

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMA MUHAMMADIYAH 1 UNISMUH KOTA MAKASSAR

M. Hukma Shabiyya Ma'ari¹, Muzdalifah², Nur Mualima³, Sulaeman.⁴

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar

²Dosen Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar

³Dosen Departemen Al-Islam Kemuhammadiyahan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Makassar

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan fisik dan perkembangan psikososial yang pesat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat. Pengetahuan gizi yang kurang dapat berhubungan dengan pemilihan makanan yang tidak sesuai dan munculnya masalah status gizi. **Tujuan:** Mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Kota Makassar. **Metode:** Penelitian kuantitatif analitik dengan desain potong lintang menggunakan data primer dari 64 siswa. Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner 15 pertanyaan dan dikategorikan sesuai kriteria penelitian. Berat badan dan tinggi badan diukur untuk menentukan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U), kemudian status gizi dikategorikan menggunakan kurva CDC 2000 sebagaimana diterapkan dalam skripsi. Hubungan antara tingkat pengetahuan dan status gizi dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha=0,05$. **Hasil:** Sebagian besar responden berusia 16 tahun (43,8%) dan berjenis kelamin perempuan (57,8%). Status gizi normal ditemukan pada 40 siswa (62,5%), underweight 11 siswa (17,2%), overweight 9 siswa (14,1%), dan obesitas 4 siswa (6,3%). Pengetahuan kategori cukup berjumlah 35 siswa (54,7%), sedangkan kategori kurang berjumlah 29 siswa (45,3%). Pada kelompok status gizi normal, 32 siswa (80,0%) memiliki pengetahuan cukup dan 8 siswa (20,0%) memiliki pengetahuan kurang. Sebaliknya, pengetahuan kurang mendominasi kelompok underweight (81,8%), overweight (88,9%), dan obesitas (100%). Uji Chi-Square menunjukkan hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi ($\chi^2=27,982$; $p<0,001$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Unismuh Kota Makassar. Desain potong lintang tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat.

Kata kunci: gizi seimbang, pengetahuan gizi, status gizi, remaja, siswa SMA