

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET
SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN
STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 7 DENPASAR



Oleh :
I GUSTI AYU MITYA SIMA PREMAYANTI
NIM. P07131221048

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025

SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET
SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN
STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 7 DENPASAR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Oleh :
I GUSTI AYU MITYA SIMA PREMAYANTI
NIM.P07131221048

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2025

**LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET
SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN
STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 7 DENPASAR**

Oleh :

I GUSTI AYU MITYA SIMA PREMAYANTI
NIM.P07131221048

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr. Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg

NIP. 197311182001122001

Pembimbing Pendamping



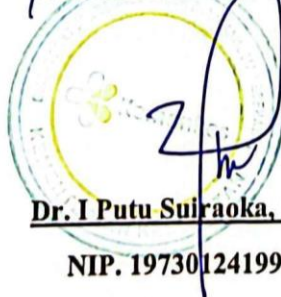
Dr. I Wayan Juniarsana, SST,M.Fis

NIP. 196706071992031004

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Sulraoka, SST,M.Kes

NIP. 197301241995031001

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET
SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN
STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 7 DENPASAR**

Oleh :

I GUSTI AYU MITYA SIMA PREMAYANTI
NIM.P07131221048

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 27 MEI 2025

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Dewantari, SKM.,M.FOr (Ketua Penguji)
2. GA. Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes (Anggota Penguji I)
3. Dr Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg (Anggota Penguji II)

(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Poltekkes Kemenkes Denpasar



Dr. I Putu Suiraka, SST,M.Kes

NIP. 197301241995031001

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Ayu Mitya Sima Premayanti

NIM : P07131221048

Program Studi : Sarjana Terapan

Jurusan : Gizi

Tahun Akademik : 2021

Alamat : Dalung Permai Blok E/19, Kab. Badung, Kec. Kuta Utara

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang Dan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 7 Denpasar adalah **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah ini **bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain**, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No.17 Tahun 2019 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 10 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



I Gusti Ayu Mitya Sima Premayanti

NIM. P07131221048

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET SEIMBANG DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN STATUS GIZI SISWA SMA NEGERI 7 DENPASAR

ABSTRAK

Remaja merupakan periode terakhir masa pertumbuhan seorang anak dimana dalam masa pertumbuhan remaja ini masih membutuhkan pendampingan. Para remaja yang masih menerapkan pola makan yang salah akan menimbulkan masalah gizi pada remaja, seperti kekurangan nutrisi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa SMA Negeri 7 Denpasar. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Penelitian dilaksanakan bulan September 2024 melibatkan 83 sampel. Data tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dikumpulkan menggunakan form kuesioner, data tingkat konsumsi energi dikumpulkan menggunakan form *Recall* 24 jam, dan data status gizi didapatkan dari hasil ukur antropometri. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 39% memiliki tingkat pengetahuan cukup. Sebanyak 71,1% memiliki tingkat konsumsi energi defisit berat dan sebanyak 75,9% memiliki status gizi baik. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dengan tingkat konsumsi energi ($p>0,05$) dan terdapat hubungan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi ($p<0,05$). Sekolah sebaiknya rutin mengadakan edukasi terutama tentang diet seimbang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Konsumsi Energi, Status Gizi

RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT A BALANCED DIET AND THE LEVEL ENERGY CONSUMPTION WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SMA NEGERI 7 DENPASAR

ABSTRACT

Adolescence is the last period of a child's growth period where during this adolescent growth period they still need assistance. Adolescents who still apply the wrong diet will cause nutritional problems in adolescents, such as malnutrition. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between the level of knowledge about a balanced diet and the level of energy consumption with the nutritional status of students at SMA Negeri 7 Denpasar. The research design used was Cross Sectional. The study was conducted in September 2024 involving 83 samples. Data on the level of knowledge about a balanced diet were collected using a questionnaire form, data on the level of energy consumption were collected using a 24-hour Recall form, and data on nutritional status were obtained from anthropometric measurements. The results showed that 39% had a sufficient level of knowledge. 71.1% had a severe deficit energy consumption level and 75.9% had good nutritional status. The results of the analysis showed that there was no relationship between the level of knowledge about a balanced diet and the level of energy consumption ($p > 0.05$) and there was a relationship between the level of energy consumption and nutritional status ($p < 0.05$). Schools should routinely provide education, especially about a balanced diet.

Keywords: Knowledge, Energy Consumption, Nutritional Status

RINGKASAN PENELITIAN
HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG DIET SEIMBANG
DAN TINGKAT KONSUMSI ENERGI DENGAN STATUS GIZI SISWA
SMA NEGERI 7 DENPASAR

Oleh : I Gusti Ayu Mitya Sima Premayanti (P07131221048)

Remaja merupakan periode terakhir masa pertumbuhan seorang anak yang dimana dalam masa pertumbuhan remaja ini masih membutuhkan pendampingan. Pada masa remaja banyak sekali perubahan-perubahan yang mulai terlihat, seperti perubahan pada fisik, perubahan pada pola makan, dan juga pada pergaulan. Data WHO menunjukkan sekitar 39% penduduk di atas 18 tahun mengalami kegemukan dan 13% mengalami obesitas, bahkan di wilayah kepulauan Samoa dan Nauru prevalensi obesitas di atas 60%. Prevalensi kegemukan dan obesitas di wilayah Asia tahun 2013 sekitar 19,0% - 48,6% dengan prevalensi tertinggi ditemukan di Malaysia. Prevalensi status gizi gemuk yaitu 13,6 % pada tahun 2018 dan 13,5% di tahun 2013. Sedangkan angka prevalensi status gizi obesitas 15,4 % pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat tinggi mencapai 21,8 % di tahun 2018. Di Provinsi Bali, prevalensi obesitas usia > 15 tahun mencapai 35,0% dan prevalensi anemia pada remaja di Provinsi Bali sebanyak 27,1%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dan tingkat konsumsi energi dengan status gizi siswa SMA Negeri 7 Denpasar.

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh akibat konsumsi zat-zat gizi makanan dari makanan yang di konsumsi. Status gizi dapat dibedakan antara status gizi buruk, status gizi kurang, status gizi normal, dan status gizi lebih. Jika $IMT < 17,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi sangat kurus, lalu jika $IMT < 18,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi kurus, jika $IMT 18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi normal, jika $IMT 25,1-27,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi overweight atau kelebihan berat badan ringan, dan jika $IMT > 27,0 \text{ kg/m}^2$ maka status gizi obesitas atau kelebihan berat badan tingkat berat. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor langsung yang meliputi konsumsi makanan dan tingkat kesehatan atau penyakit infeksi.

Penyakit infeksi disebabkan oleh sebuah agen biologis seperti virus, bakteri, atau parasite. Sedangkan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi, yaitu seperti pendidikan, pengetahuan, ketersediaan pangan.

Variabel bebas dalam penelitian ini ada 2, yaitu tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dan tingkat konsumsi energi dan variabel terikat pada penelitian ini yaitu status gizi. Tingkat pengetahuan tentang diet seimbang berhubungan langsung dengan tingkat konsumsi energi dan tingkat konsumsi energi berhubungan langsung dengan status gizi.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah analisis observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Lokasi penelitian di SMA Negeri 7 Denpasar. Penelitian dilakukan pada bulan September 2024. Populasi penelitian adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 7 Denpasar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan metode *Alokasi Random Sampling* yang dilakukan dengan sesuai kriteria inklusi. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 83 sampel. Pengumpulan data tingkat pengetahuan tentang diet seimbang diperoleh dari jawaban sampel dengan menggunakan form kuesioner, data tingkat konsumsi energi diperoleh dari konsumsi bahan makanan sehari sebelumnya oleh sampel yang dilakukan dengan wawancara menggunakan form *Recall* 24 jam selama 2x, data status gizi diperoleh dari hasil ukur antropometri.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah sampel perempuan lebih besar dibandingkan laki-laki, yaitu sebesar 74,7% dengan rentang usia sebagian besar berusia 16 tahun sebanyak 84,3%. Dari 83 sampel didapatkan sebagian besar sampel memiliki tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dalam kategori cukup sebanyak 32 sampel (39%). Tingkat konsumsi energi dalam kategori defisit berat sebanyak 59 sampel (71,1%). Status gizi dalam kategori baik sebanyak 63 sampel (75,9%). Dari 32 sampel tingkat pengetahuan tentang diet seimbang cukup sebanyak 23 sampel (28%) memiliki tingkat konsumsi energi defisit berat. Dari 59 sampel tingkat konsumsi energi defisit rendah sebanyak 45 sampel (54,3%) memiliki status gizi baik.

Hasil analisis dengan uji korelasi *Rank Spearman* diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan tentang diet seimbang dengan tingkat

konsumsi energi dengan nilai $p=0,548$ ($p>0,05$). Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi dengan nilai $p=0,020$ ($p<0,05$). Sekolah sebaiknya rutin mengadakan edukasi terutama tentang gizi seimbang, bisa juga menghadirkan narasumber yang kompeten di bidang gizi.

Daftar Bacaan : 38 (2014 – 2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang selalu memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang dan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 7 Denpasar" dapat selesai tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak dukungan, saran, dan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka, dalam kesempatan ini pula penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Dr Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg selaku pembimbing utama dan Bapak Dr. I Wayan Juniarsana, SST,M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan bimbingan, masukan, saran, perbaikan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
2. Tim penguji Ibu Ni Made Dewantari,SKM.,M.FOr selaku ketua penguji, Ibu GA. Dewi Kusumayanti, DCN, M.Kes selaku penguji utama, dan Ibu Dr Ni Nengah Ariati, SST.,M.Erg selaku anggota penguji yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi ini.

5. Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan beserta jajarannya yang telah membantu memfasilitasi dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh keluarga penulis atas segala doa, motivasi dan kasih sayangnya kepada penulis.
7. Teman-teman yang telah memberikan saran, dukungan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mengalami kesulitan dan menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Atas perhatiannya, penulis ucapkan terima kasih.

Denpasar, 25 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Masalah.....	5
D. Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. Status Gizi	7
B. Konsumsi Energi.....	13
C. Tingkat Pengetahuan Diet Seimbang.....	15
D. Remaja.....	27
BAB III KERANGKA KONSEP.....	30
A. Kerangka Konsep	30

B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	31
C. Hipotesis.....	32
BAB IV METODE PENELITIAN	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Alur Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	36
F. Instrumen Pengumpulan Data	37
G. Pengolahan dan Analisis Data	38
H. Analisis Data	40
I. Etika Penelitian	41
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil	43
B. Pembahasan.....	50
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Simpulan	54
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Definisi Operasional Variabel Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang dan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 7 Denpasar	32
2 Sebaran Karakteristik Sampel	44
3 Sebaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang Sampel	45
4 Sebaran Tingkat Konsumsi Sampel	46
5 Sebaran Status Gizi Sampel	47
6 Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Seimbang Dengan Tingkat Konsumsi Energi	48
7 Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dengan Status Gizi.....	49
8 Formulir <i>Food Recall</i> 24 Jam	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konsep	30
2. Alur Penelitian	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1	Surat Ijin Penelitian di SMA Negeri 7 Denpasar 61
2	Kajian Etik 62
3	Informed Consent..... 63
4	Formulir Recall 24 Jam..... 68
5	Formulir Identitas Responden..... 70
6	Formulir Kuesioner 71
7	Dokumentasi Penelitian 76
8	Hasil Turnitin 77
9	Perhitungan Sampel.....79
10	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....80
11	Bukti Bimbingan Skripsi.....81