

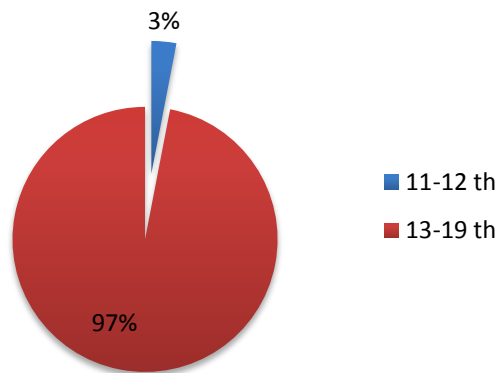
BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik remaja putri

Berdasarkan hasil kajian terhadap 7 artikel diperoleh sebaran umur sampel. Sebaran umur secara lengkap dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini.



Gambar 2. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur

Karakteristik remaja berdasarkan umur yang digunakan sebagai sampel cukup beragam. Berdasarkan sebaran umur hasil kajian diperoleh yaitu 15 sampel (3%) berumur 11-12 tahun dan 479 sampel (97%) berumur 13-19 tahun.

2. Gambaran pengetahuan gizi seimbang remaja putri

Hasil kajian terhadap 7 artikel, terdapat 3 artikel yang membahas pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Kisaran presentase status gizi remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4

Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Putri

Penulis/Tahun	Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Putri					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
Jayanti & Nidya, 2017	15	30	27	54	8	16
Muliyati, dkk., 2019	22	23,4	38	79	34	36,2
Pantaleon, 2019	3	3	79	40,4	18	18
Jumlah	40	56,4	144	178,4	60	70,2

Berdasarkan tabel 4 distribusi pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri dapat diketahui bahwa kisaran pengetahuan kategori baik tertinggi 30,0% dan terendah 3,0%. Pengetahuan kategori cukup tertinggi 79,0% dan terendah 40,4%. Pengetahuan dengan kategori kurang pada remaja putri tertinggi 36,2% dan terendah 16,0%.

Pengukuran pengetahuan gizi seimbang dari artikel yang dikaji diperoleh dengan memberikan kuesioner kepada sampel untuk dijawab sesuai pengetahuan yang dimiliki remaja putri tentang gizi seimbang.

3. Gambaran tingkat konsumsi zat gizi makro remaja putri

a. Tingkat konsumsi protein

Hasil kajian terhadap 7 artikel, terdapat 4 artikel yang membahas tingkat konsumsi zat gizi makro yang meliputi protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi pada remaja putri. Kisaran presentase tingkat konsumsi protein pada remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5

Distribusi Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri

Penulis/Tahun	Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri			
	Cukup ($\geq 77\%$ AKG)		Kurang ($\leq 77\%$ AKG)	
	n	%	n	%
Rokhmah, dkk., 2016	15	33	32	67
Irdiana & Triska, 2017	32	40	48	60
Mawaddah & Lailatuh, 2019	57	71,3	23	28,8
Rorimpandei, dkk., 2020	0	0	0	0
Jumlah	104	144,3	103	155,8

Berdasarkan tabel 5 distribusi tingkat konsumsi protein pada remaja putri dapat diketahui bahwa kisaran konsumsi protein dengan kategori cukup ($\geq 77\%$ AKG) tertinggi 71,3% dan terendah 33,0%. Tingkat konsumsi protein dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 67,0% dan terendah 28,8%. Satu jurnal hasil penelitian Rorimpandei, dkk (2020) tidak mencantumkan hasil presentase tingkat konsumsi zat gizi makro pada penelitiannya.

Metode yang digunakan dalam pengukuran tingkat konsumsi zat gizi makro remaja putri pada artikel yang dikaji adalah *food recall* 2 x 24 jam dan 1 artikel menggunakan tambahan metode pengukuran sisa makanan karena penelitian dilakukan di pondok pesantren remaja putri karena disediakan makanan di pondok tersebut.

b. Tingkat konsumsi lemak

Kisaran presentase tingkat konsumsi lemak pada remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 6

Distribusi Tingkat Konsumsi Lemak Remaja Putri

Penulis/Tahun	Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri			
	Cukup ($\geq 77\%$ AKG)		Kurang ($\leq 77\%$ AKG)	
	n	%	n	%
Rokhmah, dkk., 2016	13	29	32	71
Irdiana & Triska, 2017	27	33,7	53	66,3
Mawaddah & Lailatuh, 2019	34	42,5	46	57,5
Rorimpandei, dkk., 2020	0	0	0	0
Jumlah	74	105,2	131	194,8

Berdasarkan tabel 6 distribusi tingkat konsumsi lemak pada remaja putri dapat diketahui bahwa kisaran konsumsi lemak dengan kategori cukup ($\geq 77\%$ AKG) tertinggi 42,5% dan terendah 29,0%. Tingkat konsumsi lemak dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 71,0% dan terendah 57,%. Satu jurnal hasil penelitian Rorimpandei, dkk (2020) tidak mencantumkan hasil presentase tingkat konsumsi zat gizi makro pada penelitiannya

c. Tingkat konsumsi karbohidrat

Kisaran presentase tingkat konsumsi karbohidrat pada remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7

Distribusi Tingkat Konsumsi Karbohidrat Remaja Putri

Penulis/Tahun	Tingkat Konsumsi Protein Remaja Putri			
	Cukup ($\geq 77\%$ AKG)		Kurang ($\leq 77\%$ AKG)	
	n	%	n	%
Rokhmah, dkk., 2016	16	36	29	64
Irdiana & Triska, 2017	2	2,5	78	97,5
Mawaddah & Lailatuh, 2019	35	43,8	45	56,3
Rorimpandei, dkk., 2020	0	0	0	0
Jumlah	53	82,3	152	217,8

Berdasarkan tabel 7 distribusi tingkat konsumsi karbohidrat pada remaja putri dapat diketahui bahwa kisaran konsumsi karbohidrat dengan kategori cukup ($\geq 77\%$ AKG) tertinggi 43,8% dan terendah 2,5%. Tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 97,5% dan terendah 56,3%. Satu jurnal hasil penelitian Rorimpandei, dkk (2020) tidak mencantumkan hasil presentase tingkat konsumsi zat gizi makro pada penelitiannya.

4. Gambaran status gizi remaja putri

Hasil kajian terhadap 7 artikel kisaran presentase status gizi remaja putri dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8
Distribusi Status Gizi Pada Remaja Putri

Penulis/Tahun	Status Gizi Pada Remaja Putri									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Rokhmah, dkk., 2016	0	0	0	0	37	82	7	16	1	2
Jayanti & Nidya, 2017	0	0	10	20	26	52	14	28	0	0
Muliyati, dkk., 2019	0	0	0	0	80	85	14	15	0	0
Pantaleon, 2019	4	4	4	4	84	84	8	8	0	0
Mawaddah & Lailatuh, 2019	0	0	15	19	45	56	13	16	7	9
Irdiana & Triska, 2017	0	0	6	7,5	58	73	16	20	0	0
Rorimpandei, dkk., 2020	0	0	0	0	35	78	6	13	4	9
Jumlah	4	4	35	50,5	365	510	78	116	12	20

Berdasarkan tabel 8 distribusi status gizi pada remaja putri dapat diketahui bahwa berdasarkan 7 artikel yang dikaji diperoleh kisaran status gizi remaja gizi kurus tertinggi 20,0% dan terendah 12,6%. Status gizi remaja gizi normal atau gizi baik tertinggi 85,1% dan terendah 52,0%. Status gizi remaja gizi gemuk tertinggi 28,0% dan terendah 13,3%. Status gizi remaja putri obesitas tertinggi 8,9% dan terendah 2,0%.

Indeks yang digunakan dalam penentuan status gizi remaja putri yaitu IMT/U berdasarkan standar antropometri tahun 2010 dengan 5 kategori yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas.

5. Analisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi

Dari 7 artikel yang dikaji, 3 artikel yang membahas tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Signifikansi hubungan

pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 9

Signifikansi Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang
Dengan Status Gizi Remaja Putri

Penulis/Tahun	ρ	Signifikansi
Jayanti & Nidya, 2017	0,003	Signifikan
Muliyati, dkk., 2019	0,001	Signifikan
Pantaleon, 2019	0,619	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel 9 signifikansi hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri didapatkan 2 artikel yang dikaji menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri, yaitu hasil penelitian Jayanti & Nidya (2017) dengan analisis uji spearman rank dan hasil penelitian Muliyati, dkk (2019) dengan analisis uji chi square serta 1 artikel menyatakan hasil yang berbeda, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja putri yaitu hasil penelitian Pantaleon (2019) dengan analisis uji chi square.

6. Analisis hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi

Dari 7 artikel yang dikaji terdapat 4 artikel yang membahas tentang hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi. Signifikansi hubungan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri dapat dilihat pada tabel sebagai berikut.

Tabel 10

Signifikansi Hubungan Konsumsi Zat Gizi Makro
Dengan Status Gizi Remaja Putri

Penulis/Tahun	ρ Protein	ρ Lemak	ρ Karbohidrat	Signifikansi
Rokhmah, dkk., 2016	0,028	0,049	0,02	Signifikan
Irdiana & Triska, 2017	0,97	0,816	0,696	Tidak Signifikan
Mawaddah & Lailatuh, 2019	0,978	0,814	0,353	Tidak Signifikan
Rorimpandei, dkk., 2020	0,020	0,000	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel 10 signifikansi hubungan konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri didapatkan 2 artikel menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri, yaitu hasil penelitian Rokhmah, dkk (2020) dengan uji analisis spearman rank dan penelitian Rorimpandei, dkk (2020) dengan analisis korelasi spearman serta 2 artikel lainnya menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi, yaitu hasil penelitian Irdiana & Triska (2017) dengan uji analisis korelasi spearman dan hasil penelitian Mawaddah & Lailatuh (2019) dengan uji analisis chi square.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan gizi seimbang remaja putri

Gizi seimbang bagi remaja adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) ideal (Kementrian RI, 2014). Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali

kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa kisaran presentase pengetahuan gizi remaja putri tentang gizi seimbang dengan kategori cukup tertinggi 79,0% dan terendah 40,4%. Pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang pada remaja putri tertinggi 36,2% dan terendah 16,0%. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Menurut Jayanti & Nidya (2017) menunjukkan pengetahuan gizi seimbang remaja putri cukup (54,0%) dan kurang (16,0%). Hal ini disebabkan oleh banyak remaja putri yang menjawab salah pertanyaan tentang frekuensi makan yang baik tetapi remaja banyak menjawab benar tentang tindakan agar terhindar dari gizi kurang. Hasil kajian terhadap 3 artikel menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang remaja <50%. Hal ini sejalan dengan penelitian Pantaleon (2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi remaja tentang gizi seimbang masih kurang sebesar (18,0%).

Rendahnya pengetahuan remaja dipengaruhi oleh faktor umur. Dengan umur lebih matang dapat dipengaruhi pola pikir remaja dalam mengetahui gizi seimbang. Remaja juga mengetahui tentang makanan apa yang mengandung gizi, protein, lemak dan karbohidrat. Penelitian Jayanti & Nidya (2017) menyatakan bahwa usia remaja putri 15-17 tahun memiliki tingkat kematangan dalam berfikir secara baik sehingga mudah mengerti dan mengetahui tentang gizi, khususnya gizi ada remaja putri. Remaja yang berumur 15-17 tahun lebih bisa menerima masukan atau nasehat dari orang sekitar, karena perkembangan otaknya sudah mulai matang sehingga remaja

yang berusia 15-17 tahun memiliki daya tangkap yang bagus untuk mengerti tentang apa itu gizi yang baik bagi tubuh.

Pengetahuan gizi seimbang pada remaja juga dipengaruhi oleh informasi. Informasi merupakan berita tentang sesuatu hal yang diperoleh seseorang. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Informasi yang didapat akan berguna untuk seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Tidak hanya dari media massa saja informasi bisa didapatkan, sumber informasi juga dapat diperoleh dari tetangga, tenaga kesehatan dan dari sumber lainnya informasi didapatkan lebih banyak. Namun terkadang seseorang hanya terikat pada satu sumber saja dan tidak mau berusaha mendapatkan informasi penting lainnya dari sumber-sumber informasi yang lain. Sehingga pengetahuan seseorang tidak akan luas jika hanya berpedoman dengan satu sumber saja.

2. Tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja putri

Tingkat konsumsi adalah perbandingan kandungan zat gizi yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang dibandingkan dengan angka kecukupan gizi. Konsumsi pangan itu sendiri merupakan informasi tentang jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu (Nurul, 2015). Penelitian Irdiana & Triska (2017) menyatakan rata-rata konsumsi protein remaja putri 43,3 gram/hari, lemak 47,8 gram/hari dan karbohidrat 135,1 gram/hari, dimana bila dibandingkan dengan AKG terbaru tahun 2019 bagi perempuan usia 13-18 tahun yaitu protein sebesar 65 gram/hari, lemak 70 gram/hari dan karbohidrat 300 gram/hari maka tingkat kecukupan karbohidrat rata-rata remaja putri belum

memenuhi standar kecukupan gizi. Berdasarkan tabel distribusi tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja putri didapatkan bahwa konsumsi protein remaja putri dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 67,0% dan terendah 28,8%. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Irdiana & Triska (2017) di SMAN 3 Surabaya yang menunjukkan bahwa tingkat konsumsi protein 60,0% inadkuat. Tingkat konsumsi lemak remaja putri juga menunjukkan bahwa tingkat konsumsi dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 71,0% dan terendah 57,5%. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Irdiana & Triska (2017) 66,3% inadkuat.

Penyebab kurangnya konsumsi protein dan lemak pada remaja putri disebabkan karena pemenuhan kebutuhan protein dan lemak utamanya berasal dari lauk, baik lauk hewani maupun nabati yang telah diporsikan oleh ibu dapur, namun karena tidak terdapat standar porsi maka besar kemungkinan lauk yang disediakan belum mencukupi kebutuhan responden sehingga tingkat kecukupan protein dan lemak mayoritas inadkuat.

Tingkat konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang ($\leq 77\%$ AKG) tertinggi 97,5% dan terendah 56,3%. Penelitian Mawaddah & Lailatuh (2019) menyatakan bahwa makanan sumber karbohidrat yang banyak dikonsumsi remaja putri adalah nasi, mie dan roti. Hasil penelitian ini senada dengan penelitian yang dilakukan pada siswi SMA di pondok pesantren AL-IZZAH kota Batu bahwa sebanyak 64,0% remaja putri memiliki asupan karbohidrat kurang menurut Rokhmah, dkk (2016). Karbohidrat adalah salah satu jenis zat gizi makro atau nutrisi makro yang dibutuhkan oleh tubuh. Zat gizi makro adalah zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam jumlah yang banyak.

Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Seseorang yang memiliki asupan karbohidrat kurang dari kebutuhan yang dianjurkan akan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami status gizi kurang dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat asupan karbohidrat sesuai dengan anjuran. Asupan karbohidrat yang dianjurkan adalah 50% atau lebih dari kebutuhan energi sehari serta tidak lebih dari 10%-25% berasal dari sumber karbohidrat sederhana seperti pemanis pada minuman ringan (Brown, 2013). Asupan karbohidrat yang cukup sangat penting untuk mempertahankan cadangan glikogen untuk menunjang aktifitas fisik remaja putri yang cukup padat.

Rata-rata tingkat konsumsi zat gizi makro remaja putri yang kurang (inadekuat) $\leq 77\%$ AKG, artinya belum memenuhi standar kecukupan gizi yang dianjurkan dalam Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hasil penelitian ini sejalan dengan data Riskesdas (2010) menyebutkan bahwa 54,4% remaja di Indonesia mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal ($<70\%$ AKG). Penelitian Rokhmah, dkk (2016) menyatakan banyak faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi zat gizi makro pada remaja antara lain porsi makan yang diambil oleh remaja sedikit atau masih kurang dari kebutuhan, mengurangi makan karena ingin menurunkan berat badan bahkan ada pula yang sengaja melewatkan waktu makan. Irdiana & Triska (2017) menyatakan bahwa kurangnya asupan zat gizi makro pada remaja putri disebabkan karena remaja sering melewatkan waktu makan pagi, hanya (38,8%) yang selalu melakukan sarapan setiap hari, namun masih banyak remaja putri yang kadang dan jarang melakukan sarapan. Alasan mereka melewatkan waktu

sarapan karena takut terlambat ke sekolah, tidak tersedia makanan di rumah, takut sakit perut, tidak sempat karena bangun kesiangan dan lokasi rumah jauh dari sekolah. Hal ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Esthasari (2014) menunjukkan bahwa (30, 4%) anak jarang sarapan dan (5,4%) tidak pernah sarapan. Padahal, sarapan memiliki peran penting terutama bagi remaja yang bersekolah. Sarapan dapat membantu dalam konsentrasi belajar dan dapat memenuhi kebutuhan gizi untuk aktivitas yang padat di sekolah (Leo, 2015) dan mencegah remaja mengalami kekurangan zat gizi makro. Kekurangan asupan zat gizi makro secara terus-menerus, terutama karbohidrat dan protein akan menimbulkan masalah kesehatan seperti, Kurang Energi Kronik (KEK), konstipasi dan divertikulosis (Almatsier, 2010).

3. Status Gizi Remaja Putri

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture* dalam bentuk variabel tertentu (Supriasa, 2017). Status gizi remaja dapat diukur dengan menggunakan IMT/U sebagai indikator antropometri pemantauan status gizi.

Hasil kajian terhadap 7 artikel semua menggunakan indikator IMT/U dalam menentukan status gizi remaja putri. Standar antropometri yang digunakan adalah antropometri tahun 2010 dengan 5 kategori yaitu, sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang standar antropometri anak yang terbaru menggunakan 4 kategori yaitu, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas. Dari artikel yang dikaji diperoleh 6 artikel sudah menggunakan

standar antropometri tahun 2010 sesuai dengan peraturan yang ditetapkan. Hal ini karena penelitian yang dilakukan pada 6 artikel tersebut dari tahun 2015 sampai 2019, sehingga standar antropometri terbaru tahun 2020 belum ada sehingga masih menggunakan standar antropometri 2010. Satu artikel yaitu hasil penelitian Rorimpandei, dkk (2020) tidak menggunakan standar antropometri terbaru tahun 2020, tetapi masih menggunakan standar antropometri tahun 2010. Berdasarkan 7 artikel yang dikaji sebagian besar prevalensi status gizi baik atau normal pada remaja putri yaitu >50,0%. Status gizi remaja gizi memiliki kisaran prevalensi yang tertinggi yaitu 85,1% dan yang terendah 52,0%, hal ini dapat disebabkan oleh status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh (Muhajirin, 2011). Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisien, sehingga kemungkinan perkembangan otak, kemampuan kerja, dan kesehatan secara umum pada tingkat yang setinggi mungkin (Supariasa, Bakri, dan Fajar, 2014). Namun pada beberapa jurnal yang dikaji masih ditemukan adanya status gizi kurus yang memiliki kisaran prevalensi tertinggi 20,0% dan yang terendah 4,0%, status gizi remaja putri gemuk tertinggi pada hasil penelitian Jayanti & Nidya (2017) sebesar 28,0%, dan status gizi remaja putri obesitas tertinggi pada hasil penelitian Rorimpandei, dkk (2020) sebesar 8,9%.

Berdasarkan Riskesdas (2018), prevalensi status gizi kurus pada remaja usia 13-15 tahun secara nasional sebesar 8,7% Apabila dibandingkan

dengan prevalensi status gizi kurus di Indonesia berdasarkan Riskesdas (2018), terdapat 2 artikel yang memiliki prevalensi status gizi kurus > 8,7% yaitu penelitian Mawaddah & Lailatuh (2019) sebesar 18,8% dan penelitian Jayanti & Nidya (2017) sebesar 20,0%. Berdasarkan Riskesdas (2018) remaja usia 16-18 tahun sebesar 1,4%. Apabila dibandingkan dengan prevalensi status gizi kurus di Indonesia terdapat 1 jurnal yang memiliki prevalensi status gizi kurus >1,4%, yaitu penelitian Irdiana & Triska (2017) sebesar 7,5%. Prevalensi status gizi gemuk dan obesitas secara nasional pada remaja usia 13-15 tahun yaitu 16,0%. Apabila dibandingkan dengan prevalensi status gizi gemuk dan obesitas di Indonesia terdapat 4 artikel yang memiliki prevalensi status gizi gemuk dan obesitas \geq 16,0%, yaitu penelitian Rokhmah, dkk (2016) sebesar 16,0%, penelitian Mawaddah & Lailatuh (2019) sebesar 16,3% remaja gemuk, dan penelitian Jayanti & Nidya (2017) sebesar 28,0%.

Dampak negatif yang akan timbul terhadap kesehatan apabila mengalami permasalahan gizi atau mengalami kondisi ketidakseimbangan nutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan zat gizi pada remaja adalah risiko penyakit degeneratif, gangguan fungsi pernafasan dan penyakit kardiovaskular bagi yang berstatus gizi lebih. Sedangkan status gizi kurang akan meningkatkan risiko terhadap penyakit terutama penyakit infeksi (Savitri, 2015).

4. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri

Hasil kajian 3 artikel yang membahas pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi menunjukkan bahwa 2 artikel menyatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Jayanti

& Nidya (2017) menyatakan remaja putri yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi normal sebesar 18,0%, pengetahuan cukup dengan status gizi normal sebesar 24,0%, pengetahuan cukup dengan status gizi gemuk sebesar 22,0%, dan 2,0% remaja putri memiliki pengetahuan gizi kurang dengan status gizi gemuk. Penelitian Muliwati, dkk (2019) menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki pengetahuan baik semuanya berstatus gizi normal, tetapi remaja putri yang memiliki status gizi baik tidak hanya pada remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi baik, namun juga terjadi pada remaja putri dengan pengetahuan gizi cukup dan kurang. Penelitian Pantaleon (2019) menyatakan 3,0% remaja putri yang memiliki pengetahuan baik dengan status gizi baik, dan 66,0% remaja putri yang memiliki pengetahuan cukup dengan status gizi normal. Hal ini dikarenakan pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung. Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh kebiasaan makan. Remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi cukup namun memiliki status gizi gemuk dikarenakan pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki remaja putri belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya. Remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi kurang namun memiliki status gizi normal dikarenakan pengetahuan gizi kurang yang dimiliki remaja putri belum tentu berdampak buruk pada kebiasaan makannya.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan faktor yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi. Menurut Damayanti (2016) semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi

makanan. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa dalam memilih makanan, yang menentukan mudah atau 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. Syahrir (2013) juga menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi serta berpengaruh terhadap pembentukan kebiasaan makan seseorang, akan tetapi pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makannya, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuan gizi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Satu artikel yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri. Pantaleon (2019) menyatakan bahwa status gizi remaja umumnya normal atau baik, dan pengetahuan gizinya cukup baik, meskipun begitu keduanya tidak memiliki hubungan sebab akibat secara langsung. Tidak terdapatnya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri kemungkinan disebabkan karena pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi. Penyebab langsung dari status gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi (Supriasa, 2012). Pengetahuan gizi dapat dipengaruhi pula oleh faktor usia, dengan semakin matang usia seseorang maka akan lebih matang dalam berfikir dan perkembangan mental

serta emosional yang baik sehingga mudah mengerti dan mengetahui tentang gizi.

5. Hubungan tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi remaja putri

Hasil kajian 4 artikel yang membahas tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi menunjukkan bahwa 2 artikel menyatakan ada hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri. Penelitian Rokhmah, dkk (2016) menyatakan hasil uji protein ($p=0,020$) dan penelitian (Rorimpandei, dkk (2020) menyatakan hasil uji protein ($p=0,028$), yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mulyono, dkk (2019) dengan hasil uji ($p=0,001$) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi pada remaja putri. Konsumsi protein sangat dibutuhkan oleh tubuh khususnya bayi, anak-anak terutama pada remaja putri karena pada masa remaja tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat, sehingga membutuhkan asupan protein yang cukup (Fikamawati, dkk., 2017). Kekurangan asupan protein dalam jangka waktu lama dapat mengganggu berbagai proses dalam tubuh dan menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit.

Penelitian Rokhmah, dkk (2016) menyatakan hasil uji lemak ($p=0,000$) dan penelitian (Rorimpandei, dkk (2020) menyatakan hasil uji lemak ($p=0,049$), yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi remaja putri. Lemak diperlukan tubuh untuk

kelangsungan proses-proses dalam tubuh seperti berbagai sumber energi, alat angkut vitamin dan mineral, memelihara suhu tubuh, memberi rasa kenyang dan sebagai pelindung organ dalam. Asupan lemak yang kurang adekuat akan terjadi gambaran klinis defisiensi asam lemak esensial dan zat gizi yang larut di dalam lemak serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya, kelebihan asupan lemak berisiko kelebihan berat badan, obesitas, serta meningkatkan risiko mengalami penyakit kardiovaskuler dikemudian hari (Departemen Gizi & Kesehatan Masyarakat, 2016).

Penelitian Rokhmah, dkk (2016) menyatakan hasil uji karbohidrat ($p=0,000$) dan penelitian (Rorimpandei, dkk (2020) menyatakan hasil uji lemak ($p=0,020$) yang artinya memiliki hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja putri. Karbohidrat diperlukan tubuh untuk pertumbuhan, metabolisme, utilitas bahan makanan dan aktivitas. Karbohidrat yang masuk melalui makanan harus seimbang dengan kebutuhan tubuh remaja. Ketidakseimbangan masukan karbohidrat dengan kebutuhan tubuh yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menimbulkan masalah gizi (Cakrawati dan Mustika, 2014). Menurut Novi Khila (2017) karbohidrat dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan akan energi dan juga memenuhi kebutuhan fisiologis lainnya agar sel-sel tubuh dapat bekerja secara normal, seperti pada otak dimana glukosa adalah sebagai sumber energi utama.

Berdasarkan hubungan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri diperoleh berdasarkan hasil penelitian Mawaddah & Lailatuh (2019) menyatakan hasil uji protein ($p=0,978$), lemak ($p=0,814$),

dan karbohidrat $p=0,353$). Penelitian Irdiana & Triska (2017) dengan value protein ($p=0,970$), lemak ($p=0,816$) dan karbohidrat ($p=0,696$), yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi zat gizi makro dengan status gizi pada remaja putri. Tidak terdapatnya hubungan antara zat gizi makro dengan status gizi menurut hasil penelitian Irdiana & Triska (2017) karena disebabkan oleh berbagai hal antara lain, porsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan asupan yang dibutuhkan oleh tubuh. Selain asupan zat gizi, faktor lain yang mempengaruhi status gizi seseorang diantaranya yaitu jumlah keluarga dan pendapatan keluarga. Hal tersebut dapat menyebabkan tidak adanya hubungan antara asupan zat gizi makro dengan status gizi, karena jumlah keluarga yang besar dengan pendapatan yang relatif rendah dapat mempengaruhi daya beli pangan yang nantinya berpengaruh terhadap kecukupan kebutuhan gizi pada keluarga tersebut.