

# HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA

## *Relationship Between Knowledge and Food Intake on Adolescent Nutritional Status*

**Sindi Desmita<sup>1</sup>, Lidya Fanny<sup>2</sup>, Hijrah Asikin<sup>2</sup>, Abdullah Tamrin<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Mahasiswa Sarjana Terapan, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

\*Korespondensi : E-Mail : [sindidesmita@poltekkes-mks.ac.id](mailto:sindidesmita@poltekkes-mks.ac.id)

### ABSTRACT

The combination of inadequate nutritional knowledge and high energy intake will affect the problem. This study aims to find out the relationship of knowledge and assumptions with nutritional status. The research method used is observation with cross-sectional research approach. The place of this research is SMP Negeri 35 Makassar. The sample is class VIII students as many as 72 people. To collect data on the level of knowledge and food intake of adolescents using a questionnaire, collecting data on nutritional status was carried out by anthropometric measurements, namely weighing and measuring height. The results of the study show that the level of knowledge is less than 68.1%, enough is 22.2% and good is 9.7%. The average yield of macronutrient food intake in the less category was 60.7%, 25.3% sufficient, 13.9% more and micronutrient food intake in the less category was 66.0%, 11.8% sufficient, more 44.4%. The results of the nutritional status of BMI/U were thin 13.9%, normal 65.3% and fat 20.8%. The data were analyzed using the Fisher's exact test, and the results of the relationship test showed that there was a relationship between knowledge and the nutritional status of adolescents ( $p=0.013$ ), and the relationship test between food intake was obtained from energy ( $p=0.004$ ), protein ( $p=0.030$ ), vitamin A ( $p=0.002$ ) which means there is a relationship between intake and nutritional status. The test results for the relationship between food intake were obtained from fat ( $p=0.313$ ), calcium ( $p=1.000$ ) which means that there is no relationship between intake and nutritional status. The conclusion of this study is the lack of knowledge of adolescents about nutrition and eating patterns that are not good enough for someone to have a thin nutritional status. Dietary intake patterns that are appropriate to the condition of adolescents as well as balanced nutrition need to be implemented with the aim of achieving optimal nutritional status.

Keywords : Knowledge, Food Intake, Nutritional Status

## ABSTRAK

Status gizi seseorang tergantung pada asupan makanan dan pengetahuan tentang gizi. kombinasi pengetahuan gizi yang tidak mencukupi dan asupan energi yang tinggi akan berdampak pada masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu hubungan pengetahuan dan asumsi dengan status gizi metode penelitian yang digunakan adalah observasi dengan pendekatan penelitian *cross-sectional*. Tempat penelitian ini di SMP Negeri 35 Makassar. Sampel adalah siswa kelas VIII sebanyak 72 orang. Pengumpulan data tingkat pengetahuan dan asupan makan remaja menggunakan kuesioner, pengumpulan data status gizi dilakukan pengukuran antropometri yaitu penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Hasil penelitian tingkat pengetahuan kurang sebesar 68,1%, cukup 22,2% dan baik sebesar 9,7%. Hasil rata-rata asupan makan zat gizi makro dengan kategori kurang sebesar 60,7%, cukup 25,3%, lebih 13,9% dan asupan makan zat gizi mikro dengan kategori kurang sebesar 66,0%, cukup 11,8%, lebih 44,4%. Hasil dari status gizi IMT/U kurus 13,9%, normal 65,3% dan gemuk sebesar 20,8%. Data yang dianalisis menggunakan uji *fisher's exact test*, dan hasil uji hubungan menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan status gizi remaja ( $p=0,013$ ), dan uji hubungan antara asupan makan diperoleh dari energi ( $p=0,004$ ), protein ( $p=0,030$ ), vitamin A ( $p=0,002$ ) yang berarti ada hubungan asupan terhadap status gizi. Hasil uji hubungan asupan makan diperoleh dari lemak ( $p=0,313$ ), kalsium ( $p=1,000$ ) yang berarti tidak ada hubungan asupan terhadap status gizi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi dan pola asupan makan yang kurang baik kemungkinan seseorang memiliki status gizi kurus. Pola asupan makan yang sesuai dengan kondisi remaja dan juga gizi seimbang perlu diterapkan dengan tujuan mencapai status gizi yang optimal.

Kata Kunci : Pengetahuan, Asupan Makan, Status Gizi

## PENDAHULUAN

Adolescensi adalah periode perkembangan yang terjadi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Tahap ini harus difokuskan terutama pada pengetahuan nutrisi yang mempengaruhi konsumsi makanan, yang harus berakhir dengan status asupan. remaja memerlukan perawatan tambahan untuk memastikan asupan mereka baik. berdasarkan informasi dari (Study Diet Total) SDT di Indonesia, persentase 13 hingga 18 tahun yang mengkonsumsi cukup protein dan energi adalah 89.50% dan 72.30%, masing-masing (Lestari, 2020).

Peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja ditandai dengan perkembangan fisik dan pertumbuhan seseorang, remaja membutuhkan lebih banyak nutrisi. diet remaja dan perubahan gaya mempengaruhi asupan dan persyaratan gizi. jenis makanan yang dikonsumsi serta jumlah, frekuensi, distribusi, dan metode pilihan adalah semua contoh perilaku makan remaja (Hafiza, dkk, 2020). hidup

Faktor lain yang mempengaruhi kesehatan nutrisi remaja adalah tingkat pemahaman nutrisi mereka. sikap dan perilaku anak-anak akan dipengaruhi oleh pengertian diet mereka. Karena pemahaman gizi yang tidak memadai dan kebiasaan makan yang tidak sehat, remaja sangat rentan terhadap kekurangan gizi, stunting, dan anemia (Nuryani, 2019).

Pemahaman remaja tentang nutrisi sekarang kurang dihargai, menurut hasil penelitian. Remaja masih memiliki mayoritas pengetahuan nutrisi yang lebih rendah dari 58,3% di SMAN 21 dan 53,1% di antara siswa. Demikian pula, penelitian dari sekolah menengah negara bagian Makassar 35 menunjukkan bahwa anak-anak di sana masih memiliki kemampuan diet 67,6% lebih sedikit. Meningkatkan kemampuan nutrisi melalui pendidikan nutrisi sangat penting untuk meningkatkan

asupan nutrisi (Nurchayani, dkk, 2020).

Remaja berusia antara 13 dan 15 tahun membutuhkan 2025 kkal kalori, 65 g protein, 70 g lemak, dan 300 g karbohidrat, menurut laporan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019. semua nutrisi diperlukan bagi tubuh untuk berfungsi dengan baik dan tumbuh. Remaja membutuhkan baik kualitas dan kuantitas asupan diet. remaja dipaksa untuk mengkonsumsi berbagai makanan untuk mendapatkan nutrisi yang diperlukan, yang akan mempengaruhi kondisi gizi dan status kesehatan mereka (Ainun, dkk, 2019).

Menurut temuan dari Basic Health Research (Riskesdas, 2018), prevalensi menjadi sangat kurus di antara remaja berusia 16 hingga 18 tahun pada 2018 adalah 1,4%, diikuti dengan menjadi kurus 6,7%, normal 78,3%, lemak 9,5%, dan obesitas 4,0%. Sementara di Sulawesi Selatan, prevalensi remaja kelebihan berat badan sangat tipis 2,4%, kurus 8,0%, lemak 79,1%, lemak 7,8%, dan lemak 2,7%. Prevalensi menjadi sangat kurus di antara remaja berusia 16 hingga 18 tahun pada tahun 2018 adalah 1,4%, diikuti dengan menjadi kurus 6,7%, normal 78,3%, lemak 9,5%, dan obesitas 4,0%, menurut temuan Basic Health Research (Riskesdas, 2018). prevalensi remaja kelebihan berat badan sangat tipis 2,4%, kurus 8,0%, lemak 79,1%, lemak 7,8%, dan lemak 2,7% di Sulawesi Selatan (Ainun, dkk, 2019).

Komponen makanan yang memasuki tubuh adalah yang dikonsumsi. mengkonsumsi makanan berkualitas tinggi sangat penting untuk mempertahankan kebugaran yang baik. tidak selalu perlu membayar premi untuk kualitas, hanya cukup untuk menutupi kebutuhan energi harian. 60% dari energi sehari-hari seseorang berasal dari karbohidrat, 25% dari lemak, dan 15% dari protein (Maharani, 2020).

Konsumsi makanan pada dasarnya memiliki dampak pada kondisi gizi

seseorang, karena semua yang mereka konsumsi akan memengaruhi kandungan gizi yang diperoleh melalui makanan mereka. Pada akhirnya, hal itu akan mempengaruhinya. Kebanyakan responden dalam gizi adalah 40 siswa (78.43%) tetapi hanya beberapa siswa (5.88%), 1 siswa (1,96%) dan lebih dari 6 siswa (11.76%). Ini mencerminkan bahwa status siswa dalam kondisi baik (Lestari, 2020).

Kondisi tubuh ditentukan oleh asupan makanan dan pemanfaatan nutrisi, yang dikenal sebagai status gizi. Remaja sering terlibat dalam praktik makan yang buruk dan rentan terhadap perubahan fisik. Ini dapat diamati dalam perilaku yang anak-anak muda sering memegang sebagai contoh fit secara fisik, seperti mematuhi diet yang kaku, melewatkan sarapan, dan menyangkal kelaparan. Dengan melakukan ini, remaja dipertahankan kurus dan dihindari dari mendapatkan berat badan. 11.1% dari anak usia 13 hingga 15 di negara ini diklasifikasikan sebagai kurus, dengan 3.3% menjadi sangat kurus serta 7.8% menjadi kurus (Maria, 2019).

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan secara *observational* dengan pendekatan *cross sectional*.

### **Tempat dan Waktu Penelitian**

- Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 35 Makassar.
- Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2022 – April 2023.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini merupakan semua remaja kelas VIII di UPT SMP Negeri 35 Makassar berjumlah 260 orang. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja kelas VIII yang bersekolah di UPT SMP Negeri 35 Makassar.

### **Jenis dan Cara Pengumpulan Data**

#### **1. Data Primer**

Data tentang asupan makanan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan formulir *food recall* 24 jam dua kali. dalam urutan. Data tentang status gizi dikumpul dari pengukuran antropometrik dari pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan skala mikrotoa dan timbangan digital, masing-masing, dan kemudian dihitung menggunakan indicator IMT/U (Indeks Massa Tubuh).

#### **2. Data Sekunder**

Data sekunder dalam penelitian ini meliputi data jumlah remaja di SMP Negeri 35 Makassar, dan gambaran umum lokasi penelitian data terkait lainnya.

### **Cara Pengolahan, Analisis dan Penyajian Data**

#### **1. Pengolahan Data**

- a. Data tingkat pengetahuan diperoleh dari subjek penelitian dengan menjawab 10 butir soal pada kuesioner, dengan satu jawaban benar maka dapat 10 point. Data diolah dengan menghitung jawaban benar pada setiap sampel dan diberikan point, lalu point dimasukkan ke *microsoft excel* dan dikategorikan. Setelah itu data diolah menggunakan aplikasi SPSS.

- b. Asupan makan diperoleh dari hasil *recall* atau wawancara setelah itu dibandingkan dengan nilai AKG, yaitu hasil *recall* 2 x 24 jam diolah dengan aplikasi NutriSurvey2007, lalu dirata-ratakan hasil *recall* energi hari pertama dan hari kedua lalu ditambah, setelah itu hasil *recall* tersebut dibagi dengan hasil energi berdasarkan AKG siswa/i, setelah itu data diolah menggunakan aplikasi SPSS.
- c. Berat badan, ketinggian, dan usia remaja digunakan untuk menghitung indeks massa tubuh (BMI), yang kemudian digunakan untuk membandingkan data dengan tabel kategori ambang IMT untuk menentukan status gizi.

## 2. Analisis Data

Untuk mengevaluasi hubungan antara variabel yang dipelajari, yaitu pengetahuan dan asupan (Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Vitamin A dan Kalsium) serta status gizi, analisis data menggunakan tes statistik untuk menguji hipotesis tersebut. tes Fisher yang akurat dengan nilai  $p=0,05$  digunakan untuk mengujinya. Dengan kesimpulan jika  $p > 0,05$  Ho diterima artinya tidak ada hubungan pengetahuan dan asupan makan terhadap status gizi. Jika  $p < 0,05$  Ho ditolak artinya ada hubungan pengetahuan dan asupan makan terhadap status gizi.

## 3. Cara Penyajian Data

Setelah analisis, data diberikan dalam bentuk tabel dengan penjelasan gaya naratif.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan adalah komponen penting dalam pengembangan kegiatan seseorang. khususnya, pengetahuan tentang nutrisi akan mempromosikan perilaku yang diinginkan karena didasarkan pada pemahaman yang baik. Pemahaman tentang nutrisi remaja mencakup pengetahuan tentang ilmu nutrisi, nutrisi dan interaksi nutrisi dengan kesehatan dan status gizi. Jika remaja tidak memiliki informasi gizi, upaya mereka untuk mempertahankan keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan apa yang mereka butuhkan akan menurun.

Konsumsi makronutrien sangat penting karena memainkan peran yang signifikan dalam menghasilkan energi, bahan bakar utama untuk pertumbuhan otot. Makronutrient ini membantu untuk mempertahankan perkembangan tubuh yang sehat dan fungsi selain tumbuh otot, serta untuk menciptakan dan memperbaiki jaringan yang rusak. Malnutrisi akan datang dari campuran makronutrien yang tidak mencukupi, yang meningkatkan risiko obesitas dan gangguan non-infeksi seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes mellitus, dan stroke (Fatie, dkk, 2021).

Karena mendukung metabolisme dasar mereka dan mempromosikan aktivitas, pertumbuhan, dan regulasi suhu, energi adalah komponen penting bagi manusia. Ini membutuhkan asupan kalori yang cukup selama masa remaja karena pertumbuhan fisik selama tahap ini adalah yang kedua tercepat setelah pertumbuhan bayi (Wiswamadanti, 2022). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara *recall* 2x24 jam pada asupan energi remaja SMP Negeri 35 Makassar persentasi asupan energi kurang sebesar 72,2%, asupan energi cukup sebesar 26,4% dan asupan energi lebih sebesar 1,4%.

Semua sel hidup termasuk protein, yang merupakan komponen terbesar kedua dari tubuh manusia setelah air. Membangun dan mempertahankan sel-sel yang membentuk jaringan tubuh adalah peran utama protein yang tidak dapat dipenuhi oleh nutrisi lainnya. Protein dari sarapan pagi melayani tujuan yang sama seperti karbohidrat, yang, ketika dikonsumsi secara moderat, dapat membantu Anda menjaga berat badan Anda (Kadir, 2019). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara *recall* 2x24 jam pada asupan protein remaja SMP Negeri 35 Makassar persentasi asupan protein kurang sebesar 43,1%, asupan protein cukup sebesar 34,7% dan asupan protein lebih sebesar 22,2%.

Butter, margarin, kelapa, palem, kacang, kedelai, biji-bijian, daging, dan lemak unggas dari hewan adalah sumber utama lemak. Selain makanan yang dipanggang dalam lemak atau minyak, sumber lemak tambahan termasuk kacang-kacangan, biji-bijian, daging berlemak seperti ayam dan daging sapi, krim, susu dan keju (Yustika, N. W. G, 2021). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara *recall* 2x24 jam pada asupan lemak remaja SMP Negeri 35 Makassar persentasi asupan lemak kurang sebesar 87,5%, asupan lemak cukup sebesar 8,3% dan asupan protein lebih sebesar 4,2%.

Sumber energi yang paling signifikan yang berfungsi sebagai pembangun untuk kebutuhan sel-sel jaringan tubuh adalah karbohidrat. Untuk mempertahankan berat badan yang sehat setelah tidur malam, disarankan untuk memulai makanan Anda dengan jumlah karbohidrat yang tepat (Kadir, 2019). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara *recall* 2x24 jam pada asupan karbohidrat remaja SMP

Negeri 35 Makassar persentasi asupan karbohidrat kurang sebesar 40,3%, asupan karbohidrat cukup sebesar 31,9% dan asupan protein lebih sebesar 27,8%.

Zat gizi makro sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi yang sehat dan menghindari stunting. vitamin A, seng, kalsium, dan besi adalah mikronutrien yang sangat penting bagi pertumbuhan bayi. Stunting sebagian besar disebabkan oleh kombinasi faktor, termasuk kekurangan mikronutrien seperti besi, seng, dan kalsium, yang diperlukan untuk perkembangan tulang, serta kekurangan makronutrient seperti karbohidrat, lipid, dan protein (Hendrayati, dkk, 2021).

Vitamin termasuk kedua air larut dan lemak larut vitamin dan adalah senyawa organik yang tubuh tidak dapat memproduksi. Selain hadir dalam sayuran, buah, telur, hati, dan susu, vitamin yang larut dalam lemak juga disimpan di hati dan jaringan lemak dalam jumlah berlebih. Sistem kekebalan tubuh dapat diperkuat dengan mengkonsumsi berbagai makanan, sayuran, dan buah-buahan. Vitamin yang ditemukan dalam buah dan sayuran sangat penting sebagai antioksidan dan pemblokir zat berbahaya dalam tubuh, yang membantu meningkatkan imunitas (Tumiwa, dkk, 2020). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara *recall* 2x24 jam pada asupan vitamin A remaja SMP Negeri 35 Makassar persentasi asupan vitamin A kurang sebesar 36,1%, asupan vitamin A cukup sebesar 19,4% dan asupan protein lebih sebesar 44,4%.

Kalsium adalah mineral yang paling umum di dalam tubuh, kalsium sebagian besar terletak di tulang atau kerangka. Selain mendukung peran dan fungsi jaringan tubuh, kalsium juga bertindak sebagai cadangan jika asupan kalsium dari makanan tidak mencukupi (Mulyandarini,

dkk, 2022). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara *recall* 2x24 jam pada asupan kalsium remaja SMP Negeri 35 Makassar persentasi asupan kalsium kurang sebesar 95,8%, asupan kalsium cukup sebesar 4,2%.

Untuk orang-orang yang status gizi yang ditunjukkan berdasarkan ketinggian dan berat badan, itu berhasil. Status kebersihan dipengaruhi oleh sejumlah variabel, termasuk asupan makanan dan infeksi langsung dan keamanan makanan keluarga, praktik perawatan anak, dan kesehatan lingkungan sekitar secara tidak langsung (Hafiza, dkk, 2020). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan cara pengukuran antropometri untuk menghitung status gizi IMT/U pada remaja SMP Negeri 35 Makassar. Persentase status gizi kurus sebesar 13,9%, status gizi normal sebesar 65,3% dan status gizi gemuk sebesar 20,8%.

Pemahaman remaja tentang keadaan gizi mereka adalah  $p=0,013$  pada tingkat kesejahteraan  $p=0,05$ , yang lebih rendah dari nilai  $p>0,05$ . ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, membuktikan bahwa ada hubungan antara pengetahuan remaja dan status gizi di negara 35 Makassar.

Asupan energi dengan kondisi gizi remaja adalah  $p=0,004$  pada tingkat kesejahteraan  $p=0,05$ , yang lebih kecil dari nilai  $p>0,05$ . Ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, membuktikan bahwa ada hubungan antara keadaan nutrisi remaja di negara bagian 35 Makassar dan konsumsi energi mereka. menurut penelitian yang dilakukan (Herawati dkk., 2023) ada korelasi antara asupan energi remaja dan status gizi di Posyandu Village, Pangkalan Jambi District, Bukit Batu ( $p=0.049$ ).

Asupan protein dengan kondisi gizi remaja adalah  $p=0,004$  pada tingkat kesejahteraan  $p=0,05$ , yang lebih kecil dari nilai  $p>0,05$ . Ini menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak, membuktikan bahwa ada

hubungan antara keadaan nutrisi remaja di negara bagian 35 Makassar dan konsumsi energi mereka. menurut penelitian yang dilakukan (Herawati dkk., 2023) ada korelasi antara asupan energi remaja dan status gizi di Posyandu Village, Pangkalan Jambi District, Bukit Batu ( $p=0.049$ ).

Pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ , asupan lemak dengan status gizi remaja yaitu  $p=0,313$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p>0,05$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan lemak dengan status gizi remaja SMP Negeri 35 Makassar. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian (Putri, dkk, 2022) Tidak ada korelasi antara asupan lemak makanan dan status gizi siswa, menurut SMPN 1 Kokap Kulon Progo Yogyakarta ( $p = 0,420$ ). menurut temuan wawancara, subjek lebih sering jajan makanan seperti sausage, bakso, dan otak yang dimasak dalam cara goreng atau terbakar, baksa kuah, dan seblak yang merupakan sumber lemak.

Pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ , asupan karbohidrat dengan status gizi remaja yaitu  $p=0,149$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p>0,05$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja SMP Negeri 35 Makassar. Hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Setiyaningrum, 2021) Studi ini menemukan bahwa tidak ada korelasi antara status gizi remaja dan asupan karbohidrat ( $p = 0,216$ ). ini disebabkan oleh fakta bahwa responden mengkonsumsi lebih sedikit jenis makanan secara keseluruhan dan dalam jumlah yang lebih kecil.

Pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ , asupan vitamin A dengan status gizi remaja yaitu  $p=0,002$  yang berarti lebih kecil dari nilai  $p>0,05$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  ditolak yang berarti ada hubungan antara

asupan vitamin A dengan status gizi remaja SMP Negeri 35 Makassar. Hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Indriasari, dkk, 2022) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara asupan vitamin A dengan status gizi ( $p=0,114$ ).

Pada tingkat kemaknaan  $p=0,05$ , asupan kalsium dengan status gizi remaja yaitu  $p=1,000$  yang berarti lebih besar dari nilai  $p>0,05$ . Hal ini menunjukkan  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan antara asupan kalsium dengan status gizi remaja SMP Negeri 35 Makassar. Hasil ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh (Sudiarmanto, 2019) asupan kalsium dan zink ( $p=0,478$ ) bahwa asupan kalsium tidak berhubungan dengan status gizi.

### **Kesimpulan**

1. Pada umumnya tingkat pengetahuan gizi remaja UPT SMP Negeri 35 Makassar termasuk kurang.
2. Pada umumnya asupan makan remaja UPT SMP Negeri 35 Makassar termasuk kurang <80 % dari AKG.
3. Pada umumnya status gizi remaja UPT SMP Negeri 35 Makassar status gizi baik.
4. Ada hubungan antara pengetahuan terhadap status gizi remaja UPT SMP Negeri 35 Makassar.
5. Tidak ada hubungan antara makan (Protein, Vitamin A dan Kalsium) terhadap status gizi remaja UPT SMP Negeri 35 Makassar.
6. Ada hubungan antara asupan makan (Lemak dan Karbohidrat) terhadap status gizi remaja UPT SMP Negeri 35 Makassar.

### **Saran**

1. Bagi responden, agar lebih memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi. Dianjurkan mengkonsumsi beraneka ragam makanan protein, lemak, karbohidrat, vitamin A dan kalsium yang cukup sesuai dengan kebutuhan.
2. Bagi pihak sekolah agar lebih memperhatikan asupan makanan dan status gizi siswa dengan melakukan pemantauan setiap bulannya.
3. Penting bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian mutakhir dengan memeriksa faktor-faktor lain yang mempengaruhi kognitif, asupan makanan, dan status gizi, serta menggunakan peserta yang lebih besar daripada sebelumnya untuk memperoleh hasil yang lebih akurat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, Indrisari, Battung, Hidayanti, & Hadju. (2019). *Gambaran Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar*. The Journal of Indonesian Community Nutrition.
- Fatie, D., Briliannita, A., & Floremsia, W. (2021). *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Sorong Pada Masa Pandemi Covid 19*. Nursing Arts.
- Hafiza, Agnita, & Niriyah. (2020). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru*. Jurnal Medika Utama.
- Hendrayati, Adam, A., & Sunarto. (2021). *Analisis Zat Besi , Zink , dan Kalsium pada Formula Polimerik*. Mmgi.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). *Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu*.
- Iislaamy, T. Z., Endah Yani, R. W., & Ningtyias, F. W. (2021). *Hubungan Intake Protein dengan Status Gizi pada Remaja Puteri*. Multidisciplinary Journal.<https://doi.org/10.19184/multijournal.v4i1.27472>
- Kadir, S. (2019). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dari Sarapan Dengan Status Gizi Siswa*. Jambura Journal.
- Lestari. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum*. Sport and Nutrition Journal.
- Maharani, G. (2020). *Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani*. Tugas Akhir Skripsi.
- Maria. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri Ii Kota Kupang*. Chmk Health Journal.
- Nurchayani, Fatmawaty, & Istejo. (2020). *Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri Smp Al-Ishlah Maros*. Jurnal Gizi dan Kesehatan.
- Nuryani. (2019). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Dunia Gizi.
- Putri, D. A. M., Safitri, D. E., & Maulida, N. R. (2022). *Hubungan Asupan Gizi Makro, frekuensi Olahraga, Durasi Menonton Televisi, Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Remaja*. Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi.
- Setiyaningrum, Z. (2021). *Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Firdaus*. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK).

Tabel 1  
Tingkat Pengetahuan Sampel

<b>Pengetahuan</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	49	68,1
Cukup	16	22,2
Baik	7	9,7
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 1  
Asupan Energi Sampel

<b>Asupan Energi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	52	72,2
Cukup	19	26,4
Lebih	1	1,4
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 2  
Asupan Protein Sampel

<b>Asupan Protein</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	31	43,1
Cukup	25	34,7
Lebih	16	22,2
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 3  
Asupan Lemak Sampel

<b>Asupan Lemak</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	63	87,5
Cukup	6	8,3
Lebih	3	4,2
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 4  
Asupan Karbohidrat Sampel

<b>Asupan Karbohidrat</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	29	40,3
Cukup	23	31,9
Lebih	20	27,8
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 5  
Asupan Vitamin A Sampel

<b>Asupan Vitamin A</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	26	36,1
Cukup	14	19,4
Lebih	32	44,4
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 6  
Asupan Kalsium Sampel

<b>Asupan Kalsium</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurang	69	95,8
Cukup	3	4,2
Lebih	0	0,0
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 7  
Status Gizi Sampel

<b>Status gizi (IMT/U)</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kurus	10	13,9
Normal	47	65,3
Gemuk	15	20,8
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100</b>

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 8  
Hubungan Pengetahuan terhadap Status Gizi

Pengetahuan	Status gizi						Total		<i>p</i>
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	6	12,24	37	75,51	6	12,24	49	100	0,015
Cukup	2	12,50	6	37,50	8	50	16	100	
Baik	2	28,57	4	57,14	1	14,28	7	100	

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 9  
Hubungan Asupan Energi terhadap Status Gizi

Asupan Energi	Status gizi						Total		<i>p</i>
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	7	13,46	30	57,69	15	28,84	52	100	0,007
Cukup	2	10,52	17	89,47	0	0	19	100	
Lebih	1	100	0	0	0	0	1	100	

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 10  
Hubungan Asupan Protein terhadap Status Gizi

Asupan Protein	Status gizi						Total		<i>p</i>
	Kurang		Normal		Lebih		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	5	16,12	16	51,61	10	32,25	31	100	0,049
Cukup	2	8	22	88	1	4	25	100	
Lebih	3	18,75	9	56,25	4	25	16	100	

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 11  
 Hubungan Asupan Lemak terhadap Status Gizi

Asupan Lemak	Status gizi						Total	p
	Kurus		Normal		Gemuk			
	n	%	n	%	n	%	n	
Kurang	8	12,69	41	65,07	14	22,22	63	100
Cukup	1	16,66	5	83,33	0	0	6	100
Lebih	1	33,33	1	33,33	1	33,33	3	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 12  
 Hubungan Asupan Karbohidrat terhadap Status Gizi

Asupan Karbohidrat	Status gizi						Total	P
	Kurus		Normal		Gemuk			
	n	%	n	%	n	%	n	
Kurang	4	13,79	15	51,72	10	34,48	29	100
Cukup	3	13,04	16	69,56	4	17,39	23	100
Lebih	3	15	16	80	1	5	20	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 13  
 Hubungan Asupan Vitamin A terhadap Status Gizi

Asupan Vitamin A	Status gizi						Total	p
	Kurus		Normal		Gemuk			
	n	%	n	%	n	%	n	
Kurang	4	15,38	10	38,46	12	46,15	26	100
Cukup	1	7,69	11	84,61	1	7,69	13	100
Lebih	5	15,15	26	78,78	2	6,06	33	100

Sumber : Data Primer 2023

Tabel 14  
 Hubungan Asupan Kalsium terhadap Status Gizi

Asupan Kalsium	Status gizi						Total		<i>p</i>
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang	10	14,49	44	63,76	15	21,73	69	100	
Cukup	0	0	3	100	0	0	3	100	0,424
Lebih	0	0	0	0	0	0	4	0	

Sumber : Data Primer 2023