

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Desak Made Malini^{1*}, Tia Setiawati², Kartiawati Alipn³, Nurullia Fitriani⁴

¹⁻⁴Fakultas Matematika dan Ilmu Pengerahuan Alam, Universitas Padjadjaran

Email Korespondensi: desak.made@unpad.ac.id

Disubmit: 07 Juni 2023

Diterima: 12 Juni 2023

Diterbitkan: 01 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i8.10359>

ABSTRACT

Maintaining a balanced nutritional intake is crucial to attaining the ideal nutritional status and optimal growth and development in adolescents. COVID-19 pandemic is also a driving factor for maintaining nutritional status as it will preserve the body's immune system in combating viral infections. Knowledge and attitudes related to balanced nutrition are one of the contributing factors to encourage adolescents to maintain their nutritional status. This study aimed to determine the relationship between the level of knowledge and attitudes related to balanced nutrition on nutritional status in adolescents aged 17-20 years. The research design used was a cross-sectional approach and the data were analyzed by the Chi-square test ($\alpha = 0.05$). The results showed that there was no significant relationship between the level of knowledge and attitudes related to animal protein, fiber and vitamins, micro and macro minerals, general guidelines for balanced nutrition, and the four pillars of balanced nutrition on nutritional status ($\alpha > 0.05$). It can be concluded that the level of knowledge and attitudes of adolescents does not directly influence the nutritional status of adolescents aged 17-20 years during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *Adolescents Attitude, Adolescents Knowledge, COVID-19, Nutritional Status*

ABSTRAK

Menjaga asupan gizi yang seimbang merupakan hal yang krusial untuk memiliki status gizi yang ideal dan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal. Kondisi pandemi COVID-19 menjadi faktor pendorong untuk tetap mempertahankan status gizi karena dapat menjaga sistem imunitas tubuh dalam melawan infeksi virus. Pengetahuan dan sikap terkait gizi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi untuk mendorong remaja dalam menjaga status gizinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap terkait gizi seimbang dengan status gizi pada remaja berusia 17-20 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan *cross-sectional* dan data dianalisis dengan uji *Chi-square* ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap terkait protein hewani, serat dan vitamin, mikro dan makro mineral, pedoman umum gizi seimbang, dan empat pilar gizi seimbang dengan status gizi ($\alpha > 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat

pengetahuan dan sikap remaja tidak memberikan pengaruh secara langsung dengan status gizi remaja berusia 17-20 tahun di masa pandemi COVID-19.

Kata Kunci: COVID-19, Sikap Remaja, Status Gizi, Tingkat Pengetahuan Remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi yang paling pesat dalam proses pertumbuhan dan sangat berpengaruh pada tahap perkembangan berikutnya. Pada fase ini, menjaga asupan gizi sangatlah penting untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Masalah yang timbul dalam mempertahankan asupan gizi yang seimbang adalah berkaitan dengan gaya hidup dan pola makan yang tidak sesuai. Hal ini kemudian dapat berimplikasi pada status gizi remaja. Status gizi merupakan ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh (Kemenkes RI, 2014). Adanya ketidakseimbangan status gizi pada remaja dapat menyebabkan kondisi badan kurus dan berat badan lebih. Berdasarkan laporan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi kondisi badan kurus pada remaja berusia 13-15 tahun di Indonesia mencapai 8,7% sementara prevalensi kondisi berat badan lebih mencapai 16%. Adapun prevalensi kondisi badan kurus pada remaja berusia 16-18 adalah 8,1% dan kondisi berat badan lebih adalah 13,5% (Kemenkes RI, 2020).

Kondisi pada saat pandemi COVID-19 yang melanda hampir semua negara di dunia, memberikan tantangan bagi setiap kelompok populasi masyarakat, salah satunya adalah kelompok remaja. Demi menjaga ketahanan tubuh menghadapi infeksi virus, sangatlah penting untuk menjaga asupan gizi karena kebutuhan gizi yang seimbang dapat meningkatkan

fungsi imunitas tubuh seseorang. Mempertahankan gizi juga dapat meminimalisir terjangkitnya penyakit parah setelah terinfeksi virus (Calder et al., 2020).

Usaha untuk menjaga status gizi yang baik dapat dilakukan dengan mengontrol pola makan dan melakukan aktivitas fisik. Faktor lain seperti status sosio-ekonomi keluarga, lingkungan, dan edukasi seputar menjaga asupan gizi seimbang juga berkontribusi dalam membangun status gizi ideal. Pemberian edukasi seputar gizi dapat memengaruhi pengetahuan gizi seimbang secara signifikan (Candra et al., 2013) dan dengan tingkat pengetahuan tentang gizi yang tinggi dapat memengaruhi penilaian remaja untuk memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhannya (Aulia, 2021). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah berpartisipasi untuk mengadvokasikan pentingnya menjaga gizi seimbang dengan konsep Empat Pilar Gizi Seimbang. Penyuluhan mengenai pentingnya mengonsumsi mikronutrien sehat seperti protein hewani, serat, vitamin, dan mineral juga penting dilakukan untuk memberikan informasi mengenai sumber-sumber zat gizi yang dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja serta untuk menjaga status gizinya.

Pada penelitian ini dilakukan analisis mengenai tingkat pengetahuan dan sikap terkait pengetahuan tentang gizi dan hubungannya dengan status gizi pada remaja berusia 17-20 tahun terutama dalam kondisi pandemi COVID-19 dimana usaha untuk

menjaga status gizi sangat penting untuk mempertahankan sistem imunitas tubuh dalam melawan infeksi virus SARS-CoV-2.

METODE

Pada penelitian ini digunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 100 responden remaja berusia 17-20 tahun bersedia mengikuti kuisioner tertutup. Kuisioner terdiri dari lima pertanyaan terkait tiap pengetahuan tentang protein hewani, serat dan vitamin, makro dan mikro mineral, pedoman umum

gizi seimbang, dan empat pilar gizi seimbang di masa pandemi. Hasil pengukuran pengetahuan dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori cukup (jawaban benar $\geq 80\%$) dan kurang (jawaban benar $< 80\%$). Variabel sikap diukur dengan menggunakan kuisioner berskala Likert, yakni pertanyaan dengan 5 pilihan jawaban yang terdiri dari sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Hasil pengukuran sikap diinterpretasikan dan dihitung skornya berdasarkan metode skala Likert. Data dianalisis dengan menggunakan pengujian *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$).

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase
17	31	31%
18	18	18%
19	24	24%
20	27	27%
Total	100	100%

Sebanyak 100 remaja berusia 17-20 tahun berpartisipasi dalam penelitian ini. Pada tabel 1 ditunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dengan remaja berusia 20 tahun memiliki persentase tertinggi sebanyak 27%. Dari 100 responden remaja, sebanyak 79% adalah perempuan dan 21% adalah laki-laki.

Status gizi responden diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori *underweight* (IMT $< 18,5$), normal (18,5-22,9), dan *overweight* (23-27). Sebanyak 61 responden memiliki status gizi normal, 21 responden mengalami *overweight*, dan sebanyak 18 responden mengalami *underweight*.

Tabel 2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Protein Hewani Dengan Status Gizi

Status Gizi	Tingkat Pengetahuan		Total	Nilai α
	Cukup	Kurang		
<i>Underweight</i>	13	5	18	0,577
Normal	40	21	61	
<i>Overweight</i>	16	5	21	
Total	69	31	100	

Berdasarkan hasil dari tabulasi data hubungan tingkat pengetahuan dengan status gizi menunjukkan bahwa dari 69 responden yang memiliki pengetahuan protein hewani cukup, 40 responden berada dalam kategori status gizi normal. Adapun 31 responden dengan pengetahuan kurang, sebanyak 21 responden memiliki status gizi normal.

Berdasarkan hasil uji *Chi-Square*, pengukuran relasi tingkat pengetahuan protein hewani dengan status gizi diperoleh nilai sebesar 0.557 mengindikasikan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja usia 17-20 tahun mengenai konsumsi protein hewani dengan status gizi di masa pandemi COVID-19 (Tabel 2).

Tabel 3. Hubungan Sikap Terhadap Protein Hewani Dengan Status Gizi

Status Gizi	Sikap		Total	Nilai α
	Positif	Negatif		
<i>Underweight</i>	18	0	18	0,134
Normal	60	1	61	
<i>Overweight</i>	19	2	21	
Total	97	3	100	

Pengukuran sikap responden terhadap protein hewani menunjukkan bahwa di antara 97 yang bersikap positif, 60 diantaranya memiliki status gizi normal. Hasil uji *Chi-Square*

menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap terhadap konsumsi protein hewani dengan status gizi remaja usia 17-20 tahun di masa pandemi COVID-19 (Tabel 3).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Serat Dan Vitamin Dengan Status Gizi

Status Gizi	Tingkat Pengetahuan		Total	Nilai α
	Cukup	Kurang		
<i>Underweight</i>	14	4	18	0,179
Normal	52	9	61	
<i>Overweight</i>	14	7	21	
Total	80	20	100	

Sebanyak 80 responden yang memiliki pengetahuan cukup mengenai pentingnya konsumsi serat dan vitamin, 52 diantaranya memiliki status gizi yang normal.

Sementara 20 responden berpengetahuan kurang, 9 diantaranya berstatus gizi normal dan 7 orang merupakan *overweight* (Tabel 4).

Tabel 5. Hubungan Sikap Terhadap Serat Dan Vitamin Dengan Status Gizi

Status Gizi	Sikap		Total	Nilai α
	Positif	Negatif		
<i>Underweight</i>	16	2	18	0,474
Normal	52	9	61	
<i>Overweight</i>	20	1	21	
Total	88	12	100	

Hasil pengukuran sikap responden terhadap pernyataan tentang serat dan vitamin pada kuisisioner menunjukkan sebanyak 88 responden bersikap positif dengan 52 orang diantaranya berstatus gizi normal dan sebanyak 12 responden memberikan sikap negatif dengan 9 diantaranya jatuh dalam kategori

status gizi normal (Tabel 5). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap mengenai serat dan vitamin dengan status gizi remaja usia 17-20 tahun di masa pandemi COVID-19 ($\alpha > 0,05$).

Tabel 6. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mikro Dan Makro Mineral Dengan Status Gizi

Status Gizi	Tingkat Pengetahuan		Total	Nilai α
	Cukup	Kurang		
	<i>Underweight</i>	11		
Normal	37	24	61	
<i>Overweight</i>	9	12	21	
Total	57	43	100	

Hasil analisis bivariat menunjukkan 57 responden yang memiliki pengetahuan cukup tentang mikro dan makro mineral, 37 diantaranya masuk dalam

kategori status gizi normal. Sementara 43 responden yang memiliki pengetahuan kurang, 24 diantaranya berstatus gizi normal (Tabel 6).

Tabel 7 Hubungan Sikap Terhadap Mikro Dan Makro Mineral Dengan Status Gizi

Status Gizi	Sikap		Total	Nilai α
	Positif	Negatif		
<i>Underweight</i>	16	2	18	0,724
Normal	57	4	61	
<i>Overweight</i>	20	1	21	
Total	93	7	100	

Adapun pengukuran sikap responden terhadap konsumsi mikro dan makro mineral menunjukkan 93 orang bersikap positif terhadap

pernyataan dalam kuisisioner dan 57 orang diantaranya memiliki status gizi normal. Sedangkan 7 responden yang menunjukkan sikap negatif, 4

diantaranya berstatus gizi normal (Tabel 7). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat

pengetahuan dan sikap mengenai mikro dan makro mineral dengan status gizi remaja usia 17-20 tahun ($\alpha > 0,05$).

Tabel 8. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Status Gizi	Tingkat Pengetahuan		Total	Nilai α
	Cukup	Kurang		
<i>Underweight</i>	18	0	18	0,633
Normal	58	3	61	
<i>Overweight</i>	20	1	21	
Total	96	4	100	

Hasil dari tabulasi data tingkat pengetahuan responden mengenai pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi menunjukkan 96 responden memiliki tingkat pengetahuan yang

cukup dan 58 diantaranya jatuh dalam kategori status gizi normal. Adapun 4 responden yang memiliki pengetahuan kurang, 3 diantaranya berstatus gizi normal (Tabel 8).

Tabel 9 Hubungan Sikap Terhadap Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Status Gizi	Sikap		Total	Nilai α
	Positif	Negatif		
<i>Underweight</i>	9	9	18	0,782
Normal	34	27	61	
<i>Overweight</i>	10	11	21	
Total	53	47	100	

Pengukuran sikap berdasarkan skala Likert menunjukkan 53 responden bersikap positif terhadap pernyataan gizi seimbang dan 34 diantaranya berstatus gizi normal. Sementara 47 responden yang bersikap negatif, 27 diantaranya memiliki status gizi

yang normal (Tabel 9). Hasil uji *Chi-square* dari hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang dengan status gizi remaja usia 17-24 tahun menunjukkan tidak adanya signifikansi ($\alpha > 0,05$).

Tabel 10. Hubungan Tingkat Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Status Gizi	Tingkat Pengetahuan		Total	Nilai α
	Cukup	Kurang		
<i>Underweight</i>	11	7	18	0,577
Normal	33	28	61	
<i>Overweight</i>	14	7	21	
Total	58	42	100	

Hasil analisis bivariat antara tingkat pengetahuan dan status gizi menunjukkan sebanyak 58 responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang 4 pilar gizi seimbang dan 33 responden

diantaranya jatuh dalam kategori status gizi normal. Adapun 42 responden yang kurang memiliki pengetahuan tentang pilar gizi seimbang, 28 diantaranya memiliki status gizi normal (Tabel 10)

Tabel 11. Hubungan Sikap Terhadap Empat Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Status Gizi	Sikap		Total	Nilai α
	Positif	Negatif		
<i>Underweight</i>	18	0	18	0,439
Normal	57	4	61	
<i>Overweight</i>	19	2	21	
Total	94	6	100	

Hasil pengukuran sikap terhadap empat pilar gizi seimbang menunjukkan sebanyak 94 responden memiliki sikap positif terhadap pernyataan empat pilar gizi seimbang dan 57 diantaranya berada dalam kategori status gizi normal. Sementara 6 responden yang memiliki sikap negatif, 4 diantaranya berstatus gizi normal (Tabel 11). Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap mengenai empat pilar gizi seimbang dengan status gizi remaja usia 17-24 tahun di masa pandemi COVID-19 ($\alpha > 0,05$).

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam proses tumbuh kembang remaja. Seorang remaja dapat dinyatakan memiliki status gizi yang normal jika Indeks Massa Tubuh (IMT) berada dalam nilai 18,5-22,9. Sedangkan remaja yang mengalami kondisi badan kurus memiliki IMT kurang dari 18,5 dan IMT yang lebih dari 23 merupakan kondisi berat badan lebih. Kecukupan nutrisi merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap

status gizi. Tren pola makan yang tidak seimbang dengan tingginya konsumsi makanan rendah vitamin, mineral, dan komponen mikronutrien lainnya menjadi faktor yang berkontribusi pada obesitas remaja. Sementara itu, remaja dengan kondisi kurus dapat dikarenakan terjadinya malnutrisi pada masa prenatal, bayi, dan kanak-kanaknya (World Health Organization, 2020).

Menjaga keseimbangan gizi dengan memerhatikan pola makan dan menyertakan komponen nutrisi yang baik seperti protein hewani, serat, vitamin, dan mineral sangatlah penting untuk menjaga status gizi yang normal. Konsumsi protein hewani memberikan kontribusi penting dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja. Protein hewani memiliki fungsi dalam meregenerasi jaringan baru dan memperbaiki jaringan yang rusak. Fungsi ini sangatlah krusial dalam laju pertumbuhan dan penurunan massa otot tubuh dalam remaja (Mudawaroch, 2019). Menyertakan serat dalam pola makan memberikan manfaat pada fungsi usus, mencegah resistensi insulin dan sindrom metabolik, serta dapat memajemen berat badan (Edwards *et al.*, 2015).

Edukasi merupakan salah satu upaya untuk menangkal isu malnutrisi dan obesitas pada remaja (World Health Organization, 2020). Pengetahuan terkait gizi seimbang dapat meningkatkan kesadaran tentang pentingnya memenuhi kebutuhan gizi yang baik. Untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga asupan gizi seimbang dalam masyarakat, Kementerian Kesehatan Indonesia mengadvokasikan Empat Pilar Gizi Seimbang yang meliputi 1) Mengonsumsi aneka ragam pangan, 2) Menerapkan pola hidup bersih dan sehat, 3) Pentingnya pola hidup aktif dan berolahraga, dan 4) Memantau berat badan ideal. Dengan adanya advokasi dan tingkat pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang diharapkan dapat memengaruhi sikap dan perilaku terhadap pola hidup gizi seimbang sehingga status gizi baik dapat dicapai. Remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik dapat diharapkan mampu untuk mengolah dan mengonsumsi pangan yang dapat memenuhi kebutuhan asupan gizinya dengan sesuai (Notoatmodjo, 2012). Namun, pengetahuan akan mencukupi gizi yang baik belum tentu dapat mendorong seseorang untuk mengadaptasikan pola hidup gizi seimbang (Sebayang, 2012).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sikap positif terhadap variabel pendukung gizi seimbang, hal ini tidak memberikan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja usia 17-20 tahun. Penelitian Fatharanni dkk. (2019) terhadap status gizi pada wanita usia subur di Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan

sikap terhadap gizi seimbang. Sikap positif yang ditunjukkan oleh responden kemungkinan hanya sebatas kemampuan kognitif dan afektif. Faktor eksternal seperti lembaga pendidikan, lembaga keagamaan, kebudayaan, media masa, dan stres emosional juga dapat memengaruhi komponen konatif responden terhadap subjek pola hidup gizi seimbang terlepas dari berbagai status gizinya (Azwar, 2004).

Pada penelitiannya, Fatharanni dkk. (2019) menegaskan bahwa tingkat pengetahuan memberikan pengaruh secara tidak langsung pada status gizi. Hal ini berkontradiksi dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aulia (2021) mengenai peran pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi remaja yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan status gizi dan asupan energi. Pada penelitiannya menjelaskan bahwa pemilihan makanan untuk memenuhi asupan gizi yang seimbang merupakan hasil dari implementasi pengetahuan tentang gizi seimbang yang telah didapatnya. Adapun faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi remaja adalah tingkat pengetahuan dan perilaku ibu terhadap gizi seimbang (Damayanti, 2016); (Rahmalia, 2016); (Arlus, 2017). Hasil penelitian Susanti dkk. (2014) menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan ibu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap asupan gizi dan status gizi pada anaknya. Hal ini menjelaskan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa beberapa remaja yang memiliki tingkat pengetahuan kurang dengan konatif negatif terhadap gizi seimbang jatuh dalam kategori status gizi normal.

Status gizi pada remaja dapat dipengaruhi secara langsung oleh faktor pola makan dan tingkat

aktivitas fisik. Pola makan mengindikasikan komposisi atau porsi makanan yang dikonsumsi, yang melibatkan interaksi kompleks antar nutrisi. Hal ini menjadikan pola makan sebagai determinasi efek kombinasi makanan terhadap status kesehatannya. Remaja dengan pola makan yang cenderung mengonsumsi makanan dengan kadar lemak dan gula yang tinggi serta kadar serat yang rendah dapat memengaruhi IMT secara signifikan (Neta *et al.*, 2021). Gaya hidup *sedentary* dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap status gizi karena berkaitan dengan adanya ketidakseimbangan pengeluaran energi dengan tingkat konsumsi. Seiring dengan kemajuan teknologi, kenyamanan untuk melakukan aktivitas dalam rumah juga mendukung tren gaya hidup *sedentary* dan remaja merupakan salah satu kelompok populasi yang terkena dampak gaya hidup tersebut. Penelitian Fuadah *et al.* (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 76,7% remaja di salah satu sekolah negeri di Jawa Timur mengalami gaya hidup *sedentary*. Adapun penelitian Kurdaningsih *et al.* (2016) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan gaya hidup *sedentary* dengan kondisi berat badan pada remaja di salah satu sekolah negeri di Yogyakarta.

Pada kondisi pandemik COVID-19 ini, sangatlah penting untuk menjaga status gizi demi menjaga ketahanan tubuh dari infeksi virus korona (SARS-CoV-2). Penelitian Li *et al.* (2021) menegaskan bahwa seseorang yang memiliki status gizi yang buruk sangat rentan untuk mengalami penyakit parah setelah terinfeksi virus korona. Hal ini dikarenakan status gizi buruk dapat berdampak pada sistem imun tubuh. Menjaga pola makan dengan menyertakan

vitamin dan mineral dapat membantu fungsi imunitas bawaan dan adaptif karena perannya dalam membantu produksi dan aktivitas protein antimikroba, pertumbuhan dan diferensiasi sel-sel imun, dan membantu pemulihan dari serangkaian reaksi inflamasi (Calder *et al.*, 2020); (Burhanudin, 2020).

KESIMPULAN

Tingkat pengetahuan dan sikap tidak memberikan pengaruh secara langsung terhadap status gizi remaja berusia 17-20 tahun di masa pandemi COVID-19. Namun, remaja yang memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan sikap yang positif cenderung memiliki status gizi yang normal. Sementara itu, remaja yang memiliki status gizi baik meskipun tidak memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sikap yang positif terhadap gizi seimbang sangat mungkin karena dipengaruhi oleh faktor tingkat pengetahuan dan perilaku yang baik dari keluarganya terhadap gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi, Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*. 2 (2) 31-35.
- Arlus, A., Sudargo, T., & Subejo, S. (2017). Hubungan Ketahanan Pangan Keluarga Dengan Status Gizi Balita (Studi Di Desa Palasari Dan Puskesmas Kecamatan Legok, Kabupaten Tangerang). *Jurnal Ketahanan Nasional*, 23(3), 359.
- Azwar, A. (2004). *Kecenderungan Masalah Gizi Dan Tantangan Di Masa Datang*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina

- Kesehatan Masyarakat
Departemen Kesehatan Ri.
- Burhanuddin, A. I., Massi, M. N., Thahir, H., Razak, A., & Surungan, T. (Eds.). (2020). *Merajut Asa Di Tengah Pandemi Covid-19 (Pandangan Akademisi Unhas)*. Deepublish.
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., And Eggersdorfer, M. (2020). Optimal Nutritional Status For A Well-Functioning Immune System Is An Important Factor To Protect Against Viral Infections. *Nutrients* 12 (4) 1-10.
- Candra, A. A., Setiawan, B., Damanik, R. M. (2013). Pengaruh Pemberian Makanan Jajanan, Pendidikan Gizi, Dan Suplementasi Besi Terhadap Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Dan Status Anemia Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. 8 (2) 103-108.
- Damayanti, A. E. (2016). *Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri* (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Edwards, C. A., Xie, C., And Garcia, A. L. (2015). Dietary Fibre And Health In Children And Adolescents. *Proceedings Of The Nutrition Society*. 74 (3) 292-302.
- Fatharanni, M. O., Anggraini, D. I., Dan 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.
- Fuadah, D. Z., Siswoaribowo, A., And Diniaty, E. (2021). Sedentary Lifestyle With Social Interaction In Adolescents. *Journal Of Applied Nursing And Health*. 3 (2) 71-76.
- Kemendes Ri. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes Ri. (2020). Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. (<https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/Gizi-Saat-Remaja-Tentukan-Kualitas-Keturunan.html>, Diakses 20 Agustus 2022).
- Kurdaningsih, S., Sudargo, T., And Lusmilasari, L. (2016). Physical Activity And Sedentary Lifestyle Towards Teenagers' Overweight /Obesity Status. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*. 3 (3) 630-635.
- Li, Y., Zhu, C., Zhang, B., Liu, L., Ji, F., Zhao, Y., Cheng, J., Shao, H., Guan, X., Ming, F., Wu, C., And Du, Z. X. (2021). Nutritional Status Is Closely Related To The Severity Of Covid-19: A Multi-Center Retrospective Study. *Journal Of Infection In Developing Countries*. 15 (4) 490-500.
- Mudawaroch, R. E. (2019). Pengaruh Tingkat Pengetahuan Dan Persepsi Diri Terhadap Keputusan Membeli Makanan Bergizi Bagi Mahasiswa. *Jurnal Riset Agribisnis Dan Peternakan*. 4 (2) 69-84.
- Neta, A. C. P., Farias Junior, J. C., Lima Ferreira, F. E. L., And Marchioni, D. M. (2021). Prospective Association Between Dietary Patterns And Bmi Z-Score In Brazilian Adolescents. *Public Health Nutrition*. 24 (13) 1-8.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan Dan Perilaku

- Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmalia, S. (2015). *Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri* (Doctoral Dissertation, Riau University).
- Sebayang, A. N. (2012). *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa Di Universitas Indonesia*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- Susanti, R., Indriati, G., Dan Utomo, W. (2014). Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Anaka Usia 1-3 Tahun. *Jom Psik.* 1 (2) 1-7.
- World Health Organization. (2020). *Noncommunicable Diseases: Childhood Overweight And Obesity*<https://www.who.int/newsroom/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity> , Diakses 20 Agustus 2022).