
Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021

Yessy Octa Fristika¹, Siti Amallia²

STIK Siti Khadijah Palembang^{1,2}

ABSTRAK

Informasi Artikel :

Diterima : 15 April 2022

Direvisi : 20 April 2022

Disetujui : 25 Mei 2022

Diterbitkan : 30 Juni 2022

*Korespondensi Penulis :

yessyocta.fristika@ymail.com

Cara menentukan kesehatan seseorang salahsatunya adalah dilihat dari status gizi. Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh. Gizi remaja memegang peranan penting dalam penentuan kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup selanjutnya. Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi akan berdampak terhadap status gizi remaja. Gizi seimbang pada remaja bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mempertahankan kesehatan, mengganti jaringan tubuh, dan mendukung kesehatan reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Analisa yang digunakan adalah univariat dan bivariat. Sampel penelitian yang diambil secara *purposive sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 70 orang sampel, derajat kepercayaan 95 % dengan menggunakan *chi square*. Berdasarkan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Mahasiswa dari 70 orang mahasiswa, sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 55 orang (78,6%) dan sebagian besar mahasiswa yang memiliki status gizi yang baik sebanyak 42 orang (60,0%). Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai P-Value = 0,001 (P-Value < α), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi pada Mahasiswa. Analisa hubungan dua variabel didapatkan OR = 9,750 (95% CI : 2,422 – 39,245). Hasil penelitian ini merekomendasikan kepada mahasiswa untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang khususnya bagi remaja, mengingat betapa pentingnya pengaruh pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap status gizi remaja.

Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, Status Gizi

ABSTRACT

One of the ways to determine a person's health is to look at the nutritional status. Nutritional status is a condition caused by a balance between nutrient intake from food and the nutritional needs needed for body metabolism. Adolescent nutrition plays an important role in determining nutritional quality and health in the next life cycle. Knowledge, attitude and behavior of nutrition will have an impact on the nutritional status of adolescents. Balanced nutrition in adolescents is beneficial for physical growth and development, maintaining health, replacing body tissues, and supporting reproductive health. This research aims to see the

correlation between Knowledge of Balanced Nutrition and Nutritional Status of Students Program Study D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang in 2021. This research used descriptive design with a cross sectional approach. The analysis used is univariate and bivariate. The research sample was taken by purposive sampling. The number of samples in this study amounted to 70 samples, 95% confidence degree using chi square. Based on Knowledge of Balanced Nutrition on Student Nutritional Status of 70 students, most students have good knowledge, namely 55 people (78.6%) and most students who have good nutritional status are 42 people (60.0%) . The results of the chi square statistical test obtained P-Value = 0.001 (P-Value <), meaning that at = 5%, it shows that there is a significant relationship between Knowledge of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Students. Analysis of the relationship between two variables obtained OR = 9.750 (95% CI: 2.422 – 39.245). The results of this study recommend to students to increase knowledge about balanced nutrition, especially for adolescents, considering how important the influence of knowledge about balanced nutrition on adolescent nutritional status.

Keywords: Knowledge, Balanced Nutrition, Nutritional Status

PENDAHULUAN

Cara menentukan kesehatan seseorang salahsatunya adalah dilihat dari status gizi. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. (Khan, et al., 2017). Masalah gizi timbul karena terjadi suatu ketidakseimbangan atau gangguan antara asupan yang diterima dengan kebutuhan tubuh. Ketidakseimbangan tersebut bisa berarti kelebihan maupun kekurangan gizi. Masalah gizi tersebut merupakan hal yang umum terjadi, terutama di Indonesia dan seringkali dialami oleh remaja. Oleh karena itu Remaja membutuhkan nutrisi atau gizi yang seimbang untuk memaksimalkan pertumbuhannya (EMC Health Care, 2019).

Gizi remaja memegang peranan penting dalam penentuan kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup selanjutnya. Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi akan berdampak terhadap status gizi remaja. Setiap remaja memerlukan gizi yang seimbang yakni lima kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) untuk hidup dan meningkatkan kualitas hidup. Lima kelompok gizi seimbang tersebut diperlukan

dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan (Nuryani, 2018).

Gizi seimbang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mempertahankan kesehatan, pengganti jaringan tubuh, dan mendukung kesehatan reproduksi. Sementara tujuan pengaturan gizi seimbang adalah mengatur asupan nutrisi yang baik, yaitu pola diet seimbang dan bervariasi untuk meningkatkan fungsi reproduksi sehingga dapat menunjang pertumbuhan dan perkembangan remaja (Maryam, 2016).

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja biasa dikatakan sebagai masa paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Hal ini dikarenakan begitu banyak perubahan dalam diri individu, baik perubahan fisik, emosi, maupun psikologi. Masa remaja adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia dan sering disebut dengan pubertas (Maryam, 2016).

Gizi Remaja tidak masuk ke dalam target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) tahun 2015-2019. Meskipun demikian, masa remaja adalah periode kritis kedua untuk

pertumbuhan fisik setelah tahun pertama kehidupan, dimana ketika perubahan psikososial dan emosional yang mendalam terjadi dan peningkatan kognitif dan kapasitas intelektual tercapai. Selain itu, Indonesia sendiri adalah rumah bagi sekitar 45 juta remaja laki-laki dan perempuan atau setara dengan 18% dari total penduduk menurut data BPS tahun 2010. Remaja di Indonesia sudah mulai menderita Beban Ganda Masalah Gizi. Pada tahun 2013, 9,4% remaja berusia 16-18 tahun dan 11,1% dari mereka yang berusia 13-15 tahun mengalami kurus (IMT per usia <-2 SD Zscore), sementara 7,3% dan 10,8%, secara berurutan, mengalami kelebihan berat badan (IMT per usia $> +1$ SD Zscore) pada data Kementerian Kesehatan tahun 2013. Prevalensi kegemukan pada kelompok usia 16-18 tahun meningkat tajam dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada 2013, yang menunjukkan bahwa kegemukan meningkat dengan cepat. Prevalensi stunting pada usia 16-18 tahun sebesar 31,4% dan pada kelompok usia 13-15 tahun sebesar 35,1%, dan yang menjadi perhatian adalah sebagian besar anak perempuan akan memasuki fase kehamilan dalam keadaan kurang gizi sehingga dapat memperpanjang siklus malnutrisi (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki. Berdasarkan *baseline survey* UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja (Kemenkes, 2020).

Data kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada Remaja puteri (usia 15 – 19 tahun) sebesar 36,3%. KEK pada kelompok remaja memiliki risiko tinggi untuk mengalami KEK pada masa

kehamilan. Seperti diketahui bahwa KEK terjadi karena kurangnya asupan makanan dalam jangka waktu yang lama (Kemenkes, 2021).

Remaja semakin dianggap penting sebagai agen perubahan gizi yang potensial di Indonesia karena berperan dalam memotong rantai kemiskinan dan malnutrisi antargenerasi. Kebiasaan makan pada usia remaja saat ini akan menentukan pola konsumsi generasi masa mendatang ketika remaja tersebut tumbuh menjadi orang dewasa dikemudian hari (Kementerian PPN/Bappenas, 2019).

Pada umumnya remaja lebih suka makanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, cokelat, permen, dan es. Makanan bergizi beraneka ragam kurang diminati untuk dikonsumsi. Remaja sering makan diluar bersama teman-teman sehingga waktu makan tidak teratur dan berdampak pada sistem pencernaan (seperti gastritis/maag atau nyeri lambung). Selain itu remaja sering tidak makan pagi karena tergesa-gesa beraktivitas sehingga mereka mengalami lapar dan lemas, penurunan konsentrasi dan semangat saat belajar, bahkan pingsan/penurunan kesadaran akibat hipoglikemia (Maryam, 2016).

Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi serta penanganan penyakit penyerta perlu dilakukan. Tujuannya untuk meningkatkan status gizi remaja, memutus rantai inter-generasi masalah gizi, masalah penyakit tidak menular dan kemiskinan (Kemenkes, 2020).

Pola makan sangat mempengaruhi status gizi seseorang karena pola makan

menggambarkan frekuensi, jumlah, dan jenis konsumsi pangan yang dikonsumsi seseorang dalam waktu tertentu. Pola makan perlu diperhatikan oleh remaja karena akan berpengaruh terhadap pertumbuhan remaja. Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah pengetahuan gizi. Kurangnya pengetahuan gizi dapat mengakibatkan ketidakteraturan perilaku dan kebiasaan makan yang dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi (Notoatmodjo, 2011).

Selain peningkatan pengetahuan gizi melalui pendidikan gizi, pemerintah melalui peluang penguatan kebijakan di tingkat kabupaten dan koordinasi lintas sektor untuk meningkatkan perbaikan gizi remaja di Indonesia terdapat beberapa rekomendasi meliputi meningkatkan permintaan untuk makanan sehat melalui kampanye sosial dan perubahan perilaku secara massal menggunakan teknologi modern, mengendalikan pasokan, pemasaran dan penjualan makanan yang kurang sehat serta memperluas akses ke makanan sehat dan fasilitas olahraga. Kemudian Perbaikan kebijakan dan program pangan sekolah merupakan pilihan penting untuk perbaikan gizi di Indonesia. Program gizi berbasis sekolah yang terintegrasi dapat mengatasi Beban Ganda Masalah Gizi, kesehatan buruk yang terkait, serta dapat digunakan untuk membangun dan mengintegrasikan intervensi gizi yang sedang dilakukan. Sekolah juga berperan sebagai pintu akses potensial untuk melibatkan orang tua dan masyarakat. Selain itu, standar makanan di sekolah telah terbukti efektif untuk meningkatkan ketersediaan dan pembelian makanan sehat serta mengurangi pembelian makanan yang tidak sehat (Kementrian PPN/Bappenas, 2019).

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi yang dilakukan oleh Lestari tahun 2020 pada siswi MTS Darul Ulum bahwa Pengetahuan gizi merupakan landasan perilaku gizi seseorang, yang akan berefek pada asupan makanan dan status gizi siswi, dengan hasil yaitu Ada hubungan pengetahuan gizi dan makanan dengan status gizi. Uji hubungan menggunakan uji Pearson dan uji Spermans' rho. Uji korelasi pengetahuan gizi dan

asupan energi $p=0,103$; protein $p=0,556$; lemak $p=0,570$; karbohidrat $p=0,261$; vitamin A $p=0,036$; vitamin D $p=0,745$; vitamin E $p=0,506$; vitamin K $p=0,590$; vitamin C $p=0,534$; natrium $p=0,491$; kalsium $p=0,640$; zat besi $p=0,323$. Hasil uji korelasi asupan energi dengan status gizi $p=0,021$; karbohidrat $p=0,107$; protein $p=0,020$; lemak $p=0,32$; vitamin A $p=0,242$; vitamin D $p=0,491$; vitamin E $p=0,587$; vitamin K $p=0,600$; vitamin C $p=0,069$; natrium $p=0,031$; kalsium $p=0,077$; zat besi $p=0,018$. (Lestari, 2020).

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Jayanti dkk, tahun 2017 pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri, Hasil penelitiannya menunjukkan dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < \alpha (0,05)$ maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat analitik kuantitatif dengan menggunakan data sekunder yang dilakukan melalui pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021

Lokasi dan waktu penelitian dilakukan di STIK Siti Khadijah pada bulan Oktober Tahun 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah dan Sampel yang digunakan adalah sebagian mahasiswa prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah yaitu sebesar 70 orang mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Purposive Sampling*. Hakikat dari pengambilan sampel *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menentukan kriteria sampel yang akan digunakan (Sugiyono, 2018). Berdasarkan pertimbangan tersebut, maka peneliti menetapkan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 70 orang sampel.

Pada penelitian ini instrument yang digunakan dalam pengumpulan data adalah lembar *questioner* dan lembar *check list*. Pengumpulan data yang digunakan adalah data primer. Data primer penelitian ini diperoleh dari hasil kuesioner pada mahasiswa prodi D.III Kebidanan di STIK Siti Khadijah Palembang. Peneliti mendampingi responden saat pengisian kuesioner. Peneliti memberikan link kuesioner secara *online* melalui *google form* saat pengisian kuesioner. Data hasil pengisian kuesioner tersebut dapat memberikan gambaran tentang pengetahuan remaja tentang gizi seimbang terhadap status gizi pada mahasiswa.

Setelah dilakukan pengumpulan data, kemudian dilakukan pengolahan data dengan menggunakan komputerisasi yaitu dengan langkah-langkah sebagai berikut: Dilakukan proses *editing* yaitu pemilihan data di lapangan sehingga dapat menghasilkan data yang lebih akurat untuk pengolahan data selanjutnya. Kegiatan yang dilaksanakan adalah memeriksa kembali kelengkapan data dan dilakukan

pengelompokan data seperti nama, umur, berat badan, tinggi badan, pola makan, pengetahuan dan status gizi.

Coding merupakan kegiatan merubah data berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. *Proscoding* digunakan untuk memudahkan dalam mengolah data melalui komputer sesuai dengan definisi operasional. *Processing* yaitu pemrosesan dilakukan dengan mengentry data ke komputer dengan menggunakan komputerisasi. *Cleaning* (pembersihan data) merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah di *entry* apakah ada kesalahan atau tidak.

Analisa Data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dianalisa dengan 2 cara: Analisa univariat yang dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi masing-masing variabel yang diteliti dan disajikan dalam bentuk tabel dan Analisa bivariat adalah tabel silang 2 variabel (variabel dependen dan variabel independen). Analisa ini dilakukan untuk melihat kemaknaan hubungan antara variabel dependen dan variabel independen, uji yang digunakan adalah "Kai Kuadrat" dengan menggunakan derajat kepercayaan 95 % dengan derajat kesalahan $\alpha = 0,05$. Dengan menggunakan komputerisasi. Penyajian Data dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk Tabel dan Narasi.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk Analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dalam penelitian ini akan menggambarkan distribusi frekuensi dari seluruh variabel Pengetahuan tentang gizi seimbang dan Status Gizi pada mahasiswa.

1. Analisis Univariat

a. Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Variabel Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dikategorikan menjadi dua yaitu Kategori Baik (Jika mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar $\geq 75\%$) dan Kategori Tidak Baik (Jika mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar $\leq 75\%$). Dapat dilihat pada Tabel 1 :

Tabel 1 Hasil Univariat Distribusi Frekuensi Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang

Tahun 2021		
Variabel	Gambaran	Presentasi
Pengetahuan		
Baik	55	78,6%
Tidak Baik	15	21,4%

Berdasarkan tabel 1 di atas data pengetahuan yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 70 orang mahasiswa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik yaitu sebanyak 55 orang (78,6%) dan yang memiliki pengetahuan yang tidak baik yaitu 15 orang (21,4%).

b. Status Gizi pada Mahasiswa

Variabel Status Gizi pada Mahasiswa dikategorikan menjadi dua yaitu Kategori Baik (Jika hasil IMT dengan kategori Gizi Baik (Normal) dan Kategori Tidak Baik (Jika hasil IMT dengan kategori Gizi Kurang (Kurus) dan Gizi Lebih (Obesitas). Dapat dilihat pada Tabel 2 :

Tabel 2 Hasil Univariat Distribusi Frekuensi Status Gizi Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021

Variabel	Gambaran	Presentasi
Status Gizi		
Baik	42	60,0%
Tidak Baik	28	40,0%

Berdasarkan tabel 2 diatas data Status Gizi dari 70 orang mahasiswa sebagian besar yang memiliki status gizi yang baik sebanyak 42 orang (60,0%) dan yang memiliki status gizi tidak baik sebanyak 28 orang (40,0%).

2. Analisis Bivariat

Dalam variabel penelitian ini Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dikategorikan menjadi “Baik” dan “Tidak Baik” Sedangkan variabel Status Gizi pada Mahasiswa dikategorikan “Baik” dan “Tidak Baik”. Analisa bivariat pada penelitian ini digunakan untuk membuktikan adanya hubungan antara variabel independen (Pengetahuan tentang Gizi Seimbang) dengan variabel dependen (Status Gizi pada Mahasiswa) seperti yang dinyatakan dalam hipotesis penelitian. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square* (X^2) dengan derajat kemaknaan sebesar 5%. Pada tabel 3 dibawah ini menjelaskan tentang Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah sebagai berikut :

Tabel 3 Hasil Bivariat Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021

Pengetahuan tentang Gizi Seimbang	Status Gizi Mahasiswa				Total		P-Value	OR (95% CI)
	Tidak Baik		Baik		Jumlah	%		
	Jumlah	%	Jumlah	%				
Baik	16	57	39	93	55	78,6	0,001	9,750
Tidak Baik	12	43	3	7	15	21,4		
Total	28	40	42	60	70	100		(2,422-39,245)

Berdasarkan tabel 3, antara Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Status Gizi pada Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan, dari 70 orang mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi tidak baik sebanyak 16 orang (57%) dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tidak baik dengan status gizi tidak baik sebanyak 12 orang (43%). Dan

mahasiswa yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizinya baik sebanyak 39 orang (93%) dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan tidak baik tetapi status gizinya baik ada 3 orang (7%). Hasil uji statistik chi square diperoleh nilai P-Value = 0,001 (P-Value < α), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi pada Mahasiswa. Analisa hubungan dua variabel didapatkan OR = 9,750 (95% CI : 2,422 – 39,245). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang memiliki peluang untuk mendapat status gizi yang baik 9,750 kali dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang tidak baik tentang gizi seimbang.

PEMBAHASAN

Pembahasan hasil penelitian ini menguraikan tentang hasil penelitian dengan konsep terkait dan hasil penelitian terdahulu. Hasil penelitian ini secara umum sudah menjawab pertanyaan sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan Antara Pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi D.III Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021, setelah dilakukan uji statistik bivariat diperoleh sebagai berikut :

Hubungan Pengetahuan tentang gizi seimbang terhadap Status Gizi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian bivariat, hasil uji statistik chi square diperoleh nilai P-Value = 0,001 (P-Value < α), berarti pada $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi pada Mahasiswa. Analisa hubungan dua variabel didapatkan OR = 9,750 (95% CI : 2,422 – 39,245)

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jayanti dkk, tahun 2017 pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 di SMK PGRI 2 Kota Kediri, Hasil penelitiannya menunjukkan dari 50 responden didapatkan mayoritas 27 responden (54,0%) mempunyai pengetahuan cukup, minoritas 8 responden (16,0%) yang mempunyai pengetahuan kurang, dan mayoritas 26 responden (52%) mempunyai status gizi normal, minoritas 10 responden (20,0%) yang mempunyai status gizi dengan kriteria

kurus. Diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,003 < \sigma (0,05)$ maka hipotesis H1 diterima artinya terdapat hubungan yang signifikansi antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri.

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizkiyanti tahun 2015 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi berdasarkan hasil uji statistik analisis korelasi Pearson ($n (p < 0,05)$). Sebagian besar responden (95,2%) memiliki status gizi normal dan pengetahuan gizi sebagian besar (28,6%) berada pada kategori baik. Dan penelitian ini sesuai juga dengan penelitian Sumartini tahun 2019 bahwa hasil analisis korelasi yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yaitu pengetahuan gizi sebagai variabel independen dan status gizi sebagai variabel dependen dengan menggunakan uji *Chi Square*. Diperoleh nilai hitung = $1,074 > 0,207$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan antara pengetahuan dengan status gizi terlihat bahwa semakin rendah pengetahuan mahasiswa tentang gizi akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi kurus atau gemuk.

Penelitian ini juga sesuai dengan teori Sediaoetama dalam Sumartini tahun 2019 bahwa Pengetahuan gizi sangat penting dalam menentukan perilaku seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dipilih. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka semakin baik pula dalam menentukan jenis dan jumlah makanan

yang diperlukan bagi tubuh. Jika kebutuhan nutrisinya terpenuhi maka kecenderungan seseorang untuk mendapatkan status gizi yang baik akan semakin tinggi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap 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 akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat.

Namun penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Erpridawati tahun 2012 bahwa setelah dianalisis menggunakan SPSS 19 dengan uji *fisher's exact test* didapatkan nilai p hitung adalah 0,536. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi siswadi Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar.

Penelitian ini juga tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwulan dkk tahun 2016 dengan hasil yaitu Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Sebanyak 81,8% santri yang memiliki pengetahuan gizi cukup mempunyai status gizi normal dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 70,0%. Hasil uji statistik *Chi-Square* ($p > 0,05$) menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan adalah memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, tetapi pengetahuan gizi adalah pokok masalah dari permasalahan gizi. Sedangkan, penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi.

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Dengan kata lain pengetahuan mempunyai pengaruh sebagai motivasi awal bagi seseorang dalam berperilaku. Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilannya. Apabila penerimaan perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (*long lasting*). Oleh karena itu apabila seseorang mempunyai pengetahuan gizi seimbang yang baik maka harapannya akan mempunyai status gizi yang baik pula. Pengetahuan tentang gizi bisa didapatkan dari pendidikan gizi, baik didapat pada mata kuliah di kampus, melalui penyuluhan kesehatan, seminar kesehatan, dan bisa didapat melalui akses internet. Sesuai dengan teori Azwar tahun 2011 mengatakan bahwa pengetahuan juga dapat diperoleh dari orang-orang yang dianggap penting.

Itulah sebabnya orang mengatakan bertanya adalah kunci ilmu pengetahuan sesuai dengan firman Allah dalam Q.S An-Nahl ayat 43 yang artinya : “Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui” (QS. An-Nahl/16: 43).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa : Ada hubungan yang bermakna antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang terhadap Status Gizi pada Mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2003. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Jakarta : Pustaka Belajar
- EMC Health Care. 2019. *Masalah Gizi Paling Umum pada Remaja*. <https://www.emc.id/id/care->

- plus/masalah-gizi-paling-umum-pada-remaja.
- Erpridawati, Dhayu Dwi. 2012. *Hubungan Pengetahuan tentang Gizi dengan Status Gizi Siswa SMP di Kecamatan Kerjo Kabupaten Karanganyar*.http://eprints.ums.ac.id/22551/9/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Jayanti, Yunda Dwi dan Novananda, Nidya Elsa. 2017. *Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri)*.<https://akbid-dharmahusada-kediri.e-journal.id/JKDH/article/download/38/1/>.
- Kementrian PPN/Bappenas. 2019. *Kajian Sektor Kesehatan; Pembangunan Gizi di Indonesia*. Jakarta :Direktorat Kesehatan dan Gizi Masyarakat Kedepuitan Pembangunan Manusia, Masyarakat dan Kebudayaan Kementerian PPN/Bappenas. https://www.bappenas.go.id/files/1515/9339/2047/FA_Preview_HSR_Book04.pdf.
- Kemendes RI. 2020. *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.<https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>.
- Kemendes RI. 2021. *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. http://ppid.kemkes.go.id/uploads/im_g_60e3c13edba9f.pdf.
- Lestari, Puji. 2020. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/article/view/39761>.
- Maryam, Siti. 2016. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Salemba Medika
- Notoatmodjo, soekidjo. 2011. *Promosi kesehatan teori & aplikasi*. Edisi revisi, Jakarta : Rineka Cipta
- Nurwulan, Endah dkk. 2018. *Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi*.<https://journal.uhamka.ac.id/index.php/argipa>.
- Nuryani. *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo*. <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jdg/article/view/4473>.
- Rizkiyanti, Gandis Asti dan Setiawan Budi. 2015. *Status Hidrasi, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kebugaran Atlet Futsal Remaja Putri*. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/80604>.
- Sugiyono, Prof. Dr. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumartini dan Hasnelly. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi dan Raihan Nilai pada Mata Kuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung*.<https://journal.unpas.ac.id/index.php/foodtechnology/article/download/1509/797>.
- Nugroho, dr. Taufan. 2012. *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

-
- Nugroho, dr. Taufan. 2012. *Obgyn : Obstetri dan Ginekologi*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Pieter, dkk. 2011. *Psikologi Untuk Kebidanan*, Jakarta : Kencana.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- Siregar, Fitri Amelia. 2011. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian ketuban pecah dini di Rumah Sakit Umum Padangsidempuan*. <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/24515>.
- Sumarah, dkk. 2015. *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta : Fitramaya.
- Suriani, Tahir dkk. 2012. *Faktor Determinan Ketuban Pecah Dini Di Rsud Syekh Yusuf Kabupaten Gow*. <http://pasca.unhas.ac.id/jurnal/files/abdbde934df5c895d7deebd756ce04e1.pdf>
- Syarwani, Teuku I, dkk. 2018. *Gambaran Kejadian Ketuban Pecah Dini (KPD) di RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado Tahun 2018*. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/msj/article/download/27462/27019>