

**FAKTOR RESIKO YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN
STATUS GIZI KURANG PADA REMAJA KELAS X
DI SMAN 01 PADANG GELUGUR
TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Gizi*



Oleh

DIVA NADELIS

NIM : 2020272012

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS IIMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
2024**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
Skripsi, September 2024**

DIVA NADELIS

**FAKTOR RESIKO YANG MEMPENGARUHI KEADIAN STATUS GIZI
KURANG PADA REMAJA KELAS X DI SMAN 1 PADANG GELUGUR
TAHUN 2024**

ABSTRAK

Status gizi adalah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Prevalensi status gizi remaja usia 15-16 tahun menurut dinas kesehatan, Kabupaten Pasaman, pada tahun 2023 umur 15-16 tahun sangat kurus 2,43%, kurus 6,01%. Puskesmas Tapus pada tahun 2023 sangat kurus 2,69%, dan kurus 7,98%.

Penelitian ini termasuk penelitian Observasional yang bersifat Analitik yaitu membandingkan distribusi remaja status gizi kurang antara kasus dan kontrol dengan menggunakan desain *case control*. Dari hasil perhitungan didapatkan jumlah sampel 42 remaja kelompok kasus dan 42 remaja kelompok control. Pengumpulan data pada penelitian ini dengan cara wawancara menggunakan kuesioner dan menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*. Analisa data menggunakan uji *Chi-Square*.

Hasil penelitian di dapat bahwa 45,5% pengetahuan kurang, 41,7% sikap kurang, 65,5% aktivitas fisik ringan, 47,6% frekuensi makan kurang, 53,8% jenis makan kurang beragam, dan 54,8% jumlah makan kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan, sikap, dan pola makan, sedangkan aktivitas fisik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur.

Disarankan bagi pihak sekolah bekerja sama dengan dinas Kesehatan dan sekolah-sekolah Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan status gizi kurang pada remaja, sehingga siswa mendapatkan pengetahuan tentang permasalahan status gizi kurang, dan bagi siswa dianjurkan untuk memperhatikan pola makan yang sesuai didalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Status Gizi Kurang, Pengetahuan, Sikap, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan
Daftar Pustaka : 2010 - 2024

**STUDY PROGRAM S1 NUTRITION, FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
Thesis, September 2024**

DIVA NADELIS

**RISK FACTORS AFFECTING UNDERNUTRITION STATUS IN
ADOLESCENTS IN CLASS X AT SMAN 1 PADANG GELUGUR IN 2024.**

ABSTRACT

Nutritional status is a condition determined by the level of physical need for energy and nutrients obtained from food intake with measurable physical impacts. According to the health office, Pasaman Regency, in 2023 the age of 15-16 years is very thin at 2.43%, thin at 6.01%. The Tapus Health Center in 2023 is very thin at 2.69%, and thin at 7.98%.

This study includes an analytical observational study, which compares the distribution of undernourished adolescents between cases and controls using a *case control* design. From the results of the calculation, the number of samples was obtained from 42 adolescents in the case group and 42 adolescents in the control group. Data collection in this study was conducted by means of interviews using questionnaires and using *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*. Data analysis uses the *Chi-Square test*.

The results of the study showed that 45.5% lacked knowledge, 41.7% lacked attitude, 65.5% were light physical activity, 47.6% ate less frequently, 53.8% ate less diverse, and 54.8% ate less. The results showed that there was a meaningful relationship between knowledge, attitude, and diet, while physical activity showed no meaningful relationship with the incidence of malnutrition status in adolescents in class X at SMAN 01 Padang Gelugur.

It is recommended for schools to collaborate with the Health Office and health schools to hold counseling on undernutrition status in adolescents, so that students can get knowledge about the problem of undernutrition status, and for students it is recommended to pay attention to the appropriate diet in daily life.

Keywords: Undernourished Status, Knowledge, Attitude, Physical Activity, and Diet
Bibliography : 2010 - 2024

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur. Status gizi selain dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, lingkungan dan budaya juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein(Kanah, 2020). Baik buruknya status gizi manusia dipengaruhi oleh 2 hal pokok yaitu konsumsi makanan dan keadaan kesehatan tubuh atau infeksi. Terdapat empat bentuk malnutrisi, terdiri dari *under nutrition* yaitu kekurangan konsumsi pangan, *Specific deficiency* yaitu kekurangan zat gizi, *Over nutrition* yaitu kelebihan konsumsi pangan, dan *Imbalance* yaitu disproporsi zat gizi misalnya masalah kolesterol terjadi karena ketidak seimbangan flaksi lemak tubuh(Mardalena, 2021).

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dari proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kondisi seseorang pada masa dewasa banyak ditentukan oleh keadaan gizi dan kesehatan pada masa remaja. Oleh karena itu status gizi dan kesehatan merupakan factor penentu kualitas remaja. Fase remaja merupakan dekade kedua dalam masa kehidupan, suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang. Perkembangan yang terjadi pada individu relative pesat sehingga, membutuhkan asupan zat gizi yang juga relative besar(Margiyanti, 2021).

Masa rentan itu ditentukan pada kisaran usia 10 hingga 19 tahun, menurut WHO. Pendapat berbeda diungkapkan oleh Monks (1992) yang mengatakan masa remaja adalah rentang usia 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu 9 tahun itu kemudian dibagi menjadi dua tahap, yaitu usia remaja awal (12-15 tahun), remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun). Sementara dalam buku Pediatri, usia remaja dikelompokkan dalam dua masa usia, yaitu 10-18 tahun bagi perempuan dan 12-21 tahun bagi laki-laki. Namun jika merujuk pada regulasi di Indonesia, Undang-undang perkawinan tahun 1974 mengatur bahwa anak dianggap remaja apabila sudah cukup matang atau menikah, yaitu usia 16 tahun anak perempuan dan 19 tahun anak laki-laki (Mardalena, 2021).

Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya (*intergenerational impact*). Masalah gizi pada remaja merupakan dampak dari ketidakpedulian pemenuhan gizi, dimana kebutuhan zat gizi lebih sedikit dari kekurangan zat gizi ataupun sebaliknya kebutuhan zat gizi yang tinggi tapi asupan zat gizi yang sedikit, hal ini mengakibatkan penambahan berat badan dan kekurangan zat gizi (Adiputra et al., 2021). Dapat berdampak pada kesehatan yaitu daya tahan tubuh yang kurang, disisi lainnya dapat menurunkan konsentrasi belajar. Masalah status gizi lainnya yaitu gizi lebih, yang dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti kolestrol, jantung, diabetes melitus, dan lain-lain dimasa remaja (Ahmad, 2023).

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO) atau Badan Kesehatan Dunia tahun 2018, prevalensi gizi kurus pada remaja usia 10-19 tahun di dunia adalah 14,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3%.

Persatuan bangsa-bangsa (PBB) menyebut bahwa sekitar 800 juta penduduk didunia menderita gizi kurang dan sebagian besar terjadi dinegara berkembang. Jumlah remaja yang menderita gizi kurang di dunia sudah mencapai 104 juta, prevalensi kurang gizi terbesar terjadi di Asia Selatan yaitu sebesar 46%, disusul Sub-Sahara Afrika 28% dan Amerika Latin atau Caribbean 7%(Ahmad, 2023).

Data Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS tahun 2018 mengenai status gizi pada remaja di Indonesia, terdapat 8,7 % remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1 % remaja berusia 16-18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan sebanyak 16,0 % remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5 % remaja berusia 15-18 tahun termasuk kedalam status gizi dengan kondisi berat badan lebih dan obesitas. Data dari (Kementrian Kesehatan RI,2018) di provinsi Sumatra Barat usia 12-15 tahun menunjukkan status gizi yaitu sangat kurus 2,1%, dan kurus 6,0%(Paramita, 2023). Prevalensi status gizi remaja usia 15-16 tahun menurut kabupaten/kota diprovinsi Sumatera Barat, Kabupaten Pasaman, pada tahun 2021 menunjukkan status gizi yaitu sangat kurus 1,65%, kurus 5,16% (Dinkes 2021). Kemudian pada tahun 2023 menunjukkan status gizi remaja umur 15-16 tahun sangat kurus 2,43%, kurus 6,01%(Dinkes, 2023). Prevalensi remaja umur 15-16 tahun sangat kurus dan kurus berdasarkan data hasil pemeriksaan oleh Puskesmas Tapus di SMAN 01 Padang Gelugur pada tahun 2022 sebesar sangat kurus 1,56%, dan kurus 5,51%. Sedangkan prevalensi pada tahun 2023 remaja sangat kurus dan kurus umur 15-16 tahun menunjukkkn prevalensi sebesar sangat kurus 3,69%, dan kurus 9,98% (Dinkes, 2023).

Notoatmodjo (2021) pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, penciuman, rasa, dan raba((Alini et al., 2021). Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2010)((Lestari, 2020). Semakin tinggi pengetahuan seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi, pengetahuan dan penerapan hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja(Amari, 2023).

Sikap merupakan suatu reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap positif remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, namun sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak langsung pada perilakunya dalam hal ini perilaku makanan bergizi seimbang perlu diperhatikan pada remaja(Ramadhani et al., 2022). Sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan (Notoatmojo, 2010)((Lestari, 2020). Jika pengetahuan sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu atau objek. Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang(Ilmu et al., 2020).

Pola makan terdiri dari jenis makanan, pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja, pola pangan dapat mempengaruhi status gizi pada remaja dimana juga akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja yang berguna untuk pertumbuhan remaja dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan remaja menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari dimana terdiri dari 3 kelompok bahan makanan.

Aktivitas fisik berkaitan erat dengan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Beberapa literatur mengemukakan bahwa aktifitas fisik (termasuk olahraga) dan asupan zat gizi mempunyai dampak yang sinergis terhadap kesegaran jasmani. Kesegaran jasmani merupakan manifestasi dari keseimbangan antara aktifitas fisik dan zat-zat gizi. Gambaran keseimbangan ini dapat dilihat dari penampilan fisik atau status gizi berdasarkan antropometri (Rahma & Putriningtyas, 2023).

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu pengetahuan, tindakan, dan pola makan. Status gizi yang kurang optimal pada anak dan remaja merupakan ancaman yang signifikan terhadap status kesehatan, prestasi akademik, dan produktivitas ekonomi pada masa depan, yang merugikan pembangunan nasional (Ahmad, 2023). Status gizi anak sangat ditentukan oleh kecukupan makanan serta kemampuan tubuh memanfaatkan zat gizi untuk kesehatan sehingga pola makan yang baik akan menyebabkan status gizi normal (Afrinis, 2021).

SMA Negeri 01 Padang Gelugur berdiri pada tanggal 30 Juni 2006, Pada tanggal 30-31 Januari 2024 peneliti melakukan survey pendahuluan terhadap 10 orang siswa dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, wawancara tentang kuesioner pengetahuan, sikap, dan tindakan, ke pada siswa kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur dan mengukur status gizi berdasarkan BB/TB terdapat 4 (40%) orang berstatus gizi baik dan 6 (60%) orang berstatus gizi kurang, (40%) mengerti tentang pengetahuan gizi, (40%) bersikap positif terhadap gizi.

Berdasarkan latar belakang yang dijabarkan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “faktor resiko yang mempengaruhi kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024.”

1.2 Rumusan Masalah

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor resiko yang mempengaruhi kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor resiko yang mempengaruhi kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui distribusi proporsi pengetahuan gizi pada kelompok kasus dan kelompok control remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024
2. Mengetahui distribusi proporsi sikap terhadap gizi pada kelompok kasus dan kelompok control remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

3. Mengetahui distribusi proporsi aktivitas fisik pada kelompok kasus dan kelompok control remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024
4. Mengetahui distribusi proporsi pola makan pada kelompok kasus dan kelompok control remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024
5. Mengetahui hubungan pengetahuan sebagai faktor resiko status gizi kurang pada remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024
6. Mengetahui hubungan sikap sebagai faktor resiko status gizi kurang pada remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024
7. Mengetahui hubungan aktivitas fisik sebagai faktor resiko status gizi kurang pada remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024
8. Mengetahui hubungan pola makan sebagai faktor resiko status gizi kurang pada remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan manfaat bagi perkembangan Ilmu Kesehatan khususnya itu Gizi menjadi acuan dalam tinjauan pustaka tentang “faktor resiko yang mempengaruhi kejadian status gizi kurang pada remaja”.

1.4.2 Bagi Responden

Hasil peneliti ini dapat dijadikan sumber informasi untuk meningkatkan status gizi dan pengetahuan, Sikap, aktivitas fisik serta memperbaiki pola makan.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan di SMAN 01 Padang Gelugur, untuk mengetahui faktor resiko yang mempengaruhi kejadian status gizi kurang pada remaja kelas x di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan kuesioner yaitu terkadang jawaban yang diberikan oleh siswa/i tidak menunjukkan keadaan sesungguhnya. Untuk meminimalisir sehingga penelitian mengajak siswa tersebut ke tempat yang tidak terlalu ramai agar siswa tersebut tidak malu dan menyampaikan jawaban yang sebenarnya kepada peneliti.

Instrumen yang digunakan penelitian berbentuk kuesioner dan SQ-FFQ yang membutuhkan daya ingat responden untuk responden untuk mendapatkan hasil data yang sebenarnya. Ketepatan jawaban responden sangat bergantung pada daya ingat dan kejujuran responden, karena pada saat pengisian kuesioner SQ FFQ ada bahan yang tidak dikonsumsi tidak disebutkan oleh responden. Begitu juga dengan kuesioner lainnya, ketetapan jawaban tergantung pada kejujuran dari responden tersebut.

5.2 Analisa Univariat

5.2.1 Pengetahuan Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari 42 responden kasus dan 42 responden kontrol. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa pengetahuan yang kurang banyak terdapat pada kasus yaitu sebanyak 26 orang (61,9%) dibandingkan dengan pengetahuan kontrol yaitu sebanyak 12 orang (28,6%). Penelitian ini sejalan dengan (Jannah et al., 2023) didapat hasil dari 77 siswa menunjukkan kelompok status gizi kurang berpengetahuan kurang 50 (82%), sedangkan siswa yang tidak mengalami status gizi kurang berpengetahuan kurang terdapat 11 (18%).

Menurut peneliti bahwa adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi kurang pada remaja, hal ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan semakin baik pengetahuan yang dimiliki remaja maka dapat mempengaruhi status gizinya menjadi lebih baik. Sebaliknya remaja yang memiliki pengetahuan yang kurang baik akan lebih cenderung memiliki status gizi kurang (Jannah et al., 2023). Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner, responden diberi 20 pertanyaan jika jawabannya benar di beri skor : 1, dan jika jawaban salah diberi skor : 0. Pengetahuan yang dikatakan baik jika $\geq 75\%$, sedangkan kurang $< 75\%$.

5.2.2 Sikap Terhadap Gizi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari 42 responden kasus dan 42 responden control. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap yang kurang banyak terdapat pada kasus yaitu sebanyak 23 orang (54,8%) dibandingkan dengan sikap kontrol yaitu sebanyak 12 orang (28,6%). Penelitian ini sejalan dengan (Caron & Markusen, 2016) didapat hasil dari 58 responden yang bersikap baik 7 (12,1%), sedangkan yang bersikap kurang 51 (87,9%).

Pengukuran Sikap dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner, responden diberi 20 pertanyaan jika jawabannya benar di beri skor : 2, dan jika jawaban salah diberi skor : 1. Pengetahuan yang dikatakan baik jika $\geq 80\%$, sedangkan kurang $< 80\%$.

5.2.3 Aktifitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari 42 responden kasus dan 42 responden kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang ringan banyak terdapat pada kasus yaitu sebanyak 29 orang (69,0%) dibandingkan dengan aktivitas fisik kontrol yaitu sebanyak 26 orang (61,9%). Pengukuran aktifitas fisik dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner, responden diberi 16 pertanyaan jika aktifitas fisik ringan 1.40-1.69 diberi skor 1, dan aktifitas fisik berat 1.70 -1.99 diberi skor 2.

5.2.4 Pola makan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari 42 responden kasus dan 42 responden kontrol dilihat dari frekuensi, jenis, dan jumlah makan. Menunjukkan bahwa frekuensi makan yang kurang banyak terdapat pada kasus yaitu sebanyak 26 orang (61,9%) dibandingkan dengan frekuensi makan kontrol yaitu sebanyak 14 orang (33,3%). Selanjutnya menunjukkan bahwa jenis makan yang kurang beragam banyak terdapat pada kasus yaitu sebanyak 28 orang (66,7%) dibandingkan dengan jenis makan beragam kontrol yaitu sebanyak 17 orang (40,5%). Dan menunjukkan bahwa jumlah makan yang kurang banyak terdapat pada kasus yaitu sebanyak 29 orang (69,0%) dibandingkan dengan jumlah makan kontrol yaitu sebanyak 17 orang (40,5%).

Penelitian ini sejalan dengan (Permatasari et al., 2023) didapat hasil dari 79 responden, ada sebanyak 62 responden memiliki pola makan kurang, dan 17 responden dengan pola makan baik. Pengukuran Pola makan dilakukan dengan cara wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ. Pola makan dikatakan baik jika frekuensi makan $\geq 3x/hari$, dan kurang jika frekuensi makan $< 3x/hari$. Jenis makan dikatakan beragam

jika mengonsumsi $\geq 5x$ /hari, dan kurang beragam $< 5x$ /hari. Sedangkan jumlah makan dikatakan baik jika mengonsumsi $\geq 80\%$ dalam sehari, dan kurang $< 80\%$ dalam sehari.

5.3 Pembahasan Bivariat

5.3.1 Hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

Berdasarkan analisa bivariat diketahui bahwa kejadian status gizi kurang banyak terjadi pada pengetahuan yang kurang pada kasus yaitu sebanyak 26 orang (61,9%) dibandingkan dengan pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 16 orang (38,1%). Dan hasil uji statistic *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,004 (< 0,05)$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari hasil analisa diperoleh nilai OR = 4,063 artinya remaja dari faktor pengetahuan yang kurang mempunyai risiko 4,063 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami status gizi kurang.

Pengetahuan tentang gizi ialah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003: 98). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan (Jannah et al., 2023).

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi kurang yaitu pengetahuan gizi terlihat pada pola konsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berhubungan dengan status gizi. Pengetahuan gizi dengan status gizi berhubungan karena semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Lestari, 2020).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya akan berhubungan dengan status gizi (Lestari, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ahmad, 2023) yang menyatakan ada hubungan signifikan antara pengetahuan dengan status gizi. Penelitian (Lestari, 2020) yang memaparkan adanya hubungan pengetahuan dengan status gizi remaja. Dan (Ar-ridho & Safitri, 2024) juga menemukan hal yang sama ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian status gizi kurang.

Dari hasil wawancara kuesioner pengetahuan yang telah dilakukan kepada responden bahwasanya kelompok status gizi kurang banyak memiliki pengetahuan kurang dibandingkan dengan kelompok tidak status gizi kurang. Karena responden mengatakan tidak pernah mendapatkan penyuluhan gizi, edukasi gizi, dan tidak pernah konseling gizi.

5.3.2 Hubungan sikap dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

Berdasarkan analisa bivariat diketahui bahwa bahwa kejadian status gizi kurang banyak terjadi pada sikap yang kurang pada kasus yaitu sebanyak 23 orang (54,8%) dibandingkan dengan sikap yang baik yaitu sebanyak 19 orang (45,2%). Dari hasil uji statistic *Chi-square* diperoleh nilai $p= 0,027 (<0,05)$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara sikap dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari hasil analisa diperoleh nilai $OR = 3,026$ artinya remaja dari faktor sikap yang kurang mempunyai risiko 3,026 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami status gizi kurang. Sikap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (statement) yang diajukan terkait gizi.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:32) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya (Islamiyati, 2014).

Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Sikap responden berhubungan dengan status gizi terbentuknya sikap adalah pengetahuan yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang baik maupun yang tidak baik, kemudian diinternalisasikan ke dalam dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap yang baik dan kurang baik terhadap gizi terbentuk dari komponen pengetahuan gizi. Pengetahuan seseorang dapat mengandung dua aspek yaitu positif dan negatif. Kedua aspek tersebutlah yang akan menentukan sikap seseorang terhadap suatu objek. Semakin banyak aspek positif maka akan

menumbuhkan sikap positif pada objek tersebut (Shafwan, 2021). Sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang. Lingkungan berperan penting dalam sikap remaja, secara khusus untuk memilih makanan sebagai asupan makanan. Perilaku makan yang baik dapat berpengaruh pada kualitas makanan yang dikonsumsi.

Penelitian ini sejalan dengan (Aulia, 2021) yang menyatakan ada hubungan signifikan antara sikap gizi dengan kejadian status gizi kurang. Dan penelitian (Faridi, 2024) yang menyatakan ada hubungan signifikan antara sikap gizi dengan kejadian status gizi kurang, kemudian penelitian (Rusmimpong & Hutagaol, 2021) yang menyatakan ada hubungan signifikan antara sikap gizi dengan kejadian status gizi kurang. Dari hasil wawancara kuesioner sikap yang telah dilakukan kepada responden bahwasanya kelompok status gizi kurang banyak memiliki sikap kurang dibandingkan dengan kelompok tidak status gizi kurang. Dari 20 soal yang diberikan kelompok yang status gizi kurang rata-rata menjawab benar sebanyak 14 soal. Sikap pengalaman yang diperoleh ada yang dirasakan menyenangkan atau sebaliknya sehingga setiap individu dapat mempunyai sikap suka atau tidak suka terhadap makanan.

5.3.3 Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

Berdasarkan analisa bivariat dapat diketahui bahwa kejadian status gizi kurang banyak terjadi pada aktivitas fisik yang ringan pada kasus yaitu sebanyak 29 orang (69,0%) dibandingkan dengan aktivitas fisik yang berat yaitu sebanyak 13 orang (31,0%). Dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,646 (\geq 0,05)$ yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024.

Dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p = 0,646$ ($<0,05$) yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari hasil analisa diperoleh nilai $OR = 1,373$ artinya remaja dari faktor aktifitas fisik yang berat mempunyai risiko 1,373 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami status gizi kurang.

Situasi saat ini didunia 3 dari 4 remaja (usia 11-17 tahun) tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan WHO. Hal ini disebabkan seiring berkembangnya negara secara ekonomi, tingkat ketidakaktifan meningkat mencapai 70% di beberapa negara karena perubahan pola transportasi, peningkatan penggunaan teknologi, dan urbanisasi (WHO, 2018). Hasil ini juga sesuai dengan penelitian Noviyanti dan Marfiah (2017) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi, tapi bukan berarti aktivitas fisik tidak mempengaruhi status gizi, sebagian besar responden memiliki aktivitas sedang sebesar 40% dengan status gizi remaja tergolong normal. Hasil penelitian ini sejalan pula dengan penelitian Soraya dkk. (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan aktivitas fisik pada hari libur dengan status gizi ($p > 0,05$). Namun walaupun demikian, memiliki arah hubungan berkorelasi negatif yaitu kecenderungan terhadap hubungan terbalik untuk subjek yang status gizi yang lebih tinggi memiliki aktivitas pada hari libur yang cenderung rendah.

Menurut Pakpahan dkk. (2021) upaya untuk mendapatkan kesehatan yang optimal membutuhkan perubahan gaya hidup yang positif salah satunya dapat berupa melaksanakan aktivitas fisik/olahraga yang dibutuhkan untuk memelihara idealitas berat badan dan kebugaran tubuh. aktivitas fisik dapat mempengaruhi tingkat

kebugaran seseorang. Makin tingginya aktivitas fisik yang rendah dan tingginya energi yang berlebih berpotensi pada kegemukan dan rendahnya tingkat kebugaran. Maka dari itu, status gizi akan membaik jika seseorang teratur berolahraga dan memiliki pola makan yang seimbang (Desi, 2023). Penelitian ini sejalan dengan (Desi, 2023) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p > 0,005$). Kemudian (Azkaa Khairunnisa et al., 2023) hasil penelitian ini didapatkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja, penelitian selanjutnya (Galuh Ariantika & Rahayu Dewi Soeyono, 2023) hasil penelitian ini didapatkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja.

Hal ini disebabkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal dengan melakukan aktivitas fisik ringan. Untuk mendapatkan kesehatan yang optimal membutuhkan perubahan gaya hidup yang positif salah satunya dapat berupa melaksanakan aktivitas fisik/olahraga yang dibutuhkan untuk memelihara idealitas berat badan dan kebugaran tubuh.

Dari hasil wawancara kuesioner aktivitas fisik yang telah dilakukan kepada responden bahwasanya kelompok status gizi kurang dan tidak status gizi kurang banyak melakukan aktivitas fisik ringan dikarenakan pada saat peneliti sedang meneliti di SMAN 01 Padang Gelugur siswa sedang mempersiapkan ujian semester, oleh karena itu siswa fokus untuk persiapan ujian, dan tidak melakukan aktivitas olahraga dan lain sebagainya.

5.3.4 Hubungan pola makan dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024

Pola makan dilihat dari 3 faktor yaitu frekuensi, jenis, dan jumlah makan. Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa kejadian status gizi kurang banyak terjadi pada frekuensi makan yang kurang pada kasus yaitu sebanyak 26 orang (61,9%) dibandingkan dengan frekuensi makan yang cukup yaitu sebanyak 16 orang (38,1%), selanjutnya menunjukkan bahwa kejadian status gizi kurang banyak terjadi pada jenis makan yang kurang beragam pada kasus yaitu sebanyak 28 orang (66,7%) dibandingkan dengan jenis makan yang beragam yaitu sebanyak 14 orang (33,3%). Dan menunjukkan bahwa kejadian status gizi kurang banyak terjadi pada jumlah makanan yang kurang pada kasus yaitu sebanyak 29 orang (69,0%) dibandingkan dengan jumlah makan yang baik yaitu sebanyak 13 orang (31,0%).

Dari uji statistic yang telah dilakukan dengan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p= 0,016 (<0,05)$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara frekuensi makan dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari hasil analisa diperoleh nilai $OR = 3,250$ artinya remaja dari frekuensi makan yang kurang mempunyai risiko 3,250 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami status gizi kurang.

Jenis makan, dari uji statistic yang telah dilakukan dengan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p= 0,029 (<0,05)$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jenis makan dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari hasil analisa diperoleh nilai $OR = 2,941$ artinya remaja dari jenis makan yang kurang mempunyai risiko 2,941 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami status gizi kurang.

Jumlah makan, dari uji statistic yang telah dilakukan dengan uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p= 0,016 (<0,05)$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara jumlah makan dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024. Dari hasil analisa diperoleh nilai $OR = 3,281$ artinya remaja dari faktor jumlah makan yang kurang mempunyai risiko 3,281 kali mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami status gizi kurang. Dapat disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian status gizi kurang pada remaja kelas X di SMAN 01 Padang Gelugur tahun 2024.

Pola makan merupakan salah satu faktor yang memengaruhi status gizi seseorang. Pola makan yang baik akan memberikan energi dan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsinya. Sementara itu, pola makan yang tidak tepat dapat menyebabkan berbagai masalah seperti Status gizi kurang atau undernutrition terjadi ketika jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih sedikit dari energi yang dikeluarkan. Hal ini bisa terjadi karena jumlah energi yang masuk lebih sedikit dari kebutuhan individu (Seri, 2021).

Pola makan seseorang ditentukan oleh kualitas dan kuantitas hidangan yang dikonsumsi. Jika susunan hidangan memenuhi kebutuhan tubuh, baik dari kualitas maupun kuantitasnya, maka status gizi akan baik. Pola makan sehat dan bergizi seimbang dapat membantu mendukung kesehatan tubuh dan mencegah risiko penyakit. Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang.

Sejalan dengan penelitian (Ayu Afrilia & A, 2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi kurang. Penelitian (Margiyanti, 2021) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi kurang, kemudian penelitian (Nurwulan et al., 2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi kurang.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan untuk mengukur pola makan menggunakan formulir SQ-FFQ pada kelompok status gizi kurang dan kelompok tidak status gizi kurang, pada frekuensi makan yang kurang lebih banyak ditemukan pada kelompok status gizi kurang dibandingkan kelompok tidak status gizi kurang, begitu juga dengan jenis makan kurang pada kelompok status gizi kurang seperti beras sering dikonsumsi dalam jumlah yang sedikit, dan juga banyak yang mengkonsumsi mie instan. Selain itu jenis makanan yang dikonsumsi juga tidak beragam dimana banyak yang tidak mengkonsumsi protein nabati seperti tahu dan tempe, tidak juga mengkonsumsi sayur-sayuran banyak responden yang tidak menyukai tahu, tempe dan sayur-sayuran mereka hanya mengkonsumsi protein hewani setiap kali makan