

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Gizi Kurang di SMPN 2 Kota Jambi

Salsa Rezkiani^{1*}, Andicha Gustra Jeki², Hesty³

^{1,2}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim, Jambi, Indonesia

³Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Universitas Baiturrahim, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: salsarezkiani@gmail.com

Abstract

Undernutrition is a condition of the body that lacks nutrients such as protein, carbohydrates, minerals, vitamins, and fats. WHO 2018 states that the number of malnutrition sufferers in adolescents in the world reaches 14.9%. Several factors that can cause malnutrition include nutrient intake and knowledge. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition and macronutrient intake with the incidence of malnutrition in adolescents at SMPN 2 Jambi City. This type of research is quantitative using a cross sectional research design. The sample used was 80 respondents. The sampling technique is simple random sampling. This research was conducted in May 2024 at SMPN 2 Jambi City. The data analysis used was univariate and bivariate analysis using the correlation test. The results of this study showed that respondents who had knowledge of balanced nutrition with a deficient category were 56 (70%), less protein intake was 50 (62.5%), less fat intake was 54 (67.5%), less carbohydrate intake was 68 (85%) and the incidence of malnutrition was 29 (36.2%). The results of the Spearman Correlation Test found that there was a relationship between balanced nutrition knowledge and the incidence of malnutrition ($p = 0.017$), there was a relationship between protein intake ($p = 0.029$), fat intake ($p = 0.028$) and carbohydrate intake ($p = 0.029$) with the incidence of malnutrition in adolescents at SMPN 2 Jambi City. In conclusion, there is a relationship between knowledge of balanced nutrition, protein intake, fat intake, and carbohydrate intake in adolescents at SMPN 2 Jambi City. It is recommended that adolescents be given education related to balanced nutrition and adolescents pay more attention to their food intake, because it can affect nutritional status.

Keywords: *knowledge of balanced nutrition, macronutrients, undernutrition*

Abstrak

Gizi kurang merupakan suatu keadaan tubuh yang kekurangan zat gizi seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak. WHO 2018 menyatakan bahwa jumlah penderita gizi kurang pada remaja didunia mencapai 14,9%. Beberapa faktor yang bisa menyebabkan gizi kurang diantaranya adalah asupan zat gizi dan pengetahuan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi makro dengan kejadian gizi kurang pada remaja di SMPN 2 Kota Jambi. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan desain penelitian cross sectional. Sampel yang digunakan sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 di SMPN 2 Kota Jambi. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang sebanyak 56 (70%), asupan protein kurang sebanyak 50 (62,5%), asupan lemak kurang sebanyak 54 (67,5%), asupan karbohidrat kurang sebanyak 68 (85%) dan kejadian gizi kurang sebanyak 29 (36,2%). Hasil Uji Korelasi Spearman didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang ($p = 0,017$), terdapat hubungan antara asupan protein ($p=0,029$), asupan lemak ($p=0,028$) dan asupan karbohidrat ($p=0,029$) dengan kejadian gizi kurang pada remaja di SMPN 2 Kota Jambi. Kesimpulannya, terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat pada remaja di SMPN 2 Kota Jambi. Disarankan agar remaja bisa diberikan edukasi terkait gizi seimbang dan remaja lebih

memperhatikan asupan makanannya, karena dapat mempengaruhi status gizi.

Kata kunci: gizi kurang, pengetahuan gizi seimbang, zat gizi makro

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Berdasarkan data dari United Nation Children's Fund (UNICEF) pada tahun 2019 menunjukkan keberadaan remaja di dunia mencapai 1,2 miliar atau 16 juta penduduk dunia. Sedangkan di Indonesia, jumlah remaja yang mendominasi cukup besar, untuk usia 10-19 tahun sebanyak 22,2% dari total penduduk Indonesia.

Menurut WHO (World Health Organization) tahun 2018 mengatakan bahwa prevalensi Gizi Kurang pada remaja usia 10-19 tahun di dunia adalah 14,9% dan regional dengan prevalensi tertinggi Asia Tenggara sebesar 27,3%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 Prevalensi status gizi (IMT/U) pada Remaja 13-15 tahun di Indonesia yaitu sangat kurus 1,7%, kurus 6,1%. (Riskesdas, 2018).

Usia remaja banyak sekali terjadi perubahan, selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Pada masa remaja membutuhkan zat gizi yang cukup dari segi kuantitas dan kualitas untuk mengatasi pertumbuhan yang cepat dan risiko kesehatan lainnya yang meningkatkan kebutuhan gizi (Kahssay et al., 2020).

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja adalah Gizi Kurang merupakan suatu keadaan tubuh yang kekurangan zat gizi seperti protein, karbohidrat, mineral, vitamin, dan lemak. Kekurangan zat gizi ini di bawah angka rata-rata sehingga seseorang yang mengalami gizi kurang mengalami gangguan proses pertumbuhan, kurangnya konsentrasi, pertahanan tubuh menurun, struktur dan fungsi otak terganggu (Mulyana, D. A, et al 2020).

Gizi kurang pada remaja ini dapat terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan asupan gizi yang cukup dan aktivitas fisik yang berlebih. (Widawati, 2018). Masalah gizi yang terjadi pada remaja akan berdampak pada status gizi dan menyebabkan masalah kesehatan. Status gizi kurang dapat berpengaruh terhadap reproduksi dan status gizi lebih dapat menyebabkan risiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif, misalnya hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung serta beberapa jenis penyakit lainnya (Rahmat, 2022).

Remaja dengan keadaan gizi kurang memiliki dampak atas keadaan kesehatan fisik, mental, intelektual serta sosial. Akibat masalah gizi kurang lainnya yaitu terganggunya kemampuan belajar dan kognitif, serta menurunnya konsentrasi (Zahtamal & Munir, 2019).

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber- sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas (Fitriani et al., 2020).

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan praktik dalam pemilihan makanan bergizi yang dikonsumsi agar dapat mencapai status gizi yang baik. Pengetahuan gizi seimbang menjadi peranan penting dalam meningkatkan status gizi derajat kesehatan. Semakin banyak pemahaman tentang gizi, semakin tinggi tingkat pula kualitas dan jenis makanan yang di konsumsi. Pengetahuan gizi seimbang menjadi peranan penting dalam meningkatkan status gizi derajat kesehatan. (Selaindoong et al., 2020).

Pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang terutama yang berhubungan dengan gizi seimbang akan mempengaruhi status gizi dan asupan makanannya. Asupan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan remaja membantu remaja mencapai pertumbuhan dan

perkembangan yang optimal terutama asupan zat gizi makro (Avrilia., et al 2021).

Asupan Zat gizi makro (makronutrien) adalah komponen terpenting dan menjadi kontributor utama dalam komposisi makanan dan berfungsi untuk menyediakan energi dan zat gizi yang berguna untuk pertumbuhan sel atau jaringan dan fungsi pemeliharaan serta aktivitas tubuh. Kelompok zat gizi makro meliputi karbohidrat, lemak dan protein (Khoerunisa & Istianah, 2021).

Pola konsumsi remaja umumnya kurang bervariasi serta dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan sehingga menyebabkan asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, dan lemak sangat kurang jika dibandingkan dengan anjuran kecukupan gizi pada remaja tersebut (Insani, 2019).

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019, Kebutuhan zat gizi makro remaja dalam sehari bagi laki-laki usia 13-15 tahun yaitu energi sebesar 2400 Kkal, protein 70 gr, lemak 80 gr, karbohidrat 350 gr. Sedangkan untuk remaja perempuan usia 13-15 tahun yaitu energi sebesar 2050, protein 65 gr, lemak 70 gr, karbohidrat 300 gr. Kegiatan remaja yang padat, mulai dari belajar, ekstrakurikuler maupun kegiatan diluar sekolah, harus diimbangi dengan asupan sesuai dengan kebutuhan tubuh untuk menghindari pengambilan cadangan energi dan otot. Jika hal itu terjadi maka yang akan terjadi yaitu remaja mengalami permasalahan gizi. (Damanik, n.d. 2020).

Maka dari itu, Remaja sangat memerlukan asupan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan, kebutuhan zat gizi yang terpenuhi tersebut dapat menjadi salah satu upaya penanggulangan terjadinya masalah gizi pada remaja (Ma'sunnah et al., 2021). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13-15 tahun di provinsi Jambi adalah sangat kurus 2,1% dan kurus 5,5%. Data dari Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2022, diketahui Kasus permasalahan gizi tertinggi pada tahun 2022 berada di wilayah kerja Puskesmas Koni Tingkat SMP/MTS dengan 444 kasus gizi kurang, lalu di urutan kedua yaitu Puskesmas PALL V 78 kasus gizi kurang, dan untuk urutan ketiga yaitu Puskesmas PALL X dengan jumlah 51 kasus gizi kurang (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2022).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Jannah et al., (2023) yang meneliti tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi makro dengan kejadian gizi kurang di MTS-Muhammadiyah Penyasawan bahwa terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang (p -value=0,000) dan asupan zat gizi makro dengan kejadian gizi kurang.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Milviniva, (2021) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi remaja.

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada bulan maret 2024 di SMPN 2 Kota Jambi didapatkan bahwa untuk pengetahuan gizi seimbang terdapat 3 orang dengan kategori baik dan 7 orang dengan kategori kurang. kemudian dilakukan pada pengukuran status gizi didapatkan 7 orang dengan status gizi kurang dan 3 normal. selanjutnya pengukuran asupan zat gizi makro didapatkan hanya 1 orang yang memiliki asupan cukup dan 9 orang masih tergolong kedalam kategori asupan yang kurang.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Remaja di SMPN 2 Kota Jambi".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* yang bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan

Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kejadian Gizi Kurang di SMPN 2 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan dari Bulan Februari-Mei 2024. Tempat penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Kota Jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa/i kelas VII dan VIII SMPN 2 Kota Jambi yang berjumlah 480 siswa/i dengan Sampel sebanyak 80 responden menggunakan teknik random sampling. Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah kuesioner, formulir food recall 24 jam, microtoise, dan timbangan berat badan digital. Analisis yang digunakan adalah univariat dan Bivariat

HASIL

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	n	%
1.	Usia		
	12	25	30
	13	37	46,25
	14	18	22,5
2.	Kelas		
	VII	41	53,75
	VIII	39	46,25
3.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	39	46,25
	Perempuan	41	53,75

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan tabel.1 dapat di ketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan (51,25%) dan kategori umur terbanyak yaitu 13 tahun (46,25%).

Tabel 2. Gambaran pengetahuan gizi seimbang, asupan zat gizi makro dan kejadian gizi kurang di SMPN 2 Kota Jambi.

No.	Variabel	n	%
1.	Pengetahuan Gizi Seimbang		
	Kurang	56	70
	Baik	24	30
2.	Asupan portein		
	Kurang	50	62,5
	Baik	30	37,5
3.	Asupan lemak		
	Kurang	54	67,5
	Baik	19	32,5
4.	Asupan karbohidrat		
	Kurang	68	85
	Baik	12	15
5.	Status Gizi		
	Kurang	29	36,2
	Normal	51	73,8

Sumber: data primer 2024

Hasil penelitian ini menunjukkan responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori kurang sebanyak 56 (70%), asupan protein kurang sebanyak 50 (62,5%),

asupan lemak kurang sebanyak 54 (67,5%), asupan karbohidrat kurang sebanyak 68 (85%) dan kejadian gizi kurang sebanyak 29 (36,2%).

Tabel 3. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dan asupan zat gizi makro dengan kejadian gizi kurang di SMPN 2 Kota Jambi.

No.	Variabel	Status Gizi		Total	P-Value	R-square
		Kurang	Normal			
1	Pengetahuan Gizi Seimbang					
	Kurang	25 (44,6%)	31 (55,4%)	56	0,017	0,282
	Baik	4 (17%)	20 (83%)	24		
2	Asupan protein					
	Kurang	23 (45,0%)	27 (56,0%)	51	0,029	0,244
	Cukup	6 (20,0%)	24 (80,0%)	29		
3	Asupan lemak					
	Kurang	24 (44,4%)	30 (55,6%)	54	0,028	0,246
	Cukup	5 (15,0%)	21 (85%)	26		
4	Asupan karbohidrat					
	Kurang	28 (41,2%)	40 (58,8%)	68	0,029	0,244
	Cukup	1 (8,3%)	11 (91,7%)	12		

Sumber : data primer 2024

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan kejadian gizi kurang di SMPN 2 Kota Jambi.

Pada penelitian ini menyatakan bahwa pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang memiliki hubungan yang bermakna ($p=0,017$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani et al (2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Dalam penelitiannya yang dilakukan di SMA Islam Athirah Kota Makassar tersebut menunjukkan sebanyak 40% responden yang memiliki pengetahuan gizi rendah memiliki status gizi kurang dan gizi lebih.

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 (Fatharanni et al., 2019). Walaupun demikian seseorang yang memiliki pengetahuan kurang tetapi status gizinya masih dalam kategori normal. Hal ini berarti bahwa pengetahuan gizi yang rendah pun tidak menyebabkan perilaku konsumsi menjadi buruk, karena meskipun memiliki tingkat pengetahuan rendah, namun perilaku konsumsi yang baik maka dapat memiliki status gizi normal. (Charina, M.S et al., 2021).

Kurangnya pengetahuan pada responden, disebabkan karena kurangnya pendidikan atau penyuluhan gizi. Adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan gizi kurang pada remaja ini menunjukkan bahwa adanya kecenderungan untuk status gizi remaja menjadi lebih baik jika mereka memiliki pengetahuan yang lebih baik. Sebaliknya, remaja dengan pengetahuan yang kurang akan lebih cenderung memiliki status gizi kurang.

2. Hubungan Asupan Protein dengan kejadian gizi kurang di SMPN 2 Kota Jambi.

Pada penelitian ini menyatakan bahwa asupan protein dengan kejadian gizi kurang memiliki hubungan yang bermakna ($p=0,029$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utami, H.I et al (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi responden SMP IT Iqra Kota Bengkulu Tahun 2020 dengan $p\text{-value } 0,035 < 0,05$. Penelitian Lainnya juga dilakukan oleh Herawati, V et.al (2023) yang menunjukkan adanya hubungan asupan protein dengan status gizi remaja di di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit dengan nilai $p\text{-value } (0,036)$. Menurut Damanik (2020) menyatakan bahwa orang beraktivitas membutuhkan konsumsi protein tinggi untuk membangun dan memperbaiki kekuatan otot. Masa remaja memiliki banyak aktivitas, mulai dari belajar, ekstrakurikuler maupun kegiatan di luar sekolah. Hal terus harus diimbangi dengan asupan sesuai kebutuhan tubuh untuk menghindari pengambilan cadangan energi dan otot. Jika hal itu terjadi maka yang akan terjadi yaitu remaja mengalami gizi kurang.

Protein berperan penting dalam pembentukan struktur, fungsi, serta regulasi sel-sel makhluk hidup dan virus. Protein ini bisa didapatkan dari sejumlah sumber, diantaranya adalah daging, ikan, telur, kacang-kacangan, ekstrak jamur, susu, dan unggas (Verawati et al, 2021).

Kelompok makanan sumber protein hewani yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah telur ayam dengan rata-rata berat 60 gram per hari. Sebagian responden sesekali mengonsumsi tempe, tahu, telur dan daging ayam akan tetapi dengan jumlah yang sedikit saat berada di rumah. Terdapat pula responden yang biasanya hanya mengonsumsi nasi dan sayur tanpa tambahan lauk karena tidak tersedia di rumah.

3. Hubungan Asupan Lemak dengan kejadian gizi kurang di SMPN 2 Kota Jambi.

Pada penelitian ini menyatakan bahwa asupan lemak dengan kejadian gizi kurang memiliki hubungan yang bermakna ($p=0,028$). Sama halnya dengan hasil penelitian Khoerunisa, et al (2021) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan asupan lemak dengan status gizi pada remaja dengan $p=0,003$ dan OR 3,455 yang berarti kemungkinan subjek dengan asupan lemak baik akan berstatus gizi tidak baik 3,4 kali lebih besar dibanding dengan asupan lemak tidak baik, hal ini dikarenakan dari hasil penelitian responden sebagian besar setiap hari dalam satu kali makan selalu mengonsumsi bahan makanan yang banyak mengandung lemak seperti gorengan dan makanan junk food lainnya.

Hasil penelitian ini serupa dengan penelitian yang diperoleh (Patimbano dkk, 2021), dimana responden dengan tingkat asupan lemak yang kurang jumlahnya lebih banyak, yaitu 89 responden (75,4%) jika dibandingkan dengan kategori cukup dan lebih.

Penelitian yang dilakukan oleh Parewasi., DFR., et.al (2021) mempunyai hasil yang berbeda yaitu tidak terdapat hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja dengan nilai $P\text{-Value } (0,524)$. Rata-rata responden tidak banyak melakukan aktifitas yang berat sehingga responden memiliki status gizi yang tergolong baik dengan jumlah asupan lemak yang kurang.

Lemak berfungsi menyediakan energi, melarutkan sumber asam lemak esensial dan vitamin larut lemak. Lebih lanjut, lemak ini perannya ialah untuk membentuk membrane sel, isolator panas yang terdapat dalam tubuh, agen yang mengemulsi, menjaga organ tubuh serta protein berfungsi sebagai alat yang dapat mengangkut ke dalam metabolisme tubuh manusia (Cakrawati dan Mustika, 2014).

Lemak terdapat pada bahan makanan yang berasal dari hewan, lemak berfungsi sebagai sumber tenaga dan juga mempertahankan dan memelihara suhu badan. Setelah

bahan makanan yang mengandung lemak dicerna dalam alat pencernaan, lemak diserap ke dalam tubuh, sesuai dengan kebutuhan lemak dibakar untuk menghasilkan energi, sedangkan selebihnya disimpan sebagai lemak tubuh (Nova, M. et al, 2018).

4. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan kejadian gizi kurang di SMPN 2 Kota Jambi.

Pada penelitian ini menyatakan bahwa asupan Karbohidrat dengan kejadian gizi kurang memiliki hubungan yang bermakna ($p=0,029$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nanda, C.A *et al* (2023) bahwa dari hasil uji analisis asupan karbohidrat dengan status gizi pada remaja menggunakan analisis uji spearman dikarenakan data tidak berdistribusi normal dan mendapatkan nilai p value = 0,040 ($p>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan status gizi remaja. Hasil penelitian ini juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardin et al (2018) yang mana uji chi square menunjukkan nilai p -value = 0,00 < 0,05 yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi berdasarkan IMT. Penelitian lain yang dilakukan oleh Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan status gizi pada remaja dengan $p= 0,002$ dan OR 3,333 yang berarti kemungkinan subjek dengan asupan karbohidrat tidak baik akan berstatus gizi tidak normal 3,3 kali lebih besar dibanding dengan asupan karbohidrat baik, hal ini dikarenakan asupan makan merupakan faktor secara langsung yang mempengaruhi status gizi yang didalamnya mengandung beberapa zat gizi seperti karbohidrat. Dalam setiap gram karbohidrat dapat memberikan 4 kkal/gr.

Asupan karbohidrat yang kurang berpotensi terjadinya gizi kurang yaitu sebesar 9,2%. Karbohidrat yang dikonsumsi akan menghasilkan glukosa dalam darah yang bertujuan untuk menyimpan cadangan energi di dalam tubuh. akibat dari tidak terpenuhi asupan karbohidrat yaitu hipoglikemi dan kurangnya konsentrasi dalam belajar yang membuat prestasi seorang remaja disekolah menjadi menurun (Tomasoa, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, mayoritas subjek dalam pemenuhan asupan karbohidrat didapatkan dari makanan pokok yang tergolong ke dalam karbohidrat kompleks Responden yang asupan karbohidrat kurang disebabkan karena sumber karbohidrat yang dikonsumsi responden setiap hari tidak sesuai dengan kebutuhannya. Konsumsi asupan karbohidrat responden yang kurang dapat diakibatkan karena sebagian besar responden tidak mengonsumsi makanan lengkap sebanyak 3 kali sehari. Kebanyakan remaja hanya makan pada waktu siang dan waktu malam juga cenderung mengurangi jumlah makanan yang dikonsumsi.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi kurang ($p = 0,017$), terdapat hubungan antara asupan protein ($p=0,029$), asupan lemak ($p=0,028$) dan asupan karbohidrat ($p=0,029$) dengan kejadian gizi kurang pada remaja di SMPN 2 Kota Jambi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMPN 2 Kota Jambi serta pihak-pihak yang telah mendukung dan membantu dalam melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). *Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Micro Zinc pada Pertumbuhan Balita*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Ardin, S. H., Kartini, T. D., & Lestari, R. S. Hubungan kebiasaan makan fast food dan asupan zat gizi makro dengan status gizi remaja. *Media Gizi Pangan*, 2018. 25(2), 95-103.
- Avrilia Permatasari Usman, A., Par'i, H. M., & Surparman, S. (2021). *Gambaran Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro Dan Resiko Kekurangan Energi Kronis Pada Remaja Putri Di Sma Pasundan 1 Bandung* (Doctoral dissertation, Polteknik Kesehatan Kemenkes Bandung).
- Cakrawati & Mustika. 2014. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabet
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197-204.
- Damanik, N. A. (2020). *Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Asupan Zat Gizi Siswa-Siswi di Smp Negeri 2 Air Putih*. Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 1–67.
- Fatharanni, M. O., Anggraini, d. I., & Oktaria, d. (2019). Hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada wanita usia subur di kecamatan terbanggi besar kabupaten lampung tengah. *Medula*, 9(1), 26–37.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29–38. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.1504>.
- 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. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65-77.
- Jannah, M., Afrinis, N., & Lasepa, W. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Gizi Kurang Pada Remaja Di Mts-Muhammadiyah Penyawasan. *Sehat: Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(2), 74-83.
- Kahssay M, Mohamed L, Gebre A. Nutritional Status of School Going Adolescent Girls in AwashTown, Afar Region, Ethiopia. *Journal of Environmental and Public Health*. 2020; 2020:9
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Buku saku pemantauan status gizi. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*, 7– 11.
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi*, 2(1) (November), 51–61.
- Ma'sunnah, K., Pribadi, H. P., & Agnesia, D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Persepsi Citra Tubuh dan Gangguan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Sekolah Menengah Kejuruan Di Kabupaten Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1), 207-214.
- Milviniva, L. R., Sari, A. P., Kamsiah, K., Haya, M., & Okfrianti, Y. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Asupan Energi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMPN 24 Kota Bengkulu Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Mulyana, D. A., & Nugroho, P. S. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi dan gejala stres dengan gizi kurang pada remaja. *Borneo Studies and Research*, 2(1), 474-479.
- Nanda, C. A., Puspitasari, D. I., Widiyaningsih, E. N., & Mardiyati, N. L. (2023). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 6(1).

- Nova, M., Yanti, R. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An-Nur Kota Padang, *Jurnal Kesehatan Perintis*, vol 5, No 2
- Pantimbano, BL, Kapantow, NH, & Punuh, M. 2021. Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester II FKM Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas Universita Sam Ratulangi*, Vol.10, No. 2
- Rahmat, I. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu dengan Status Gizi Siswa di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 1–6. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Republik Indonesia tahun 2018.
- Selaindoong, S., Amisi, M., & Kalesaran, A. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *J Kesmas*, 9(6), 8–16
- Tomasoa, V. A., Dary, D., & Dese, D. C. Hubungan Asupan Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 2021; 6(2).
- Verawati, B, Afrinis, N, Yanto, N. (2021). Hubungan Asupan Protein Dan Ketahanan Pangan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Di Masa Pendemi Covid 19. *Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, 5(1) 415-423.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi*, 2(2), 146–160.
- Zahtamal, & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64–70.
- <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>