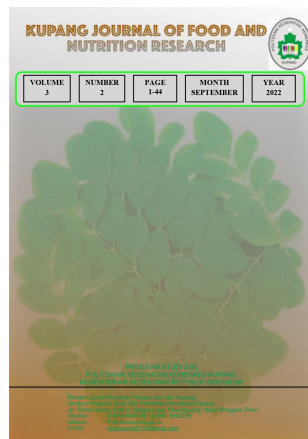




HOME / ARCHIVES / Vol. 3 No. 2 (2022): Kupang Journal of Food and Nutrition Research

## Vol. 3 No. 2 (2022): Kupang Journal of Food and Nutrition Research



PUBLISHED: 2022-09-30

### ARTICLES

#### THE EFFECT OF MIXING VARIATIONS OF RED GUAVA, AVOCADO AND CARROT ON PHYSICAL PROPERTIES, ORGANOLEPTIC QUALITY AND NUTRIENT CONTENT OF LAYER PUDDING

Juni Gressilda Louisa Sine, Lilys Desyntia Bekak, Anita Sembiring, Asweros Umbu Zogara

1-7

 [PDF \(BAHASA INDONESIA\)](#)

 Abstract views: 80,  PDF (Bahasa Indonesia) views: 114

#### RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND INTAKE WITH NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS OF SMAN 12 KUPANG CITY

Alberth M. Bau Mali, Agustina Setia, Patrisia M. Boleng

1-11

 [PDF \(BAHASA INDONESIA\)](#)


 Abstract views: 32,  PDF (Bahasa Indonesia) views: 94

## **ANALYSIS OF MACRO NUTRITION AND ACCEPTANCE OF BANANA KEPOK NUGGETS (Musa paradisiaca formatypica) PURPLE SWEET POTATO (Ipomoea batatas L. Poir)**

Asmulyati Saleh, Maria F.Vinsensia D.P Kewa Niron, Agustina Setia

1-5

 **PDF (BAHASA INDONESIA)**

 Abstract views: 64,  PDF (Bahasa Indonesia) views: 89

## **THE RELATIONSHIP OF MOTHER'S EDUCATION LEVEL WITH THE HABIT OF PROVIDING MP-ASI AGES 6-24 MONTHS IN FATUMNASI VILLAGE, FATUMNASI DISTRICT, TIMOR CENTRAL SELATAN REGENCY**

Yohanes Don Bosko Demu, Astuti Nur, Tresha Efatasia Indah Keo

1-6

 **PDF (BAHASA INDONESIA)**

 Abstract views: 24,  PDF (Bahasa Indonesia) views: 29

## **GAMBARAN POLA ASUH IBU DENGAN STATUS GIZI BALITA USIA 6 – 59 BULAN DI DESA AJAObAKI KECAMATAN MOLLO UTARA KABUPATEN TIMOR TENGAH SELATAN**

maria pantaleon, Astuti Nur, Gestiviandi Lalian

1-6

 **PDF (BAHASA INDONESIA)**

 Abstract views: 39,  PDF (Bahasa Indonesia) views: 61

## **GAMBARAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PROSES ASUHAN GIZI PADA PASIEN JANTUNG KORONER DI RSUD PROF D.R W.Z. YOHANES KUPANG**

Meirina Loaloka, Maria Helena Dua Nita, Anita Sembiring, Gabriela Imaculata N Dedo Tena

1-9

 **PDF (BAHASA INDONESIA)**

 Abstract views: 77,  PDF (Bahasa Indonesia) views: 83

## **LANGUAGE**

---

English

Bahasa Indonesia

## **INFORMATION**

---

For Readers

[For Authors](#)

[For Librarians](#)

---

Platform &  
workflow by  
**OJS / PKP**





[HOME](#) / Editorial Team

## Editorial Team

### EDITORIAL TEAM

#### CHIEF EDITOR

Lalu Juntra Utama, Gizi Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

#### EDITOR

Dian Lutfiana Sufyan, Gizi Masyarakat, Universitas Pembangunan Nasional Veteran, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

Dewi Sinta, Gizi dan Teknologi Pangan, SEAMEO RECFON, Universitas Indonesia, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia

Heru Santoso Wahito Nugroho, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Sri Rizki, Gizi Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Ilmia Fahmi, Gizi Klinik, Universitas Brawijaya Malang, Jawa Timur, Indonesia

Indhira Shagti, Gizi dan Teknologi Pangan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Juni Gressilda Louisa Sine, Gizi dan Teknologi Pangan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Maria Goreti Pantaleon, Gizi Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Putu Amrytha Sanjiwani, Gizi Klinik, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Meirina Sulastri Loaloka, Gizi Klinik, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara

Timur, Indonesia

Maria Helena Dua Nita, Gizi Klinik, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Anita Christina Sembiring, Gizi Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Asweros Umbu Zogara, Gizi Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Tobianus Hasan, Gizi Masyarakat, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

## **THE LAYOUT AND CIRCULATION**

Christine Rosanti Nenotek, Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Yohanes Don Bosko, Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

## **SEKRETARIAT**

Christine Natalia Permata Sari Lehot

Melan Lobo

## **LANGUAGE**

---

English

Bahasa Indonesia

## **INFORMATION**

---

For Readers

For Authors

For Librarians

---

Platform &  
workflow by  
OJS / PKP



# HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA SMAN 12 KOTA KUPANG.

Alberth M. Bau Mali, Agustina Setia, Patrisia M. Boleng

Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Jalan RA Kartini 1, Kelapa Lima, Kota Kupang

Email: [albertbaumali@gmail.com](mailto:albertbaumali@gmail.com)

## ABSTRACT

Adolescence is a period of very rapid change, both in terms of physical changes and changes in attitudes and behavior. Nutritional needs are one of the factors that affect the development of a teenager. Suboptimal nutrition will affect health and increase the risk of infectious and non-communicable diseases such as cardiovascular disease (heart and blood vessel disease, hypertension and stroke), diabetes and cancer which are the main causes of death in Indonesia. This study aims to determine the relationship between knowledge and nutrient intake with the nutritional status of students at SMAN 12 Kupang City. This study aims to identify the relationship between knowledge and nutrient intake with the nutritional status of students at SMAN 12 Kupang City. This type of research is a quantitative study with a cross sectional design. Based on the results of the Chi-Square test, it shows that there is no relationship between knowledge and nutritional status of students ( $p = 0.209$ ), there is no relationship between energy intake and nutritional status of students ( $p = 0.573$ ), there is no relationship between protein intake and nutritional status of students ( $p = 0.317$ ), there is a relationship between fat intake and the nutritional status of students ( $p = 0.012$ ), there is no relationship between carbohydrate intake and the nutritional status of students ( $p = 0.538$ ), there is no relationship between vitamin A intake and student nutritional status ( $p = 0.538$ ).  $p = 0.626$ ), there is no relationship between nutrient intake and nutritional status of students ( $p = 0.202$ ).

**Keywords:** Knowledge of nutrition, energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake, vitamin A intake, iron intake, nutritional status.

## ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode perubahan yang sangat pesat baik dalam perubahan fisiknya maupun perubahan sikap dan perilakunya. Kebutuhan gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan seorang remaja. Gizi yang tidak optimal akan mempengaruhi kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan stroke), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa SMAN 12 Kota Kupang. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa ( $p = 0,209$ ), tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswa ( $p = 0,573$ ), tidak ada hubungan antara hubungan antara asupan protein dengan status gizi siswa ( $p = 0,317$ ), terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi siswa ( $p = 0,012$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi siswa ( $p = 0,538$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin A dengan status gizi siswa ( $p = 0,626$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi siswa ( $p = 0,202$ ).

**Kata Kunci :** Pengetahuan gizi, asupan energi, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, asupan vitamin A, asupan zat besi, status gizi.

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju masa dewasa yang pasti akan dilalui oleh setiap individu. Menurut Gainau (2021) masa remaja merupakan periode perubahan yang sangat pesat baik dalam perubahan fisiknya maupun perubahan sikap dan perilakunya. Kebutuhan gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan seorang remaja. Menurut Potter & Perry (dalam Gainau, 2021) masa remaja merupakan masa terjadinya peningkatan laju tinggi dan berat badan. Oleh karena itu, gizi seimbang menjadi perhatian bagi remaja agar tidak menimbulkan kelebihan gizi ataupun kekurangan gizi.

Saat ini Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu, terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15

tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun.

Berdasarkan data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa di Nusa Tenggara Timur, terdapat 4,6% remaja usia 13-15 tahun dan 2,7% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi sangat kurus. 14,1% remaja usia 13-15 tahun dan 9,5% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi kurus. 3,6% remaja usia 13-15 tahun dan 3,4% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi gemuk. 0,9% remaja usia 13-15 tahun dan 1,0% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi obesitas.

Pengetahuan tentang ilmu gizi secara umum sangat bermanfaat dalam sikap dan perlakuan dalam memilih bahan makanan. Pengetahuan tentang gizi akan mempengaruhi kebiasaan dan perilaku asupan. Jika pengetahuan tentang gizi kurang, maka keseimbangan asupan zat gizi akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi. Contohnya adalah keinginan memiliki berat badan ideal sehingga menggunakan segala cara agar tetap terlihat ramping tanpa memedulikan aturan asupan yang baik dan benar. (Utama & Demu, 2021)

Pemenuhan gizi yang tidak adekuat, baik gizi makro maupun gizi mikro sangat dibutuhkan untuk menghindari atau



memperkecil risiko stunting. Anak yang makanannya tidak cukup (jumlah dan mutunya) maka daya tahan tubuhnya dapat melemah. Dalam keadaan demikian akan mudah diserang infeksi yang dapat mengurangi nafsu makan dan akhirnya dapat menderita kurang gizi (Anugraheni dalam Fitri, Ritawani & Mentiana, 2020).

SMAN 12 Kota Kupang merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) yang berada di Kota Kupang. Salah satu tempat berkumpulnya para remaja yang saat ini sedang dalam masa pertumbuhan yang memerlukan adanya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lieskusumastuti & Setyorini (2020) para remaja saat ini lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji dan didukung dengan harga yang murah dan ketersediaan yang cepat walaupun tidak sehat. Selain itu, aktivitas fisik yang kurang juga menjadi salah satu penyebab gizi yang masuk tidak dapat dikeluarkan dengan baik.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Siswa SMAN 12 Kota Kupang”

## **BAHAN DAN METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional* yaitu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat. (Siyoto & Sodik, 2015). Penelitian ini untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa SMAN 12 Kota Kupang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang berjumlah 115 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang tahun angkatan 2021/2022. Cara pengambilan sampel dalam penelitian ini diambil secara *simple random sampling*, diperoleh sampel 53 siswa. Adapun kriteria inklusi : Siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang tahun ajaran 2021/2022, Siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang yang berusia 15-20 tahun, Siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang yang bersedia menjadi responden dan eksklusi : Siswa kelas X dan XI yang tidak bersedia menjadi responden, Siswa kelas X dan XI yang tidak hadir. Data primer yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data

yang diperoleh dari kuesioner, pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan pengukuran tinggi badan menggunakan microtoys dengan ketelitian 0,1 cm. Data sekunder diperoleh dari buku register yang memuat data nama dan jumlah siswa SMAN 12 Kupang.

Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan analisa data secara deskriptif dengan melihat persentase dari data yang terkumpul lalu disajikan dalam tabel distribusi frekuensi kemudian dibahas dengan menggunakan teori dan hasil penelitian yang ada. Peneliti melakukan analisis terhadap variabel pengetahuan, asupan zat gizi dan status gizi dengan uji statistic Chi Square dengan derajat kepercayaan 90 % ( $\alpha = 0.001$ ).

### HASIL DAN PEMBAHASAN

SMAN 12 Kota Kupang adalah salah satu sekolah menengah atas yang berada di wilayah Kota Kupang yang merupakan sekolah perbatasan antara wilayah Kota Kupang dan Kabupaten Kupang. Letak sekolah ini berada di jalan Jurusan Bolok, kelurahan Alak, kecamatan Alak, Kota Kupang. Sekolah berakreditasi B ini memiliki jumlah siswa laki-laki sebanyak 58 dan siswa perempuan sebanyak 105 dengan rombongan belajar berjumlah 7.

Sekolah ini merupakan sekolah terindah se-Kota Kupang dengan beragam keunikan dan keindahan yang tidak dimiliki oleh sekolah-sekolah lain. SMAN 12 memiliki segudang prestasi yang baik dan telah mendapatkan nilai akreditasi yang baik (B) dan memiliki fasilitas yang lengkap serta SDM bapak ibu guru dalam mengelola proses pembelajaran sangat baik.

Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi Siswa SMAN 12 Kupang.

Tabel. 1. Analisis Hubungan Pengetahuan dengan Status Gizi (IMT/U) siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kupang

| Pengetahuan | Status Gizi |        |        |        |       |       |          |      | p value |
|-------------|-------------|--------|--------|--------|-------|-------|----------|------|---------|
|             | Normal      |        | Kurang |        | Lebih |       | Obesitas |      |         |
|             | N           | %      | N      | %      | N     | %     | N        | %    |         |
| Baik        | 5           | 10,9 % | 14     | 30,4 % | 0     | 0 %   | 1        | 2,2% | 0,209   |
| Kurang      | 12          | 26,1 % | 11     | 23,9 % | 2     | 4,3 % | 1        | 2,2% |         |
| Total       | 17          | 37,0 % | 25     | 54,3 % | 2     | 4,3 % | 2        | 4,3% |         |

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa sebahagian besar (56.5%) pengetahuan tentang gizi dari siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang adalah kurang. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,209 ( $p > 0,05$ ) dikarenakan nilai  $p > 0,05$  ( $0,209 >$

0,05) maka  $H_0$  diterima artinya pengetahuan baik atau kurang siswa SMAN 12 Kupang, tidak akan membuat status gizi siswa menjadi normal atau kurang, dengan kata lain bahwa, setinggi-tingginya tingkat pengetahuan siswa, belum tentu diikuti dengan status gizi yang baik. Begitu pula sebaliknya, serendah-rendahnya tingkat pengetahuan seseorang, belum tentu diikuti dengan status gizi yang rendah. Menurut Adriani & Wirjatmadi (2016) bahwa status gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi status gizi adalah usia, asupan, dan infeksi. Faktor eksternal yang mempengaruhi status gizi adalah pendapatan, pendidikan, pekerjaan dan budaya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ana Maria Leli Welu (2016). Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,843 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswa dengan status gizi yang disebabkan karena jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi setiap hari sama.

#### 1. Hubungan Tingkat Asupan Energi dengan Status Gizi siswa/I SMAN 12 Kupang

Tabel 2. Analisis Hubungan Tingkat Asupan Energi dengan Status Gizi (IMT/U) siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kupang

| Asupan Energi | Status Gizi |       |        |       |       |      |          |      | p<br>v<br>a<br>l<br>u<br>e |
|---------------|-------------|-------|--------|-------|-------|------|----------|------|----------------------------|
|               | Normal      |       | Kurang |       | Lebih |      | Obesitas |      |                            |
|               | N           | %     | N      | %     | N     | %    | N        | %    |                            |
| Normal        | 1           | 2,2%  | 3      | 6,5%  | 0     | 0%   | 1        | 2,2% | 0,573                      |
| Defisit       | 16          | 34,8% | 2      | 4,7%  | 2     | 4,3% | 1        | 2,2% |                            |
| Lebih         | 0           | 0%    | 1      | 2,2%  | 0     | 0%   | 0        | 0%   |                            |
| Total         | 17          | 37,0% | 25     | 54,3% | 2     | 4,3% | 2        | 4,3% |                            |

Berdasarkan penelitian ini, sebahagian besar tingkat asupan energi siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang adalah defisit. Uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,573 ( $p > 0,05$ ). Dikarenakan nilai  $p > 0,05$  ( $0,573 > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat asupan energi dengan status gizi siswa. Hal tersebut menjelaskan bahwa, setinggi-tingginya tingkat asupan energi seseorang, belum tentu diikuti dengan status gizi yang baik. Begitu pula sebaliknya, serendah-rendahnya tingkat asupan energi seseorang, belum tentu diikuti dengan status gizi yang rendah. Menurut Rohjatien, dkk (2017), status gizi merupakan keadaan tubuh akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Rahmawati

(2017). Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,227 ( $p > 0,05$ ).

2. Hubungan Tingkat Asupan Protein dengan Status Gizi Siswa SMAN 12 Kupang.

Tabel 3. Analisis Hubungan Tingkat Asupan Protein dengan Status Gizi (IMT/U) siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kupang

| Asupan Protein | Status Gizi |       |        |       |       |      |          |      | p value |
|----------------|-------------|-------|--------|-------|-------|------|----------|------|---------|
|                | Normal      |       | Kurang |       | Lebih |      | Obesitas |      |         |
|                | N           | %     | N      | %     | N     | %    | N        | %    |         |
| Normal         | 5           | 10,9% | 6      | 13,0% | 0     | 0%   | 1        | 2,2% | 0,317   |
| Defisit        | 11          | 23,9% | 17     | 37,0% | 2     | 4,3% | 0        | 0%   |         |
| Lebih          | 1           | 2,2%  | 2      | 4,3%  | 0     | 0%   | 1        | 2,2% |         |
| Total          | 17          | 37%   | 25     | 54,3% | 2     | 4,3% | 2        | 4,3% |         |

Berdasarkan hasil penelitian,sebahagian besar (45.7%) tingkat asupan protein siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang adalah defisit. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,317 ( $p > 0,05$ ). Dikarenakan  $p > 0,05$  ( $0,317 > 0,05$ ), maka  $H_0$  diterima artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat asupan protein dengan status gizi siswa. Hal tersebut menjelaskan bahwa, sebanyak apapun tingkat asupan protein seseorang, belum tentu diikuti dengan status gizi yang baik. Hal ini terjadi karena kelebihan komsumsi

protein tidak disimpan dalam tubuh sebagai cadangan..

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Rahmawati (2017). Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,162 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan protein dengan status gizi yang belum diketahui secara pasti faktor yang menyebabkan tidak terdapat hubungan asupan protein dengan status gizi, tetapi disebutkan bahwa status gizi adalah keadaan akibat interaksi antara makanan, tubuh manusia dan lingkungan hidup manusia (Soekirman dalam Rahmawati, 2017).

3. Hubungan Tingkat Asupan Lemak dengan Status Gizi (IMT/U) siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kupang.

Tabel 4. Hubungan tingkat Asupan Lemak dengan Status Gizi

| Asupan Lemak | Status Gizi |       |        |       |       |      |          |      | p value |
|--------------|-------------|-------|--------|-------|-------|------|----------|------|---------|
|              | Normal      |       | Kurang |       | Lebih |      | Obesitas |      |         |
|              | N           | %     | N      | %     | N     | %    | N        | %    |         |
| Normal       | 0           | 0%    | 1      | 2,2%  | 0     | 0%   | 1        | 2,2% | 0,012   |
| Defisit      | 17          | 37,0% | 24     | 52,2% | 2     | 4,3% | 1        | 2,2% |         |
| Total        | 17          | 37%   | 25     | 54,3% | 2     | 4,3% | 2        | 4,3% |         |

Berdasarkan hasil penelitian, sebahagian besar tingkat asupan lemak pada siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang

adalah defisit. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,012 ( $p < 0,05$ ). Dikarenakan nilai  $p < 0,05$  ( $0,012 < 0,05$ ) maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak artinya adahubungan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi siswa. Hal tersebut menjelaskan bahwa, tingkat asupan yang baik akan berpengaruh terhadap status gizi yang baik. Begitu pula sebaliknya, tingkat asupan lemak yang kurang, dapat mengakibatkan status gizi kurang.

Menurut Adriani & Wirjatmadi (2016) konsumsi lemak berlebih kurang menguntungkan karena dapat meningkatkan timbunan lemak dan orang tersebut menjadi gemuk ataupun dapat terjadi sumbatan pada saluran pembuluh darah jantung.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Rahmawati (2017). Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,218 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan lemak dengan status gizi yang disebabkan karena status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat. Hal ini juga disebabkan karena responden hanya mengonsumsi bahan makanan yang

mengandung sedikit lemak, seperti sayuran yang ditumis, tahu goreng, ikan goreng dan telur goreng.

#### 4. Hubungan Tingkat Asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi

Tabel 5. Hubungan Tingkat Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi

| Asupan Karbohidrat | Status Gizi |        |        |        |       |       |          |       | p value |
|--------------------|-------------|--------|--------|--------|-------|-------|----------|-------|---------|
|                    | Normal      |        | Kurang |        | Lebih |       | Obesitas |       |         |
|                    | N           | %      | N      | %      | N     | %     | N        | %     |         |
| Normal             | 2           | 4,3 %  | 2      | 4,3 %  | 0     | 0%    | 1        | 2,2 % | 0,538   |
| Defisit            | 1           | 30,4 % | 1      | 41,3 % | 2     | 4,3 % | 1        | 2,2 % |         |
| Lebih              | 1           | 2,2 %  | 4      | 8,7 %  | 0     | 0%    | 0        | 0%    |         |
| Total              | 1           | 37%    | 2      | 54,3 % | 2     | 4,3 % | 2        | 4,3 % |         |

Berdasarkan hasil penelitian, sebahagian besar tingkat asupan karbohidrat siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang adalah defisit. Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,538 ( $p > 0,05$ ). Dikarenakan nilai  $p > 0,05$  ( $0,538 > 0,05$ ), maka  $H_o$  ditolak artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tuti Rahmawati (2017). Berdasarkan uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,634 ( $p > 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara

tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi yang disebabkan karena status gizi merupakan refleksi asupan secara keseluruhan yang berasal dari pangan sumber energi, protein dan karbohidrat.

#### 5. Hubungan Tingkat Asupan Vitamin A dengan Status Gizi (IMT/U)

Tabel 6. Hubungan Tingkat Asupan Vitamin A dengan Status Gizi

| Asupan Vitamin A | Status Gizi |       |        |       |       |      |          |      | p value |
|------------------|-------------|-------|--------|-------|-------|------|----------|------|---------|
|                  | Normal      |       | Kurang |       | Lebih |      | Obesitas |      |         |
|                  | N           | %     | N      | %     | N     | %    | N        | %    |         |
| Normal           | 1           | 2,2%  | 4      | 8,7%  | 1     | 2,2% | 0        | 0%   | 0,626   |
| Defisit          | 13          | 28,3% | 18     | 39,1% | 2     | 4,3% | 2        | 4,3% |         |
| Lebih            | 3           | 6,5%  | 3      | 6,5%  | 0     | 0%   | 0        | 0%   |         |
| Total            | 17          | 37%   | 25     | 54,3% | 2     | 4,3% | 2        | 4,3% |         |

Berdasarkan hasil penelitian, sebahagian besar tingkat asupan vitamin A siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang adalah defisit. Berdasarkan hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,626 ( $p > 0,05$ ). Dikarenakan nilai  $p > 0,05$  ( $0,626 > 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan vitamin A dengan status gizi siswa.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratih Twinda Astuty (2014). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa responden yang asupan gizinya termasuk kurang, mayoritas status gizinya

normal (48,4%) dan di bawah normal/*underweight* (51,6%). Hasil analisis *chi square* diperoleh nilai *p value* 0,376 ( $p > 0,05$ ) yang berarti tidak ada terdapat keterkaitan antara asupan gizi mikro dengan status gizi remaja.

#### 6. Hubungan Tingkat Asupan Zat Besi dengan Status Gizi (IMT/U)

Tabel 17. Hubungan Tingkat Asupan Zat Besi dengan Status Gizi

| Kategori    | Status Gizi |       |        |       |       |      |          |      | p value |
|-------------|-------------|-------|--------|-------|-------|------|----------|------|---------|
|             | Normal      |       | Kurang |       | Lebih |      | Obesitas |      |         |
|             | N           | %     | N      | %     | N     | %    | N        | %    |         |
| Asupan Besi |             |       |        |       |       |      |          |      | 0,202   |
| Normal      | 4           | 8,7%  | 6      | 13,0% | 0     | 0%   | 0        | 0%   |         |
| Defisit     | 13          | 28,3% | 17     | 37,0% | 2     | 4,3% | 1        | 2,2% |         |
| Lebih       | 0           | 0%    | 2      | 4,3%  | 0     | 0%   | 1        | 2,2% |         |
| Total       | 17          | 37%   | 25     | 54,3% | 2     | 4,3% | 2        | 4,3% |         |

Berdasarkan penelitian ini, sebahagian besar tingkat asupan zat besi siswa kelas X dan XI SMAN 12 Kota Kupang adalah defisit. Hasil uji *chi square* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,202 ( $p > 0,05$ ). Dikarenakan nilai  $p > 0,05$  ( $0,202 > 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat asupan zat besi dengan status gizi siswa. Hal tersebut menjelaskan bahwa, setinggi-tingginya tingkat asupan zat besi seseorang, belum tentu diikuti dengan status gizi yang baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, Dary dan Mangalik (2022). Berdasarkan hasil uji korelasi *spearman* menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara zat besi dengan status gizi. Hal tersebut menunjukkan bahwa asupan zat besi di bawah kebutuhan sehari-hari belum dapat menyebabkan status gizi menjadi buruk, karena asupan zat gizi lain masih dapat memenuhi kebutuhan tubuh sehari-hari.

## KESIMPULAN

Tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi siswa ( $p = 0,209$ ), tidak ada hubungan antara asupan energi dengan status gizi siswa ( $p = 0,573$ ), tidak ada hubungan antara hubungan antara asupan protein dengan status gizi siswa ( $p = 0,317$ ), terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi siswa ( $p = 0,012$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi siswa ( $p = 0,538$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan vitamin A dengan status gizi siswa ( $p = 0,626$ ), tidak terdapat hubungan antara asupan zat gizi dengan status gizi siswa ( $p = 0,202$ ).

## SARAN

Peningkatan pengetahuan siswa SMAN 12 tentang gizi melalui upaya penyuluhan dan konseling dengan melibatkan Puskesmas secara periodik dalam implementasi mata kuliah maupun kegiatan kesiswaan dan Siswa disarankan membawa bekal masing-masing untuk menjamin asupan zat gizi selama waktu pelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana., & Wirjatmadi, Bambang. (2016). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Almatsier, Sunita., Soetardjo, Susirah., & Soekatri, Moesijanti. (2011). Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Amanda, dkk. (2022) Pendidikan Ilmu Gizi. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Arundhana, Andi Imam. (2021). Obesitas Anak dan Remaja. Jawa Barat: CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Astuty, Ratih Twinda. (2014). Hubungan Tingkat Asupan Zat Gizi Mikro dan Morbiditas Terhadap Status Gizi Siswa-siswi SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cosman, Felicia. (2009). Osteoporosis. Yogyakarta: B-First.
- Depertemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014) Peraturan Kesehatan Menteri

- Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Desi, Natsar, dkk. (2021). Masyarakat Cita. Makasar: Liyan Pustaka Ide.
- Dieny, Fillah Fithra., Rahadiyanti, Ayu., & Kurniawati, Dewi Marfu'ah. (2019). Gizi Prakonsepsi. Jakarta: Bumi Medika.
- Firani, Novi Khila. (2019). Metabolisme Karbohidrat. Malang: UB Press
- Fitri, Lidia., Ritawani, Evis., & Mentiana, Yollanda. (2020). Hubungan asupan energi dengan kejadian stunting pada balita usia 2-5 tahun kota Pekanbaru. *Jurnal Endurance Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(3), 591-597.
- Gainau, Maryam. (2021). Pengembangan Potensi Diri Anak dan Remaja. Yogyakarta: PT. Kanisius.
- Haslinah, dkk (2022). Ilmu Gizi (Teori, Aplikasi dan Isu). Jawa Barat: Media Sains Indonesia.
- Khomsan, Ali (2021). Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Bogor: IPB Press.
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018) Laporan Nasional Riskesdas tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lingga, Lanny. (2012). Bebas Diabetes Tipe-2 Tanpa Obat. Jakarta Selatan: PT. Agro Media Pustaka.
- Misnadiarly. (2016). Obesitas sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit. Jakarta: Pustaka Obor.
- Octavia, Shilphy. (2020). Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja. Yogyakarta: Deepublish.
- Parinduri, Siti Khodijah. (2021). Optimalisasi potensi remaja putri dalam pencegahan stunting di desa Wangunjaya kecamatan Leuwisadeng kabupaten Bogor. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 23-29.
- Pattola, dkk. (2020). Gizi Kesehatan dan Penyakit. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Rahmawati, Tuti. (2017). Hubungan asupan status gizi dengan status gizi mahasiswa gizi semester 3 stiker PKU Muhammadiyah Surakarta. *jurnal profesi*, 14(2), 49-57
- Rajab, Wahyudin. (2009). Buku Ajar Epidemiologi untuk Mahasiswa Kebidanan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Rohadi, Muhamad. (2021). Latihan Model Drill, Foot Possition, Koordinasi Mata dan Tangan pada Atlet Tenis Pemula. Jawa Tengah: Zahira Media Publisher.
- Rohajatien, Ummi., Rohan, Hasdianah., & Rokhmad, Kasil. (2017). Gizi dalam Biologi Modern. Malang: Media Nusa Creative.
- Rosuliana, Novi Enis., Adawiyah, Robiatul., Fithriana, Dina. (2019). Paket Edukasi pada Remaja Terhadap Kecenderungan Menikah Dini. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Samidah, Ida., & Dahrizal. (2021). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Depok: Rajawali Pers.
- Siti, Makhmudah. (2019). Medsos dan Dampaknya pada Perilaku Keagamaan Remaja. Jakarta: Guepedia.



Siyoto, Sandu., & Sodik, Ali. (2015). Dasar Metodologi Penelitian. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Suhaimi, Ahmad. (2019). Pangan, Gizi, dan Kesehatan. Yogyakarta: Deepublish.

Sulfiani, dkk. (2021) Penentuan Status Gizi. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.

Utama, Lalu Juntra., & Demu, Yohanes Don Bosko. (2021). Dasar-dasar Penanganan Gizi Anak Sekolah. Jawa Barat: Media Sains Indonesia.