722048**

**Indralaya, 09 Agustus 2021**

**Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat**

**Pembimbing**



**Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001**

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Feranita'.

**Feranita Utama, S.KM., M.Kes  
NIP. 198808092018032002**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Hubungan Asupan Makanan Dan Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Tahun 2021" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 09 Agustus 2021.

Indralaya, 09 Agustus 2021

Tim Penguji Skripsi

**Ketua :**

1. Indah Purnama Sari, SKM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

(  )

**Anggota :**

1. Amrina Resyada, S.KM., M.PH  
NIP. 199304072019032020

(  )

2. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.PH  
NIP. 199005052016072201

(  )

3. Feranita Utama, S.KM, M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )


Indralaya, 09 Agustus 2021

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

  
Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Koordinator Program Studi Gizi

  
Fatmalina Febry, S.KM., M.Si  
NIP. 197802082002122003

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Wahyu Putri Nabila  
NIM : 10021181722048  
Tempat, Tanggal Lahir : Belinyu, 16 Februari 2000  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Jln. Jendral A. Yhani, Kampung Sunda No. 161  
Email : putri8946@gmail.com

### Riwayat Pendidikan

TK (2004-2005) : TK Kemala Bhayangkari 03 Belinyu  
SD (2005-2011) : SD Negeri 01 Belinyu  
SMP (2011-2014) : SMP Negeri 01 Belinyu  
SMA (2014-2017) : SMA Negeri 01 Belinyu  
S1 (2017-2021) : Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

### Pengalaman Organisasi

Tahun	Organisasi	Jabatan
2019-2020	ISBA Indralaya	Kepala Departemen Seni dan Budaya
2018-2019	BO <i>Green Environmental Organization</i> (GEO)	Staff Muda Kestari
2018-2019	ISBA Indralaya	Anggota Departemen Seni dan Budaya



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan atas kehadiran Allah SWT, Sholawat serta salam tak lupa saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW dan para sahabatNya. Berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul Hubungan Asupan Makanan, Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi SMK N 1 Belinyu ini dengan sebaik-baiknya. Penelitian ini dibuat untuk memenuhi syarat mata kuliah Skripsi pada mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Sriwijaya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang selalu membantu, membimbing, mendukung, memberi nasihat dan do'a dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini saya ingin menyampaikan rasa terimakasih saya kepada semua pihak yang telah membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini.

Dengan kerendahan hati dan penuh rasa syukur, saya ucapkan terima kasih khususnya kepada:

1. Bapak dan Mamak (Alm. Mahmudi dan Almh. Alfiah), Nyai tersayang yang telah lama berpulang meninggalkan kakak.
2. Wahyu Putri Nabila manusia terhebatku dan tersayang.
3. Lek ita, Ayah wawan, Lek ya, Maknga Ida, Paknga Arnis, Yuk Aa, Ibu ita sekeluarga yang selalu tak henti-hentinya memberikan do'a, semangat dan dukungannya berupa moril dan materil sehingga mba bisa menyelesaikan studi mba di Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Misnaniarti SKM., M.Kes selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya
5. Ibu Fatmalina Febry SKM., M.Si selaku Kepala Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat.
6. Ibu Feranita Utama SKM., M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah berkontribusi meliputi tenaga, waktu dan pikiran dalam membimbing, mengarahkan, mendukung dan memotivasi dalam melakukan penelitian ini.

7. Ibu Indah Purnama Sari SKM., MKM selaku Penguji I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
8. Ibu Amrina Rosyada SKM., MPH selaku Penguji II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
9. Ibu Ditia Fitri Arinda S.Gz., M.PH selaku penguji III yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
10. Bang agung yang selalu support putri dalam hal apapun, tanpa membatasi kegiatan putri.
11. Teman saya Leviana, Ulyma dan Shintya serta abang dan ayuk squad belinyu Erfan Zahriyandi, Iksan Saputra, Risna dan Agustian.
12. Teman seperjuangan Kos sholehah di bangku kuliah Ulfa Saniyyah, Marti Zahra, Melliga, Ayu, Anggun Puspita, Afifah, dan Bunga.
13. Kawan-kawan ISBA Layo, Himakare Squad dan Abang, adek, ayuk penari SPM serta teman yang menjadi ojek saya selama berkuliah Asriyansyah dan teman seperhealing-an ku Ahmad fauzi.
14. Adek-adek siswa SMK N 1 Belinyu yang terlibat dalam penelitian saya.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, saya menyadari masih banyak kekurangan baik dari segi susunan serta cara penulisan, karenanya saya mohon maaf dan menerima saran serta kritik yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Belinyu, 22 Agustus 2021

Penulis

Wahyu Putri Nabila

NIM 10021181722048

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH

Sebagai sivitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Putri Nabila  
NIM : 10021181722048  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui / tidak menyetujui \*) (jika tidak menyetujui sebutkan alasannya) untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Asupan Makanan, Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka Tahun 2021. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti NonEksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya

Pada tanggal : 09 Agustus 2021

Yang menyatakan,

Wahyu Putri Nabila

\*) Pilih salah satu

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	
ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ANTI PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR.. ..	vii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ILMIAH.. ..	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.. ..	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	6
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Sekolah .....	6
1.4.3 Manfaat Bagi FKM Unsri .....	6
1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain .....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Remaja .....	8
2.1.1 Pengertian Remaja .....	8
2.1.2 Batasan Usia Remaja .....	9
2.1.3 Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja .....	10
2.2.1 Pengertian Gizi Seimbang .....	11

2.2.2 Pilar Gizi Seimbang .....	11
2.2.3 Pesan Umum Gizi Seimbang .....	13
2.3 Status Gizi .....	18
2.3.1 Pengertian Status Gizi .....	18
2.3.2 Faktor yang mempengaruhi Status Gizi .....	18
2.3.3 Penilaian Gizi Status Gizi .....	19
2.3.4 Metode Antropometri .....	19
2.4 Pengetahuan .....	21
2.4.1 Pengertian Pengetahuan .....	21
2.4.2 Tingkat Pengetahuan .....	22
2.5 Asupan makanan .....	23
2.5.1 Pengertian Asupan Makanan .....	23
2.5.2 Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Makanan .....	24
2.6 Tingkat Kecukupan Energi .....	25
2.7 Survey Konsumsi Makanan .....	29
2.7.1 Metode Ingatan Makanan (Food Recall 24 Hours) .....	30
2.8 Penelitian Terdahulu .....	32
2.9 Kerangka Teori .....	35
2.10 Kerangka Pikir .....	35
2.11 Definisi Operasional .....	36
2.12 Hipotesis.....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Desain Penelitian .....	40
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	40
3.2.1 Populasi .....	40
3.2.2 Sampel .....	40
3.3 Jenis, cara dan alat pengumpulan data .....	42
3.4 Pengolahan data .....	45
3.5 Validitas data .....	47
3.6 Realibilitas data .....	48
3.7 Analisis dan Penyajian Data .....	51
3.7.1 Analisis data .....	51
3.7.2 Penyajian Data .....	52

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Gambaran Umum SMK N 1 Belinyu .....	53
4.1.1 Sejarah .....	53
4.1.2 Visi, misi dan Tujuan Sekolah .....	54
4.2 Gambaran Khusus SMK N 1 Belinyu .....	56
4.3 Deskripsi Hasil Penelitian .....	57
4.3.1 Hasil Analisis Univariat .....	57
4.3.2 Hasil Analisis Bivariat .....	65
<b>BAB V PEMBAHASAN</b>	
5.1 Keterbatasan Penelitian .....	68
5.2 Pembahasan .....	69
5.2.1 Status Gizi Siswa SMK N 1 Belinyu .....	69
5.2.2 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa .....	70
5.2.3 Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswa .....	74
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Kesimpulan .....	76
6.2 Saran .....	77
6.2.1 Bagi Institusi Sekolah .....	77
6.2.2 Bagi Siswa SMK N 1 Belinyu .....	77
6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	78
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang .....	13
Gambar 2. SMK N 1 Belinyu .....	53

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks .....	20
Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Per Orang Per Hari .....	28
Tabel 3. Perbandingan Penelitian Terdahulu Dengan Penelitian Sekarang .....	32
Tabel 4. Hasil Perhitungan Sampel Penelitian Sebelumnya .....	42
Tabel 5. Hasil Uji Validitas dan Realibilitas .....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	57
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia .....	58
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan .....	58
Tabel 9. Hasil Skor Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Responden .....	59
Tabel 10. Jumlah Responden Dengan Jawaban Tepat Berdasarkan Item Pertanyaan.....	60
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Makanan .....	63
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi .....	64
Tabel 13. Tingkat Asupan Energi Siswa SMK N 1 Belinyu .....	64
Tabel 14. Frekuensi Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Berdasarkan Status Gizi.....	65
Tabel 15. Frekuensi Asupan Makanan Berdasarkan Status Gizi .....	66



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Surat Pernyataan Mahasiswa dan Orang Tua
- Lampiran 2. Lembar Bimbingan Seminar Proposal
- Lampiran 3. Lembar Informed Consent Responden
- Lampiran 4. Output Hasil Data Penelitian
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Lampiran 6. IMT Responden
- Lampiran 7. Skor Pengetahuan
- Lampiran 8. Item Pertanyaan Kuesioner yang dihapus dan diperbaiki
- Lampiran 9. *Food Recall* dan Hasil Analisis *Food Recall* Perwakilan Responden
- Lampiran 10. Dokumentasi

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Berdasarkan data hasil Sensus Penduduk Indonesia tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237.6 juta jiwa, yang 63.2 juta jiwa diantaranya adalah remaja. Jumlah remaja laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50.70 persen) dan remaja perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49.30 persen). Besarnya jumlah penduduk yang didominasi oleh remaja ini akan berpengaruh pada pertumbuhan penduduk pada masa yang akan datang. Remaja merupakan aset penerus bangsa yang sangat memiliki peranan penting akan pembangunan suatu bangsa (Aslina, 2019).

Remaja merupakan seorang individu laki-laki maupun perempuan yang berada pada usia peralihan antara anak-anak dan dewasa. Kategori remaja yaitu seorang individu yang memiliki rentang umur antara 10-19 tahun menurut klasifikasi dari *World Health Organization* (WHO). Pada masa remaja banyak perubahan yang terjadi pada tubuhnya baik perubahan fisik, psikologis, sosial, dan masalah kebutuhan energinya (Aslina, 2019).

Perubahan-perubahan yang terjadi pada masa remaja sangat berpengaruh terhadap peningkatan kebutuhan energi dan status gizinya. Keterlambatan perbaikan status gizi yang terjadi pada usia sebelumnya akan diperbaiki pada usia ini. Perubahan yang terjadi ini memiliki dampak yaitu semakin tingginya permasalahan gizi yang akan dialami remaja. Masalah gizi yang terjadi pada remaja disebabkan oleh perilaku gizi yang keliru, yaitu ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan makanan yang dianjurkan. Salah satu permasalahan gizi yang terjadi pada remaja yaitu kegemukan yang

ditandai dengan berat badan berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebayanya, yang merupakan akibat penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Rachman et al., 2017).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Daerah (Riskesdas) pada tahun 2018 secara nasional status gizi remaja umur 16-18 tahun prevalensi gemuk mengalami peningkatan dari data riskesdas tahun 2013 yang hanya sebesar 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas) menjadi sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Berdasarkan data Riskesdas 2018 prevalensi status gizi remaja umur 16-18 tahun di Bangka Belitung dengan kategori gemuk sebesar 15,38% (9,11% gemuk dan 6,27% obesitas) yang mengalami peningkatan dari data hasil riskesdas tahun 2013 yaitu dari 8,4% meningkat hampir dua kali lipat menjadi 15,38%.

Kegemukan disebabkan oleh beberapa faktor resiko seperti faktor keturunan, psikologis, aktifitas fisik, pengetahuan mengenai gizi, faktor lingkungan sekitar, jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi dan tingkat pendidikan serta konsumsi asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuhnya seperti remaja cenderung memilih mengkonsumsi makanan yang disukainya saja, mengkonsumsi makanan yang populer dikalangan mereka serta porsi dan jenis makanan yang dikonsumsi tidak beragam menyebabkan tidak adanya variasi terhadap asupan harian yang dikonsumsi oleh remaja. Kegemukan merupakan cerminan ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan pengeluaran energi. Remaja dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan kebutuhan dapat menyebabkan terjadinya penimbunan lemak serta mengakibatkan kenaikan berat badan yang berakhir pada status gizi lebih (Rahayu & Fitriana, 2019).

Permasalahan status gizi lebih pada remaja dapat diatasi dengan cara mengonsumsi makanan yang bergizi, beragam dan seimbang sesuai dengan kebutuhan mereka. Terwujudnya mempengaruhi pertumbuhan tubuh remaja meliputi metabolisme, aktifitas fisik, penampilan fisik dan tingkat kematangan seksual. Juga diperoleh status gizi remaja yang normal. Oleh karena itu, remaja harus mempunyai bekal pengetahuan akan asupan makanan yang sesuai dengan Pedoman gizi seimbang (Elnovriza, 2009).

Pedoman gizi seimbang yaitu susunan pangan yang kita konsumsi sehari-hari yang memiliki kandungan gizi yang tepat jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan memperhatikan pilar dari gizi seimbang yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat serta rutin memantau berat badan normal guna menghindari masalah gizi. Pengetahuan mengenai gizi seimbang sangat mempengaruhi kebiasaan remaja akan pola makan yang bergizi dan memahami bahwa makanan bergizi erat kaitannya dengan status gizi dan kesehatan (Yunda Dwi Jayanti, 2017).

Pemilihan tempat berdasarkan hasil observasi bahwa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka merupakan sekolah yang berada di kawasan dengan jumlah sekolah terbanyak menurut kabupaten/kota tahun 2019/2020 dan 2020/2021. Menurut guru bidang bimbingan dan konseling (BK) para siswa telah mendapatkan kurikulum mengenai kegiatan ekstrakurikuler yang berlatarbelakang peningkatan aktifitas fisik. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat membantu siswa untuk meningkatkan durasi aktifitas fisik yang dilakukan sehingga para siswa berpeluang cukup besar untuk mempertahankan berat badannya. Berdasarkan hal tersebut bahwa kurikulum ini sejalan dengan salah satu Pedoman

Umum Gizi Seimbang yang mana sesuai dengan topik penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memilih Kabupaten Bangka sebagai lokasi penelitian dikarenakan Kabupaten Bangka memiliki populasi jumlah penduduk sebanyak 304.185 jiwa dengan kategori kelompok umur 15-44 tahun dengan jumlah paling banyak yaitu dengan jenis kelamin laki-laki berjumlah 87.002 jiwa dan perempuan berjumlah 80.220 jiwa. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Asupan Makanan, Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka 2021”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Pengetahuan mengenai pedoman umum gizi seimbang dapat dijadikan acuan pengganti 4 sehat 5 sempurna yaitu kampanye mengenai pola makan yang benar, 10 pesan umum yang terkandung dalam pedoman umum gizi seimbang dapat dijadikan panduan bagi siswa untuk mengatur pola makan yang sesuai dengan kebutuhan serta anjuran berolahraga dan selalu pantau berat badan normal sehingga tercipta status gizi normal. Berdasarkan fakta yang beredar siswa tidak mengetahui update informasi terbaru mengenai Pedoman Umum Gizi Seimbang dan tidak peduli akan pentingnya menjaga status gizi normal. Pada waktu beberapa terakhir ini, permasalahan status gizi baik di dunia maupun Indonesia disebabkan oleh asupan makanan tidak optimal yang menyebabkan banyak status gizi tidak normal pada kalangan remaja. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat bagaimana hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi

seimbang dengan status gizi siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka Tahun 2021.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan menganalisis hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dan menganalisis hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran karakteristik Siswa di SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.
2. Mengetahui gambaran pengetahuan dan asupan makanan Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka .
3. Mengetahui keadaan status gizi Siswa di SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.
4. Mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.
5. Mengetahui dan menganalisis hubungan asupan makanan dengan status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Sebagai sumber untuk menambah wawasan dan pengetahuan peneliti dalam mengetahui hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Sekolah**

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang gambaran asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang, dan gambaran status gizi Siswa SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka.

### **1.4.3 Manfaat Bagi FKM Unsri**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi dibidang keilmuan gizi bagi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat, serta dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya.

### **1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti Lain**

Sebagai data primer maupun data sekunder dalam penelitian selanjutnya terkait hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi siswa sekolah.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan makanan, pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan status gizi siswa SMK N 1 Belinyu tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain studi *cross-sectional* yang bersifat kuantitatif. Pengambilan sampel menggunakan dengan teknik *Quota Sampling* dengan penentuan besar sampel dilakukan dengan rumus

uji hipotesis dua proporsi. Data primer didapatkan dengan teknik wawancara atau survey dengan kuesioner, data sekunder berupa profil sekolah didapatkan dari informasi resmi dari pihak sekolah. Data primer selanjutnya akan dianalisis dengan menggunakan *Uji Chi-Square* untuk mengetahui gambaran hubungan antara variabel independent dan variabel dependent. Penelitian ini berlokasi di SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka, dengan alokasi waktu mulai Desember 2020-Maret 2021, dengan sasaran yaitu siswa atau peserta didik yang berusia 16-18 tahun yang sedang menempuh pendidikan di SMK N 1 Belinyu Kabupaten Bangka



## DAFTAR PUSTAKA

- Aslina. (2019). *PERILAKU REMAJA TERKAIT GIZI SEIMBANG DI SMU NEGERI 6 PEKANBARU TAHUN 2016*. 1(4), 133–138.
- Cahyaningsih, D. S. (2011). *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Trans Info Media.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, U. I. (2014). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Rajawali Pers.
- Elnovriza, D. (2009). Hubungan Pengetahuan Danasupan Zat GIZIdengan Universitasandalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 21–26.
- Hanifah, E. (2011). *Cara Hidup Sehat* (B. Wijanarko (ed.)). Sarana Bangun Pustaka.
- Jufri Sineke, Sigit Purnomo, R. Y. (2011). *PERBEDAAN PENGETAHUAN, SIKAP, PRAKTEK KONSUMSI IKAN DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI PADA KELUARGA NELAYAN DAN BUKAN NELAYAN DI KABUPATEN MINAHASA TENGGARA*. 135–142.
- Juniartha, I. G. N., & Darmayanti, N. P. E. (2020). Gambaran Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama (Smp) Di Kuta, Bali. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 8(2), 133.  
<https://doi.org/10.24843/coping.2020.v08.i02.p04>
- Kemenkes, R. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*.
- Kementrian Kesehatan RI Direktorat Bina Gizi, D. J. B. G. dan K. (2014).

*Pedoman gizi seimbang* (B. A. K. A. R. Thaha (ed.)). Direktorat Bina Gizi.

Liva Maita, Eka Maya Safitri, E. H. (2019). *Gizi Kesehatan Pada Masa Reproduksi*. DeepubLish.

Mutumanikam, R. (2013). Kontribusi Asupan Makanan Selingan Terhadap Persentase AKG Pada Anak Usia Prasekolah Di Kelurahan Semanggi Dan Sangkirah Kecamatan Pasar Kliwon Surakarta. *Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan*.

Noviyanti, Dewi, R., & Dewi, M. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pola makan terhadap status gizi remaja di kelurahan purwosari laweyan surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426.  
<http://journal.umngl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>

Nurholilah, A., Prastia, T. N., & Rachmania, W. (2019). *HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK IT AN NABA KOTA BOGOR TAHUN 2019* *Pendahuluan Metode Hasil*. 2(6).

Nurwulan, E., Furqan, M., & Safitri, D. E. (2017). *PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SANTRI DI PONDOK PESANTREN YATIM AT-THAYYIBAH SUKABUMI*. 2(2), 65–74.

Par'i, H. M., Wiyono, S., & Titus Priyo Harjatmo. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan RI.

Rachman, B. N., Mustika, I. G., & Kusumawati, I. G. A. W. (2017). *Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di*

*Denpasar. 6(1).*

Rahayu, T. B., & Fitriana. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri 1 Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan "Samodra Ilmu,"*10(2), 6–10.

Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu.

T, Imas Masturoh, N. A. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan RI.

Yunda Dwi Jayanti, N. E. N. (2017). *Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas xi akuntansi 2 (di smk pgri 2 kota kediri)*. 6(50), 100–108.

