MEJORA : Medical Journal Awatara
Vol. 3, No. 2, April 2025, pp. 105 - 112
ISSN: 30259584., DOI: 10.61434/mejora.v3i2.290

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Tahun 2024

Nawang Puspitasari[1], Nurhasanah[2*], Eka Ratnasari[3]
[1] Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan, Jawa Barat, Indonesia, khansa_noer@yahoo.com

ARTICLE INFO

History of the article:
Received 28 Februari 2025
Revised 23 April 2025
Accepted 30 April 2025

Keywords:
Knowledge of balanced nutrition
Nutritional status
Female students

ABSTRACT

Background: *Nutritional problems among prospective or pregnant mothers, such as chronic energy deficiency (CED), obesity, and anemia, remain prevalent. Anemia, in particular, increases the maternal mortality rate by 3.7 times compared to non-anemic mothers. Addressing nutritional issues early, including among young women, is essential for improving maternal health outcomes.* ***Objective:*** *This study aimed to determine the relationship between balanced nutrition knowledge and the nutritional status of female students at Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon in 2024.* ***Methods:*** *This quantitative research employed a cross-sectional design. The study population consisted of female students, selected through total sampling. Data analysis was conducted using Spearman's Rank correlation test. The independent variable was balanced nutrition knowledge, and the dependent variable was nutritional status.* ***Results:*** *The Spearman's Rank correlation test showed a significant relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status with a p-value of 0.016 (< 0.05) and a correlation coefficient of 0.240. This positive correlation indicates that higher knowledge of balanced nutrition is associated with better nutritional status.* ***Conclusion:*** *There is a significant and positive relationship between balanced nutrition knowledge and nutritional status. Nutrition knowledge can serve as a modifiable factor to improve the nutritional status of individuals, particularly among female students. Interventions aimed at enhancing nutrition education may contribute to better health outcomes in this population.*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Kata Kunci:
Pengetahuan gizi seimbang
Status gizi
Mahasiswi

Corresponding Author:
Nurhasanah
Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan
Cirebon
khansa_noer@yahoo.com

ABSTRAK

Pendahuluan. Masalah gizi pada calon ibu atau ibu hamil yang dialami saat ini adalah kurang energi kronis (KEK) dan obesitas serta anemia. Anemia meningkatkan angka kematian ibu sebesar 3,7 kali lebih tinggi dibanding ibu yang tidak anemia. **Tujuan penelitian** ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Tahun 2024. **Metode**. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Samplenya adalah mahasiswi di universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan, teknik pengambilan sample yaitu total sampling menggunakan uji Spearman's Rank. Variabel dalam penelitian ini yaitu pengetahuan gizi seimbang sebagai variabel bebas atau independent dan status gizi sebagai variabel terikat atau dependent. **Hasil :**Hasil uji Spearman's Rank tentang pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mendapatkan nilai signifikasi p = 0,016 < 0,05 dengan nilai korelasi koefisien 0,240. **Simpulan :** Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi dan dengan nilai korelasi koefisien positif menunjukkan bahwa arah penelitian ini searah atau semakin tinggi pengetahuan gizi seimbang maka status gizi seseorang semakin baik. Dengan demikian

pengetahuan dapat menjadi salah satu faktor yang dapat diubah terlebih dahulu untuk meningkatkan nilai status gizi seseorang terutama pada mahasisiwi.

PENDAHULUAN

Remaja perempuan merupakan jendela awal untuk menghasilkan generasi emas pencegah stunting. Mahasiswi termasuk dalam kelompok remaja perempuan yang masih berada dalam fase perkembangan, sehingga mereka lebih rentan terhadap masalah gizi. Masa remaja merupakan tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, yang ditandai oleh perubahan biologis, kognitif, dan sosial emosional. Periode ini biasanya dimulai pada usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Pada masa ini, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik maupun mental. Pertumbuhan yang cepat ini mengharuskan remaja untuk lebih memperhatikan dan mencukupi kebutuhan gizinya melalui asupan makanan sehari-hari. Selama periode ini, kebutuhan zat gizi meningkat untuk mendukung proses tumbuh kembang, ditambah dengan perubahan gaya hidup yang mempengaruhi pola makan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi [1]

Persiapan generasi emas salah satunya dengan mengatasi kebutuhan gizi karena masalah gizi merupakan cikal bakal untuk menentukan perilaku dan gaya hidup. Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, *overweight*, dan obesitas. WHO (2016) mencatat prevalensi obesitas remaja di Asia sebesar 5,9% pada laki-laki dan 3,2% pada perempuan, serta prevalensi kurus secara global sebesar 12,4% pada laki-laki dan 8,4% pada perempuan [2].

Data dari Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 menunjukkan prevalensi masalah gizi remaja pada kelompok umur 16- 18 tahun berdasarkan penilaian status gizi IMT/U di Indonesia adalah 1,4% sangat kurus, 6,7% kurus, 9,5% gemuk, dan 4% obesitas. Untuk kelompok usia >18 tahun yaitu 9,3% kurus, 13,6% berat badan lebih dan 21,8% obesitas. [3]

Prevalensi masalah gizi remaja di provinsi Jawa Barat pada kelompok umur 16-18 tahun adalah 1,4% sangat kurus, 5,6% kurus, 10,9% gemuk, dan 4,5% obesitas. Kemudian pada kelompok usia >18 tahun yaitu 9,2% kurus, 13,6 berat badan lebih dan 23% obesitas. Data penilaian masalah gizi di kota Cirebon pada kelompok umur 16-18 tahun adalah 0,9 % sangat kurus, 11,7% kurus, 8,1% gemuk, dan 6,6% obesitas. Kemudian pada kelompok usia >18 tahun yaitu 9,2% kurus, 13,3 berat badan lebih, 24,9 % obesitas [4]. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Indonesia masih memiliki pola makan yang tidak seimbang.

Pada remaja putri, pemenuhan asupan zat gizi perlu menjadi perhatian karena berkaitan dengan persiapan menjadi calon ibu [5]. Masalah gizi pada calon ibu atau ibu hamil yang dialami 3 saat ini adalah kurang energi kronis (KEK) dan obesitas serta anemia. Anemia meningkatkan angka kematian ibu sebesar 3,7 kali lebih tinggi dibanding ibu yang tidak anemia [6]. Menurut WHO tahun 2023 anemia merupakan kondisi yang menyebabkan sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin rendah. Dalam penelitian Aguscik dan Ridwan tahun 2019 menyatakan bahwa hemoglobin pada ibu hamil berperan penting dalam perkembangan dan pertumbuhan janin. Selama masa kehamilan, rahim, janin dan plasenta memerlukan aliran darah yang cukup untuk memenuhi kebutuhan nutrisi. Pada ibu hamil yang mengalami anemia terjadi penurunan hemoglobin yang menyebabkan ukuran plasenta lebih kecil sehingga mengakibatkan retardasi perkembangan janin intra uteri dan bayi dengan berat lahir rendah. Obesitas pada ibu meningkatkan risiko sejumlah komplikasi kehamilan, termasuk preeklamsia, diabetes mellitus gestasional (GDM), dan persalinan sesar.

Salah satu program pemerintah indonesia yang mendukung peningkatan gizi pada remaja yaitu Aksi Bergizi. Aksi Bergizi diluncurkan pada tahun 2017 oleh pemerintah Indonesia bersama dengan *United Nation International Children's Emergency Fund* (UNICEF). Program ini dijalankan dengan melakukan pemberian tablet *Fe*, serta kegiatan sarapan setiap pagi di Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Namun, dalam program ini terdapat beberapa kendala seperti, sarapan yang dibawa siswa 4 terkadang tidak sehat karena kurangnya kesadaran remaja mengenai pentingnya sarapan, kurangnya waktu mempersiapkan sarapan dan kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang [7]. Mahasiswi saat ini sudah mengenal program tersebut, namun tidak dikembangkan dan dilanjutkan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu faktor risiko masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah. Menurut teori Notoatmodjo dalam penelitian Ajeng tahun 2017 menyatakan pengetahuan dan kognitif merupakan domain yang penting untuk membentuk tindakan atau perilaku seseorang. Apabila penerimaan perilaku baru didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut dapat berlangsung lama (*long lasting*). Sebaliknya apabila perilaku itu tidak disadari oleh pengetahuan dan kesadaran tidak akan berlangsung lama. Menurut penelitian tersebut, maka pengetahuan yang gizi seimbang yang baik dapat mengubah perilaku atau tindakan seseorang sehingga akhinya dapat mengubah status gizi mahasiswi.

Beberapa penelitian telah membuktikan adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi seperti, dalam penelitian [8] menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 86 Jakarta. Penelitian lain juga dilakukan pada remaja putri kelas IX di 5 SMK PGRI 2

Kota Kediri oleh [9] yang menyatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri serta penelitian yang dilakukan oleh [10] yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi.

Studi pendahuluan telah dilakukan pada mahasiswi kebidanan STIKes Muhammadiyah tingkat 4, hasil perhitungan indeks masa tubuh (IMT) yang dilakukan pada 19 mahasiswi kebidanan tingkat 4, 45% normal, 10% gemuk, 20% kurus dan 25% obesitas. Dari data hasil studi pendahuluan, dapat diketahui mayoritas remaja memiliki IMT normal, namun, terdapat masalah gizi pada 55% mahasiswi yaitu terdapat mahasiswi memiliki kategori kurus, gemuk dan obesitas. Maka, peneliti tertarik untuk lebih menggali sejauh mana pengetahuan dapat mempengaruhi gizi remaja.

Pengetahuan gizi seimbang dapat membuat remaja lebih selektif dalam memilih makanan juga dapat memahami arti keseimbangan serta makan makanan yang bervariasi karena sesungguhnya semua yang berlebihan dan kekurangan itu tidak baik seperti firman Allah SWT dalam Al-Qur’an surah Al-A'raf ayat 31 6

يٰبَنِيْٓ اٰدَمَ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَّكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا ۚاِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya: "*Wahai anak cucu Adam, pakailah pakaianmu yang indah pada setiap (memasuki) masjid dan makan serta minumlah, tetapi janganlah berlebihan. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang berlebihan.*" *(QS. Al-A'raf ayat 31)*

Merujuk pada ayat tersebut maka kita sebagai muslim wajib menjaga kesehatan dengan cara menjaga dan menerapkan hidup sehat dengan makan makanan bergizi seimbang. Salah satu faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja adalah pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan tentang gizi seimbang akan berdampak pada proses pemilihan keberagaman makanan yang akan dikomsumsi.

Berdasarkan latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi mahasiswi kebidanan Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk menemukan jawaban atas pertanyaan tertentu [11]. Desain analitik adalah jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana dan mengapa suatu peristiwa terjadi dengan menggunakan statistik, seperti korelasi antara sebab dan akibat atau faktor risiko dengan efek [11]. Pada penelitian ini, peneliti melakukan analisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan *cross-sectional*. Pendekatan *cross-sectional* digunakan untuk menyelidiki hubungan antara paparan atau faktor risiko (independen) dan akibat atau efek (dependen). Semua variabel, baik variabel independen maupun dependen, diamati pada waktu yang sama, yang berarti pengumpulan data dilakukan secara bersamaan [11].

Penelitian ini dilaksanakan di Jl. Kalitanjung No. 14-18 A, Harjamukti, Kec. Harjamukti Sekolah Tinggi Kesehatan Muhammadiyah Cirebon, Kota Cirebon, Jawa Barat. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari Maret sampai Juli 2024. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh mahasiswi S1 Kebidanan dan S1 Farmasi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yang berjumlah 253 orang. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *total sampling*. *Total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memakai semua anggota populasi sebagai sampel. Alasan peneliti menggunakan teknik sampel total sampling, karena lingkup 45 penelitian yang kecil dengan jumlah sampel terbatas [12].

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang mengukur pengetahuan gizi seimbang dan data IMT (BB dan TB). Peneliti menggunakan aplikasi *SPSS* dalam menguji pertanyaan, kemudian akan menjadikannya dasar dalam menentukan valid atau tidaknya pertanyaan tersebut. Pengujian reabilitas penelitian digunakan metode *cronbach alpha*.

Dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut

Kriteria Inklusi

1. Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yang bersedia untuk dijadikan responden penelitian.
2. Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yang termasuk ke dalam kategori remaja akhir yaitu usia 17-22 tahun.

Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon yang memiliki penyakit infeksi dan menular.
2. Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Reguler yang sakit dan tidak mengikuti hingga akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menyajikan data analisis dari hasil pengumpulan data melalui google form yang kemudian di uji untuk mengetahui ada atau tidaknya "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Tahun 2024" yang disajikan sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Tahun 2024

No	Pengetahuan Gizi Seimbang	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	67	66,3
2	Cukup	15	14,9
3	Kurang	19	18,8
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar pengetahuan tentang gizi seimbang responden dalam kategori baik berjumlah 67 orang dengan persentase 66,3%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Indeks Masa Tubuh (IMT) Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Tahun 2024

No	Status Gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Sangat kurus	7	6,9
2	Kurus	16	15,9
3	Normal	55	54,4
4	Gemuk	3	3,0
5	Obesitas	20	19,8
	Total	101	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagaian besar status gizi responden dalam ketegori normal berjumlah 55 orang dengan persentase sebanyak 54,4%.

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswi Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon Tahun 2024

IMT	Pengetahuan Gizi Seimbang						Total		*p-value*	*Korelasi Koefisien*
	Kurang		Cukup		Baik					
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Sangat kurus	3	3,0	1	1,0	3	3,0	7	6,9		
Kurus	8	7,9	4	4,0	4	4,0	16	15,8		
Normal	4	4,0	5	5,0	46	45,5	55	54,5	0,016	0,240
Gemuk	0	0,0	2	2,0	1	1,0	3	3,0		
Obesitas	4	4,0	3	3,0	13	12,9	20	19,8		
Jumlah	19	18,8	15	14,9	67	66,3	101	100		

Hasil tabel 3 menunjukkan bahwa tabulasi silang antara indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Pengetahuan Gizi Seimbang dari 65 101 responden sebagian besar memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) Kategori normal dengan pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik sebanyak 46 orang (45,5%).

Berdasarkan hasil perhitungan dari output SPSS pada tabel 3 didapatkan hasil bahwa korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi yaitu sebesar 0,240. Nilai koefisien korelasi yaitu 0,240 yang bernilai positif. Data ini menunjukkan pengatahuan gizi seimbang dengan status gizi bersifat searah, semakin tinggi pengetahuan gizi seimbang seseorang makan semakin bagus status gizinya serta begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan hasil uji spearman's diketahui bahwa pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi mahasiswi menunjukkan nilai $p = 0,016 < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswi.

1. Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang responden dalam kategori baik berjumlah orang dengan persentase 66,3%. Artinya rata-rata responden memiliki kategori baik terkait pengetahuan gizi seimbang.

Pengetahuan gizi individu mencakup pemahaman tentang komposisi makanan, sumber zat gizi, teknik pengolahan pangan yang tepat, serta penerapan gaya hidup sehat. Tingkat pengetahuan ini memiliki peran penting dalam membentuk sikap dan perilaku konsumsi yang mendukung pola hidup bergizi seimbang, sehingga berdampak langsung terhadap status gizi seseorang [13].

Pengetahuan gizi seimbang dalam penelitian ini berpedoman pada 4 pilar pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi remaja telah tercantum dalam [14]. Sebagaimana yang tercantum dalam pasal 1 yang berbunyi "Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal".

Menurut teori Notoatmodjo dalam penelitian Ajeng tahun 2017 Domain pengetahuan dan kognitif memiliki peran sentral dalam pembentukan perilaku individu. Ketika perilaku baru muncul atas dasar pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang konstruktif, maka perilaku tersebut berpotensi bersifat menetap (long lasting). Sebaliknya, perilaku yang tidak ditopang oleh pemahaman dan kesadaran cenderung tidak bertahan. Oleh karena itu, pengetahuan yang memadai menjadi fondasi penting dalam mendorong perilaku dan tindakan yang adaptif dan positif.

Berdasarkan hasil penelitian [1] diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup (42,6%), disusul oleh mahasiswa dengan tingkat pengetahuan yang baik (39,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa faktor demografis turut memengaruhi tingkat pengetahuan mahasiswa, terutama jika dikaitkan dengan program studi yang mereka tempuh, yaitu Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi. Kedua program studi tersebut merupakan bagian dari ilmu kesehatan yang secara khusus mempelajari tentang gizi seimbang. Para responden umumnya telah menempuh pendidikan di jurusan tersebut selama minimal satu tahun, sehingga pengalaman selama perkuliahan memberikan kontribusi terhadap pembentukan pengetahuan mereka. Selain itu, sumber informasi juga turut memengaruhi tingkat pengetahuan, baik yang diperoleh melalui pendidikan formal maupun nonformal.

Peneliti berasumsi bahwa pengetahuan gizi seimbang yang baik di antara responden dapat berkontribusi pada perbaikan pola hidup sehat dan status gizi secara keseluruhan. Dengan lebih dari dua pertiga responden memiliki pengetahuan yang baik, ini mengindikasikan bahwa mereka telah menerima pendidikan yang memadai mengenai gizi seimbang, terutama di kalangan mahasiswa dari jurusan ilmu kesehatan. Pengalaman belajar di bidang tersebut tampaknya memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi dan perilaku hidup sehat. Selain itu, akses terhadap informasi gizi melalui pendidikan formal dan non-formal dapat memperkuat pengetahuan yang telah diperoleh, yang pada gilirannya mendorong perubahan perilaku positif, dengan demikian, terdapat kemungkinan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat berfungsi sebagai dasar untuk mendorong perilaku hidup sehat yang lebih baik dan berkelanjutan di kalangan remaja, sehingga berdampak positif pada status gizi mereka di masa depan.

2. Status Gizi

Hasil penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang memiliki status gizi dalam kategori normal sebanyak 59 orang (58,4%), Artinya rata-rata responden memiliki kategori normal terkait status gizi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [15] di SMP YLPI Pekanbaru, dari 76 responden yang diteliti, sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 58 responden (76,3%). Status gizi mencerminkan keberhasilan pemenuhan kebutuhan nutrisi individu, yang diukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Sejalan dengan penelitian lain [16] menyatakan bahwa sebagian besar status gizi remaja adalah normal sebanyak 64 siswi (70, 3%).

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi [17]. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) [18].

Status gizi adalah proses tubuh dalam mencerna dan mengkonsumsi makanan serta penyerapan zat gizi yang dibedakan menjadi 5 status gizi yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk dan obesitas [14]. Status gizi merupakan cerminan dari akibat makanan yang diasup setiap hari.

Mengonsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang setiap hari dapat membantu mencukupi kebutuhan zat gizi dalam tubuh. Pedoman gizi seimbang merupakan pola makan harian yang mengandung berbagai zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan menjaga berat badan ideal. Status gizi seseorang ditentukan oleh asupan gizi serta kemampuan tubuh dalam menyerap dan memanfaatkan zat gizi tersebut. Status gizi yang normal mencerminkan kualitas dan kuantitas asupan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang [15].

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa mayoritas responden memiliki status gizi dalam kategori normal, yang menunjukkan keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang diperlukan oleh tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Hal ini juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara status gizi yang baik dengan kualitas sumber daya manusia, mencakup aspek kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas individu. Selain itu, peneliti mencatat bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti konsumsi gizi yang memadai, tingkat aktivitas fisik, serta faktor psikologis seperti depresi dan *body image*. Pemenuhan nutrisi yang seimbang menjadi sangat penting untuk menjaga status

gizi yang baik dan mendukung proses penyerapan zat gizi oleh tubuh. Terakhir, variasi dalam status gizi di antara individu menunjukkan perbedaan dalam pola konsumsi gizi dan kemampuan masing-masing individu dalam memproses zat gizi yang dikonsumsi, yang pada akhirnya berkontribusi pada kualitas hidup mereka.

3. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Hasil penelitian pada tabel 3 menunjukkan bahwa tabulasi silang antara indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Pengetahuan Gizi Seimbang dari 101 responden, berdasarkan hasil uji spearman's diketahui bahwa pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi mahasiswi menunjukkan nilai p-value = 0,016 < 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswi. Tingkat pengetahuan yang kurang akan menimbulkan masalah bagi seseorang, bukan hanya dari segi status gizinya, melainkan juga berpengaruh pada berkurangnya kecerdasan seseorang dan menurunnya produktivitas [19]. Pengetahuan dapat menjadi faktor yang dapat diperhitungkan dalam mengubah status gizi seseorang karena hubungan yang ditunjukkan oleh hasil penelitian ini.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian [20] hasil uji menggunakan teknik Spearman Rank menunjukkan nilai p-value sebesar 0,011, yang mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan gizi dan status gizi (p-value < 0,05). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi siswa kelas 4–5 di SDN Putat Jaya II Surabaya. Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin baik status gizi seseorang, maka pengetahuan gizinya cenderung juga semakin baik. Dalam penelitian ini secara umum responden memiliki tingkat pengetahuan gizi dalam kategori cukup dan status gizi yang tergolong normal. Berdasarkan hasil literature review tentang "Hubungan pemgetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja" dari 6 artikel yang dikaji oleh [10] Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi, karena semakin tinggi pengetahuan seseorang tentang gizi, semakin baik pula kemampuannya dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang sesuai. Tingkat pengetahuan gizi memengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang berperan penting dalam memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kurangnya pengetahuan gizi serta kesalahan dalam memilih makanan dapat menyebabkan masalah gizi, yang pada akhirnya berdampak pada status gizi seseorang. Sementara itu, pada hasil penelitian yang tidak menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi, hal ini dapat disebabkan karena pengetahuan yang dimiliki belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini sering terjadi pada remaja, yang cenderung masih labil dan mudah terpengaruh oleh teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan, sehingga pengetahuan yang dimiliki belum tentu diimplementasikan secara konsisten.

Semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang, umumnya semakin baik pemahaman mereka tentang nutrisi. Namun, hal ini tidak otomatis membuat pola makan mereka berubah, karena kesadaran akan kebutuhan gizi tubuh belum tentu diikuti oleh penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun sebagian besar responden memiliki pemahaman yang cukup mengenai gizi, mereka jarang menerapkannya, sebab mengubah perilaku bukanlah hal yang mudah. Rendahnya penyuluhan gizi, minimnya sosialisasi tentang pedoman gizi seimbang, serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya gizi bisa menjadi faktor penyebab rendahnya pengetahuan gizi di masyarakat [20].

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi mahasiswi, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai pvalue sebesar 0,016 yang menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi seseorang, semakin baik pula status gizinya. Pengetahuan gizi yang kurang dapat menyebabkan berbagai masalah, termasuk penurunan kecerdasan dan produktivitas, yang berimplikasi pada status gizi seseorang. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, dengan menunjukkan adanya keterkaitan antara pengetahuan gizi dan status gizi di kalangan siswa. Selain itu, peneliti berpendapat bahwa meskipun responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup, penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari sering kali terhambat oleh pengaruh lingkungan, teman, dan keluarga, terutama di kalangan remaja yang rentan terhadap pengaruh eksternal. Oleh karena itu, meskipun ada pengetahuan yang memadai, tidak serta merta berkontribusi pada perubahan perilaku makan yang positif. Peneliti juga menyoroti pentingnya penyuluhan dan sosialisasi mengenai gizi seimbang untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat, sehingga pengetahuan gizi dapat diterapkan secara efektif dan berkontribusi pada perbaikan status gizi individu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Ahmad Dahlan Cirebon tahun 2024 maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik.
2. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal.
3. Adanya hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Y. Ramadhani, A. Salam, N. Jafar, R. Indriasari, and S. Amir, "Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19," *J. Indones. Community Nutr.*, vol. 11, no. 1, pp. 1–4, 2022.

[2] W. N. Insani, "Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas Xi Di Sman 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung," *J. Ilm. Hosp.*, vol. 11, no. 2, pp. 2685–5534, 2022, doi: http://stpmataram.e-journal.id/JIH.

[3] R. I. Balitbangkes, "Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf," in *Lembaga Penerbit Balitbangkes*, 2018, p. 156.

[4] Riskesdas, "Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018," in *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 2018.

[5] R. Hidana, A. D. Wahyani, R. R. Simanjuntak, and Y. N. Lestari, "Bagaimana Status Menarche Berpengaruh Terhadap Status Gizi serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri?," *Nutr. Nutr. Res. Dev. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 19–35, May 2022, doi: 10.15294/nutrizione.v2i1.55269.

[6] A. Aguscik and R. Ridwan, "PENGARUH STATUS GIZI TERHADAP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI DAERAH ENDEMIK MALARIA KOTA BENGKULU," *JPP J. Kesehat. Poltekkes Plb.*, vol. 14, no. 2, pp. 96–99, Nov. 2019, doi: 10.36086/jpp.v14i2.417.

[7] U. N. I. C. E. F. Indonesia, "Program Gizi Remaja Aksi Bergizi: Dari Kabupaten Percontohan Menuju Perluasan Nasional," *Unicef*, vol. 1–12, 2021, doi: https://www.unicef.org/indonesia/media/9246/file/Program.

[8] R. Fitriani, "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta," *J. Health Sci. Gorontalo J. Health Sci. Community*, vol. 4, no. 1, pp. 29–38, Mar. 2020, doi: 10.35971/gojhes.v4i1.5041.

[9] Y. Dwi Jayanti and N. Elsa Novananda, "HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI AKUNTANSI 2 (DI SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI)," *J. KEBIDANAN*, vol. 6, no. 2, pp. 100–108, Mar. 2019, doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.

[10] P. Y. Lestari, L. N. Tambunan, and R. M. Lestari, "Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja," *J. Surya Med.*, vol. 8, no. 1, pp. 65–69, Apr. 2022, doi: 10.33084/jsm.v8i1.3439.

[11] H. Syapitri, Amila, and J. Aritonang, *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Perbandingan Dua Proporsi uji Chi Square. Univesitas Padjajaran, 2021.

[12] L. Suryanhi and M. M, "Penggunaan Lahan Dalam Meningkatkan Pendapatan Rumah Tangga Di Desa Purwosari Kecamatan Tomoni Timur Kecamatan Luwu Kabupaten Timur (Studi Kasus Kawasan Rumah Pangan Lestari (Krpl," *J. Environ. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 29–34, 2020, doi: 10.35580/jes.v3i1.15362.

[13] M. O. Fatharanni, D. I. Anggraini, and D. Oktaria, "Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah," *Medula*, vol. 9, no. 1, pp. 26–37, 2019.

[14] Kemenkes, *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*. OECD: World Health Organization, World Bank Group, 2014. doi: 10.1136/bmjopen-2019.

[15] D. Hafiza, A. Utmi, and S. Niriyah, "HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP YLPI PEKANBARU," *Al-Asalmiya Nurs. J. Ilmu Keperawatan J. Nurs. Sci.*, vol. 9, no. 2, pp. 86–96, Mar. 2021, doi: 10.35328/keperawatan.v9i2.671.

[16] K. D. Hikmatun, Y. Susan, and A. Nurhaeni, "Pentingnya Status Gizi dalam Siklus Menstruasi pada Remaja," vol. 4, no. 2, 2023.

[17] I. Rahmat, "PENGARUH PENDIDIKAN IBU DENGAN STATUS GIZI SISWA DI SMK BINA SEHAT NUSANTARA KABUPATEN BONE TAHUN 2022: THE EFFECT OF MOTHER'S EDUCATION ON THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SMK BINA SEHAT NUSANTARA, DI KABUPATEN BONE TAHUN 2022," *J. Suara Kesehat.*, vol. 8, no. 1, pp. 65–70, Feb. 2022, doi: 10.56836/journaliskb.v8i1.57.

[18] Abdullah, A. Prima Dewi, A. Muharramah, and A. Rica Pratiwi, "Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung," *J. Gizi Aisyah*, vol. 5, no. 1, pp. 6–12, Feb. 2022, doi: 10.30604/jnf.v5i1.413.

[19] F. Muchtar, S. Sabrin, D. S. Effendy, H. Lestari, and H. Bahar, "Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe," *Abdi Masy.*, vol. 4, no. 1, pp. 43–48, 2022, doi: 10.58258/abdi.v4i1.3782.

[20] N. S. Namira, *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SDN PUTAT JAYA II*. SURABAYA Nadila Siti Namira Veni Indrawati Abstrak. Gizi Universitas Negeri Surabaya, 2023.