

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA SMP NEGERI 16 SURABAYA

Ricky Harnowo¹, Faridha Nurhayati²

Abstrak: Masa remaja merupakan usia rentan dengan masalah status gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengetahuan gizi dan status gizi siswa SMP Negeri 16 Surabaya. Penelitian ini menggunakan jenis korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Pengambilan sampel 239 siswa menggunakan teknik cluster random sampling metode desain ex post facto. Pengambilan data pengetahuan siswa dengan cara pengisian kuesioner berupa google formulir tentang pengetahuan gizi. Data status gizi didapatkan dari mengukur tinggi dan berat badan siswa dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U. Analisis dengan korelasi gamma. Hasil penelitian menggunakan korelasi gamma diperoleh hasil P value $0.775 > 0.05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi siswa terhadap status gizi siswa di SMP Negeri 16 Surabaya. Tetapi ada temuan peningkatan prevalensi status gizi kurang sebesar 42,68, tetapi gizi lebih dan obesitas mengalami penurunan 9,69% dan 2,09% dibandingkan dengan data riskesdas tahun 2018.

Kata Kunci: Pengetahuan, Gizi, Status, Siswa

Abstract Adolescence is a vulnerable age for nutritional status problems. This study aims to determine the nutritional knowledge and nutritional status of students at SMP Negeri 16 Surabaya. This research uses a correlational type with a quantitative approach. A sample of 239 students was taken using cluster random sampling with an ex post facto design method. Student knowledge data was collected through filling out a questionnaire in the form of a Google Form about nutritional knowledge. Nutritional status data was obtained by measuring students' height and weight using the BMI-for-age anthropometric index. Analysis was conducted using gamma correlation. The results of the study using gamma correlation obtained a P value of $0.775 > 0.05$. Thus, it can be concluded that there is no relationship between students' nutritional knowledge and their nutritional status at SMP Negeri 16 Surabaya. However, there was a finding of an increase in the prevalence of undernutrition status by 42.68%, while overnutrition and obesity decreased by 9.69% and 2.09% respectively compared to Riskesdas 2018 data.

Keywords: Knowledge, Nutrition, Status, Students

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase yang sangat krusial, dimana fase ini merupakan transisi usia anak menuju dewasa (Waluyani et al., 2022). Pada periode ini, individu mengalami percepatan pertumbuhan serta perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial. Pada fase ini remaja membutuhkan asupan gizi yang seimbang karena pada fase remaja banyak timbulnya masalah gizi. Faktor yang dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah pengetahuan tentang

^{1,2} Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

gizi berupa pola makan (Leviana & Agustina, 2024). Situasi ini menyebabkan remaja semakin rentan mengalami masalah gizi ganda, yaitu kondisi kelebihan dan kekurangan gizi yang terjadi bersamaan akibat pola makan yang tidak seimbang.

Pada tahun 2022, World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa lebih dari 390 juta anak dan remaja berusia 5–19 tahun di seluruh dunia mengalami kelebihan berat badan, dengan 39% tergolong gizi lebih dan 13% obesitas. Angka obesitas meningkat signifikan dari 1,9% pada 1990 menjadi 8,2% pada 2024, atau lebih dari empat kali lipat. Analisis global terbaru juga menunjukkan prevalensi sebesar obesitas 8,5% dan gizi lebih 14,8%, sehingga total prevalensi kelebihan berat badan mencapai 22,2%. Selain itu, data global terkini juga mencatat bahwa sekitar 9,2% anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami gizi kurang (*underweight/thinness*).

Masalah gizi tersebut juga masih menjadi tantangan kesehatan di Indonesia. Persoalan kekurangan gizi masih belum terselesaikan, sementara kasus gizi lebih dan obesitas justru mengalami peningkatan, terutama pada masyarakat dengan status sosial ekonomi menengah ke atas di wilayah perkotaan. Akibatnya, Indonesia kini menghadapi situasi gizi ganda. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) dalam penelitian (Diah Ayu Hartini, Nikmah Utami Dewi, Ummu Aiman, Nurulfuadi, Ariani, 2022), prevalensi remaja usia 13–15 tahun yang tergolong kurus mencapai 8,7%. Sementara itu, proporsi remaja pada kelompok usia 13–15 tahun yang masuk kategori gizi lebih 16,0%, dan kelompok usia 16–18 tahun 13,5% obesitas. Sementara itu, hasil survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang (*thinness* dan *severe thinness*) pada remaja 13–18 tahun berada pada kisaran 7,3–18%, sedangkan gizi lebih (*overweight* dan obesitas) tercatat sekitar 12–16,2% (Ikhsan et al., 2025).

Pada umumnya permasalahan status gizi remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai pola makan seimbang, jika semakin baik pengetahuan tentang pola makan maka semakin baik pola makan remaja sebaliknya jika kurang pengetahuan maka kurang baik juga pola makannya, hal ini yang menyebabkan meningkatnya risiko terjadinya gangguan status gizi pada remaja (Lestari, 2022). Pemahaman yang kurang terkait pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu faktor yang secara tidak langsung menyebabkan masalah status gizi pada remaja seperti gizi berlebih maupun gizi kurang, hal ini diakibatkan karena pola konsumsi makanan kurang bergizi serta seimbang. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan dan kandungan zat gizinya, sumber-sumber nutrisi, keamanan pangan agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara mengolah makanan tanpa mengurangi nilai gizinya, termasuk pengetahuan mengenai pola hidup sehat (Tania et al., 2024).

Ketidak cukupan pengetahuan gizi dan kurangnya pemahaman mengenai kontribusi nutrisi dari berbagai jenis makanan dapat berdampak pada terganggunya kecerdasan dan menurunnya produktivitas. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi rendah cenderung memilih makanan yang mengenyangkan namun kurang sehat dibandingkan konsumsi buah dan sayuran (Namira, 2023). Sedangkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang memadai biasanya lebih memperhatikan porsi serta kualitas makanan yang mereka konsumsi untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, sehingga status gizi yang dimiliki pun cenderung lebih baik (Andi Elisa Salsabela, 2023). Pengetahuan gizi berperan dalam membentuk kebiasaan makan, sikap, dan perilaku terkait pemilihan makanan, sehingga dapat mempengaruhi status gizi seseorang sesuai dengan tingkat pemahaman yang dimilikinya (Khoirum Ma'sunnah, Heri Purnama Pribadi, 2021).

Remaja atau siswa memperoleh pengetahuan gizi melalui materi Pendidikan kesehatan pada mata pelajaran PJOK di sekolah. Pendidikan kesehatan merupakan sebuah kegiatan di sekolah untuk menyampaikan informasi, pembelajaran dan pengembangan keterampilan untuk meningkatkan pengetahuan siswa serta mendorong gaya hidup sehat (Iswahyudi, Akip Sugiharto, 2025). Pendidikan kesehatan menyampaikan berbagai informasi

seperti manajemen stres, kebersihan diri, kesehatan mental, nutrisi, seksualitas, edukasi tentang narkoba, kegiatan aktivitas fisik, dan topik kesehatan yang lainnya (Hasmyati, Nur Indah Atifah Anwar, Agus Sutriawan, Muslim Bin Ilyas, 2024). Jadi selain pengetahuan gizi yang baik kita juga harus mempraktikkan pengetahuan gizi yang kita peroleh, seperti menjaga pola makan, aktivitas fisik, pola tidur, dan gizi yang kita makan harus seimbang agar dapat memperbaiki status gizi. Dari latar belakang di atas maka penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara status gizi siswa dengan status gizi siswa di SMP Negeri 16 Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya. Pemilihan sampel penelitian berjumlah 239 siswa kelas VIII dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Pengambilan data penelitian dilakukan menggunakan desain *ex post facto* pada bulan November 2025. Data status gizi didapatkan dari pengukuran tinggi badan dan berat badan menggunakan alat ukur. IMT didapatkan dari kalkulasi tinggi badan dan berat badan berdasarkan usia. Untuk data pengetahuan gizi didapatkan dari pengisian kuesioner penelitian pengetahuan gizi berupa google formulir yang berisikan pertanyaan tentang pengetahuan gizi siswa. Analisis data menggunakan program IBM SPSS versi 25, kemudian data pengetahuan gizi dengan status gizi diuji dengan menggunakan uji korelasi gamma.

HASIL

Berdasarkan distribusi penelitian, subjek penelitian berjumlah 239 siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Surabaya. Yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Laki-laki	-	-	-	96	-
Perempuan	-	-	-	143	-
Nilai Pengetahuan	239	20	100	78.56	17.664
Umur	239	12	15	13.54	.540
Tinggi Badan	239	124.0	174.0	156.098	7.6937
Berat Badan	239	25.0	81.0	49.403	11.9179
IMT	239	12.4	149.0	20.701	9.2410

Tabel 1. Menunjukkan dari 239 siswa terdiri dari 96 siswa laki-laki dan 143 perempuan. Dari data 239 siswa memiliki rata-rata tinggi badan 156.098 cm dan rata-rata berat badan siswa adalah 49.403 kg. Dari data yang diperoleh dari 239 siswa didapatkan rata-rata nilai pengetahuan 78.56. IMT 239 siswa diperoleh rata-rata 20.701 dari hasil perhitungan Tinggi badan dan Berat badan menurut umur.

Tabel 2. Kategori Nilai

Jenis Kelamin		Baik	Sedang	Kurang	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	46	32	18	96
	Perempuan	84	50	9	143
Total		130	82	27	239

Tabel 2. Menunjukkan hasil data kategori nilai dari jumlah 239 siswa memiliki nilai baik sebanyak 130 siswa, nilai sedang 82 siswa, dan kategori nilai kurang 27 siswa.

Tabel 3. Kategori Status Gizi

		Gizi Kurang	Normal	Gizi Lebih	Obesitas	Total
Jenis Kelamin	Laki-laki	43	42	9	2	96
	Perempuan	59	67	14	3	143
	Total	102	109	23	5	239

Tabel 3. Menunjukkan hasil data status gizi dari 239 siswa memiliki status gizi kurang sebanyak 102 siswa, normal 109 siswa, gizi lebih 23 siswa, dan obesitas sebanyak 5 siswa.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Gamma

Variabel	Value	Signifikansi
Pengetahuan dengan Status Gizi	-.029	0,775
N	239	

Dari tabel 4. Menunjukkan bahwa hasil dari uji korelasi gamma pengetahuan siswa dengan status gizi siswa menggunakan SPSS menunjukkan P value 0.775 lebih besar daripada alfa 0.05. Hal tersebut menyebabkan H0 diterima dan Ha ditolak.

Tabel 5. Tabulasi Silang Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Siswa Dengan Status Gizi Siswa

		Status Gizi				
		Gizi Kurang F%	Normal F%	Gizi Lebih F%	Obesitas F%	Total F%
Kategori Nilai	Baik	54 22,59%	59 24,69%	14 5,86%	3 1,26%	130 54,39%
	Sedang	38 15,48%	37 15,48%	6 2,51%	1 0,42%	82 34,30%
	Kurang	10 4,18%	13 5,44%	3 1,26%	1 0,42%	27 11,29%
	Total	102 42,68%	109 45,61%	23 9,69%	5 2,09%	239 100%

Dari tabel 5. Menunjukkan tabel hubungan antara pengetahuan gizi siswa (variabel bebas) dengan status gizi siswa (variabel terikat). Dari jumlah responden 239 siswa, sebagian besar siswa memiliki status gizi normal sebesar 45,61% dan status gizi kurang sebanyak 42,68%. Sedangkan untuk responden yang memiliki gizi lebih 9,69%, dan obesitas sebanyak 2,09%. Dari uji korelasi gamma pada variabel pengetahuan siswa dengan status gizi siswa menunjukkan P value lebih besar dari alfa (0.05) yaitu 0.755 hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi siswa SMP Negeri 16 Surabaya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan siswa dan status gizi siswa di SMP Negeri 16 Surabaya dari 239 responden sebagian besar memiliki nilai pengetahuan baik akan tetapi untuk status gizi kurang bisa dikatakan cukup besar sebanyak 22,59%, hal ini berbanding terbalik dengan penelitian (Tatontos et al., 2023) yang berjudul Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado dimana penelitian ini menyatakan adanya hubungan dengan P value 0.01 (<0.05). Menurut penelitian (Yanti et al., 2021) juga menyatakan kurangnya pengetahuan masyarakat

tentang gizi yang seimbang dan makanan yang sehat maka cenderung masyarakat lebih makanan yang sesuai selera, sosial ekonomi, dan trend sosial. Hal ini diperkuat dengan penelitian (Arieska et al., 2020) menyatakan bahwa pengetahuan tentang gizi menentukan perilaku makan dan pola makan seseorang.

Pada penelitian ini tidak memiliki hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi hal ini sejalan dengan penelitian (Farradyna Dias Novianty & Pribadi, 2021) menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi, dengan P value 0.323 (<0.05). Pada penelitian (Margiyanti, 2021) menyatakan ada beberapa faktor selain pengetahuan gizi yang dapat mempengaruhi status gizi siswa yaitu: lingkungan, informasi, sosial budaya dan ekonomi, pendidikan, pengalaman, dan usia. Sedangkan menurut penelitian (Tepriandy & Rochadi, 2021) pengetahuan tentang gizi tidak mempengaruhi status gizi secara langsung karena saat remaja pemikirannya masih labil yang mengakibatkan masih terpengaruh oleh keluarga, teman, dan lingkungan. Terjadinya masalah status gizi pada remaja juga bisa diakibatkan karena kesalahpahaman dan perilaku yang salah pada remaja (Azzahra & Inne Indraaryani Suryaalamshah, 2024).

Temuan pada penelitian ini, data remaja yang tergolong kurus sebanyak 42,68%, status gizi lebih sebanyak 9,69%, dan remaja dengan status gizi obesitas sebanyak 2,09%. Apabila dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018), terjadi peningkatan yang signifikan dari data sebelumnya, dimana remaja tergolong kurus hanya 8,1%, sementara kategori gemuk dan obesitas mengalami penurunan dari sebelumnya 16,0% dan 13,5%. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada kenaikan presentase status gizi remaja pada remaja gizi kurang dan penurunan pada remaja gizi lebih dan obesitas. Menurut penelitian (Permanisuci, 2021) trend tersebut bisa terjadi akibat asupan makanan defisit yang dikonsumsi oleh remaja. Defisit makanan bisa diakibatkan oleh tidak teraturnya pola makan remaja dengan frekuensi makan yang kurang 3 kali dalam sehari. Defisit makanan juga bisa diakibatkan oleh tidak teraturnya jam makan serta komposisi makanan yang tidak beragam. Remaja juga memiliki kebiasaan pilih-pilih makanan yang hanya disukai serta remaja memiliki sifat moody (sesuka hati).

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi siswa SMP Negeri 16 Surabaya (P value 0.775 > 0.05). Hasil ini mengidentifikasi bahwa pengetahuan siswa tidak mempengaruhi status gizi siswa secara langsung. Peneliti menemukan bahwa siswa di SMP Negeri 16 Surabaya memiliki pengetahuan yang baik sebesar 54,39%, namun sebagian besar siswa masih memiliki gizi kurang sebesar 42,68%. Peneliti selanjutnya berharap bisa menggali lebih dalam pengetahuan siswa dan akan menambah variabel pada penelitian selanjutnya untuk mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan terkait pengetahuan gizi terhadap status gizi dengan menambah variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi Elisa Salsabela, E. F. H. (2023). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 Di SMP Negeri 29 Samarinda*. 1(4), 877–887.
- Arieska, P. K., Herdiani, N., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F., Nahdlatul, U., & Surabaya, U. (2020). *HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN POLA KONSUMSI DENGAN STATUS*. 4(2), 203–211.
- Azzahra, F. L., & Inne Indraaryani Suryaalamshah. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur*. 16(1), 53–60.
- Diah Ayu Hartini, Nikmah Utami Dewi, Ummu Aiman, Nurulfuadi, Ariani, S. I. F. (2022).

- Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja*. 6(1), 17–25.
- Farradyna Dias Novianty, D. M. S., & Pribadi, H. P. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, AKTIVITAS FISIK DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMK KECAMATAN GRESIK*. 3(1), 234–244.
- Hasmyati, Nur Indah Atifah Anwar, Agus Sutriawan, Muslim Bin Ilyas, A. (2024). *EDUKASI PENDIDIKAN KESEHATAN SEKOLAH PADA SISWA SISWI SMP KOTA MAKASSAR*. 5(6), 11247–11251.
- Ikhsan, M., Negara, P., Nur, S., Yusuf, S., & Rizqi, A. (2025). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Siswa Jurusan DKV SMKN 1 Luragung Kuningan Tahun 2025*. 14(November), 89–99.
- Iswahyudi, Akip Sugiharto, E. Y. (2025). *IMPLIKASI VIDEO GIZI PADA PELAJARAN PJOK TERHADAP PERUBAHAN KOGNITIF DAN AFEKTIF DALAM MENENTUKAN PEMILIHAN MAKANAN SEHAT*. 10(September).
- Khoirum Ma'sunnah, Heri Purnama Pribadi, D. A. (2021). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, PERSEPSI CITRA TUBUH DAN GANGGUAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN DI KABUPATEN GRESIK*. 3(1), 207–214.
- Lestari, P. Y. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI TERHADAP STATUS GIZI REMAJA Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage*. 8, 65–69.
- Leviana, S., & Agustina, Y. (2024). *ANALISIS POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA-SISWI KELAS V DI SDN JATIWARINGIN XII KOTA BEKASI*. 6, 1635–1656.
- Margiyanti, N. J. (2021). *Analisis Tingkat Pengetahuan , Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri*. 10(1), 231–237. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>
- Namira, N. S. (2023). *HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA SDN PUTAT JAYA II SURABAYA Nadila Siti Namira Veni Indrawati Abstrak*. 03, 215–222.
- Permanisuci, P. I. (2021). *Asupan makanan, pengetahuan gizi ibu, dan status gizi siswa sekolah dasar inklusi galuh handayani*. 01, 72–81.
- Tania, M., Jaya, T., Gizi, D., Masyarakat, F. K., & Airlangga, U. (2024). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Snack dengan Status Gizi pada Siswa SMAN 2 Surabaya*. 8, 28819–28825.
- Tatontos, A. A., Musa, E. C., Punuh, M. I., Masyarakat, F. K., Ratulangi, U. S., Utara, S., & Gizi, S. (2023). *Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado*. 13(3), 309–315.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). *Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19 The relationship between knowledge and attitudes with nutritional status of MAN Medan students during the COVID-19 pandemic*. 1, 43–49.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., & Yusuf, M. U. (2022). *Pengaruh Pengetahuan , Pola Makan , dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan , Kecamatan Medan Tuntungan*.
- Yanti, R., Nova, M., Rahmi, A., Gizi, J., & Indonesia, U. P. (2021). *Asupan Energi , Asupan Lemak , Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan , Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA*. 8(1), 45–53