

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN TINGKAT KONSUMSI ZAT GIZI MAKRO DENGAN STATUS GIZI SISWA DI SMAN 1 DAWAN KABUPATEN KLUNGKUNG**

Oleh : K. PITALOKA CAHYANI (NIM P07131215067)

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi disebabkan oleh beberapa hal, yaitu kebutuhan zat gizi meningkat, perubahan gaya hidup dan aktifitas fisik remaja itu sendiri. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang. Ketiga, remaja memiliki tingkat aktifitas yang tinggi baik durasi maupun bentuk aktifitas fisik itu sendiri (Almatsier, 2004).

Pada tahun 2013, prevalensi gizi lebih pada remaja meningkat menjadi 1,7% (Riskesdas, 2013). Sementara prevalensi remaja yang mengalami gizi kurang sebesar 8,9% (remaja kurus 7,1% dan sangat kurus 1,8%) (Riskesdas, 2013). Namun, pada tahun 2013 prevalensi remaja kurus meningkat menjadi 8,3%. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang. Dimana tingkat pengetahuan gizi seseorang akan memengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, berimbang serta tidak menimbulkan penyakit.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian crosssectional. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung, yang dilakukan dari bulan Februari sampai dengan bulan Maret 2019. Jumlah sampel penelitian yaitu 88 siswa yang berumur 16-18

tahun yang bersekolah di SMAN 1 Dawan dan tidak sedang dalam keadaan sakit. Data dikumpulkan dengan metode wawancara menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji statistik korelasi sperman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan kategori cukup (65,91%), kategori baik (27,27%) dan tingkat pengetahuan kurang (6,82%). Sebagian besar tingkat konsumsi energi siswa defisit berat (92%) dan sebanyak (2,27%) mengalami defisit sedang dan baik serta (3,36%) defisit ringan. Tingkat konsumsi protein sebagian besar (67,05%) defisit berat, sebanyak 1 (1,14%) sampel lebih. Sebagian besar (88,64%) tingkat konsumsi lemak defisit berat, sebanyak (4,54%) defisit sedang dan (1,14%) defisit ringan serta (5,68%) baik. Sebanyak (81,85%) tingkat konsumsi karbohidrat defisit berat, (4,54%) defisit sedang dan (4,54%) baik. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (69,32%) dengan status gizi normal, sebanyak (11,36%) yang mengalami obesitas, sebanyak (13,64%) mengalami kegemukan, (4,55%) dengan status gizi kurus dan (1,14%) dengan status gizi sangat kurus.

Berdasarkan hasil uji korelasi sperman menunjukkan nilai  $p = 0,732$ , sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi yang artinya pengetahuan gizi tidak dapat mempengaruhi status gizi siswa. Uji korelasi sperman dengan nilai  $p = 0,001$  menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi. Nilai  $p = 0,027$  menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi. Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang berada pada keadaan gizi baik saat ini beresiko untuk mengalami penurunan status gizi menuju gizi kurang apabila tidak konsumsi makanan sesuai kebutuhan mereka (Rahmawati, 2017). Berdasarkan hasil uji korelasi sperman tingkat konsumsi lemak dengan status gizi, dengan nilai  $p = 0,025$  yang artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status gizi. Hasil uji korelasi sperman menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status gizi dengan nilai  $p = 0,004$ . Berdasarkan hasil penelitian dari 88

sampel sebagian besar dengan pengetahuan cukup, tingkat konsumsi zat gizi makro defisit berat, dan sebagian besar sampel dengan status gizi normal. Berdasarkan hasil uji korelasi spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi dan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) dengan status gizi.

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu agar lebih memperhatikan konsumsi makan sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah sehingga dapat memenuhi kecukupan gizi seperti makan 3 kali sehari dengan makan selingan 2 kali dan mengonsumsi jenis bahan makanan yang lebih beragam dari sumber karbohidrat, protein hewani dan nabati, serta sayur. Bagi para peneliti lain yang ingin meneliti lebih jauh tentang hubungan pengetahuan gizi dan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi siswa di SMAN 1 Dawan Kabupaten Klungkung, supaya mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal-hal yang belum terungkap pada penelitian ini seperti mengkaji lebih dalam pada saat melakukan recall.

Daftar Bacaan : 49 (Tahun 1989-2018)