

## HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA MTs.S AN-NUR KOTA PADANG

Maria Nova<sup>1</sup>, Rahmita Yanti<sup>2</sup>  
STIKes Perintis Padang  
Email : [opha1723@gmail.com](mailto:opha1723@gmail.com)

Submission: 18-12-2018, Reviewed: 19-12-2018, Accepted: 30-12-2018

### *Abstract*

*The imbalance between food consumed with needs in adolescents will cause problems of malnutrition or over nutrition problems. Good nutritional status or optimal nutritional status occurs when the body receives adequate nutrient intake. This study aims to determine the relationship between macro nutrient intake and nutritional knowledge with nutritional status in MTs.S AN-NUR students in Padang City in 2018. This research is descriptive analytic with a Cross Section Study design. Bivariate analysis was carried out by statistical tests using the Chi-square test with a confidence level of 95%. The results of the study were frequency distribution of nutritional status (28.1%) with abnormal status and (71.9%) with normal nutritional status, frequency distribution of energy intake (93%) with sufficient energy intake and (7%) having less energy intake , the frequency distribution of protein intake was (94.7%) who had sufficient protein intake and (5.3%) who had less protein intake, frequency distribution of fat intake (64.9%) who had sufficient fat intake and (35, 1%) who have less fat intake, frequency distribution of carbohydrate intake (94.7%) who have enough carbohydrate intake and (5.3%) who have less carbohydrate intake, knowledge frequency distribution (94.7%) are knowledgeable high nutrition and (5.3%) knowledge of low nutrition. The results of this study have no relationship between macro nutrient intake and nutritional knowledge with nutritional status in MTs.S AN-NUR students in Padang City in 2018. For further research in maintaining optimal nutritional status it is expected that students pay more attention to a balanced diet and eat foods that vary every day*

*Keywords: Intake of macro nutrients, knowledge of nutrition, nutritional status.*

### **Abstrak**

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang tahun 2018. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *Cross Section Study*. Analisa bivariat dilakukan dengan uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian distribusi frekuensi status gizi (28,1%) berstatus tidak normal dan (71,9%) berstatus gizi normal, distribusi frekuensi asupan energi terdapat (93%) yang memiliki asupan energi cukup dan (7%) yang memiliki asupan energi kurang, distribusi frekuensi asupan protein terdapat (94,7%) yang memiliki asupan protein cukup dan (5,3%) yang memiliki asupan protein kurang, distribusi frekuensi asupan lemak terdapat (64,9%) yang memiliki asupan lemak cukup dan (35,1%) yang memiliki asupan lemak kurang, distribusi frekuensi asupan karbohidrat terdapat (94,7%) yang memiliki asupan karbohidrat cukup dan (5,3%) yang memiliki asupan karbohidrat kurang, distribusi frekuensi pengetahuan terdapat (94,7%) yang berpengetahuan gizi tinggi dan (5,3%) berpengetahuan gizi rendah. Hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang tahun 2018. Untuk penelitian lebih lanjut dalam mempertahankan status gizi yang optimal diharapkan kepada siswa lebih memperhatikan pola makan yang seimbang dan memakan makanan yang bervariasi setiap harinya

Kata Kunci : Asupan zat gizi makro, Pengetahuan gizi, Status gizi.

## PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan salah satu faktor utama yang diperlukan dalam melaksanakan pembangunan nasional. Hal ini tercermin dalam tujuan utama pembangunan nasional yaitu peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan secara berkelanjutan. Faktor yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia antara lain adalah faktor kesehatan dan faktor gizi, kedua faktor ini penting karena orang tidak akan mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal (Depkes RI, 2010).

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Budiyanto, 2009). Faktor yang secara langsung mempengaruhi status gizi adalah asupan makan dan penyakit infeksi. Berbagai faktor yang melatar belakangi kedua faktor tersebut misalnya faktor ekonomi, keluarga, produktifitas dan pengetahuan tentang gizi anak tersebut (Suhardjo, 2010).

Usia remaja (10-19 tahun) biasanya sangat rentan terhadap masalah gizi, karena pada usia remaja banyak mengalami perubahan secara hormonal dan berpengaruh pada perubahan fisiknya. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari masa anak-anak. Ditambah lagi pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khususnya pada remaja putri, asupan nutrisi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi (Sundari, 2011).

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh mendapat asupan zat gizi yang cukup. Status gizi kurang dapat terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial. Status gizi lebih dapat terjadi apabila

tubuh memperoleh zat gizi melebihi dari angka kecukupan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan bagi tubuh (Soekirman, 2012).

Data Riskesdas (2010), secara umum persentase anak remaja di Indonesia yang memiliki tubuh pendek hampir mencapai 30%, anak yang kurus mencapai 8,9% dan anak yang kegemukan mencapai 1,4%. Data Riskesdas (2010) Jawa Tengah menunjukkan status gizi remaja umur 16-18 tahun menurut kategori TB/U yang memiliki tubuh pendek sebesar 23,9% dan yang memiliki status gizi normal sebesar 70,3%. Status gizi remaja Jawa Tengah yang dihitung dengan rumus IMT didapatkan remaja yang memiliki tubuh kurus sebesar 6,7%, normal 91,0% dan gemuk 0,7%.

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pada hakikatnya berpangkal pada keadaan ekonomi yang kurang dan terbatasnya pengetahuan tentang gizi (Irianto, 2014). Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan suatu masyarakat (Emilia, 2008). Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (long lasting). Sebaliknya perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Seperti halnya juga pada remaja apabila mempunyai pengetahuan yang baik tentang gizi diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula (Notoatmodjo, 2011).

Salah satu yang menyebabkan masalah status gizi remaja di Indonesia adalah masalah praktik atau tindakan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi. Karena pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan praktik atau tindakan dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmiwati (2009), remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik hanya 6%, pengetahuan gizi sedang 43% dan yang mempunyai pengetahuan kurang 50%.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa MTs.S AN-NUR Kota

Padang Tahun 2018”.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *Cross Section Study* yaitu untuk melihat gambar dan hubungan antara variabel independen (asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi) dengan variabel dependen (status gizi) dilakukan sekali waktu pada saat yang bersamaan.

Penelitian ini dilakukan di MTs.S AN-NUR dan waktu pelaksanaan penelitian ini pada bulan Oktober 2017 sampai dengan akhir penelitian yaitu bulan Juni 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di MTs.S AN-NUR sebanyak 140 Orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan metode *Simple Random Sampling*. Perhitungan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus yang dikemukakan oleh Lameshow (1997), setelah dilakukan perhitungan berdasarkan rumus maka didapatkan sampel 57 orang.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi dan variabel dependen adalah status gizi pada siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan mengumpulkan data primer dan sekunder. Data diolah secara manual dan analisis data dilakukan dengan analisis univariat dalam bentuk table distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara umum letak lokasi MTs.S AN-NUR beralamat di jalan Adinegoro No. 24 A Padang Sumatera Barat. MTs.S AN-NUR memiliki 7 ruang kelas, 1 ruang majelis guru dan jumlah guru sebanyak 39 orang. Jumlah siswa MTs.S AN-NUR yang masih aktif sekolah sebanyak 140 orang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi, Asupan energi, Asupan protein, Aupan Lemak, Asupan Karbohidrat dan pengetahuan gizi Pada Siswa MTs.S AN-Nur Kota Padang**

Variabel	f	%
<b>Status Gizi</b>	16	28,1
Tidak Normal	41	71,9
Normal	57	100
Jumlah	16	28,1
<b>Asupan Energi</b>		
Cukup	53	93
kurang	4	7
Jumlah	57	100
<b>Asupan Protein</b>		
Cukup	54	94,7
kurang	3	5,3
Jumlah	57	100
<b>Asupan Lemak</b>		
Cukup	37	64,9
kurang	20	35,1
Jumlah	57	100
<b>Asupan Karbohidrat</b>		
Cukup	54	94,7
Kurang	3	5,3
Jumlah	57	100
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Tinggi	54	94,7
Rendah	3	5,3
Jumlah	57	100

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden di MTs.S AN-NUR Kota Padang terdapat (28,1%) berstatus tidak normal dan (71,9%) berstatus gizi normal. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang masih terdapat anak yang berstatus gizi kurang.

Hal ini bisa disebabkan anak kurang mendapatkan asupan makanan yang bergizi. Penyebab anak kurang mendapatkan makanan bergizi disebabkan beberapa hal seperti kurangnya kemauan anak dalam mengkonsumsi makanan yang telah disediakan oleh orangtuanya, pengetahuan orangtua yang kurang tentang makanan bergizi bagi anak usia sekolah, serta cara pemilihan dan penyajian makanan yang baik bagi anak. Sedangkan anak yang dengan status gizi gemuk disebabkan oleh pola makan yang tidak teratur.

Berdasarkan table 1 dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden di MTs.S AN-

NUR Kota Padang terdapat (93%) yang memiliki asupan energi cukup dan (7%) yang memiliki asupan energi yang kurang. Asupan energi berasal dari makanan dan minuman dan diukur dalam *kilojoules* atau kilokalori. Apabila asupan energi kurang dari kecukupan energi yang dibutuhkan maka

cadangan energi yang terdapat di dalam tubuh yang disimpan dalam otot akan digunakan. Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama maka akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan zat gizi yang lain (Gibney, 2008).

**Tabel 2. Hubungan Asupan Energi, Asupan protein, Asupan Lemak, Asupan Karbohidrat, dan pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang**

Variabel	Status Gizi				Total		P Value
	Tidak Normal		Normal		f	%	
	f	%	f	%			
<b>Asupan Energi</b>							0,063
Cukup	13	24,5	40	75,5	53	100	
Kurang	3	75	1	25	4	100	
Jumlah	16	28,1	41	71,9	57	100	
<b>Asupan Protein</b>							0,187
Cukup	14	25,9	40	74,1	54	100	
Kurang	2	66,7	1	33,3	3	100	
Jumlah	16	28,1	41	71,9	57	100	
<b>Asupan Lemak</b>							0,075
Cukup	7	18,9	30	81,1	37	100	
Kurang	9	45	11	55	20	100	
Jumlah	16	28,1	41	71,9	57	100	
<b>Asupan Karbohidrat</b>							1,000
Cukup	15	27,8	39	72,2	54	100	
Kurang	1	33,3	2	66,7	3	100	
Jumlah	16	28,1	41	71,9	57	100	
<b>Pengetahuan Gizi</b>							1,000
Cukup	15	27,8	39	72,2	54	100	
Kurang	1	33,3	2	66,7	3	100	
Jumlah	16	28,1	41	71,9	57	100	

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden di MTs.S AN- NUR Kota Padang terdapat (94,7%) yang memiliki asupan protein cukup dan (5,3%) yang memiliki asupan protein yang kurang. Protein lengkap terdapat terutama pada bahan makanan yang berasal dari hewani, tidak dapat dibentuk dengan sendirinya, sehingga perlu dimasukkan ke dalam tubuh sebagai bahan makanan yang berasal dari luar tubuh. Fungsinya membentuk sel-sel baru untuk menggantikan sel-sel tua atau yang sudah rusak (Sama'mur, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden di MTs.S AN- NUR Kota Padang terdapat (64,9%) yang memiliki asupan lemak cukup dan (35,1%) yang

memiliki asupan lemak yang kurang. Lemak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan, lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan juga mempertahankan dan memelihara suhu badan. Setelah bahan makanan yang mengandung lemak dicerna dalam alat pencernaan, lemak diserap ke dalam tubuh, sesuai dengan kebutuhan lemak dibakar untuk menghasilkan energi, sedangkan selebihnya disimpan sebagai lemak tubuh (Suma'mur, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden di MTs.S AN- NUR Kota Padang terdapat (94,7%) yang memiliki asupan karbohidrat cukup dan (5,3%) yang memiliki asupan karbohidrat yang kurang. Gizi dapat digolongkan dalam dua kelompok



yaitu makronutrien yang terdiri dari protein, lemak, karbohidrat dan mikronutrien yaitu vitamin dan mineral (More, 2014). Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga atau kalori untuk memenuhi kebutuhan kegiatan tubuh dan juga untuk mempertahankan suhu badan (Sama'mur, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden di MTs.S AN-NUR Kota Padang terdapat (94,7%) yang berpengetahuan gizi tinggi dan (5,3%) berpengetahuan gizi rendah. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Pengetahuan gizi ini mencakup proses kognitif yang dibutuhkan untuk menggabungkan informasi gizi dengan perilaku makan, agar struktur pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan dapat dikembangkan (Emilia, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden hubungan asupan energi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN- NUR Kota Padang yang memiliki asupan energi cukup (24,5%) berstatus tidak normal, (75,5%) berstatus gizi normal. Asupan energi yang kurang yang berstatus gizi tidak normal (75,0%) dan (25%) yang berstatus gizi normal. Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* didapat  $p_{\text{value}} = 0,063 >$  derajat kemaknaan 95% ( $=0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan. Status gizi seseorang sering kali dihubungkan dengan asupan makan sehari-hari. Makanan sehari-hari yang dipilih dengan baik akan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya bila makanan tidak dipilih dengan baik tubuh akan mengalami kekurangan zat gizi esensial tertentu. Fungsi zat gizi dalam tubuh yaitu memberikan energi, pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta untuk mengatur proses tubuh (Almatsier, 2010). Asupan energi cukup menjadi salah satu faktor banyaknya status gizi normal. Banyaknya asupan energi yang cukup bisa disebabkan faktor orangtua anak yang menyediakan berbagai macam makanan yang sehat untuk anak. Selain itu tingkat pengetahuan gizi anak juga mempengaruhi sehingga anak jajan makanan yang sehat dan bergizi.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden hubungan

asupan protein dengan status gizi pada siswa MTs.S AN- NUR Kota Padang yang memiliki asupan protein cukup (25,9%) berstatus gizi tidak normal, (74,1%) berstatus gizi normal. Asupan protein yang kurang yang berstatus gizi tidak normal (66,7%) dan yang berstatus gizi normal (33,3%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* didapat  $p_{\text{value}} = 0,187 >$  derajat kemaknaan 95% ( $=0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan protein dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang. Asupan makanan yang tidak seimbang bisa mempengaruhi status gizi. Kebiasaan hanya menyukai satu atau dua jajan, kurang konsumsi makanan tertentu, jarang sarapan pagi, anak menjadi lebih suka jajan kurang konsumsi makanan berserat seperti sayur maupun buah dan anak lebih cenderung mengkonsumsi makanan. cepat saji atau instan merupakan kebiasaan tidak sehat yang sering dilakukan oleh anak (Soekirman, 2012).

Anak dengan status gizi kurus selain karena asupan protein yang kurang juga bisa disebabkan hal lain seperti kurangnya asupan zat gizi yang lain.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden hubungan asupan lemak dengan status gizi pada siswa MTs.S AN- NUR Kota Padang yang memiliki asupan lemak cukup (18,9%) berstatus gizi tidak normal, (81,1%) berstatus gizi normal. Asupan lemak yang kurang yang berstatus gizi tidak normal (45%) dan (55%) berstatus gizi normal. Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* didapat  $p_{\text{value}} = 0,075 >$  derajat kemaknaan 95% ( $=0,05$ ) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang. Lemak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan, lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan juga mempertahankan dan memelihara suhu badan. Setelah bahan makanan yang mengandung lemak dicerna dalam alat pencernaan, lemak diserap ke dalam tubuh, sesuai dengan kebutuhan lemak dibakar untuk menghasilkan energi, sedangkan selebihnya disimpan sebagai lemak tubuh (Suma'mur, 2014). asupan lemak cukup menjadi salah satu faktor banyaknya status gizi normal. Banyaknya asupan lemak yang cukup bisa disebabkan faktor orangtua anak yang menyediakan berbagai macam makanan yang bervariasi setiap hari untuk anaknya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat

bahwa dari 57 orang responden hubungan asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang yang memiliki asupan karbohidrat cukup (27,8%) berstatus gizi tidak normal, (72,2%) berstatus gizi normal. Asupan karbohidrat yang kurang yang berstatus gizi tidak normal (33,3%) dan yang berstatus gizi normal (66,7%). Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* didapat  $p_{\text{value}} = 1,000 > \text{derajat kemaknaan } 95\% (=0,05)$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang. Karbohidrat merupakan sumber energi untuk tubuh, zat ini terdapat pada bahan makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan seperti padi, jagung, singkong, sagu, gandum, talas dan lainnya. Karbohidrat berfungsi sebagai penyedia tenaga atau kalori untuk memenuhi kebutuhan kegiatan tubuh dan juga untuk mempertahankan suhu badan. Apabila kelebihan karbohidrat maka akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh (Suma'mur, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 57 orang responden hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang yang memiliki pengetahuan gizi tinggi (27,8%) berstatus gizi tidak normal, (72,2%) berstatus gizi normal dan pengetahuan gizi rendah yang berstatus gizi kurus (33,3%) dan yang berstatus gizi normal (66,7%) Berdasarkan analisa bivariat dengan uji *Chi-Square* didapat  $p_{\text{value}} = 1,000 > \text{derajat kemaknaan } 95\% (=0,05)$  menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang. Menurut Santoso (1999) dalam Marimbi (2010) masalah gizi karena kurang pengetahuan dan keterampilan dibidang memasak menurunkan konsumsi anak, keragaman bahan dan keragaman jenis masakan yang mempengaruhi kejiwaan misalnya kebosanan. Seorang ibu sebagai pengelola atau penyelenggaraan makanan dalam keluarga mempunyai peranan yang besar dalam peningkatan status gizi anggota keluarga. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan tingkat pengetahuan siswa rendah tentang gizi. Hal ini bisa dipengaruhi kurangnya keinginan untuk mengetahui tentang apa zat gizi yang baik pada masa pertumbuhan dan tidak terlalu peduli dengan status gizi.

## KESIMPULAN

Terdapat (28,1%) berstatus tidak normal dan (71,9%) berstatus gizi normal, terdapat (93%) yang memiliki asupan energi cukup dan (7%) yang memiliki asupan energi yang kurang, terdapat (94,7%) yang memiliki asupan protein cukup dan (5,3%) yang memiliki asupan protein yang kurang, terdapat (64,9%) yang memiliki asupan lemak cukup dan (35,1%) yang memiliki asupan lemak yang kurang, terdapat (94,7%) yang memiliki asupan karbohidrat cukup dan (5,3%) yang memiliki asupan karbohidrat yang kurang, terdapat (94,7%) yang berpengetahuan gizi tinggi dan (5,3%) berpengetahuan gizi rendah, Tidak terdapat hubungan antara asupan energi  $p_{\text{value}} = 0,063$ , asupan protein  $p_{\text{value}} = 0,187$ , asupan lemak  $p_{\text{value}} = 0,075$ , asupan karbohidrat  $p_{\text{value}} = 1,000$ , pengetahuan gizi dengan status gizi pada siswa MTs.S AN-NUR Kota Padang  $p_{\text{value}} = 1,000 (p > 0,05)$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, 2014. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta. Kencana Prenata Media Group.
- Almatsier, Sunita. 2008. *Penuntun Diet edisi baru*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip - prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia.
- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, Sunita. 2012. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI. 2010. *Laporan Nasional Riset kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia Tahun 2010*, Jakarta.
- Budiyanto. 2009. *Gizi dan Kesehatan*. Malang : Bayu Media & UMM Press. Depkes RI.
2008. *Pedoman Pemantauan Status Gizi (PSG) dan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)*. Jakarta : Depkes RI.
- Depkes RI. 2010. *Profil Kesehatan*

- Indonesia. Jakarta : Depkes RI.
- Emilia. 2008. *Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja*. Skripsi. Bogor. Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor.
- Gibney. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC.
- Husaini. 2008. *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Irianto. 2014. *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis*. Bandung : Alfabeta.
- Marimbi. 2010. *Tumbuh Kembang, Status Gizi dan Imunisasi Dasar pada Balita*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Marmi. 2013. *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Notoatmodjo. 2011. *Kesehatan Masyarakat : Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rahmawati. 2008. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Yogyakarta : ANDI.
- Riskesdas. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia Tahun 2009*. Jakarta : Departemen Kesehatan RI.
- Riskesdas. 2010. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Santoso, Soegoeng dan Lis Anne. 2009. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soekirman. 2012. *Perlu Paradigma baru untuk menanggulangi masalah gizi Makro di Indonesia*. Institusi Pertanian Bogor (IPB).
- Soetjiningsih. 2012. *Tumbuh Kembang dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sulistyoningsih. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sulistyoningsih. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Sundari. 2011. *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta : PT. Asdi Mahasatya.
- Suma'mur. 2014. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta : Sagung Seto.
- Suhardjo. 2010. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Supriasi. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC.
- Suyanto. 2009. *Survei Konsumsi Sebagai Indikator Status Gizi*. Yogyakarta : Universitas Diponegoro.
- World Health Organization. 2008. *Nutrition-friendly schools initiative (NFSI)*.