



**PENGARUH PENGETAHUAN GIZI PERILAKU MAKAN DAN  
AKTIVITAS FISIK TERHADAP STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI  
SMA BABUSSALAMKOTA TANGERANG TAHUN 2020**

*The Effect of Nutritional Knowledge of Eating Behavior And Physical Activity  
on The Nutritional Status of Adolescent Women In Babussalam Senior High  
School Tangerang City in 2020*

Septi Wulandari\*<sup>1</sup>, Bambang Mardisentosa<sup>2</sup>

\*<sup>1,2</sup>STIKes YATSI Tangerang

\*<sup>1</sup>Email: septiwulandari596@gmail.com

Email : bmardi@unis.ac.id

**Abstract**

*The world's prevalence shows the nutritional status of teenagers aged 5-19 years, i.e. skinny 10.5%, fat 18.4% and obesity 6.8%. The one that is causing the problem of adolescent nutritional status in Indonesia is a lack of knowledge about nutrition, eating behaviors and physical activity. Research objectives to know the influence of nutritional knowledge of eating behaviors and physical activity on the nutritional status of young women in high school Babus Salam. In this study using causal comparative using a cross sectional approach. Sample techniques used Proposionate stratified random sampling as much as 74 respondents. Based on test T the nutritional knowledge is influential on nutritional status, The eating behavior has no effect to the nutritional status and physical activity to nutritional status. Based on the results of the F-test study of nutritional knowledge of eating behaviors and the physical activity of adolescents on nutritional status with results F table 7,510 with a value of sig 0.000.*

**Keywords:** Nutritional Status, Knowledge, Eating Behaviors, Physical Activity

**Abstrak**

Prevalensi dunia menunjukkan status gizi remaja usia 5-19 tahun yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Salah satu yang menyebabkan masalah status gizi remaja di Indonesia adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, perilaku makan dan aktifitas fisik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Babus Salam. Penelitian ini menggunakan *kausal komparatif* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel yang digunakan *proposionate stratified random sampling* sebanyak 74 responden. Berdasarkan uji T Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap status gizi, perilaku makan tidak berpengaruh terhadap status gizi dan aktivitas fisik berpengaruh terhadap status gizi. Berdasarkan hasil penelitian uji F pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik remaja berpengaruh terhadap status gizi dengan hasil F tabel 7.510 dengan nilai sig 0,000.

**Kata Kunci:** Status Gizi, Pengetahuan, Perilaku Makan, Aktivitas Fisik

## PENDAHULUAN

Berdasarkan jumlah penduduk dunia diperkirakan sekitar 1,2 milyar atau 18% adalah kelompok remaja. Data populasi remaja pada umur 15-19 tahun sebanyak 1,011,938 juta jiwa (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2019). Remaja (*adolescence*) merupakan masa dimana terjadi peralihan dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada masa ini akan terjadi masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan perubahan baik secara fisik, psikis maupun kognitif. Pada perubahan itulah yang akan berdampak pada status gizi remaja (Wiranatha, 2015). Perubahan-perubahan tersebut yang akan menimbulkan berbagai perilaku remaja, salah satu contoh dari perubahan perilaku remaja yaitu terjadinya perubahan perilaku makan (Proverawati, 2010).

Untuk mencapai gizi yang seimbang setiap individu harus mengkonsumsi jenis bahan makanan seperti susu, mineral, protein hewani dan nabati, buah, karbohidrat, dan sayuran hijau (Bobak, 2015). Selain perilaku makan, kurangnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah status gizi remaja di Indonesia. Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Nova, 2018). Aktifitas fisik juga dapat mempengaruhi status gizi. Kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan banyaknya energi dalam tubuh seperti lemak, sehingga orang yang kurang aktivitas fisik akan mengalami obesitas. Aktivitas fisik remaja semakin menurun, remaja lebih banyak bermain gadget, komputer, playstation, dan menonton TV (Musralianti, 2016). Berdasarkan hasil survey yang dilakukan oleh WHO, menyatakan bahwa persentase remajaputri dengan aktivitas fisik yang kurang lebih besar dari pada remaja putra yaitu sebesar 87,7% (WHO, 2018).

Status gizi individu tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya. Jika asupan gizi nya seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang baik. Sedangkan jika asupan gizi nya tidak seimbang maka akan menghasilkan status gizi yang buruk (Almatsier, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016, prevalensi remaja usia 14-19 tahun yaitu kurus 10,5%, gemuk 18,4% dan obesitas 6,8%. Sedangkan menurut data *Global Nutrition* pada tahun 2015 menyatakan bahwa status nutrisi remaja putri di Indonesia adalah kurus 30,7%, gemuk pada remaja putri 14,2%, obesitas pada remaja putri 4,9% (*Global Nutrition*, 2015).

Hasil Pemantauan Status Gizi remaja putri dengan kelompok remaja usia 12-18 tahun di Banten pada tahun 2017, yaitu sangat kurus 1,2% , kurus 3,7% , normal 70,9% , gemuk 20,9% , obesitas 4,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Berdasarkan hasil penjarangan tingkat SMA sederajat dari Profil Kesehatan Kabupaten Tangerang Tahun 2016, diperoleh data 1009 kurus dan 1835 gemuk (Dinkes Banten, 2016).

Berdasarkan data di atas yang telah didapat dan dijabarkan, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Babus Salam Kota Tangerang Tahun 2020.

## METODE

Desain Penelitian yang digunakan yaitu kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional (potonglintang). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2020. Populasi

dalam penelitian ini adalah remaja putri yang berusia 15-18 tahun yang bersekolah di SMA Babus Salam Kota Tangerang dari kelas X-XII SMA dengan jumlah populasi 282 siswi. Sampel pada penelitian ini melibatkan 74 responden. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *proportionate stratified random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data yang diperoleh dalam pengambilan keputusan dalam multikolinearitas dapat dengan melihat Tolerance dan VIF, hasil uji antar variable independent menunjukkan bahwa nilai Tolerance variabel Pengetahuan Gizi (X1) 0,995, Perilaku Makan (X2) 0,980 dan Aktivitas Fisik(x3) 0,981 yakni lebih besar dari 0.10, sementara itu nilai VIF Variabel Pengetahuan Gizi yaitu 1,006, Perilaku Makan yaitu 1,021 dan Aktivitas Fisik yaitu 1.020, yakni lebih kecil dari 10.00 sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi multikolinearitas.

Variabel Perilaku Makan menunjukkan hasil  $T_{hitung}$  lebih kecil dari  $T_{tabel}$  yaitu sebesar  $-1.929 < 1.293$  dengan taraf signifikan 10% yaitu (0.10). Sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak yang artinya variabel Perilaku tidak berpengaruh terhadap status gizi.

Berdasarkan tabel Model Summary bahwa besarnya pengaruh antara Pengetahuan Gizi (X1) Perilaku Makan (X2) dan Aktivitas Fisik (X3) Terhadap Status Gizi (secara simultan) (Y) yang dihitung dengan koefisien korelasi ditunjukkan dengan nilai  $R = 0.511$ . Hal ini menunjukkan pengaruh yang sedang. Sedangkan kontribusi ( $R^2$ ) variabel Pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi adalah 0.261.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Babus Salam Kota Tangerang tahun 2020 dengan menggunakan uji F dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri. Dengan hasil nilai signifikansi 10% didapatkan hasil  $8.238 > 2.16$ .

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Babus Salam Kota Tangerang tahun 2020 dengan menggunakan uji F dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh antara pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri. Dengan hasil nilai signifikansi 10% didapatkan hasil  $8.238 > 2.16$ .

## **SARAN**

Pihak sekolah diharapkan memberikan penyuluhan dan konseling yang rutin mengenai pengetahuan gizi yang seimbang pada remaja, sehingga remaja dapat mengaplikasikannya dengan harapan status gizi yang baik dapat tercapai. Remaja perlu memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang. STIKES Yatsi perlu menyediakan sumber-sumberkepuustakaan lebih banyak dan terbaru yang berkaitan dengan status gizi sehingga



memudahkan mahasiswa/i untuk mengembangkan penelitian melalui literatur-literatur yang bervariasi. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti tentang faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S. 2014. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Bobak. 2015. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Banten 2016*. Dinas Kesehatan Provinsi Banten.
- Global Nutrition. 2015. Retrieved December 05, 2019 from Global Nutrition: <https://globalnutritionreport.org/reports/2015-global-nutrition-report/>.
- Musraliani F, Rattu AJM, K. W. 2016. *The Relationship Of Activity And Diet With The Incidence Of Obesity In Female Students*. *Scientific Journal Of Pharmacy Research*, 5(2), 84–89.
- Nova M, Yanti R. 2018. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts An-Nur Kota Padang*. *Health Journal*, 5 (2), 195-201.
- Proverawati, A. 2010. *Permasalahan Dan Perubahan Perilaku Di Kehidupan Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- WHO. 2016. *Prevalence of overweight among adults, BMI  $\geq$  25, age-standardized. Estimates by country*. Global Health Observatory Data Repository.
- WHO. 2018. *Prevalence of insufficient physical activity*. Geneva: WHO.
- Wiranatha FD, S. 2015. *The Relationship Between Body Image With Confidence In Adolescent Female Students*. *Journal Of Psychology Research*, 4(2), 38–47.

