

HUBUNGAN POLA KONSUMSI PANGAN HARIAN DAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK 2 ANTARTIKA SIDOARJO

Erren Yanvia Novarin¹, Fidatul Jamila², Rasi Rahagia³

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya
errenyanvianovarin@gmail.com

ABSTRAK

Tingginya konsumsi fast food pada remaja, tanpa diimbangi dengan mengonsumsi makanan yang beragam, dan bergizi seimbang yang dapat menyebabkan masalah gizi. Dampak yang dapat terjadi apabila masalah gizi pada remaja tidak segera ditangani yaitu dapat meningkatkan gangguan psikososial dan gangguan pertumbuhan fisik, gangguan pernafasan, gangguan endokrin, obesitas dan penyakit degenerative seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, dan sebagainya di usia dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terhadap hubungan pola konsumsi pangan harian dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja SMK Antartika 2 Sidoarjo Penelitian dilaksanakan dengan rancangan *cross sectional* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan dilaksanakan pada 74 siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik *non-probability* yaitu *consecutive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 47,3% siswa yang memiliki status gizi yang normal dan sejumlah 8,1% siswa memiliki status gizi obesitas di SMK Antartika 2 Sidoarjo. Berdasarkan pola konsumsi pangan harian, sebanyak 47,3% siswa mempunyai kategori cukup dan sebanyak 24,3% siswa yang memiliki kategori kurang terhadap pola konsumsi pangan harian. Pengetahuan gizi seimbang pada siswa menunjukkan yang memiliki kategori baik sebanyak 63,5% siswa dan terdapat 5,4% siswa yang memiliki kategori pengetahuan gizi seimbang kurang. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,046$) dengan korelasi sangat lemah ($r=0,304$) antara pola konsumsi pangan harian dengan status gizi pada siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,443$) dengan korelasi sangat lemah ($r= -0,146$) antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo.

Kata Kunci : Pola Konsumsi Pangan Harian, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi, Remaja.

THE RELATIONSHIP BETWEEN DAILY FOOD CONSUMPTION PATTERNS AND BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMK 2 ANTARTIKA SIDOARJO

ABSTRACT

Consumption of fast food in adolescents, without being balanced by consuming diverse and nutritionally balanced foods, can cause nutritional problems. Nutritional problems in adolescents can increase psychosocial disorders, and physical growth disorders, respiratory disorders, endocrine disorders, obesity and degenerative diseases such as hypertension, coronary heart disease, diabetes mellitus, and so on in adulthood. This study aims to determine the relationship between daily food consumption patterns and knowledge of balanced nutrition with nutritional status in adolescents of Antartika 2 Sidoarjo Vocational School. Conducted with a cross sectional design using a quantitative study. The study was conducted on 74 students of SMK Antartika 2 Sidoarjo. The sample was carried out using non-probability techniques, consecutive sampling. Data collection using a questionnaire. Results showed that 47.3% of students had normal nutritional status and 8.1% of students had obese nutritional status at SMK Antartika 2 Sidoarjo. Based on daily food consumption, 47.3% of students have sufficient categories and 24.3% of the students have less categories. Nutritional knowledge of students shows that 63.5% have a good category and 5.4% have a less category. The results showed that there is a significant relationship ($p=0.046$) with a very weak correlation ($r=0.304$) between daily food consumption patterns with nutritional status. There was no significant relationship ($p=0.443$) with a very weak correlation ($r= -0.146$) between knowledge of balanced nutrition and nutritional status.

Keywords: Daily food consumption patterns, Balanced nutrition knowledge, Nutritional status, Adolescents.

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh yang di akibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan. Status gizi di kategorikan menjadi status gizi kurang, status gizi normal, status gizi berlebih. Dilaporkan oleh WHO bahwa pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja di seluruh dunia berusia 5-19 tahun, mengalami overweight (WHO, 2021). Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 16% dan pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 13,5%. Angka tersebut meningkat dibandingkan tahun 2013 yaitu 10,8% untuk usia 13-15 dan 7,3% usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018). WHO menyatakan obesitas menjadi epidemi global pada tahun 2000, di mana prevalensinya terus meningkat dari tahun ke tahun, tidak hanya di negara maju, tetapi juga di negara berkembang seperti Indonesia (Fikawati Sandra, 2017).

Konsumsi pangan harian pada remaja, dapat memberikan dampak baik positif maupun negatif terhadap status gizinya. Kehidupan modern saat ini, di mana telah dilengkapi berbagai fasilitas sehingga memungkinkan perubahan dalam segala aspek, termasuk konsumsi makanan. Kebiasaan konsumsi makanan berubah menjadi cenderung untuk memilih makanan yang mudah, cepat, dan praktis. Fenomena tersebut menjadikan banyaknya kemunculan restoran maupun kedai yang menyediakan makanan dan minuman cepat saji, yang biasa disebut dengan junk food (Aulia *et al.*, 2018). Makanan yang termasuk jenis junk food adalah kebab, frozen food, ice cream, soft drink, hotdog, dan fried chicken yang mana banyak disukai oleh berbagai kalangan, termasuk remaja.

Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan angka kebiasaan konsumsi makanan berlemak/berkolesterol dengan frekuensi konsumsi ≥ 1 kali per hari di Jawa Timur adalah 58,4%, dan sebanyak 44,2% diantaranya berada pada usia 10-19 tahun (Riskesdas, 2018). Prevalensi nasional berat

badan kurang pada remaja berusia 13-19 tahun berdasarkan IMT/U (Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Umur) pada tahun 2018 adalah 8,7% (1,9% sangat 2 kurus dan 6,8% kurus). Sementara itu, secara nasional prevalensi berat badan lebih menurut riskesdas pada tahun 2018 sebesar 16,0% (4,8% sangat gemuk dan 11,2% gemuk) (Riskesdas, 2018). Provinsi Jawa Timur termasuk dalam provinsi dengan prevalensi remaja gemuk melebihi prevalensi nasional. Pada remaja usia gemuk 13-15 tahun di Jawa Timur sebesar 13,3% dan 11,3% untuk usia 16 - 19 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Kebiasaan remaja terhadap makanan sangat beragam seperti bersifat acuh terhadap makanan, lupa waktu makan pada saat jam makan, karena padatnya aktivitas, remaja saat ini banyak yang mengikuti trend dengan makan fast food dan junk food sebagainya, tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan (Moehji, 2017). Anak usia sekolah merupakan kelompok rawan gizi yang memerlukan perhatian dan penanganan khusus. Mereka dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan zat gizi lebih banyak, padahal anak cenderung memilih-milih makanan. Selain itu kebiasaan makan anak dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan keluarga dan lingkungan (Moehji, 2017).

WHO (*World Health Organization*) sebagai organisasi kesehatan menyatakan, status gizi seseorang dapat diukur melalui pengukuran antropometri. Setiap individu di dunia mempunyai pola makan yang berbeda sehingga kebutuhan energi yang didapat dan status gizi tiap individu juga berbeda. Status gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, yang dibedakan antara status gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja dan kesehatan secara umum

pada tingkat setinggi mungkin (Almatsier, 2015).

Kebiasaan konsumsi makanan pada remaja yang meliputi pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi, yang dapat memengaruhi status gizi berlebih pada remaja dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi remaja merupakan pengetahuan gizi yang baik pada remaja, serta dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya. Peran pengetahuan gizi dalam memengaruhi konsumsi makanan yang dikonsumsi inilah yang kemudian dapat berpengaruh pada status gizinya, mengonsumsi makanan yang baik akan memberikan dampak pada status gizi yang baik juga (Lestari, 2020).

Berdasarkan survey lapangan yang dilakukan peneliti dari hasil wawancara yang didapatkan 36 siswa - siswi di SMK Antartika 2 Sidoarjo didapatkan 6 responden yang memiliki status gizi obesitas tingkat berat, 4 responden memiliki status gizi kurang tingkat ringan, 2 responden memiliki status gizi kurang tingkat berat. Menurut informasi yang didapat dari responden banyak mengonsumsi karbohidrat seperti donat, pentol, mie instan, pisang coklat, nasi ayam geprek, roti, gorengan, nasi goreng, kebab. Meskipun dari total responden sering melakukan sarapan pagi, namun responden masih jarang mengonsumsi makanan saat siang dan malam. Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMK 2 Antartika Sidoarjo.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian kualitatif yang dilakukan di SMK Antartika 2 Sidoarjo. Sampel penelitian berjumlah minimum 60 siswa dengan menggunakan desain *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi remaja kooperatif dan dapat berkomunikasi dengan

baik, Remaja yang berumur 16-19 tahun, bersedia menjadi responden, tidak sedang menderita infeksi akut/ dalam perawatan dokter dan kriteria inklusi yaitu remaja yang tidak bersedia menjadi responden, remaja yang berumur <19 tahun dan pindah sekolah.

Sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dan data sekunder. Data primer yang didapatkan dari pengisian berupa kuesioner oleh responden dan pengukuran status gizi responden yang berisi tentang ukuran berat badan, tinggi badan, serta IMT (Indeks Massa Tubuh) responden. Data sekunder meliputi data umum sekolah seperti jumlah siswa dan siswi, nama siswa, kelas, jenis kelamin, dan gambaran umum sekolah. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan analisis bivariat menggunakan aplikasi program SPSS. Metode uji statistik yang digunakan adalah uji Korelasi Gamma dan *chi-square* untuk menguji hubungan antara variabel dependen dan independen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Umum Responden

Karakteristik umur, jenis kelamin dan tingkat kelas responden pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase	
	(n)	(%)	
Usia	15 tahun	1	1,3
	16 tahun	25	33,8
	17 tahun	44	59,5
	18 tahun	4	5,4
Jenis Kelamin	Laki-laki	28	37,9
	Perempuan	46	62,1
	X Perbankan 1	28	37,8
Kelas	XI Multimedia 1	13	17,6
	XI Multimedia 2	17	23
	XI Perbankan 2	16	21,6
Total	74	100	

Siswa yang menjadi responden di SMK Antartika 2 Sidoarjo berjumlah 74 orang yang terdiri dari 1,3% berumur 15 tahun, 33,8% berumur 16 tahun dan 59,5% berumur 17 tahun. Berdasarkan jenis kelaminnya terdapat

37,9% responden berjenis kelamin laki-laki dan 62,1% responden berjenis kelamin perempuan. Sedangkan berdasarkan tingkat kelas terdapat 37,8% siswa kelas X Perbankan 1, 17,6% siswa kelas XI Multimedia 1, 23% siswa kelas XI Multimedia 2 dan 21,6% siswa kelas XI Perbankan 2.

Pola Konsumsi Pangan Harian

Tabel 2. Distribusi Pola Konsumsi Pangan Harian Siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo

Pola Konsumsi Pangan Harian	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	20	27
Cukup	35	47,3
Kurang	19	25,7
Total	74	100

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa hampir setengahnya siswa memiliki pola konsumsi pangan harian dalam kategori cukup yaitu sebanyak 35 siswa (47,3%) dan kategori kurang sebanyak 18 siswa (24,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rumida & Gloria Doloksaribu (2021), menunjukkan hasil bahwa dari 81 siswa terdapat 47 siswa (58,1%) memiliki pola konsumsi pangan yang cukup. Penelitian oleh Ichsan & Febriyanti (2018) juga menunjukkan hasil bahwa sebagian besar (72,6%) siswa memiliki pola konsumsi makanan yang cukup.

Secara teori, pola konsumsi makanan terdiri dari jenis, frekuensi dan jumlah. Ketiga variabel tersebut dapat mempengaruhi status gizi, apabila dalam kesehariannya pola konsumsi makan yang dimakan tidak banyak variannya hal ini dapat menimbulkan tidak seimbangnnya asupan dan kebutuhan zat nutrisi yang diperlukan untuk hidup yang lebih sehat (Ichsan & Febriyanti, 2018). Variabel pola konsumsi pangan harian pada penelitian ini terdiri dari 21 soal yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan.

Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	47	63,5
Cukup	23	31,1
Kurang	4	5,4
Total	74	100

Terdapat 63,5% siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik, 31,1% siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori cukup dan 5,4% siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitriani *et al* (2020) di wilayah Jakarta, menunjukkan hasil bahwa sebanyak 54 siswa (59,3%) dari 91 siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Penelitian oleh M *et al* (2021) juga menunjukkan hasil bahwa sebagian besar (66,2%) siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik. Hal tersebut membuktikan bahwa pengetahuan adalah kunci utama untuk hidup sehat menurut. (D. T. Ramadhani & Hidayati (2017) karena dengan pengetahuan yang baik mengenai gizi juga sangat penting untuk mendorong remaja untuk mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang.

Tingkat pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi orang tersebut dalam memilih makanan ataupun minuman yang dikonsumsi sehari-harinya. Kurangnya pengetahuan dalam memilih makanan kemungkinan dikarenakan oleh ketidaktahuan akan bahan makanan sehingga akan mempengaruhi pola konsumsi yang akan berdampak pada masalah gizi (Nurlidyawati, 2015).

Status Gizi

Tabel 4. Status Gizi Siswa

Status Gizi	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Obesitas	6	8,1
Overweight	7	9,5
Normal	35	47,3
Underweight	26	35,1
Total	74	100

Dari hasil penelitian, menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi yang normal, yakni sebanyak 35 siswa (47,3%) dan sejumlah 6 siswa (8,1%) memiliki status gizi obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafiza *et al* (2020) di Pekanbaru bahwa status gizi berdasarkan IMT/U menunjukkan sebagian besar remaja memiliki status gizi dalam kategori normal (76,3%). Hal senada juga ditemukan dalam penelitian Wismoyo (2018) dengan pengukuran status gizi menggunakan IMT pada 157 siswa SMA di Surabaya didapatkan proporsi obesitas sebesar 8,9% sedangkan status gizi normal 47,2%, dimana jumlah siswa dengan status gizi normal lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang mempunyai status gizi obesitas.

Pada penelitian ini siswa diukur menggunakan data antropometri, yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Perhitungan status gizi dengan IMT memerhatikan berat badan dan tinggi badan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa timbangan berat badan dan microtoise. Hasil perhitungan status gizi siswa dibandingkan dengan standar Kemenkes tahun 2020 dimana pengelompokan hasil status gizi siswa dikategorikan menjadi empat, yaitu obesitas (IMT \geq 25), overweight (IMT 23-24,9), normal (IMT 18,5-22,9), underweight (IMT < 18,5).

Status gizi siswa yang tergolong baik dalam penelitian ini, menunjukkan adanya keseimbangan antara asupan energi yang

diperoleh dari makanan dengan pengeluaran energi melalui aktifitas fisik. Konsumsi pangan sangat erat kaitannya dengan status gizi remaja. Status gizi yang normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas yang telah memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Status gizi kurang terjadi akibat kebutuhan energi dan zat gizi kurang terpenuhi, sedangkan status gizi lebih terjadi akibat pemenuhan energi dan zat gizi yang berlebih.

Analisis Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian dengan Status Gizi

Tabel 5. Analisis Hubungan Pola Konsumsi Pangan Harian dengan Status Gizi

Pola Konsumsi Pangan Harian	Status Gizi				Jumlah	R	P-value
	Underweight	Normal	Overweight	Obesitas			
Kurang	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	0,304	0,046
	12 (63,2%)	2 (10,5%)	3 (15,3%)	2 (10,5%)	19 (100%)		
Cukup	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	0,304	0,046
	13 (36,1%)	16 (44,4%)	4 (11,1%)	3 (8,3%)	36 (100%)		
Baik	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	0,304	0,046
	1 (5,3%)	17 (89,5%)	0 (0%)	1 (5,3%)	19 (100%)		
Total	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	f(%)	0,304	0,046
	26 (35,1%)	35 (47,3%)	7 (9,5%)	6 (8,1%)	74 (100%)		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hasil uji statistik korelasi Gamma antara variabel pola konsumsi pangan harian dengan status gizi terdapat hubungan atau adanya korelasi dengan P-value sebesar 0,046 (nilai $p < 0,05$). Nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,304 yang memiliki arti hubungan kedua variabel bersifat negatif dengan kekuatan korelasi lemah. Nilai positif menunjukkan bahwa hubungan pola konsumsi pangan harian dengan status gizi searah atau berbanding lurus. Hasil uji ini menunjukkan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khusniyati *et al* (2015) pada santri usia remaja di Mojokerto, bahwa ada hubungan antara pola konsumsi makanan dengan status gizi. Pola konsumsi pangan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan.

Besar kecilnya jumlah makanan dapat mempengaruhi status gizi seseorang, dengan

penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi ($p=0,00$). Artinya, jika asupan yang masuk sedikit maka mempunyai harapan besar untuk berada pada status gizi kurang (Indriasari, 2013). Frekuensi makan dapat mempengaruhi status gizi, karena asupan makanan yang melebihi kebutuhan tubuh akan menyebabkan kelebihan berat badan dan penyakit lain yang disebabkan oleh kelebihan zat gizi. Sebaliknya, asupan makan yang kurang dari yang dibutuhkan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.

Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status

Tabel 6. Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi				Jumlah	R	P-value
	Underweight (f%)	Normal (f%)	Overweight (f%)	Obesitas (f%)			
Kurang	0 (0%)	2 (50%)	1 (25%)	4 (100%)			
Cukup	9 (39,1%)	10 (43,3%)	3 (13%)	23 (100%)			
Baik	17 (36,2%)	23 (48,9%)	3 (6,4%)	47 (100%)		-0,146	0,443
Total	26 (35,1%)	35 (47,3%)	7 (9,5%)	74 (100%)			

Berdasarkan tabel 5 terlihat bahwa dari 47 siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo dengan pola konsumsi pangan harian yang baik hampir setengahnya mempunyai status gizi normal, yakni sebanyak 23 siswa (48,9%) dan siswa dengan pola konsumsi yang cukup lebih banyak pada status gizi normal, yaitu sebanyak 10 siswa (43,5%). Hasil uji korelasi Gamma diperoleh nilai bahwa tidak ada korelasi, atau hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo. Uji korelasi tersebut menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis penelitian (H_a) ditolak. Penelitian ini menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan, faktor penyebab yang memungkinkan adalah data yang diperoleh dari responden menunjukkan hasil yang berbeda-beda, yang mana responden yang memiliki pengetahuan

kurang belum tentu memiliki status gizi kurang, maupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini memberikan hasil yang sama dengan penelitian yang dilakukan Irawan (2022) pada siswa SMA N 1 Salaman, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi terhadap status gizi. Penelitian lain yang selaras dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Pantaleon (2019) di Kupang dengan subjek remaja SMA berjumlah 100 siswa, menyebutkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi remaja.

Berdasarkan analisis di lapangan, tidak ada hubungan antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, tetapi ada faktor lain baik dari dalam maupun luar kondisi remaja. Kuesioner yang di upload melalui *google form* memicu siswa untuk mencari jawaban pertanyaan di sumber informasi lain sehingga bisa terjadi bias. Pantaleon (2019) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan status gizi remaja karena pengetahuan gizi tidak berpengaruh secara langsung terhadap status gizi, sedangkan penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan dan adanya penyakit infeksi. Sejalan dengan Nurwulan *et al* (2017) yang menemukan bahwa pengetahuan remaja yang baik mengenai gizi, belum berhubungan dengan kebiasaan makan yang baik pada remaja. Faktor langsung yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan. Rahmawati & Marfuah (2016) menyatakan bahwa gizi remaja tidak tercukupi. Dalam hal ini, konsumsi makanan yang lebih rendah mempengaruhi status gizi kurang, sedangkan konsumsi makanan berlebih berdampak pada status gizi lebih.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi sangat lemah antara pola konsumsi pangan harian dengan status gizi dan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan korelasi sangat lemah antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMK Antartika 2 Sidoarjo.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2015). Prinsip Dasar Ilmu Gizi Edisi Ke 9. Gramedia Pustaka Utama.
- Aulia, S. G. B., Makmur, T., & Hamid, A. H. (2018). Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh. In *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah* (Vol. 3, Issue 1). www.jim.unsyiah.ac.id/jfp
- Fikawati Sandra, S. A. V. A. (2017). Gizi Anak Dan Remaja. Pt Raja Grafindo Persada.
- Ichsan, M. R. A., & Febriyanti, E. (2018). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara Angkatan 2018 Pada Masa Pandemi Covid-19.
- Moehji, S. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi . Pustaka Kemang.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. In *Sport And Nutrition Journal* (Vol. 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Fitriani, R., Purwara Dewanti, L., Kuswari, M., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi, Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa (Vol. 4, Issue 1).
- M, A., Masithah, S., Suherman, Nurcahyani, I. D., & Yusuf, K. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros. *Kesehatan Masyarakat*, 5(1).
- Ramadhani, D. T., & Hidayati, L. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Dada Remaja Putri Smpn 3 Surakarta. *Seminar Nasional Gizi*, 45–58.
- Hafiza, D., Utami, A., Niriya, S., Studi Keperawatan, P., Hang Tuah Pekanbaru Corresponding Author, Stik., & Hang Tuah, Stik. (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru.
- Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013.
- Irawan, D. H. D. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, Dan Makanan Berserat Terhadap Status Gizi Siswa Sma N 1 Salaman.
- Nurwulan, E., Furqan, M., & Safitri, D. E. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Santri Di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Uhamka*, 2(2), 65–74.
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. In *Profesi* (Vol. 14, Issue 1).