

**PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN
ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI
PONDOK PESANTREN DESA DAN KOTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

**Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Gizi (S. Gz)**



Nila Ratna Amaliyah

1807026124

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2022

HAL PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Kecukupan Energi, Zat Gizi
Makro dan Status Gizi Pada Remaja Pondok Pesantren
Kota dan Desa di Semarang

Penulis : Nila Ratna Amaliyah

NIM : 1807026124

Program Studi : Gizi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Gizi.

Semarang, Desember 2022

DEWAN PENGUJI

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,

Angga Hardiansyah, S.Gz, M.Gizi
NIP: 198903232019031812

Dwi Hartanti, S.Gz, M.Gizi
NIP: 198610062016012901

Dosen Pembimbing I,

Dosen Pembimbing II,

Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi
NIP. 198601202016012901

Dr. H. Darmu'in, M.Ag
NIP. 196404241993031003

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nila Ratna Amaliyah

NIM : 1807026124

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro
dan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Kota dan Desa**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 29 November 2022

Pembuat Pernyataan,



Nila Ratna Amaliyah

NIM: 1807026124

NOTA PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Kota dan Desa

Nama : Nila Ratna Amaliyah

NIM : 1807026124

Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Semarang, 30 November 2022

Dosen Pembimbing I



Pradipta Kurniasanti S.KM., M. Gizi

NIP. 198601202016012901

NOTA PEMBIMBING

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo

di Semarang

Assalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan:

Judul : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro dan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Kota dan Desa

Nama : Nila Ratna Amaliyah

NIM : 1807026124

Program Studi : Gizi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Sidang Munaqosyah.

Wassalamu 'alaikum. Wr. Wb.

Semarang, 30 November 2022

Dosen Pembimbing II



Dr. H. Damu'in, M. Ag

NIP. 196404241993031003

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat yang tak terhingga jumlahnya kepada kita semua, tanpa rahmat-Nya pastilah penulis fakir akan ilmu sehingga tidak akan dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada junjungan Nabi Agung, Nabi Muhammad SAW semoga kelak kita mendapat syafa'at dari beliau.

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan dan arahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Oleh karenanya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Ibu Pradipta Kurniasanti, S.K.M., M. Gizi selaku Dosen Pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini, yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk membimbing dan mengarahkan penulis sehingga berhasil menyusun skripsi Strata-1 Gizi
3. Bapak Dr. Darmu'in, M. Ag selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan waktu dan tenaganya untuk selalu membimbing dan mengarahkan penulis dalam menyelesaikan naskah skripsi ini
4. Bapak Angga Hardiansyah S. Gz M. Si selaku Dosen Penguji 1 dalam pelaksanaan sidang munaqosyah
5. Ibu Dwi Hartanti S. Gz, M. Gizi selaku Dosen Penguji II dalam pelaksanaan sidang munaqosyah
6. Segenap jajaran Dosen Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan, penulis mengucapkan banyak terimakasih atas ilmu yang telah diberikan selama proses pembelajaran perkuliahan
7. Secara khusus penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua orangtua penulis, tanpa keduanya penulis tidak akan pernah lahir di dunia ini. Kata

dan ungkapan tidak akan pernah mampu menggambarkan betapa berharga dan besar jasa mereka kepada penulis

8. Kepada keluarga, saudara-saudari saya yang telah membantu memberikan suport dan finansial semasa menjalani perkuliahan kepada penulis
9. Terkhusus kepada sahabat saya Foni Marsela, Nafa Nidiafifah dan Kun Hayyuningtyas, yang masih tetap setia memberikan support dan semangatnya kepada penulis
10. Kepada keluarga besar Gizi D angkatan 2018 yang telah menjadi keluarga kedua penulis di Semarang
11. Kepada keluarga Rumah Tahfidz Al-Amna yang selalu memberikan support dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
12. Dan yang terakhir kepada semua pihak yang telah membantu dan menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dan kelemahan serta masih memerlukan kritik dan saran untuk penyempurnaan skripsi ini. Hal tersebut tidak terlepas dari keterbatasan kemampuan, pengetahuan, dan pengalaman penulis.

Semarang, 2022

Penulis



Nila Ratna Amaliyah

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK	xiii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
II. LANDASAN TEORI	
A. Remaja	9
1. Pengertian Remaja	9
2. Fase Remaja	10
3. Karakteristik Remaja	10
4. Masalah Gizi Pada Remaja	12
5. Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja.....	14
6. Angka Kecukupan Gizi Remaja.....	17
7. Faktor Yang Mempengaruhi Asupan Makanan ..	18
B. Pengetahuan Gizi.....	20

1. Pengertian Pengetahuan.....	20
2. Pengertian Pengetahuan Gizi	20
3. Tingkatan Pengetahuan	21
4. Faktor Yang Mempengaruhi Penegtahuan Gizi....	22
5. Cara Ukur Pengtahuan.....	24
C. Status Gizi	25
1. Pengertian Status Gizi	25
2. Macam-macam Penilaian Status Gizi.....	25
3. Klasifikasi Penialaian Status Gizi.....	29
4. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	30
III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Dan Variabel Penelitian.....	37
B. Waktu Dan Tempat Penelitian	37
C. Popoulasi Dan Sampel Penelitian.....	37
D. Definisi Operasional.....	39
E. Prosedur Penelitian.....	40
1. Instrumen Penelitian	40
2. Data Yang Dikumpulkan.....	42
3. Prosedur Pengumpulan Data	43
F. Pengolahan Dan Analisis Data	44
1. Pengolahan Data	44
2. Analisis Data	45
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	47
1. Gambaran Umum Lokasi	47
2. Analisis Univariat.....	48
3. Analisis Bivariat	52
B. Pembahasan	54
1. Analisis Univariat	54
2. Analisis Bivariat.....	60
3. Keterbatasan Penelitian	69

V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	70
B. SARAN.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN	77

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	7
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja	18
Tabel 2.2 Klasifikasi Status Gizi	29
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	39
Tabel 4.1 Uji Univariat Jenis Kelamin	49
Tabel 4.2 Uji Univariat Usia.....	49
Tabel 4.3 Uji Univariat Variabel Pengetahuan Gizi	50
Tabel 4.4 Uji Univariat Variabel kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro.....	50
Tabel 4.5 Uji Univariat Variabel Status Gizi	51
Tabel 4.6 Uji Man-Whitney Tingkat Pengetahuan Gizi	52
Tabel 4.7 Uji Man-Whitney Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro	53
Tabel 4.8 Uji Man-Whitney Status Gizi	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	33
Gambar 2. Kerangka Kosep Penelitian.....	35
Gambar 3. Bagan Pengumpulan Data	43
Gambar 4. Pengisian Quisioner Pengetahuan Gizi	93
Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan.....	93
Gambar 6. Penimbangan Berat Badan	93
Gambar 7. Wawancara Food Recall	93

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Menjadi Responden	78
Lampiran 2. Formulir Informed Consent.....	79
Lampiran 3. Formulir Food Recall 24 jam	80
Lampiran 4. Hasil Uji Validitas dan Reabilitas Quisioner	81
Lampiran 5. Quisioner Pengetahuan Gizi.....	82
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 7. Master Data	85
Lampiran 8. Analisis Data Output SPSS	90
Lampiran 9. Dokumentasi	93
Lampiran 10. Daftar Riwayat Hidup.....	94

ABSTRAK

Latar Belakang: Usia remaja termasuk dalam periode rentan gizi karena kebutuhan nutrisi mengalami peningkatan yang lebih tinggi untuk mempercepat tumbuh kembang pada fisik remaja dan berubahnya kebiasaan makan serta gaya hidup pada remaja yang bisa berpengaruh pada status gizi remaja. Selain itu pengetahuan gizi, lokasi tempat tinggal juga bisa mempengaruhi status gizi remaja. Santri usia remaja di pondok pesantren merupakan sasaran strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat.

Tujuan: Mengetahui apakah terdapat perbedaan antara pengetahuan gizi, kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi pada remaja yang tinggal di pondok pesantren kota dan desa

Metode: Menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an dan Pondok Pesantren Gintungan dengan jumlah sampel masing-masing 52 responden yang diambil menggunakan metode *total sampling*. Data tingkat pengetahuan diperoleh dengan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan. Data kecukupan energi dan zat gizi makro diperoleh dengan metode recall 2x24 jam. Data status gizi diperoleh dengan pengukuran tinggi badan dan berat badan berdasarkan umur. Analisis data menggunakan SPSS versi 24.0. uji beda yang digunakan yaitu menggunakan uji *Man-whitney*.

Hasil: Responden di kota mayoritas memiliki pengetahuan gizi baik (53,8%), responden di desa mayoritas memiliki pengetahuan gizi kurang (50,0%). Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro responden di kota dan desa sebagian besar dalam kategori adekuat. Status gizi responden kota dan desa sebagian dalam kategori status gizi normal. Terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan gizi santri pondok pesantren di kota dan desa (p value = 0,000). Tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro santri pondok pesantren di kota dan desa ($p > 0,05$). Tidak terdapat perbedaan antara status gizi santri pondok pesantren di desa dan kota (p value = 0,911).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan gizi santri pondok pesantren di kota dan desa (p value = 0,000). Tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro santri pondok pesantren di kota dan desa ($p > 0,05$). Tidak terdapat perbedaan antara status gizi santri pondok pesantren di desa dan kota (p value = 0,911)

Kata kunci: *Tingkat pengetahuan, kecukupan energi dan zat gizi makro, Status gizi*

ABSTRACT

Background: Adolescence is included in a nutritionally vulnerable period because nutritional needs experience a higher increase to accelerate the physical growth and development of adolescents and changes in eating habits and lifestyle in adolescents which can affect the nutritional status of adolescents. In addition to nutritional knowledge, the location of residence can also affect the nutritional status of adolescents. Teenage students at Islamic boarding schools are a strategic target in efforts to improve community nutrition.

Objective: Knowing whether there are differences between nutritional knowledge, energy adequacy, macronutrients and nutritional status in adolescents who live in urban and rural Islamic boarding schools.

Methods: Using a cross sectional research design. The research was conducted at the Roudhotul Qur'an Islamic boarding school and the Gintungan Islamic boarding school, with a sample size of 52 respondents each, which was taken using the total sampling method. Knowledge level data was obtained using a knowledge level questionnaire. Data on energy adequacy and macronutrients were obtained using the 2x24 hour recall method. Data on nutritional status were obtained by measuring height and weight based on age. Data analysis used the Statistic Package for the Social Science (SPSS) program for windows version 24.0. the different test used is the Man-Whitney test.

Result: The majority of respondents in cities had good nutrition knowledge (53.8%), majority of respondents in villages had poor nutrition knowledge (50.0%). The level of adequacy of energy and macronutrients of respondents in cities and villages is mostly in the adequate category. The nutritional status of urban and rural respondents is partly in the category of normal nutritional status. There is a difference between the level of nutritional knowledge of Islamic boarding school students in cities and villages (p value = 0.000). There was no difference between the levels of energy and macronutrient adequacy of Islamic boarding school students in cities and villages ($p > 0.05$). There is no difference between the nutritional status of Islamic boarding school students in villages and cities (p value = 0.911).

Conclusion: There is a difference between the level of nutritional knowledge of Islamic boarding school students in cities and villages (p value = 0.000). There was no difference between the levels of energy and macronutrient adequacy of Islamic boarding school students in cities and villages ($p > 0.05$). There is no difference between the nutritional status of Islamic boarding school students in villages and cities (p value = 0.911).

Keyword: Nutritional knowledge, adequacy of energy and macronutrients, nutritional status

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Masalah kesehatan yang sering dialami oleh remaja di Indonesia yaitu terkait dengan status gizi. Masalah kesehatan khususnya masalah gizi yang sering dialami oleh usia remaja yaitu gizi lebih dan gizi kurang. Menurut (Supariasa *et al.*, 2016: 20), status gizi adalah suatu gambaran dari keseimbangan ataupun perwujudan dari kecukupan nutrisi setiap individu. Di Indonesia, menurut hasil survey riset kesehatan dasar oleh kementerian kesehatan tahun 2018 tentang status gizi menurut IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun menunjukkan bahwa sebesar 1,9% dalam kategori sangat kurus, 6,8% dalam kategori kurus, 11,2% dalam kategori gemuk, dan 4,8% mengalami obesitas. Sedangkan remaja dengan usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa sebesar 1,4% dalam kategori sangat kurus, 6,7% dalam kategori kurus, 9,5% dalam kategori gemuk, dan 4,0% dalam kategori obesitas. Salah satu provinsi di Indonesia yaitu provinsi Jawa Tengah merupakan provinsi yang memiliki angka prevalensi gizi kurang lebih tinggi dibandingkan dengan angka prevalensi nasional untuk penduduk yang berusia 16-18 tahun yaitu sebesar 1,6% (Kemenkes, 2019a: 575).

Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada status gizi remaja yaitu terdiri dari faktor tidak langsung dan faktor penyebab langsung. Asupan zat gizi dan penyakit infeksi merupakan faktor penyebab langsung dari status gizi seseorang, sedangkan faktor penyebab tidak langsung yaitu berupa pengetahuan gizi, ketersediaan pangan, pola asuh, dan pelayanan kesehatan (Dienny, 2014: 18). Pengetahuan gizi merupakan suatu bentuk pemahaman seseorang mengenai zat gizi apa saja yang diperlukan oleh tubuh dan pemahaman tentang gizi seimbang yang dapat membantu mempertahankan kesehatan tubuh tetap optimal. Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang bagus, cenderung mempunyai sikap yang baik dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan.

Pengetahuan tentang gizi dapat memberikan pengaruh pada kecukupan asupan nutrisi dalam tubuh, hal ini disebabkan karena pengetahuan mampu memberikan informasi mengenai makanan, sumber zat gizi dan efek dari kesehatan tubuh (Soraya *et al.*, 2017: 30)

Selain itu, status gizi juga dapat disebabkan oleh tingkat kecukupan asupan harian remaja yang berupa energi dan makronutrien. Kebutuhan nutrisi pada remaja menjadi sangat penting karena dapat membantu dalam pembentukan masa otot dan lemak tubuh pada saat pubertas (Fikawati *et al.*, 2017: 135) Tingkat kecukupan zat gizi ini merupakan hasil dari rerata asupan nutrisi harian yang dikonsumsi tubuh dalam memenuhi kebutuhan nutrisi seseorang berdasarkan jenis kelamin, kelompok umur dan kondisi fisiologis masing-masing orang. Ketidakseimbangan zat gizi pada remaja dapat menyebabkan permasalahan gizi, baik gizi lebih maupun gizi kurang. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Faizzatur Rohmah, dkk pada tahun 2016, tentang hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecukupan energi dan makronutrien dengan status gizi siswa SMA di Pondok Pesantren Al- Izzah Kota Batu (Rokhmah *et al.*, 2016: 99).

Faktor yang bisa berpengaruh pada status gizi remaja umumnya juga bisa terjadi pada santri yang bertempat tinggal di pondok pesantren. Hal ini dikarenakan remaja pondok pesantren merupakan remaja yang memiliki hak untuk mendapatkan kesejahteraan dan perlindungan agar mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Kecukupan konsumsi zat gizi yang seimbang dalam setiap harinya merupakan salah satu faktor yang dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja. Santri usia remaja di pondok pesantren merupakan sasaran strategis dalam upaya perbaikan gizi masyarakat. Menurut Intiful, *et al* (2013), anak-anak yang tinggal di asrama memiliki risiko lebih tinggi mengalami kekurangan gizi dibandingkan dengan yang tidak tinggal di asrama, karena

dimungkinkan adanya kendala keuangan dalam menyediakan fasilitas asrama.

Pondok Pesantren Gintungan merupakan salah satu pondok yang berada di kabupaten Semarang yang menerapkan sistem pendidikan terpadu antara kebutuhan rohani dan jasmani melalui bimbingan para asatidz yang mempunyai kompetensi dalam berbagai bidang dan memiliki wawasan yang luas. Sebagian santri di pondok ini merupakan usia remaja dan usia sekolah yang masih melanjutkan pendidikannya di bangku SD, SLTP, SLTA. Dalam pengolahan menu sehari-hari santri biasanya memiliki kebebasan dalam memilih makanan apa saja dari luar yang ingin dikonsumsi bagi masing-masing santri. Dilihat dari kebiasaan makan santri, mereka sangat jarang mengonsumsi buah dan sayuran yang cukup. Santri dapat mengonsumsi buah-buahan ketika mereka sedang di rumah atau ketika dijenguk oleh anggota keluarganya. Hal ini berkaitan dengan porsi makanan dan kecukupan zat gizi santri yang dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan santri.

Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an terletak di pusat kota Semarang, tepatnya di wilayah Kauman Semarang. Berdekatan dengan Masjid Agung Semarang dan tidak jauh dari pasar Johar. Sebagian santri di pondok ini merupakan usia remaja dan usia sekolah yang masih melanjutkan pendidikannya di bangku SD, SLTP dan SLTA. Penyelenggaraan makanan sehari-hari di pondok pesantren ini tidak jauh beda dengan pondok pesantren Gintungan, hanya saja di pondok pesantren ini terdapat dapur yang hanya menyediakan nasi saja dan untuk lauknya masing-masing santri memiliki kebebasan dalam memilih atau membeli makanan apa saja yang ingin dia konsumsi.

Berdasarkan observasi lapangan yang dilakukan secara langsung oleh peneliti pada dua tempat yaitu di pondok pesantren Gintungan dan pondok pesantren Roudhotul Qur'an Semarang diketahui bahwa pondok pesantren Gintungan terletak jauh dari akses untuk memperoleh makanan atau jajanan cepat saji seperti siomay, cilok, bakso dan sebagainya. Santri

harus berjalan agak jauh untuk mengakses makanan. Penduduk yang berada di Gintungan mayoritas bermata pencaharian sebagai petani, hal ini menyebabkan penduduk yang berada di Gintungan tersebut lebih memilih masak sendiri dibandingkan harus membeli makanan di luar. Sedangkan pondok pesantren roudhotul Qur'an yang terletak di pusat kota dan dekat dengan produsen makanan atau jajanan cepat saji memiliki kemudahan dalam mengakses atau mendapatkan makanan yang diinginkan, hal ini dapat berdampak pada pemilihan makanan santri yang akan dikonsumsinya. Pada penelitian Ba. *et al* (2013) memberikan hasil bahwa remaja yang berada di rural memiliki kebiasaan sarapan yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang berada di urban, hal tersebut dikarekan adanya perbedaan gaya hidup mereka. Siswa Mongolia rural yang lebih terbiasa sarapan daripada siswa Mongolia di urban karena siswa Mongolia di urban terbiasa dengan gaya hidup di urban.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ninda Rizki pada tahun 2021 tentang peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja di SMP N 02 Banjarharjo Kecamatan Banjarharjo Kabupaten Brebes didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi pada siswa di SMP N 02 Banjarharjo. Hal tersebut disebabkan karena pengetahuan gizi dapat mempengaruhi tingkat konsumsi asupan gizi harian atau pemilihan makanan yang bergizi. Ketika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik, maka pengetahuan tersebut akan diimplementasikan kedalam perilaku dan sikap dalam mengonsumsi makanan bergizi yang dapat berpengaruh pada keadaan status gizi seseorang (Aulia, 2021: 34). Sedangkan, jika menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Novia pada tahun 2019, memberikan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara status gizi remaja SMA yang berada di wilayah desa dan kota dengan nilai $p= 0,933$. Meskipun jika secara statistik tidak terdapat perbedaan namun secara data yang didapat di lapangan menunjukkan adanya perbedaan, hal ini disebabkan karena letak geografis masing-masing sekolah tersebut, letak

sekolah yang berada di perkotaan, akses menuju ke produsen makanan cepat saji sangat dekat sedangkan letak sekolah yang berada di pedesaan, akses menuju ke produsen makanan cepat saji sangat jauh (Adriyani, 2019: 40)

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi Remaja berdasarkan letak geografis di Pondok Pesantren Desa dan Kota di Semarang.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat diambil dari latar belakang yang dipaparkan adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Bagaimana Gambaran Pengetahuan Gizi Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota?
2. Bagaimana Gambaran kecukupan energi dan zat gizi makro Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota?
3. Bagaimana Gambaran Status Gizi Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota?
4. Apakah terdapat Perbedaan Pengetahuan Gizi antara Remaja yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren di kota dan desa ?
5. Apakah terdapat Perbedaan Tingkat Kecukupan energi dan zat gizi makro antara Remaja yang bertempat tinggal di Pondok Pesantren di desa dan kota?
6. Apakah terdapat Perbedaan Status Gizi antara Remaja yang berada di PondokPesantren di desa dan kota?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota
2. Untuk mengetahui gambaran kecukupan energi dan zat gizi makro antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota
3. Untuk mengetahui gambaran status gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota

4. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota
5. Untuk mengetahui perbedaan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota
6. Untuk mengetahui perbedaan status gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren desa dan kota

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan bagi para pembaca khususnya mahasiswa terkait dengan perbedaan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dan status gizi pada remaja yang tinggal di Pondok Pesantren berdasarkan letak geografisnya.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan yang lebih luas lagi kepada santri tentang pengetahuan gizi dan pemenuhan asupan harian yang tepat agar tercapainya status gizi yang baik juga

b) Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada para tenaga pendidik khususnya kepada pengasuh pondok pesantren untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya pemenuhan gizi yang sesuai dengan gizi seimbang pada santri terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan

c) Bagi Peneliti

Diharapkan dari hasil penelitian ini bagi peneliti adalah mampu menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan teori yang telah didapatkan di bangku

perkuliahan khususnya mengenai perbedaan pengetahuan gizi, kecukupan asupan harian dan status gizi di pondok pesantren

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul penelitian	Desain penelitian	Variabel	Hasil Penelitian
1.	Ninda Rizki Aulia (2021)	Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja	Cross Sectional	1. Pengetahuan gizi 2. Asupan energi 3. Status gizi 4. Sikap tentang gizi remaja	Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan asupan energi, status gizi, sikap tentang gizi siswa di SMP N 02 Banjarharjo dengan nilai ($p < 0,05$)
3.	Siti Andina Rachmayani, dkk (2018)	Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor	Cross Sectional	1. Asupan zat gizi 2. Status Gizi	Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, protein, dan karbohidrat dengan status gizi
4.	Novia Adriyani (2019)	Perbedaan Status gizi Kebiasaan Sarapan Remaja SMA Urban dan Rural	Cross Sectional	1. Kebiasaan sarapan 2. Status gizi	Tidak ada perbedaan status gizi remaja SMA yang ada di urban dan rural $p = 0,933$ namun secara data ada perbedaan

5.	Yunda Dwi dan Nidya Elsa (2017)	Hubungan Pengetahuan Tentang gizi Seimbang dengan Status gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 2 SMK PGRI 2 kota kediri	Cross Sectional	1. Pengetahuan gizi seimbang 2. status gizi	Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri
6.	Puji Lestari (2020)	Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum	Cross Sectional	1. Pengetahuan Gizi 2. Asupan Makanan 3. Status gizi	Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan asupan makanan dengan status gizi.
7.	Faizzatur Rohmah, dkk (2016)	Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu	Cross Sectional	1. Kecukupan energi dan zat gizi makro 2. Status gizi	Terdapat hubungan yang kuat antara tingkat kecukupan energi dan makronutrien dengan status gizi siswa SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu

Penelitian yang dilakukan sedikit berbeda dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan ini terletak pada lokasi penelitian yang dilakukan di dua tempat berbeda. Pada penelitian ini, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap perbedaan antar variabel yang berpengaruh dengan status gizi berdasarkan letak geografis serta penelitian ini dilakukan di dua Pondok Pesantren di Semarang.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Remaja

a. Pengertian Remaja

Masa remaja adalah masa berpindah atau beralih ke masa selanjutnya, dimana pada masa ini remaja akan naik satu fase dari yang awalnya kanak-kanak menjadi ke masa dewasa yang ditandai dengan berubahnya bentuk fisik dan psikis (Hidayati & Farid, 2016: 137). Dalam hal ini remaja mengalami perubahan-perubahan psikis seperti emosi yang sering tidak stabil dan lebih merasa sensitif terhadap perilaku-perilaku orang disekitarnya (Jannah, 2016: 245). Selain itu, pada masa remaja juga mengalami perubahan fisik dalam tubuhnya seperti bertambahnya tinggi badan, bentuk tubuh yang berubah dan mengalami menstruasi pada remaja putri (More, 2014: 390). Daya tarik seksualitas adalah salah satu faktor yang berpengaruh dalam kehidupan remaja perempuan (Rachmayani *et al.*, 2018: 126)

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Tahap pertumbuhan dan perkembangan yang luar biasa secara fisik, psikis dan sosial dialami pada remaja yang berusia 10-18 tahun. Ada beberapa sebab kenapa usia remaja masuk dalam periode rentan gizi. Pertama, kebutuhan nutrisi mengalami peningkatan yang lebih tinggi untuk mempercepat tumbuh kembang pada fisik remaja. Kedua, berubahnya kebiasaan makan dan gaya hidup pada remaja yang dapat berpengaruh kepada tingkat kecukupan asupan nutrisi remaja (Soetardjo, 2012: 315). Selain itu kebutuhan nutrisi terutama energi yang cukup dan seimbang pada remaja sangat dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari (Mokoginta & Manampiring, 2016: 2).

b. Fase Remaja

Menurut (Diananda, 2018: 117), fase remaja dibagi menjadi beberapa fase antara lain sebagai berikut:

1) Fase Pra Remaja (usia 11/12 tahun hingga 14 tahun)

Remaja akan lebih bersikap privasi terhadap permasalahannya, baik itu kepada orang tua maupun lingkungan sekitar. Perubahan hormonal yang dapat mempengaruhi kondisi psikis remaja juga terjadi pada fase ini.

2) Fase Remaja Awal (usia 13/14 tahun hingga 17 tahun)

Banyak perubahan yang terjadi dalam diri remaja ketika memasuki fase ini, antara lain yaitu remaja memulai pencarian jati dirinya, dan lebih mandiri dalam mengambil keputusan. Pemikiran yang semakin logis dapat membantu mereka untuk lebih berani lagi dalam mengungkapkan keinginannya kepada orang tua dan orang lain disekitarnya.

3) Fase Remaja lanjut (usia 17-20 atau 21 tahun)

Pada fase ini, remaja akan mulai berfikir bagaimana cara agar menjadi pusat perhatian orang-orang yaitu dengan memperlihatkan kemampuan yang ada dalam dirinya. Pada fase ini, remaja akan sangat bersemangat dalam menggapai cita-cita mereka dan sudah mampu menemukan identitas diri mereka dan tidak lagi terpengaruh oleh kondisi emosional.

c. Karakteristik Remaja

Menurut (Jannah, 2016: 250) ada beberapa karakteristik yang dimiliki remaja antara lain sebagai berikut:

1) Perubahan Fisik Remaja

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja yaitu bukan hanya menyangkut bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh, melainkan meliputi perubahan ciri-ciri yang terdapat pada kelamin primer dan sekunder. Pertumbuhan yang sangat cepat dimulai pada usia 10-11 tahun pada perempuan

yaitu sebesar 16cm, sedangkan pada laki-laki yaitu pada usia 12-13 tahun sekitar 20cm. Kecepatan puncak (*growth spurt*) dalam pertumbuhan tinggi badan menyebabkan rata-rata tinggi akhir berbeda antara laki-laki dan perempuan yaitu sekitar 12,7cm (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 200)

2) Perkembangan Kognitif Remaja

Perkembangan kognitif pada masa remaja dapat meningkatkan kesadaran diri, arahan diri, dan pengaturan diri. Namun, perubahan stimulasi dan motivasi yang terjadi selama masa pubertas akan terjadi sebelum memperoleh kemampuan untuk mengatur perasaan. Usia dan pengalaman hidup berhubungan dengan banyak aspek perkembangan kognitif selama masa remaja, namun pematangan gairah, motivasi dan emosi cenderung lebih berhubungan dengan awal pubertas.

Perilaku remaja dalam mengambil keputusan dapat mempengaruhi kesehatan termasuk diet dan latihan yang sangat dipengaruhi oleh emosi dan pengaruh sosial, bukan oleh pemahaman risiko dan manfaat yang terkait (Sharlin & Edelstein, 2014: 112)

3) Perubahan Sosial dan Emosional

Selama remaja terjadi perubahan fisik dan kognitif yang dapat mempengaruhi perubahan dalam perkembangan psikososial. Perilaku dan sikap remaja yang berubah akan berdampak pada perubahan fisiknya. Sehingga cepat atau tidaknya fisik itu berubah tergantung pada perubahan sikap dan perilaku serta kebiasaan dari remaja tersebut. Remaja cenderung lebih sensitif dengan keadaan sekitarnya yang dapat mempengaruhi sikap dan tindakan pada suatu kejadian disekitarnya (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 204)

d. Masalah Gizi Pada Remaja

Gizi kurang dan gizi lebih merupakan permasalahan yang sering muncul yang dialami pada usia remaja. Hal ini dapat mengakibatkan terganggunya sistem reproduksi yang akan berdampak buruk pada pertumbuhan fisiologis remaja tersebut serta berakibat pada penurunan prestasi akademik remaja (Fikawati, Ahmad, *et al.*, 2017: 143)

Menurut (Tri, 2017: 108) ada beberapa masalah gizi yang sering dialami oleh kelompok usia remaja, antara lain yaitu:

1) Gangguan Makan

Gangguan makan yang biasa terjadi pada remaja yaitu ada dua macam antara lain adalah anoreksia nervosa dan bulimia nervosa. Kedua permasalahan atau gangguan ini biasanya terjadi karena adanya tekanan yang berlebih untuk memperoleh bentuk tubuh yang langsing dan ideal dengan cara menguruskan badan. Anoreksia nervosa ini merupakan gangguan makan yang dapat mengakibatkan memburuknya status gizi karena membatasi makanan secara sengaja dan melalui kontrol yang ketat (Banowati, 2014: 89).

Seseorang dengan gangguan makan ini biasanya memiliki ciri-ciri antara lain yaitu sangat sering mengukur berat badan, merasa kegemukan padahal tidak, berolahraga secara berlebihan, tidak menstruasi selama beberapa bulan karena gangguan hormon, tetap melarang dirinya untuk mengkonsumsi makanan berat meskipun kehilangan berat badan yang sangat drastis sehingga badan menjadi sangat kurus tua lesu, sangat mengontrol asupan makannya karena takut berat badan bertambah dan tubuh menjadi gemuk (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 212)

2) Obesitas

Kebutuhan energi dan zat-zat gizi pada tubuh ketika remaja lebih besar dibandingkan pada saat usia dewasa, akan tetapi ada

beberapa remaja yang konsumsi makannya sangat banyak melebihi kebutuhan tubuhnya tanpa diimbangi dengan aktifitas fisik yang cukup sehingga tubuh menjadi gemuk. ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan berat badan yang sehat yaitu dengan melakukan pengaturan pola makan yang baik dan aktif melakukan olahraga sesuai usia dan kemampuan masing-masing individu. (Fikawati, Ahmad, *et al.*, 2017: 145)

Makanan yang mengandung tinggi serat dan energi sedikit pada umumnya dapat membantu menurunkan berat badan. Untuk para remaja yang sedang atau ingin melakukan penurunan berat badan bisa dengan cara yaitu mengonsumsi makanan yang tinggi serat sesuai kebutuhan, tidak lebih dan tidak kurang karena kandungan serat pada makanan dapat memberikan rasa kenyang sehingga mampu mengurangi konsumsi makanan yang berat dan ngemil (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 211)

3) Kurang Energi Kronis

Kondisi kurang energi kronis (KEK) tidak selalu terjadi pada remaja yang terlalu banyak olahraga atau melakukan aktivitas fisik berlebih, akan tetapi KEK juga bisa disebabkan karena sering mengonsumsi makanan dengan porsi yang terlalu sedikit. Pada remaja perempuan yang menginginkan tubuh kurus akan berusaha untuk menurunkan berat badannya secara drastis hal ini berhubungan erat dengan faktor emosional seperti takut gemuk atau dipandang lawan jenisnya kurang seksi (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 210)

4) Anemia

Anemia adalah keadaan dimana tubuh seseorang kekurangan zat besi dan sering dialami oleh remaja perempuan. Zat besi diperlukan tubuh untuk membentuk sel-sel darah merah, yang kemudian akan diubah menjadi hemoglobin yang berfungsi

sebagai pembawa oksigen dari dalam tubuh. (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 211). Pada umumnya, kebutuhan zat besi pada remaja perempuan lebih banyak dibandingkan pada remaja laki-laki, hal ini disebabkan karena remaja perempuan mengalami menstruasi (Banowati, 2014: 88).

Untuk membantu mencegah kekurangan zat besi pada remaja, maka para remaja dianjurkan untuk selalu menyertakan makanan yang kaya akan zat besi dalam menu makanannya sehari-hari. Konsumsi seng dan zat besi dalam jumlah yang sesuai akan sangat penting dalam mendukung peningkatan volume darah, dan jaringan otot serta tulang. Terutama pada remaja perempuan yang tetap membutuhkan tambahan zat besi (Fikawati, Ahmad, *et al.*, 2017: 169).

e. Kebutuhan Gizi Remaja

Setiap individu memiliki kebutuhan gizi yang berbeda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu usia, jenis kelamin, aktivitas, berat badan dan tinggi badan. Status gizi juga dapat dipengaruhi oleh kecukupan asupan harian dengan kebutuhannya, apabila antara asupan gizi dengan kebutuhannya seimbang, maka akan berdampak juga pada status gizi yang baik (M. Par'i, 2017: 5).

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. An-Nahl /16: 114

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ (١١٤)

Artinya: “Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang Telah diberikan Allah kepadamu; dan syukurilah nikmat Allah, jika kamu Hanya kepada-Nya saja menyembah”

Kata makan dalam ayat di atas memiliki makna yaitu segala aktifitas atau kegiatan yang dilakukan manusia. Makan merupakan kebutuhan pokok manusia yang dapat membantu manusia dalam beraktifitas, maka dari itu kata yang dipilih dalam ayat diatas yaitu makan. Tanpa mengonsumsi makanan, manusia mejadi lemah, lesu dan tidak mampu melakukan aktifitas seperti biasanya. Allah menyuruh manusia untuk

mengonsumsi makanan yang halal dan baik, baik itu dari tumbuhan maupun hewan yang memiliki dampak positif bagi kesehatan tubuh. Berbagai jenis makanan yang telah dianjurkan oleh ilmu kesehatan, dan pada dasarnya boleh dimakan dan diminum.

Ayat di atas memerintahkan kita untuk memakan sesuatu yang baik dan halal. Makanan yang halal belum tentu tergolong dalam makanan yang baik, hal ini disebabkan karena ada empat hukum yang menghalalkan suatu makanan yaitu wajib, sunnah, mubah, dan makruh. Selanjutnya tidak semua makanan yang halal itu baik untuk masing-masing kondisi pribadi seseorang, ada yang halal untuk si A namun kurang baik untuk dirinya karena kondisi tertentu, ada juga yang baik untuk si A tapi kurang baik untuk si B. Ada makanan yang halal tapi tidak bergizi, dan ketika itu ia menjadi kurang baik. Alqur'an memerintahkan kita untuk mengonsumsi makanan yang halal juga baik, yaitu mengandung nilai gizi yang bagus sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu sesuai yang dianjurkan pada Angka Kecukupan Gizi (AKG). (Shihab, 2002: 1, 372).

Tingkat kematangan fisik dan aktivitas yang dilakukan oleh remaja juga akan berdampak pada kebutuhan gizi pada remaja tersebut. Berikut ini merupakan anjuran kebutuhan zat gizi pada remaja:

1) Energi

Tubuh memerlukan energi yaitu sebesar kalori yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Energi sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang para remaja, menjaga suhu tubuh, sebagai penyimpan lemak dalam tubuh serta dapat membantu memperbaiki kerusakan pada tulang dan jaringan yang diakibatkan karena adanya cedera. Kebutuhan energi remaja laki-laki lebih banyak dibandingkan remaja perempuan. Perkiraan kebutuhan energi antara remaja laki-laki dan remaja perempuan yang berusia 11-18 tahun yaitu

remaja laki-laki sekitar 13-23 kkal/cm tinggi badan dan untuk remaja putri yaitu sekitar 10-19 kkal/cm tinggi badan (Banowati, 2014: 90)

2) Karbohidrat

Karbohidrat merupakan sumber nutrisi yang berperan sebagai penghasil energi, mengatur metabolisme lemak, menghemat protein dan sebagai penyuplai energi bagi otak dan saraf (Supariasa & Hardiansyah, 2016: 29-30).

Peran utama karbohidrat yaitu sebagai penghasil energi untuk melakukan aktifitas keseharian, maka energi yang dianjurkan yaitu sekitar 50 – 60% dari kalori total. Pada remaja usia 16-18 tahun kebutuhan karbohidrat menurut kemenkes RI tahun 2019 yaitu 300gr untuk perempuan dan 400gr untuk laki-laki. Bahan pangan yang mengandung karbohidrat yang bagus untuk dikonsumsi tubuh antara lain yaitu beras, jagung dan umbi-umbian (Tri, 2017: 110)

3) Protein

Protein memiliki peranan yang penting dalam tubuh yaitu sebagai pengganti dan memelihara kerusakan pada sel-sel, mengatur fungsi fisiologis organ tubuh, mengangkut dan menyimpan zat serta sebagai sumber energi (Supariasa & Hardiansyah, 2016: 37). Remaja usia 16-18 tahun membutuhkan kecukupan protein sehari berdasarkan AKG 2019 yaitu, untuk remaja laki-laki sebesar 75gr dan untuk remaja perempuan sebesar 65gr.

Sumber protein ada 2 macam yang terdapat dalam bahan pangan yaitu protein nabati dan protein hewani. Protein nabati terdapat dalam bahan makanan seperti tempe, tahu dan kacang-kacangan sedangkan bahan pangan sumber protein hewani yaitu terdapat dalam telur, daging, ikan, udang, susu (Djaeni, 2012: 59). Nilai biologis pada protein hewani lebih tinggi

dibanding dengan protein nabati, hal ini dikarenakan komponen dari asam amino esensial yang terdapat dalam protein hewani dari segi kuantitas maupun kualitas itu lebih baik (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 207)

4) Lemak

Lemak berfungsi sebagai cadangan energi yang disimpan dalam tubuh. Asupan lemak yang dianjurkan yaitu tidak boleh melebihi 25% dari total energi per hari atau sesuai dengan anjuran tumpeng gizi seimbang yaitu maksimal 3 sendok makan minyak goreng saat memasak (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 207). Lemak mengandung jumlah kalori yang tinggi dibandingkan dengan zat gizi makro lainnya (Djaeni, 2012: 95).

Asupan lemak yang berlebih dapat menyebabkan timbunan lemak dalam tubuh yang dalam jangka waktu tertentu akan terjadi penyumbatan pada saluran pembuluh darah terutama di arteri jantung. Keadaan ini berbahaya pada kesehatan jantung. Begitu pula sebaliknya, apabila asupan lemak yang dibutuhkan tubuh kurang atau tidak sesuai kebutuhannya, maka akan berdampak pada asupan energi yang tidak adekuat (Tri, 2017: 111)

f. Angka Kecukupan Gizi Remaja

Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah suatu nilai rerata dari kecukupan nutrisi harian yang harus dipenuhi semua orang dengan karakteristik tertentu yang meliputi golongan usia, ukuran tubuh, jenis kelamin, dan aktifitas fisik serta kondisi fisiologis seseorang sebagai usaha untuk mencapai kesehatan tubuh yang optimal (Pritasari *et al.*, 2017: 8)

Manfaat AKG adalah sebagai rujukan untuk menilai kecukupan nutrisi individu dalam merencanakan pembuatan menu makanan harian, sebagai rujukan perhitungan dalam merencanakan dan

menyediakan bahan pangan serta sebagai rujukan pembuatan label pangan yang memuat informasi nilai gizi (Pritasari *et al.*, 2017: 8)

Berikut merupakan angka kecukupan gizi remaja menurut Kemenkes RI 2019:

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Remaja

Kelompok Usia	Energi (Kkal)	Karbohidrat (gr)	Protein (gr)	Lemak (gr)
Laki-laki				
10-12 tahun	2000	300	50	65
13-15 tahun	2400	350	70	80
16-18 tahun	2650	400	75	85
Perempuan				
10-12 tahun	1900	280	55	65
13-15 tahun	2050	300	65	70
16-18 tahun	2100	300	65	70

Sumber : (Kemenkes RI, 2019b)

g. Kategori tingkat kecukupan asupan makanan

Tingkat kecukupan asupan harian pada remaja dapat diukur dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Tingkat kecukupan (\%)} = \frac{\text{rata-rata asupan harian}}{\text{AKG}} \times 100$$

Menurut (WNPG, 2012), ada 3 tingkat kecukupan energi dan zat gizi antara lain sebagai berikut:

- 1) Defisit apabila (< 80% AKG)
- 2) Adekuat apabila (80-110% AKG)
- 3) Berlebih apabila (> 110% AKG)

h. Faktor yang mempengaruhi asupan makanan

Menurut (Haryani, 2011: 56) ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi asupan makanan seseorang diantaranya yaitu:

- 1) Faktor umur

Kebutuhan gizi masing-masing individu berbeda sesuai dengan umurnya, karena semakin bertambah umur, maka kebutuhan nutrisi seseorang juga relatif lebih rendah untuk

setiap kilogram berat badannya. Contohnya, pada bayi usia 0-6 bulan dengan berat badan 6kg kebutuhan energi dan proteinnya yaitu sebesar 550 kkal dan 10 gr, sedangkan pada orang dewasa laki-laki yang memiliki berat badan 62kg membutuhkan energi dan protein sebesar 2350kkal dan 60 gr (Hariyani, 2011: 56)

2) Faktor aktifitas fisik

Aktifitas fisik seseorang yang dilakukan sehari-hari dapat menentukan kebutuhan nutrisinya. Semakin berat aktifitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi pula nutrisi yang dibutuhkan. (Hariyani, 2011: 56). Pada umumnya, remaja perempuan lebih sedikit memerlukan energi dibandingkan dengan remaja laki-laki, hal ini disebabkan karena aktifitas fisik yang dilakukan remaja perempuan lebih ringan dibandingkan dengan aktifitas fisik yang dilakukan oleh remaja laki-laki (Supariasa & Hardiansyah, 2016: 162)

3) Faktor jenis kelamin

Jenis kelamin seseorang juga dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisinya. Adanya perbedaan ini disebabkan oleh jenis aktifitas dan jaringan penyusun tubuhnya. Peningkatan lebih besar dalam perubahan bentuk tubuhnya dialami oleh remaja laki-laki, sehingga tingkat metabolisme dan kebutuhan energi remaja laki-laki lebih besar dibandingkan dengan remaja perempuan (Fikawati, Syafiq, et al., 2017: 137)

4) Kondisi khusus

Pada kondisi tertentu seperti masa hamil dan sakit akan mempengaruhi kebutuhan nutrisi individu. ketika seseorang sedang sakit dan sedang dalam masa pemulihan maka asupan protein yang dibutuhkan semakin tinggi. Jenis penyakit yang diderita juga akan mempengaruhi kebutuhan gizi apa saja yang harus dikonsumsi (Hariyani, 2011: 57).

5) Lingkungan atau daerah tempat tinggal

Faktor lingkungan sangat berpengaruh pada pola konsumsi anak, antara lain bisa dari lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat. Kebiasaan makan yang telah tersedia dalam keluarga, akan berdampak pada pola makan seseorang. Suka atau tidak sukanya seseorang dengan makanan merupakan salah satu dampak dari lingkungan keluarga dan sekitar. Sekolah atau Institusi lainnya juga memiliki peran pada kebiasaan pola makan anak, karena terdapat para guru, teman sebaya dan kantin sekolah. Anak-anak yang memperoleh pengetahuan gizi dari gurunya maka akan berpengaruh pada pemilihan jajanan yang bergizi dan sehat (Hariyani, 2011: 57).

2. Pengetahuan Gizi

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*Knowledge*) merupakan hasil dari penginderaan manusia terhadap suatu objek yang diamati lewat panca indra yang dimilikinya seperti telinga, hidung, mata, dan sebagainya, yang pada akhirnya menghasilkan pengetahuan atau tahu dengan intensitas yang berbeda-beda baik itu persepsi atau perhatian terhadap objek yang diamati. Pada umumnya, panca indra yang sering digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan yaitu indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoadmodjo, 2012: 138)

b. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan yang berkaitan dengan makanan serta kandungan zat gizi yang ada didalamnya, keamanan makanan yang di konsumsi, pengolahan makanan yang baik dan benar serta bagaimana cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Lestari, 2020: 74)

Di Indonesia, masalah yang cukup berat yaitu permasalahan pada penerapan gizi seimbang. Pada umumnya disebabkan karena kurangnya ekonomi dan pengetahuan tentang gizi yang rendah (Irianto,

2014: 474). Kurangnya pemahaman tentang zat gizi merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah pada status gizi di Indonesia. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman individu mengenai ilmu gizi, zat gizi yang terkandung dalam makanan, serta interaksi antara zat gizi dengan obat-obatan terhadap kesehatan dan status gizi (Nova & Yanti, 2018: 196)

Sikap dan perilaku dalam memilih jajanan di sekolah, rumah maupun di pondok pesantren pada remaja dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan remaja tersebut. Apabila pengetahuan gizi remaja baik maka dapat berpengaruh pada pengonsumsi makanan yang baik pula sehingga status gizi dapat tercapai dengan baik dan optimal (Goreti, 2019: 71)

c. Tingkat Pengetahuan

Secara garis besar, menurut (Notoadmodjo, 2012: 138) membagi pengetahuan menjadi 6 tingkatan, antara lain:

1) Tahu (*Know*)

Tahu bisa diartikan sebagai mengingat kembali ingatan yang sudah ada sebelumnya setelah melakukan pengamatan terhadap sesuatu objek. Memberikan pertanyaan kepada seseorang merupakan salah satu upaya untuk mengetahui atau mengukur seberapa jauh individu itu mengetahui sesuatu. seperti: Apa saja gejala anak yang kekurangan gizi? Atau yang lainnya

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami suatu objek berarti seseorang itu mampu mengaplikasikan dengan baik tentang sesuatu yang telah diketahui, namun tidak hanya sekedar tahu dan mampu menyebutkan tentang sesuatu yang diamati tersebut.

3) Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi dapat bermakna apabila seseorang memahami suatu objek tersebut, maka seseorang itu mampu menerapkan pengetahuan yang dia dapatkan pada situasi atau dalam keadaan lain. Seperti contoh, seseorang telah memahami tentang faktor-

faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang, maka dia dapat mengaplikasikan pada dirinya atau keluarga dalam kehidupan sehari-hari.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah pemahaman seseorang dalam menjelaskan lalu mencari keterkaitan antar beberapa bagian yang terdapat dalam permasalahan tersebut. Pengetahuan seseorang bisa dikatakan ke tingkat analisis apabila seseorang tersebut mampu membedakan dan mengelompokkan terhadap suatu objek tersebut dari pengetahuan yang telah diperoleh.

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis merupakan pemahaman individu untuk meringkas secara logis suatu hubungan dari pengetahuan yang dimiliki. Suatu pemahaman atau kemampuan seseorang untuk menyusun kembali ilmu-ilmu yang telah ada juga merupakan definisi dari sintesis. Seperti misalnya: dapat meringkas atau menerangkan kembali ilmu-ilmu yang telah ada dengan kalimat sendiri kemudian dapat membuat kesimpulan.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah pemahaman individu dalam mengkaji atau menilai suatu objek tertentu yang didasarkan pada suatu ketetapan yang telah berlaku sampai saat ini.

d. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Gizi Remaja

Menurut (Mubarak et al., 2007: 30-31) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

1) Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu upaya yang di berikan kepada individu agar paham tentang sesuatu hal yang ada. Pengetahuan seseorang yang baik dipengaruhi oleh tingkat pendidikan yang tinggi sehingga lebih mudah menerima informasi dari berbagai sumber pengetahuan dan begitu juga sebaliknya.

Pendidikan sangat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Untuk seseorang yang memiliki pendidikan tinggi diharapkan memiliki pengetahuan yang luas, tetapi bukan berarti seseorang dengan pendidikan rendah harus memiliki pengetahuan sempit. Hal ini disebabkan karena untuk memperoleh pengetahuan tidak hanya dari pendidikan formal saja melainkan pengetahuan juga bisa diperoleh melalui pendidikan informal seperti pengalaman dan sebagainya

2) Pekerjaan

Tanpa disadari lingkungan pekerjaan juga dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan seseorang serta bisa dijadikan tempat untuk seseorang memperoleh pengalaman yang baik.

3) Umur

Dengan bertambahnya umur seseorang maka aspek fisik dan psikologis (mental) akan ikut berubah juga. Secara garis besar ada empat kategori perubahan fisik pada remaja yang disebabkan pematangan fungsi organ yaitu yang pertama, berubahnya ukuran, proporsi yang berubah, menghilangnya karakteristik lama, dan menimbulkan karakteristik baru.

4) Minat

Minat merupakan keinginan mengetahui sesuatu yang tinggi. Untuk memperoleh pengetahuan, seseorang harus menekuni bidang yang disenanginya untuk memperoleh hal yang baru.

5) Pengalaman

Pengetahuan juga bisa diperoleh dari pengalaman yang pernah terjadi. Jika suatu kejadian itu membuat seseorang itu trauma, maka mereka akan melupakan kejadian tersebut. Begitu pula sebaliknya, apabila pengalaman itu menyenangkan maka secara psikis akan menimbulkan kesan yang bagus dalam

emosi kejiwaannya, dan terbentuklah perilaku positif dalam diri dan kehidupannya.

6) Kebudayaan lingkungan sekitar

Sikap kita sangat dipengaruhi oleh kebudayaan yang ada di tempat kita berada. Apabila dalam suatu tempat atau wilayah menerapkan kebiasaan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, maka memungkinkan seluruh masyarakat memiliki kebiasaan seperti itu pula. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan yang ada lingkungan sekitar sangat mempengaruhi dalam membentuk sikap pribadi seseorang (Fitriani & Andriyani, 2015: 14)

7) Informasi

Informasi yang diperoleh secara mudah, mampu memberikan pengetahuan tentang hal yang baru secara cepat. Kurangnya sumber informasi terkait gizi seimbang juga bisa mengakibatkan rendahnya pengetahuan gizi pada remaja baik di lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah remaja.

e. Cara Ukur Pengetahuan

Pengetahuan seseorang bisa diukur melalui wawancara atau pengisian formulir kuisioner terkait sesuatu yang ingin ditanyakan peneliti kepada responden dalam penelitian tersebut. (Notoadmodjo, 2012: 140). Pengukuran pengetahuan gizi dalam penelitian ini yaitu menggunakan instrumen kuisioner yang terdiri dari 15 pertanyaan tentang makanan dan gizi. Jika responden menjawab salah maka responden akan mendapatkan nilai nol (0), namun responden akan mendapatkan nilai satu (1) apabila pertanyaan yang dijawab itu benar.

Menurut (Anjani & Kartini, 2013: 213) tingkat pengetahuan dibagi menjadi 3 tingkatan, yaitu:

- 1) Baik, apabila responden dapat menjawab dengan benar dari seluruh total pertanyaan yaitu sebesar 76% - 100%

- 2) Cukup, apabila responden dapat menjawab dengan benar dari seluruh total pertanyaan yaitu sebesar 56% - 75%
- 3) Kurang, apabila responden hanya mampu menjawab pertanyaan dengan benar yaitu sebesar < 56%

3. Status Gizi

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan perwujudan dari kecukupan nutrisi seseorang atau sebagai wujud dari keseimbangan antara nutrisi yang masuk dan nutrisi yang dikeluarkan oleh tubuh yang digambarkan dengan hasil dari bentuk tubuh seseorang (Supariasa et al., 2016: 20). Aktifitas fisik, jenis kelamin dan usia merupakan beberapa indikator yang dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi seseorang. Remaja yang sehat dengan status gizi yang optimal akan mendukung pertumbuhan dan perkembangannya serta dapat meningkatkan produktifitas para remaja. (Muhammad Par'i, 2016: 2).

b. Macam-macam Penilaian Status Gizi

Menurut (Supariasa et al., 2016: 22) ada 2 cara dalam menilai status gizi seseorang antara lain:

1) Penilaian status gizi secara langsung

Ada 4 cara untuk menilai status gizi secara langsung yaitu: antropometri, klinis, biokimia dan biofisik.

a) Antropometri

Secara umum antropometri merupakan suatu indeks yang digunakan untuk mengukur bagian tubuh manusia. Antropometri gizi ini berfungsi untuk mengukur bentuk dan komponen dalam tubuh berdasarkan golongan usia dan kecukupan zat gizi serta berfungsi untuk mengetahui bentuk dari ketidakseimbangan antara asupan energi dan protein jika dilihat dari sudut pandang gizi. Apabila seseorang mengalami ketidakseimbangan antara asupan energi dan protein dalam tubuh, maka dapat dilihat pada proporsi

jaringan tubuh dan laju pertumbuhan fisik (Supariasa et al., 2016: 22).

Status gizi remaja pada umumnya ditentukan dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U yaitu dapat dilakukan melalui pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) kemudian dibandingkan dengan umur remaja tersebut, dengan rumus IMT sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{BB \text{ (kg)}}{TB \times TB \text{ (m}^2\text{)}}$$

Gambaran resiko malnutrisi pada anak bisa diketahui dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U (Muhammad Par'i, 2016: 87)

b) Klinis

Untuk mengetahui perubahan yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan nutrisi pada tubuh, maka diperlukan adanya pemeriksaan klinis. Pengukuran status gizi menggunakan pemeriksaan klinis ini dapat dilakukan dengan melihat beberapa komponen dari jaringan epitel dan kelenjar tiroid.

Metode klinis pada umumnya digunakan untuk mengetahui adanya kekurangan atau kelebihan zat gizi secara cepat serta bisa berfungsi untuk melihat keadaan status gizi individu berdasarkan riwayat penyakitnya seta tanda dan gejala yang muncul (Supariasa et al., 2016: 22).

c) Biokimia

Prinsip penggunaan metode biokimia untuk menilai status gizi seseorang yaitu dengan cara memeriksa sampel yang diuji di laboratorium yang meliputi berbagai komponen jaringan tubuh yaitu darah, feses, urin, dan beberapa komponen tubuh lainnya seperti hati dan otot. Metode

biokimia mampu melihat adanya kejadian yang memungkinkan terjadinya kondisi malnutrisi yang lebih kronis daripada sebelumnya, karena ada beberapa gejala klinis yang kurang bisa dilihat secara spesifik jika menggunakan metode lainnya, maka penggunaan metode biokimia ini diperlukan untuk menolong dalam menentukan apakah ada kekurangan atau kelebihan gizi secara spesifik dengan menggunakan bantuan laboratorium (Supariasa et al., 2016: 22-23).

d) Biofisik

Biofisik merupakan metode yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang dengan cara melihat kemampuan fungsi tubuh khususnya perubahan yang terjadi pada struktur jaringan (Supariasa et al., 2016: 23). Pemeriksaan ini dilakukan dengan cara membandingkan kondisi seseorang dengan ukuran tubuh normal pada umumnya dan dilakukan dengan memeriksa indikator-indikator yang berhubungan dengan defisiensi zat gizi (Iqbal & Ervira, 2019: 67).

2) Penilaian status gizi secara tidak langsung

Ada 3 cara dalam menilai status gizi secara tidak langsung yaitu dengan metode survey konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi.

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan merupakan metode yang berguna untuk mengidentifikasi kelebihan atau kekurangan zat gizi seseorang dengan cara melihat konsumsi makanan seseorang berdasarkan jenis dan kadar zat gizi. Data yang dikumpulkan dari survey konsumsi makanan ini mampu memberikan deskripsi mengenai kecukupan nutrisi yang telah dikonsumsi pada individu, keluarga dan

masyarakat. (Supriasa et al., 2016; 23). Umumnya tujuan dari pengukuran konsumsi pangan yaitu untuk memberikan informasi terkait kebiasaan dari pola makan individu serta kecukupan asupan nutrisi yang dimakan baik pada tingkat individu, rumah tangga, ataupun pada masyarakat sekalipun. (Muhammad Par'i, 2016: 167).

Ada beberapa cara dalam mengukur kecukupan konsumsi makanan individu yang sesuai dengan tujuan dan sasaran. Pada penelitian ini, metode yang digunakan dalam mengukur kecukupan konsumsi makanan sehari adalah sebagai berikut:

1) Metode *food recall* 24 jam

Metode *food recall* 24 jam memiliki prinsip yaitu melakukan pencatatan dari kadar dan jenis bahan pangan yang diasup selama 24 jam. Cara kerja metode ini yaitu dengan meminta responden untuk bercerita tentang apa saja yang telah dikonsumsinya selama 24 jam terakhir baik itu dari makanan maupun minuman yang dimulai sejak responden bangun dari tidur waktu pagi sampai dengan istirahat pada malam harinya. Akan tetapi data yang didapat dari penggunaan *food recall* 24 jam ini biasanya bersifat kualitatif. Maka dari itu, perlu dikonversi terlebih dahulu menjadi URT (Ukuran Rumah Tangga) agar data yang diperoleh bersifat kuantitatif. Metode *food recall* 24 jam ini sebaiknya dilakukan selama kurang lebih 2 kali pada hari aktif dan hari libur agar data yang diperoleh lebih lengkap dan valid (Setyawati & Hartini, 2018: 86)

b) Statistik vital

Prinsip dari metode statistik vital yaitu melihat analisis dari macam-macam penyebab tertentu yang memiliki hubungan atau pengaruh dengan gizi dan melihat dari beberapa data statistik yang sudah ada seperti angka kematian berdasarkan umur yang ada di masyarakat (Supariasa et al., 2016: 23)

c) Faktor ekologi

Masalah ekologi yang merupakan hasil interaksi dari beberapa faktor fisik, biologis, dan lingkungan budaya dapat mempengaruhi kejadian malnutrisi pada seseorang. Faktor ekologi dinilai mampu untuk memberikan informasi terkait apa saja yang menyebabkan masalah gizi yang terjadi di masyarakat karena Jumlah makanan yang tersedia sangat bergantung pada iklim, tanah, irigasi, dan lain-lain. (Supariasa et al., 2016: 23).

c. Klasifikasi Status Gizi

Ada beberapa ukuran atau parameter yang digunakan dalam melakukan penilaian status gizi salah satunya yaitu menggunakan pengukuran antropometri, antara lain: umur, TB dan BB. Penilaian status gizi yang digunakan untuk anak usia Remaja dalam penelitian ini yaitu menggunakan pengukuran antropometri dengan indeks (IMT/U).

Table 2.2 Klasifikasi dan Ambang Batas status gizi berdasarkan Indeks IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
IMT/U	Gizi Kurang (thinness)	- 3 SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	> + 2 SD

Sumber: (Kemenkes, 2020)

d. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Ada dua penyebab yang memberikan pengaruh pada keadaan status gizi seseorang, yaitu penyebab secara langsung dan penyebab secara tidak langsung. Faktor konsumsi makanan, pola makan dan penyakit infeksi merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung adalah hygiene dan sanitasi, ketersediaan bahan pangan dan pola asuh serta pelayanan kesehatan (Irianti, 2018: 96).

Faktor-faktor yang memberikan pengaruh pada status gizi remaja menurut (Dienny, 2014: 18), antara lain:

1) Aktifitas fisik

Aktifitas fisik sangat penting dalam mencapai status gizi yang baik karena berfungsi dalam pemeliharaan kesehatan baik secara mental, psikis dan kualitas hidup sehat. Kebiasaan hidup yang kurang baik dapat mempengaruhi pada durasi aktifitas fisik yang kurang baik juga. Energi yang dikeluarkan dari tubuh seseorang bergantung pada beberapa faktor yaitu aktifitas fisik dan kebutuhan minimal energi yang diperlukan tubuh untuk memberikan pertahanan kepada fungsi tubuh. Untuk mencapai status gizi yang optimal maka diperlukan keseimbangan antara asupan makanan dan aktifitas fisik seseorang. (Dienny, 2014: 18).

2) Penghasilan keluarga

Faktor lain yang berpengaruh pada status gizi remaja yaitu ekonomi keluarga atau tersedianya uang dalam keluarga menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja, hal ini disebabkan karena penggunaan sumber keuangan yang dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga tersebut. Keluarga dengan pendapatan yang tinggi lebih memiliki peluang dalam menyisihkan lebih banyak dana untuk membeli makanan dengan kualitas yang layak serta tidak ada

keterbatasan dalam pemenuhan kebutuhan bahan pangan. Sehingga diharapkan keluarga dengan pendapatan yang baik akan memiliki status gizi yang baik pula (Fikawati, Syafiq, *et al.*, 2017: 141).

3) Faktor individu

a) Umur

Umur berperan penting terhadap kebiasaan remaja dalam memilih bahan pangan yang baik. Saat mencapai fase remaja, individu mulai bisa mengatur apa saja makanan yang aman diasup sesuai dengan apa yang diinginkan dan dibutuhkan (Dienny, 2014: 19)

b) Jenis kelamin

Besar kecilnya kebutuhan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin masing-masing individu. Remaja laki-laki membutuhkan lebih tinggi asupan nutrisi dibandingkan dengan remaja perempuan, hal ini dikarenakan pada remaja laki-laki memiliki aktifitas fisik yang lebih besar (Dienny, 2014: 19)

c) Pengetahuan remaja

Perilaku remaja dalam memilih jajanan yang bernutrisi dan sesuai yang diperlukan itu dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan remaja memiliki hubungan yang erat dengan tingkat pendidikan. Pengetahuan gizi memiliki pengaruh dalam memilih jajanan yang diasup sehari-hari (Dienny, 2014: 19)

4) Lingkungan dan teman sebaya

Lingkungan dan teman sebaya dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Dalam memilih makanan, seorang remaja tidak lagi berdasarkan pada *nutrition fact*, namun hanya sekedar mengikuti *trend*, kebahagiaan dan gengsi agar status sosial mereka tidak menghilang. Pada fase

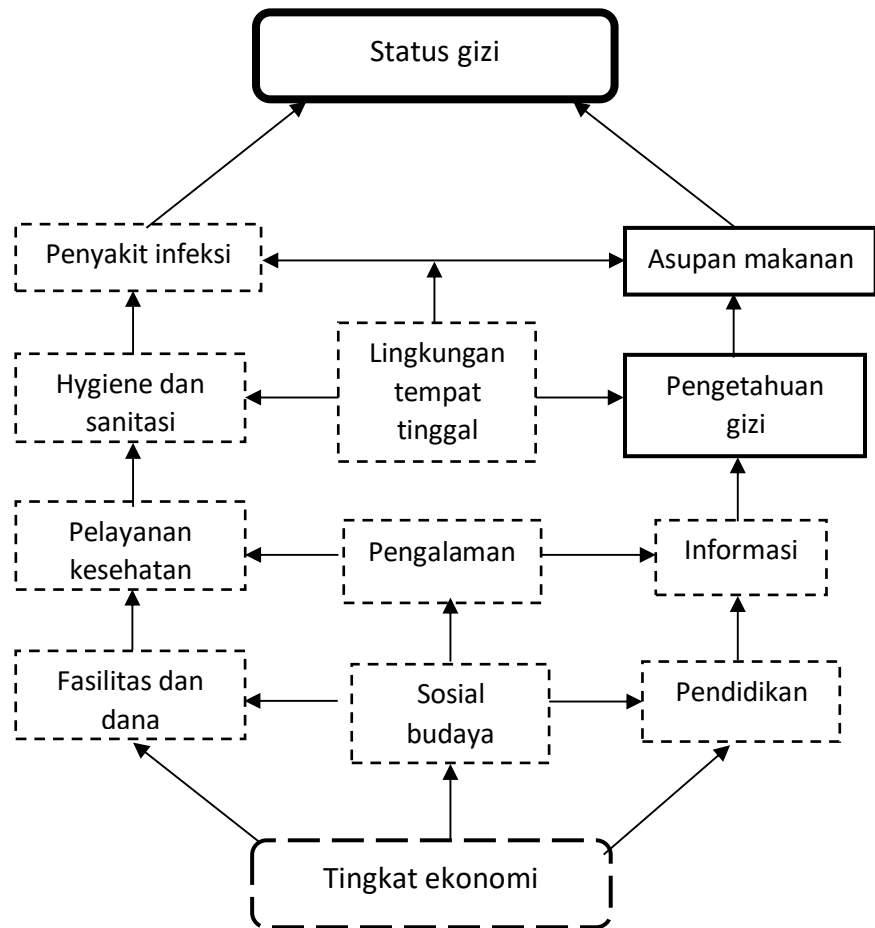
remaja teman sebaya sangat berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari dibandingkan dengan dengan pengaruh dari keluarga (Dienny, 2014: 20)

5) Media massa

Media massa sangat berpengaruh dalam kehidupan bersosial dan berbudaya. Kemudahan mendapatkan informasi melalui media massa akan berdampak terhadap pemilihan jajanan pada remaja. Anak-anak dan remaja lebih mudah terpengaruh iklan-iklan yang ada di media massa yang dapat berdampak pada kebiasaan makanan dan kebiasaan pola hidup sehat (Dienny, 2014: 21)

B. Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang telah dipaparkan dalam tinjauan pustaka diatas, maka dapat dibentuk kerangka teori sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Teori Status Gizi

Keterangan:

----- : Variabel yang tidak diteliti

————— : Variabel yang diteliti

Kerangka teori ini menggunakan gabungan teori dari hasil penelitian yang telah ada sebelumnya. Menurut Irianti (2018), ada dua faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung antara lain yaitu penyakit infeksi dan asupan makanan. Penyakit infeksi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu *hygiene* dan *santiasi*, pelayan kesehatan yang kurang baik serta fasilitas dan dana yang kurang mendukung yang berpangkal pada kurangnya ekonomi suatu wilayah.

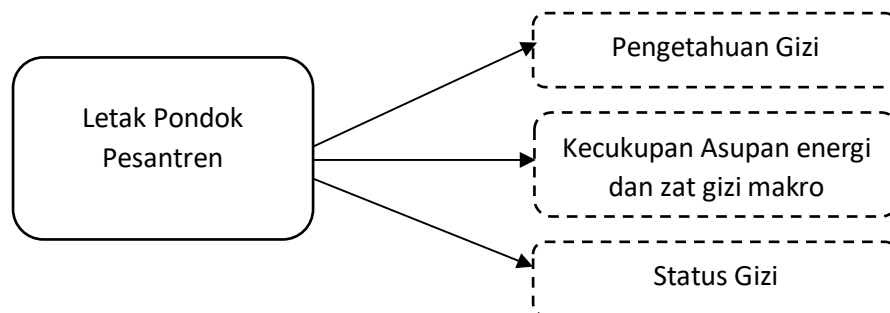
Menurut fikawati, dkk (2017) tingkat ekonomi keluarga juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja karena penggunaan sumber keuangan keluarga dipengaruhi oleh gaya hidup keluarga dalam bersosial budaya yang akan berpengaruh pada pengalaman yang didapat seseorang. Semakin banyak pengalaman seseorang maka semakin banyak pula informasi yang didapatkan terkait dengan suatu hal yang baru seperti informasi tentang pemilihan makanan yang baik sesuai dengan apa yang dibutuhkan tubuh agar terciptanya kesehatan yang optimal.

Lingkungan atau daerah tempat tinggal menurut Haryani (2011) sangat berpengaruh pada pola konsumsi remaja yang berakibat pada kecukupan zat gizi dalam tubuh remaja tersebut. Suka atau tidak sukanya remaja dengan makanan merupakan salah satu dampak dari lingkungan keluarga dan sekitar. Sekolah atau Institusi lainnya juga memiliki peran pada kebiasaan pola makan anak, karena terdapat para guru, teman sebaya dan kantin sekolah. Anak-anak yang memperoleh pengetahuan gizi dari gurunya maka akan berpengaruh pada pemilihan jajanan yang bergizi dan sehat.

Pengetahuan gizi seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu ekonomi, pendidikan, informasi dan pengalaman yang didapat. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang dimilikinya begitu pula sebaliknya. Namun untuk memperoleh pengetahuan tidak hanya dari pendidikan formal saja melainkan pengetahuan juga bisa diperoleh melalui pendidikan informal seperti pengalaman dan sebagainya (Mubarok, 2007: 30). Individu yang memiliki pengetahuan gizi yang bagus, cenderung mempunyai sikap

yang baik dalam memilih makanan dan memenuhi kebutuhan nutrisi yang sesuai dengan kebutuhan. Pengetahuan tentang gizi dapat memberikan pengaruh pada kecukupan asupan nutrisi dalam tubuh yang pada akhirnya dapat berdampak pada status gizi yang baik dan optimal (Goreti, 2019: 71)

C. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

Penelitian ini memiliki kerangka penelitian yang meliputi variabel bebas yaitu letak pondok pesantren dimana letak pondok pesantren ini akan memberikan gambaran terhadap masing-masing variabel terikat. Sedangkan variabel terikat atau variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat perubahan variabel bebas adalah pengetahuan gizi, kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi.

D. Hipotesis

1. Hipotesis nol (H_0)

- a. Tidak terdapat Perbedaan Pengetahuan Gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren yang ada di desa dan kota
- b. Tidak terdapat Perbedaan Tingkat Kecukupan energi dan zat gizi makro antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren yang ada di desa dan kota
- c. Tidak terdapat Perbedaan Status Gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren yang ada di desa dan kota

2. Hipotesis satu (H₁)

- a. Terdapat Perbedaan Pengetahuan Gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren yang ada di desa dan kota
- b. Terdapat Perbedaan Tingkat Kecukupan energi dan zat gizi makro antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren yang ada di desa dan kota
- c. Terdapat Perbedaan Status Gizi antara Remaja yang menetap di Pondok pesantren yang ada di desa dan kota

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Variabel Penelitian

1. Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian observasional dengan desain *cross sectional* yaitu penelitian akan dilakukan dalam satu waktu. Pada penelitian ini, peneliti akan mencoba untuk menganalisa mengenai perbedaan antar variabel yaitu pengetahuan gizi, kecukupan energi dan zat gizi makro dan status gizi berdasarkan lokasi.

2. Variabel Penelitian

a. Variabel bebas

Variabel bebas yang ada dalam penelitian adalah lokasi pondok pesantren

b. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi, kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi

B. Waktu Dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dari mulai pembuatan proposal yaitu pada bulan maret-november tahun 2022

2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 2 tempat yang berbeda yaitu di Pondok Pesantren Gintungan dan Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Semarang

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja yang berada di Pondok Pesantren Gintungan yang berjumlah 58 anak dan

Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Semarang yang berjumlah 65 anak.

2. Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik *total sampling*. Sampel yang digunakan adalah remaja yang berada di Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an dan Pondok Pesantren Gintungan Semarang yang berjumlah 104 anak dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah:

- 1) Usia 12-18 tahun
- 2) Santri remaja yang tinggal menetap di pondok pesantren Gintungan dan pondok pesantren Roudhotul Qur'an Semarang
- 3) Memiliki kesediaan untuk menjadi responden atau sampel dalam penelitian ini dengan menyetujui lembar *informed consent*

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria yang tidak dapat digunakan untuk menjadikan populasi sebagai sampel penelitian. Kriteria eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini adalah responden yang tidak hadir atau mengundurkan diri pada saat penelitian berlangsung.

D. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel

Variabel	Definisi	Alat dan Cara Ukur	Kategori	Skala
Pengetahuan Gizi Remaja	Pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, cara pengolahan makanan yang baik dan pedoman gizi seimbang (Lestari, 2020).	Tes tertulis berupa Quisioner pengetahuan gizi	Kurang (skor jawaban benar <56%) Cukup (skor jawaban benar 56-75%) Baik (skor jawaban benar 76-100%) (Arikunto, 2013)	Ordinal
Asupan gizi	Jumlah zat gizi yang terasup oleh responden selama sehari yang terdiri dari energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat kemudian dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) remaja (M. Par'I, 2017)	Formulir <i>food recall</i> 2x24 jam, aplikasi <i>software Nutrisurvey</i>	-Defisit apabila (< 80% AKG) -Adekuat apabila (80-110% AKG) -Berlebih apabila (> 110% AKG) (WNPG, 2012)	Ordinal
Status Gizi	Status gizi merupakan perwujudan dari kecukupan nutrisi yang digambarkan dengan hasil dari bentuk tubuh seseorang (Supariasa, 2016).	Microtoise, timbangan berat badan, aplkasi <i>software WHO Antro</i> <i>-Menggunakan indeks antropometri IMT/U</i>	Gizi kurang > - 3 SD sd <- 2 SD Gizi baik -2 SD sd +1 SD Overweight (+ 1 SD sd +2 SD Obesitas > + 2 SD (Permenkes RI, 2020)	Ordinal

E. Prosedur Penelitian

1. Instrumen Penelitian

- a. Formulir data pribadi responden (Nama, TTL, Usia, Jenis kelamin, BB, TB)

- b. *Microtoise* untuk mengukur tinggi badan

Pengukuran tinggi badan yaitu menggunakan mikrotoa dengan ketelitian 0,1 cm dan kapasitas 200 cm. Menurut (Muhammad Par'i, 2016: 42). Langkah-langkah dalam mengukur tinggi badan menggunakan mikrotoa yaitu sebagai berikut:

- 1) Mencari permukaan pagar yang datar dan lurus dengan tinggi 2 meter untuk menempelkan mikrotoa. Angka 0 (nol) yang diletakan pada alas datar dan rata.
- 2) Responden dipersilahkan untuk melepas sepatu atau sandal yang dipakai.
- 3) Responden diharuskan untuk berdiri tegak seperti sikap sempurna yaitu meluruskan bagian-bagian tubuh yang meliputi kaki, tumit, pantat, punggung dan kepala bagian belakang harus menempel sempurna pada pagar dan pandangan lurus kedepan
- 4) Menurunkan mikrotoa yang telah ditempel pada dinding sampai rapat ke kepala bagian atas dan siku-siku harus lurus menempel pada pagar.
- 5) Tinggi badan responden dapat dibaca dengan cara melihat angka yang muncul pada lubang yang ada didalam gulungan mikrotoa.

- c. Timbangan untuk menimbang berat badan

Timbangan injak digital yang digunakan dalam penelitian ini yaitu memiliki ketelitian 0,1 kg dengan kapasitas berat sebesar 150 kg. Menurut (Muhammad Par'i,

2016: 38), langkah-langkah dalam mengukur BB responden menggunakan timbangan injak adalah sebagai berikut:

- 1) Mencari permukaan yang rata dan keras untuk meletakkan timbangan injak.
- 2) Sebelum timbangan digunakan, terlebih dahulu harus memeriksa baterai, apakah masih berfungsi dengan baik atau tidak. Jika timbangan masih berfungsi maka pada layar akan muncul angka 0,0
- 3) Responden diminta untuk melepaskan semua barang-barang yang dipakai meliputi alas kaki, jaket dan topi agar hasil yang diperoleh itu valid.
- 4) Responden dipersilahkan untuk menaiki timbangan tepat ditengah. Mengukur posisi responden supaya berdiri tegak lurus dan tidak bergerak-gerak.
- 5) Peneliti kemudian membaca hasil penimbangan lalu mencatat hasilnya

d. Kuisisioner pengetahuan gizi

Instrumen kuisisioner yang digunakan untuk menilai pengetahuan gizi seseorang ini terdiri dari 15 pertanyaan. Jika responden menjawab salah maka responden akan mendapatkan nilai nol (0), namun jika pertanyaan yang dijawab responden itu benar, maka responden akan mendapatkan nilai satu (1).

Menurut (Anjani & Kartini, 2013: 213) pengetahuan gizi dikategorikan menjadi 3 tingkatan antara lain:

- 1) Baik, apabila responden dapat menjawab dengan benar dari seluruh total pertanyaan yaitu sebesar 76% - 100%
- 2) Cukup, apabila responden dapat menjawab dengan benar dari seluruh total pertanyaan yaitu sebesar 56% - 75%

- 3) Kurang, apabila responden hanya mampu menjawab pertanyaan dengan benar yaitu sebesar < 56%.
- e. Lembar isian berupa kuisisioner tentang Food Recall untuk mengukur tingkat kecukupan Asupan harian

Data rerata asupan harian yang meliputi energi, karbohidrat, protein dan lemak yang didapat berdasarkan wawancara menggunakan kuisisioner *food recall*. Selanjutnya, membandingkan hasilnya dengan AKG kemudian dikali 100 menggunakan rumus:

$$\text{Tingkat kecukupan (\%)} = \frac{\text{rata-rata asupan harian}}{\text{AKG}} \times 100$$

Kemudian dikategorikan menjadi tiga kelompok antara lain:

- 1) Defisit apabila (< 80% AKG)
 - 2) Adekuat apabila (80-110% AKG)
 - 3) Berlebih apabila (> 110% AKG)
- f. *Software* aplikasi *Nutrisurvey*
- g. *Software* Aplikasi *SPSS*

2. Data yang dikumpulkan

- a. Data Primer

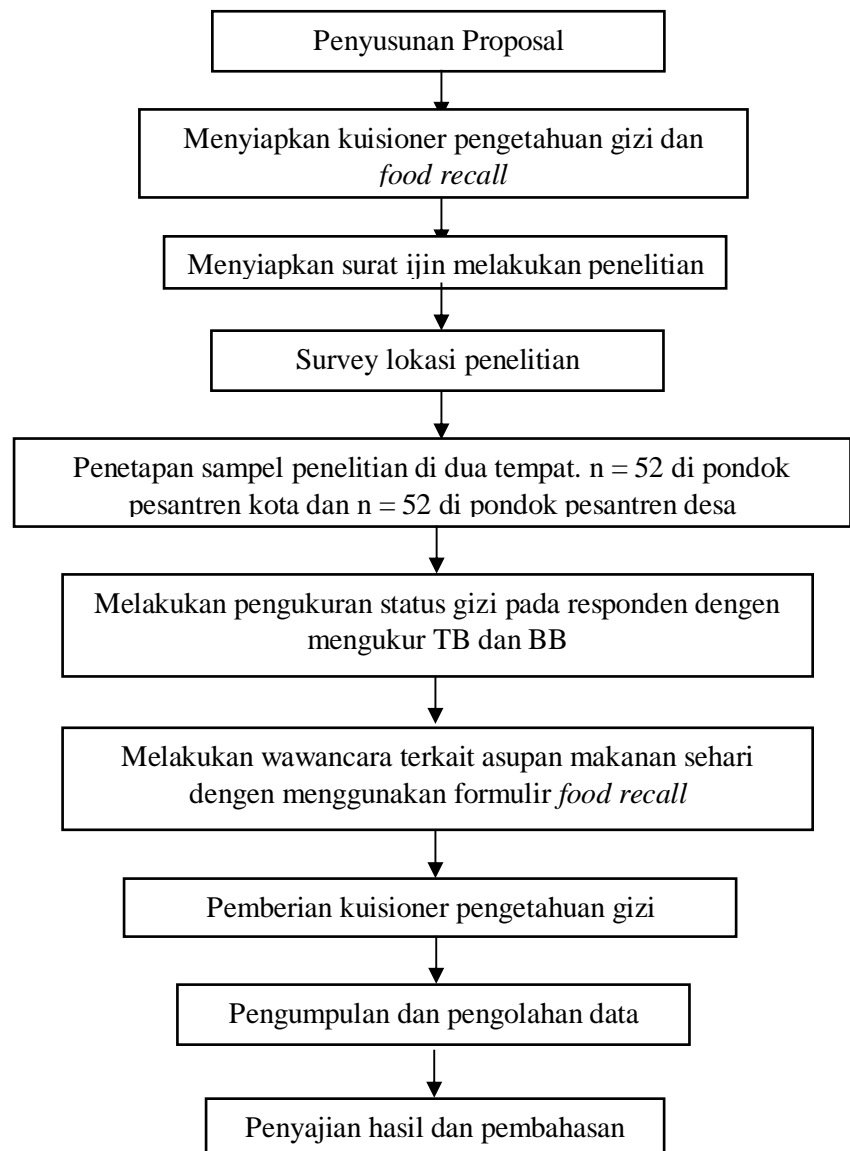
Data primer yang diperoleh dari responden secara langsung meliputi:

- 1) Nama
- 2) Jenis kelamin
- 3) Tempat tanggal lahir
- 4) Tinggi badan
- 5) Berat badan
- 6) Pengetahuan gizi
- 7) Data *food recall* 2x 24 jam

b. Data sekunder

Data sekunder merupakan data yang didapat dengan cara mengutip dari laporan yang sudah ada yaitu data santri di pondok pesantren

3. Prosedur Pengumpulan Data



Gambar 3. Bagan Prosedur Pengumpulan Data

F. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Ada beberapa tahapan dalam mengolah data penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

a. Editing

Editing merupakan tahap untuk memeriksa atau mengoreksi data yang sudah dikumpulkan. Alasan dilakukan pengeditan karena memungkinkan apabila terjadi data yang tidak sesuai atau tidak memenuhi syarat yang dibutuhkan. Tahap ini sangat berguna untuk melengkapi kesalahan, kekurangan dan kehilangan data yang sudah didapatkan. Data yang hilang dapat dilengkapi dengan pengumpulan data berulang (Masturoh & Anggita, 2018: 244)

b. Coding

Coding merupakan tahapan untuk mengklasifikasikan data dengan memberi kode pada data sesuai dengan jenisnya (Masturoh & Anggita, 2018: 244)

c. Entry data

Merupakan tahapan untuk menginput data yang diperoleh ke dalam komputer meliputi data pengetahuan gizi, kecukupan asupan harian dan status gizi (Masturoh & Anggita, 2018: 244)

d. Koreksi (*Cleaning*)

Koreksi dilakukan dengan mengecek data kembali sebelum diolah, sehingga tidak terjadi kesalahan. Proses *cleaning* atau pembersihan terhadap data pada tahap ini sangat penting untuk mengecek kembali apakah ada kesalahan pada data yang akan diolah. (Masturoh & Anggita, 2018: 246)

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendapatkan hasil distribusi dan frekuensi pada tiap-tiap variabel tunggal dalam penelitian yang meliputi pengetahuan gizi remaja, Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro serta status gizi remaja (Lapau, 2012: 103).

Rumus umum analisis univariat:

$$P = \frac{\sum f}{n} \times 100\%$$

Keterangan:

P = presentase

$\sum f$ = frekuensi tiap kategori

n = jumlah sampel

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji dua variabel yang berkaitan atau berkorelasi. Uji statistik yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antar variabel yaitu menggunakan uji statistik komperatif non parametrik *Man-whitney* (Dahlan, 2014: 174).

Menurut (Yuliardi & Nuraeni, 2017: 227), Rumus yang digunakan untuk uji *Man-Whitney* adalah:

$$U_1 = n_2 n_2 + \frac{n_1 (n_1 + 1)}{2} - R_1$$

dan

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2 (n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Keterangan:

U_1 = Statistik uji *Man-Whitney* 1

U_2 = Statistik uji *Man-Whitney* 2

R_1 = Jumlah rank sampel 1

R_2 = Jumlah rank sampel 2

n_1 = Banyaknya anggota sampel 1

n_2 = Banyaknya anggota sampel 2

c. Uji Instrumen Penelitian

1) Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk menguji ketepatan suatu item dalam pengukuran instrumennya. Tingkat korelasi ditetapkan untuk setiap soal pertanyaan yang harus dibandingkan dengan angka tabel korelasi nilai r . Setiap soal pada semua responden memiliki kriteria validitas apabila $r > 0,30$ adalah valid, dan jika $r < 30$ dinyatakan tidak valid (Dahlan, 2014: 241)

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan uji yang digunakan untuk menggambarkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya. Hal ini akan menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran instrumen itu tetap konsisten apabila dilakukan pengukuran lebih dari satu kali terhadap suatu permasalahan yang sama namun hasilnya tetap atau tidak berubah-ubah. Sekumpulan pertanyaan dikatakan reliable dan berhasil apabila nilai *cronbach's alpha* koefisien reliabilitasnya $\geq 0,700$ (Dahlan, 2014: 243).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi

a. Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Kota Semarang

Pondok Pesantren ini terletak di pusat kota Semarang, tepatnya di wilayah Kauman Semarang. Berada tidak jauh dari pasar Johar dan dekat dengan Masjid Agung Semarang. Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an memiliki dua jenis santri, yakni santri yang menetap di asrama dan santri yang tidak menetap di asrama. Santri yang menetap di asrama umumnya memiliki keinginan untuk menyelesaikan sampai tahap penghafalan al-qur'an (bil goib) sedangkan santri yang tidak menetap hanya memiliki keinginan untuk mampu membaca al-qur'an secara tartil (sesuai dengan makhroj dan tajwid yang benar). Santri di pondok ini sebagian besar merupakan usia sekolah dan usia remaja yang masih melanjutkan pendidikannya di bangku SD, SLTP dan SLTA. Penyelenggaraan makanan sehari-hari di pondok pesantren ini yaitu terdapat dapur yang hanya menyediakan nasi saja di distribusikan secara desentralisasi yaitu santri berhak mengambil nasi sesuai porsi yang mereka inginkan sebanyak 2x sehari dan untuk lauknya masing-masing santri memiliki kebebasan dalam memilih makanan apa saja dari luar pondok yang ingin mereka konsumsi.

Berikut merupakan batas-batas Pondok Pesantren Roudhotul Qur'an Kauman Johar Semarang:

- 1) Sebelah Utara berbatasan dengan Bangunharjo
- 2) Sebelah Timur berbatasan dengan Kauman Pungkuran
- 3) Sebelah Selatan berbatasan dengan Kauman Getekan
- 4) Sebelah Barat berbatasan dengan Kauman Barat (wawancara dengan pengurus pondok pesantren, 2022).

b. Pondok Pesantren Gintungan Kabupaten Semarang

Pondok Pesantren Gintungan berlokasi di Kebun Polo, Gintungan, Gogik, Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang, Jawa Tengah. Pondok pesantren Gintungan merupakan salah satu pondok yang berada di kabupaten Semarang yang menerapkan sistem pendidikan terpadu antara kebutuhan rohani dan jasmani melalui bimbingan para asatidz yang mempunyai kompetensi dalam berbagai bidang dan memiliki wawasan yang luas. Sebagian santri di pondok ini merupakan usia remaja dan usia sekolah yang masih melanjutkan pendidikannya di bangku SD, SLTP dan SLTA.

Dalam pengolahan menu sehari-hari santri biasanya memiliki kebebasan dalam membeli makanan apa saja yang ingin dikonsumsi dari luar pondok pesantren. Dilihat dari kebiasaan makan santri, mereka sangat jarang mengonsumsi buah dan sayuran yang cukup. Santri dapat mengonsumsi buah-buahan ketika mereka sedang di rumah atau ketika dijenguk oleh anggota keluarganya. Hal ini berkaitan dengan porsi makanan dan kecukupan zat gizi santri yang dapat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan santri. (wawancara dengan pengurus pondok pesantren, 2022)

2. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel terikat dalam penelitian ini meliputi tingkat pengetahuan, kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi, sedangkan untuk variabel bebas yaitu lokasi pondok pesantren di desa dan kota. Adapun karakteristik dari responden yaitu meliputi usia dan jenis kelamin.

a. Karakteristik Responden

1) Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Kota		Desa	
	Frekuensi	Presentase (%)	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	10	19,2	24	46,2
Perempuan	42	80,8	28	53,8
Total	52	100	52	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan **tabel 4.1** diketahui bahwa responden di kota sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 42 remaja dengan presentase 80,8% dan responden yang berada di desa sebagian besar juga berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8%

2) Usia

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Kota		Desa	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
10 -12	0	0	7	13,5
13 - 15	22	42,3	34	65,4
16 -18	30	57,7	11	21,1
Total	52	100	52	100

Sumber: Data Primer 2022

Pada penelitian ini rentang usia responden yaitu antara 12 sampai 18 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 104 responden. Berdasarkan pada **tabel 4.2**, sebagian besar responden yang tinggal di kota berada pada rentang usia 16-18 tahun dengan jumlah 30 remaja dan memiliki persentase 57,7% sedangkan responden yang tinggal di desa sebagian besar berada pada rentang usia 13-15 tahun dengan jumlah 34 remaja dan memiliki presentase 65,4%

b. Tingkat Pengetahuan gizi

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Kota		Desa	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	28	53,8	9	17,3
Cukup	11	21,2	17	32,7
Kurang	13	25,0	26	50,0
Total	52	100	52	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan **tabel 4.3** diketahui bahwa responden di kota sebagian besar memiliki pengetahuan gizi baik yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu sebanyak 26 remaja dengan presentase 50,0%

c. Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro

Tabel 4.4 Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Kecukupan Energi dan zat gizi makro

Variabel	Kota		Desa	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Asupan Energi				
Defisit	24	46,2	21	40,4
Adekuat	28	53,8	31	59,6
Asupan Protein				
Defisit	23	44,2	22	42,3
Adekuat	28	53,8	30	57,7
Berlebih	1	1,9	0	0,0
Asupan Lemak				
Defisit	23	44,2	25	48,1
Adekuat	29	55,8	27	51,9
Asupan Karbohidrat				
Defisit	25	48,1	20	38,5
Adekuat	27	51,9	32	61,5

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan **tabel 4.4** diketahui bahwa responden di kota sebagian besar memiliki kecukupan energi yang adekuat yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden

yang berada di desa sebagian besar juga memiliki kecukupan energi yang adekuat yaitu sebesar 31 remaja dengan presentase 59,6%

Responden di kota sebagian besar memiliki kecukupan protein yang adekuat yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar juga memiliki kecukupan protein yang adekuat yaitu sebesar 30 remaja dengan presentase 57,7%

Responden di kota dan desa sebagian besar memiliki kecukupan lemak yang adekuat yaitu sebesar 29 remaja dengan presentase 55,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar juga memiliki kecukupan lemak yang adekuat yaitu sebesar 27 remaja dengan presentase 51,9%

Responden di kota sebagian besar memiliki kecukupan karbohidrat yang adekuat yaitu sebesar 27 remaja dengan presentase 51,9% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki kecukupan karbohidrat yang cukup yaitu sebesar 32 remaja dengan presentase 61,5%

d. Status gizi

Tabel 4.5 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Kota		Desa	
	Frekuensi (n)	Presentase (%)	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Normal	41	78,8	40	76,9
Overweight	6	11,5	9	17,3
Obesitas	5	9,6	3	5,8
Total	52	100	52	100

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan **tabel 4.5** diketahui bahwa responden di kota sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebesar 41 remaja dengan presentase 78,8% dan responden yang berada di desa sebagian besar juga memiliki status gizi normal yaitu sebesar 40 remaja dengan presentase 76,9%

3. Analisis Bivariat

Uji *Man-whitney* digunakan peneliti untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antar variabel bebas dan variabel terikat. Uji *Man-whitney* merupakan uji non parametrik yang digunakan apabila hubungan antar variabel menggunakan data kategorik tidak berpasangan. Data tingkat pengetahuan merupakan data ordinal, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro merupakan data ordinal, data status gizi merupakan data ordinal serta data lokasi pondok pesantren merupakan data nominal. Maka dari itu, analisis yang digunakan untuk mengetahui perbedaan antar variabel adalah analisis uji *Man-Whitney*. Data hasil penelitian antar variabel dapat dilihat sebagai berikut:

- a. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi Remaja Pondok Pesantren di Desa dan Kota

Tabel 4.6 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi Responden

Tingkat Pengetahuan	Lokasi Pondok Pesantren				Nilai <i>p</i>
	Kota		Dasa		
	n	%	n	%	
Baik	28	75.7%	9	24.3%	0.000
Cukup	11	39.3%	17	60.7%	
Kurang	13	33.3	26	66.7%	
Total	52	50.0%	52	50.0%	

**Uji Man-whitney*

Berdasarkan **tabel 4.6** perbedaan tingkat pengetahuan gizi responden menggunakan uji *Man-whitney* antara pengetahuan gizi santri di kota dan desa didapatkan hasil yaitu nilai $p < 0,05$ yaitu p value = 0,000. Maka Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota.

b. Perbedaan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Remaja Pondok Pesantren di Desa dan Kota

Tabel 4.7 Perbedaan Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Responden

Variabel	Lokasi Pondok Pesantren				Nilai <i>p</i>
	Kota		Desa		
	n	%	n	%	
Asupan Energi					
Defisit	24	46,2%	21	40,4%	*0,555
Adekuat	28	53,8%	31	59,6%	
Asupan Protein					
Defisit	23	44,2	22	42,3	*0,934
Adekuat	28	53,8	30	57,7	
Berlebih	1	2,0	0	0,0	
Asupan Lemak					
Defisit	23	44,2	25	48,1	*0,695
Adekuat	29	55,8	27	51,9	
Asupan KH					
Defisit	25	48,1	20	38,5	*0,325
Adekuat	27	51,9	32	61,5	

* Uji *Man-Whitney*

Tabel 4.7 menyajikan hasil perbedaan kecukupan energi dan zat gizi makro pada remaja pondok pesantren di kota dan desa. Hasil dari analisis kecukupan energi remaja pondok pesantren desa dan kota menggunakan uji *Man-whitney* diperoleh nilai $p > 0,05$ yaitu $p\ value = 0,555$ artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan antara kecukupan energi remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota.

Hasil dari analisis kecukupan protein remaja pondok pesantren desa dan kota menggunakan uji *Man-whitney* diperoleh nilai $p > 0,05$ yaitu $p\ value = 0,934$ artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan antara kecukupan protein remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota.

Hasil dari analisis kecukupan lemak remaja pondok pesantren desa dan kota menggunakan uji *Man-whitney* diperoleh nilai $p > 0,05$ yaitu $p\ value = 0,695$ artinya secara statistik tidak

terdapat perbedaan antara kecukupan lemak remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota.

Hasil dari analisis kecukupan karbohidrat remaja pondok pesantren desa dan kota menggunakan uji *Man-whitney* diperoleh nilai $p > 0,05$ yaitu $p \text{ value} = 0,325$ artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan antara kecukupan karbohidrat remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota.

c. Perbedaan Status Gizi Remaja Pondok Pesantren di Desa dan Kota

Tabel 4.8 Perbedaan Status Gizi Responden

Status Gizi	Lokasi Pondok Pesantren				Nilai p
	Kota		Dasa		
	n	%	n	%	
Normal	41	50,6%	40	49,4%	0.911
Overweight	6	40,0%	9	60,0%	
Obesitas	5	62,5%	3	37,5%	
Total	52	50.0%	52	50.0%	

**Uji Man-whitney*

Berdasarkan **Tabel 4.8** hasil dari uji *Man-whitney* antara status gizi santri di kota dan desa didapatkan hasil yaitu nilai $p > 0,05$ yaitu $p \text{ value} = 0,911$ artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan antara status gizi remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota.

B. Pembahasan

Berikut pembahasan lebih lanjut berdasarkan variabel penelitian yang ada dalam penelitian ini.

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Jenis Kelamin

Penelitian ini mengambil sampel pada remaja pondok pesantren di desa dan kota berusia 12-18 tahun yang berjumlah 52 remaja pada masing-masing pondok pesantren. Mayoritas responden di kota sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 42 remaja dengan presentase 80,8% dan responden

yang berada di desa sebagian besar juga berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8%. Jenis kelamin seseorang juga dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisinya. Adanya perbedaan ini disebabkan oleh jenis aktifitas dan jaringan penyusun tubuhnya. Peningkatan lebih besar dalam perubahan bentuk tubuhnya dialami oleh remaja laki-laki, sehingga tingkat metabolisme dan kebutuhan energi remaja laki-laki lebih besar dibandingkan dengan remaja perempuan (Fikawati, Syafiq, et al., 2017: 137)

2) Usia

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik sampel berdasarkan usia. Responden terdiri dari rentang usia antara 12 sampai 18 tahun dan jumlah sampel sebanyak 104 responden. Berdasarkan pada tabel responden yang tinggal di kota paling banyak berada pada usia 16-18 tahun dengan jumlah 30 remaja dan memiliki persentase 57,7% sedangkan responden yang tinggal di desa paling banyak berada pada usia 13-15 tahun dengan jumlah 34 remaja dan memiliki presentase 65,4%.

Masa remaja adalah masa berpindah atau beralih ke masa selanjutnya, dimana pada masa ini remaja akan naik satu fase dari yang awalnya kanak-kanak menjadi ke masa dewasa yang ditandai dengan berubahnya bentuk fisik dan psikis (Hidayati & Farid, 2016: 137).

Sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Rum: 54

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ (الرُّوم : ٥)

Artinya: "Allah, Dialah yang menciptakan kamu dari keadaan lemah, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah keadaan lemah itu menjadi kuat, kemudian Dia menjadikan (kamu) sesudah kuat itu lemah (kembali) dan beruban. Dia menciptakan apa yang dikehendakinya dan Dialah Yang Maha Mengetahui lagi Maha Kuasa" (QS. Ar-Rum ayat 54)

Dalam ayat tersebut, Allah menjelaskan kepada kita bahwa manusia itu lemah secara fisik saat lahir seperti bayi yang tidak punya kekuatan untuk mengendalikan lingkungan sehingga bayi dan kanak-kanak sangat tergantung kepada lingkungan. Kemudian manusia itu menjadi kuat saat remaja dan dewasa sehingga bisa mandiri dan menentukan jalan hidup sendiri secara merdeka. Bahkan bisa membuat perubahan-perubahan pada lingkungan bahkan bangsanya. Kemudian manusia tersebut dijadikan lemah kembali secara fisik oleh Allah.

Menurut tafsir An-nur jilid 4 karya Teungku Muhammad menjelaskan bahwa Manusia melalui beberapa marhalah (fase), mula-mula dia tumbuh dari nuthfah (sperma) yang lemah, kemudian lahir sebagai bayi yang juga dalam kondisi lemah. Berangsur-angsur dia tumbuh besar mencapai usia dewasa, mempunyai tenaga dan kekuatan untuk bekerja dan berkarya. Pada puncaknya, mereka tua dan kembali dalam kondisi lemah seperti saat awalnya menginjakkan kaki di dunia. Proses perjalanan hidup manusia dari fase ke fase atau dari satu masa ke masa yang lain merupakan bukti yang nyata bahwa Allah itu Maha Berkuasa untuk menciptakan apa yang dia kehendaki (Ash Shidiqy, 1986 jilid 4: 425).

Dalam hal ini remaja mengalami perubahan-perubahan psikis seperti emosi yang tidak stabil dan lebih merasa sensitif terhadap perilaku-perilaku orang disekitarnya (Jannah, 2016: 245). Selain itu, pada masa remaja juga mengalami perubahan fisik dalam tubuhnya seperti bertambahnya tinggi badan, bentuk tubuh yang berubah dan mengalami menstruasi pada remaja putri (More, 2014: 390).

Kebutuhan nutrisi pada remaja menjadi sangat penting karena dapat membantu dalam pembentukan masa otot dan

lemak tubuh pada saat pubertas (Fikawati *et al.*, 2017: 135) . Menurut Intiful, *et al* (2013), remaja yang berada di asrama memiliki resiko kekurangan gizi lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tinggal bersama keluarga, karena kurangnya perhatian dalam kebersihan dan fasilitas yang tersedia.

b. Tingkat Pengetahuan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden di kota sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebesar 26 remaja dengan presentase 50,0% .

Pengetahuan (*Knowledge*) merupakan hasil dari penginderaan manusia terhadap suatu objek yang diamati lewat panca indra yang dimilikinya seperti telinga, hidung, mata, dan sebagainya, yang pada akhirnya menghasilkan pengetahuan atau tahu dengan intensitas yang berbeda-beda baik itu persepsi atau perhatian terhadap objek yang diamati. Pada umumnya, panca indra yang sering digunakan oleh manusia dalam memperoleh pengetahuan yaitu indra pendengaran dan indra penglihatan (Notoadmodjo, 2012: 138). Pengetahuan gizi adalah pengetahuan yang berkaitan dengan makanan serta kandungan zat gizi yang ada didalamnya, keamanan makanan yang di konsumsi, pengolahan makanan yang baik dan benar serta bagaimana cara menerapkan pola hidup bersih dan sehat (Lestari, 2020: 74) Sikap kita sangat dipengaruhi oleh kebudayaan yang ada di tempat kita berada. Apabila dalam suatu tempat atau wilayah menerapkan kebiasaan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, maka memungkinkan seluruh masyarakat memiliki kebiasaan seperti itu pula. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan yang ada lingkungan

sekitar sangat mempengaruhi dalam membentuk sikap pribadi seseorang (Fitriani & Andriyani, 2015: 14)

c. Tingkat Kecukupan Energi dan Gizi Makro

Asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat diartikan sebagai rata-rata asupan dari makanan dan minuman yang dikonsumsi para santri selama penelitian yang diperoleh dengan metode *food recall* 2 x 24 jam. Data yang didapat dari penggunaan *food recall* 24 jam ini biasanya bersifat kualitatif. Maka dari itu, perlu dikonversi terlebih dahulu menjadi URT (Ukuran Rumah Tangga) agar data yang diperoleh bersifat kuantitatif (Setyawati & Hartini, 2018: 86). Data asupan yang diperoleh melalui wawancara *food recall* 2 x 24 jam kemudian diproses menggunakan program *nutrisurvey*. Data jumlah asupan energi dan zat gizi makro ini kemudian dibandingkan dengan kebutuhan setiap individu menurut AKG lalu dikali 100, kemudian dikategorikan menjadi: kurang (< 80%), baik (80-110%), lebih (> 110%)

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa responden di kota sebagian besar memiliki kecukupan energi yang adekuat yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar juga memiliki kecukupan energi yang adekuat yaitu sebesar 31 remaja dengan presentase 59,6%

Responden di kota sebagian besar memiliki kecukupan protein yang adekuat yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar juga memiliki kecukupan protein yang adekuat yaitu sebesar 30 remaja dengan presentase 57,7%

Responden di kota dan desa sebagian besar memiliki kecukupan lemak yang adekuat yaitu sebesar 29 remaja dengan presentase 55,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar juga

memiliki kecukupan lemak yang adekuat yaitu sebesar 27 remaja dengan presentase 51,9%

Responden di kota sebagian besar memiliki kecukupan karbohidrat yang adekuat yaitu sebesar 27 remaja dengan presentase 51,9% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki kecukupan karbohidrat yang cukup yaitu sebesar 32 remaja dengan presentase 61,5%

d. Status Gizi

Status gizi merupakan perwujudan dari kecukupan nutrisi seseorang atau sebagai wujud dari keseimbangan antara nutrisi yang masuk dan nutrisi yang dikeluarkan oleh tubuh yang digambarkan dengan hasil dari bentuk tubuh seseorang (Supariasa et al., 2016: 20). Aktifitas fisik, jenis kelamin dan usia merupakan beberapa indikator yang dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisi seseorang. Remaja yang sehat dengan status gizi yang optimal akan mendukung pertumbuhan dan perkembangannya serta dapat meningkatkan produktifitas para remaja. (Muhammad Par'i, 2016: 2). Status gizi remaja pada umumnya ditentukan dengan menggunakan indeks antropometri IMT/U yaitu dapat dilakukan melalui pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) kemudian dibandingkan dengan umur remaja tersebut.

Berdasarkan data hasil penelitian diketahui bahwa responden di kota sebagian besar memiliki status gizi normal lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang di desa yaitu sebesar 41 remaja dengan presentase 78,8% dan responden yang berada di desa yaitu sebesar 40 remaja dengan presentase 76,9%. Lingkungan dan teman sebaya dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Dalam memilih makanan, seorang remaja tidak lagi berdasarkan pada *nutrition fact*, namun hanya sekedar mengikuti

trend, kebahagiaan dan gengsi agar status sosial mereka tidak menghilang.

2. Analisis Bivariat

a. Perbedaan Pengetahuan Gizi Remaja di Pondok Pesantren Desa dan Kota

Hasil analisis uji *Man-whitney* yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan hasil bahwa secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota karena memiliki nilai $p < 0,05$ yaitu *p value* = 0,000. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi variabel tingkat pengetahuan gizi diperoleh hasil bahwa responden di kota sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang baik yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8%, sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu sebesar 26 remaja dengan presentase 50,0%.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Faradila et al., 2020: 108) tentang perbedaan pemilihan makanan dan faktor yang berkaitan pada remaja putri di SMA daerah kota dan kabupaten yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan gizi remaja di kota dan desa. Hal ini diduga karena di kedua sekolah yang terlibat dalam penelitian ini sudah membahas mengenai gizi dalam salah satu pelajaran mereka, jadi pengetahuan mereka mengenai gizi termasuk kategori baik. Informasi yang diperoleh secara mudah, mampu memberikan pengetahuan tentang hal yang baru secara cepat. Kurangnya sumber informasi terkait gizi seimbang juga bisa mengakibatkan rendahnya pengetahuan gizi pada remaja baik di lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah remaja.

Menurut Mubarok (2007: 31) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang salah satunya yaitu

kebudayaan lingkungan sekitar. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekeliling remaja, baik lingkungan biologis, fisik, maupun sosial. Proses masuknya pengetahuan ke dalam remaja dipengaruhi oleh keadaan lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik ataupun tidak yang akan diterima sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Sikap seseorang sangat dipengaruhi oleh kebudayaan yang ada di tempat kita berada. Apabila dalam suatu tempat atau wilayah menerapkan kebiasaan untuk berperilaku hidup bersih dan sehat, maka memungkinkan seluruh masyarakat memiliki kebiasaan seperti itu pula. Hal tersebut disebabkan karena kebiasaan yang ada lingkungan sekitar sangat mempengaruhi dalam membentuk sikap pribadi seseorang (Fitriani & Andriyani, 2015: 14).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratnaeni (2011) di SMAN 1 Boyolali dan SMAN 1 Cepogo, dimana pengetahuan gizi pada remaja di kedua lokasi penelitian terdapat perbedaan yang signifikan. Meskipun pengetahuan gizi siswi di kedua lokasi penelitian masuk dalam kategori baik, ada perbedaan skor pada kedua lokasi penelitian tersebut.

Jika dilihat dari karakteristik responden berdasarkan umur, diketahui bahwa remaja di kota sebagian besar berada pada usia 18 tahun yaitu sebesar 12 remaja dengan presentase 23,1%, sedangkan di desa sebagian besar remaja berada di usia 22 tahun sebesar 22 remaja dengan presentase 42,3%, hal ini juga dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan remaja. Umur dapat mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang. Semakin bertambah umur maka semakin berkembang pula pola pikir dan daya tangkapnya, yang berefek pada pengetahuan yang membaik. Menurut (Sulistiyowati et al., 2017: 42) bertambahnya umur seseorang dapat berpengaruh pada tingkat pengetahuan seseorang, tetapi pada menjelang usia

lanjut tingkat pengetahuan dapat menurun. Dengan bertambahnya umur seseorang maka aspek fisik dan psikologis (mental) akan ikut berubah juga. Secara garis besar ada empat kategori perubahan fisik pada remaja yang disebabkan pematangan fungsi organ yaitu yang pertama, berubahnya ukuran, proporsi yang berubah, menghilangnya karakteristik lama, dan menimbulkan karakteristik baru (Mubarok et al., 2007: 30-31)

b. Perbedaan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Remaja di Pondok Pesantren Desa dan Kota

Hasil uji analisis uji bivariat menggunakan *Man-Whitney* untuk variabel tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro didapatkan hasil yaitu tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro pada remaja yang tinggal di Pondok pesantren di kota dan desa dengan nilai $p > 0,05$, sebagian besar kedua remaja pondok pesantren tersebut memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro yang masih tergolong adekuat.

Hasil uji *Man-whitney* untuk tingkat kecukupan energi yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan nilai $p > 0,05$ atau $p \text{ value} = 0,555$ artinya secara statistik didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan energi remaja di pondok pesantren di kota dan desa. Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi diketahui bahwa responden di kedua pondok pesantren sebagian besar memiliki kecukupan energi yang sama-sama dalam kategori adekuat, hal ini dikarenakan frekuensi makan santri di kota dan di desa hampir sama, di kota santri memiliki kebiasaan makan yaitu 2x makan utama 1x selingan dan untuk yang di desa mereka memiliki kebiasaan makan yaitu 2x membeli makan tapi dikonsumsi 3x waktu makan. Dilihat dari rata-rata asupan energi santri di kota yaitu sebesar 1586.23 kkal dengan rata-rata

kecukupan yaitu 83,4% dan asupan energi santri di desa yaitu 1552.89 kkal dengan rata-rata kecukupan yaitu 81.7%. Frekuensi makan dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan bagi individu dimana hal tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kecukupan zat gizi (Suhardjo, 2010). Tubuh memerlukan energi yaitu sebesar kalori yang dibutuhkan untuk melakukan aktifitas fisik sehari-hari. Energi sangat diperlukan untuk mendukung tumbuh kembang para remaja, menjaga suhu tubuh, sebagai penyimpan lemak dalam tubuh serta dapat membantu memperbaiki kerusakan pada tulang dan jaringan yang diakibatkan karena adanya cedera (Banowati, 2014: 90).

Perbedaan tingkat kecukupan protein menurut hasil dari analisis uji *Man-Whitney* mendapatkan hasil bahwa tingkat kecukupan protein remaja pondok pesantren desa dan kota dengan nilai $p > 0,05$ yaitu $p \text{ value} = 0,934$ artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan antara kecukupan protein remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota. Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi diketahui bahwa responden di kedua pondok pesantren sebagian besar memiliki kecukupan protein yang sama-sama dalam kategori adekuat. Protein memiliki peranan yang penting dalam tubuh yaitu sebagai pengganti dan memelihara kerusakan pada sel-sel, mengatur fungsi fisiologis organ tubuh, mengangkut dan menyimpan zat serta sebagai sumber energi (Supariasa & Hardiansyah, 2016: 37).

Hasil uji *Man-whitney* untuk tingkat kecukupan lemak yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil bahwa nilai $p > 0,05$ atau $p \text{ value} = 0,695$ artinya secara statistik didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan lemak antara remaja di pondok pesantren di kota dan desa. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi variabel tingkat kecukupan lemak diperoleh hasil bahwa responden di kota dan desa sebagian besar memiliki kecukupan

lemak dalam kategori adekuat. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan makan dari kedua santri pondok pesantren yang sering mengonsumsi makanan yang digoreng. Lemak merupakan salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai cadangan energi yang disimpan dalam tubuh. (Susilowati & Kuspriyanto, 2016: 207). Lemak mengandung jumlah kalori yang tinggi dibandingkan dengan zat gizi makro lainnya (Djaeni, 2012: 95).

Hasil uji *Man-whitney* untuk tingkat kecukupan karbohidrat yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil bahwa nilai $p > 0,05$ atau $p \text{ value} = 0,325$ artinya secara statistik didapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan karbohidrat remaja di pondok pesantren di kota dan desa. Berdasarkan hasil distribusi frekuensi variabel tingkat kecukupan karbohidrat, diperoleh hasil bahwa responden di desa sebagian besar memiliki kecukupan karbohidrat yang adekuat lebih banyak daripada responden yang di kota. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan konsumsi santri di desa sering mengonsumsi makanan pokok seperti nasi dan mie. Bahan pangan yang mengandung karbohidrat yang bagus untuk dikonsumsi tubuh antara lain yaitu beras, jagung dan umbi-umbian (Tri, 2017: 110).

Dilihat dari karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, santri di kota dan desa mayoritas berjenis kelamin perempuan hal ini dapat mempengaruhi kecukupan zat gizi seseorang. Jenis kelamin seseorang juga dapat mempengaruhi kebutuhan nutrisinya. Adanya perbedaan ini disebabkan oleh jenis aktifitas dan jaringan penyusun tubuhnya. Peningkatan lebih besar dalam perubahan bentuk tubuhnya dialami oleh remaja laki-laki, sehingga tingkat metabolisme dan kebutuhan energi remaja laki-laki lebih besar dibandingkan dengan remaja perempuan (Fikawati, Syafiq, et al., 2017: 137). Aktifitas fisik antara santri di kota dan desa juga hampir sama, kedua pondok pesantren tidak mewajibkan santri melakukan

aktifitas fisik yang berat seperti karate dan lain sebagainya. Hal ini berpengaruh pada kebutuhan nutrisi responden. Aktifitas fisik seseorang yang dilakukan sehari-hari dapat menentukan kebutuhan nutrisinya. Semakin berat aktifitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi pula nutrisi yang dibutuhkan. (Hariyani, 2011: 56). Pada umumnya, remaja perempuan lebih sedikit memerlukan energi dibandingkan dengan remaja laki-laki, hal ini disebabkan karena aktifitas fisik yang dilakukan remaja perempuan lebih ringan dibandingkan dengan aktifitas fisik yang dilakukan oleh remaja laki-laki (Supariasa & Hardiansyah, 2016: 162).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Junaidi & Noviyanda, 2016: 81) obesitas dapat dipengaruhi oleh kebiasaan seseorang dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji banyak kehilangan zat gizi penting seperti vitamin dan mineral karena sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga zat gizi yang seharusnya di cerna dan di proses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan sehingga metabolisme dalam tubuh menjadi kurang baik. Ketika anak sering mengonsumsi makanan cepat saji maka anak akan mengalami kegemukan dan obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dwiningsih, 2014: 239) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro remaja yang tinggal di wilayah perkotaan dan pedesaan karena jenis makanan pokok yang dikonsumsi hampir sama antara remaja yang dikota dan desa yaitu nasi, mie dan roti. Asupan energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh baik itu berlebih maupun kurang akan mempengaruhi kondisi seseorang. Mengonsumsi makanan dengan menu yang bervariasi sangat penting untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh.

Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu (2012: 13) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara asupan energi dan protein pada remaja putri panti asuhan darul khadlonah dan pondok pesantren baitul muqodas. Berdasarkan hasil pengolahan data FFQ didapatkan hasil bahwa rerata TKE pada kedua kelompok subjek masih rendah namun untuk tingkat asupan energi dan protein remaja putri panti asuhan darul khadlonah lebih banyak daripada pondok pesantren baitul muqodas.

Menurut Hariyani (2011), tidak hanya lingkungan tempat tinggal yang bisa mempengaruhi asupan makan remaja, akan tetapi, ada beberapa faktor lain yang mempengaruhi asupan gizi remaja antar lain yaitu faktor umur, jenis kelamin dan frekuensi makan. Frekuensi makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih bahan makanan dan mengkonsumsinya sebagai tanggapan dari pengaruh fisiologi, sosial dan budaya diukur dengan frekuensi, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Hariyani, 2011: 57). Pada umumnya, remaja perempuan lebih sedikit memerlukan energi dibandingkan dengan remaja laki-laki, hal ini disebabkan karena aktifitas fisik yang dilakukan remaja perempuan lebih ringan dibandingkan dengan aktifitas fisik yang dilakukan oleh remaja laki-laki (Supariasa & Hardiansyah, 2016: 162)

c. Perbedaan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Desa dan Kota

Hasil uji *Man-whitney* untuk variabel status gizi yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan hasil yaitu nilai $p > 0,05$ yaitu $p \text{ value} = 0,911$ artinya secara statistik tidak terdapat perbedaan antara status gizi remaja yang tinggal di pondok pesantren desa dan kota. Berdasarkan data hasil distribusi frekuensi

diketahui bahwa responden di kota dan desa sebagian besar memiliki status gizi normal. Responden di kota yang memiliki status gizi normal sebesar 41 remaja dengan presentase 50,6% sedangkan di desa yaitu 40 remaja dengan presentase 49,4%, karena lingkungan tempat tinggal remaja merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung.

Dilihat dari tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, sebagian besar remaja di kedua pondok pesantren memiliki tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dalam kategori adekuat, hal ini dapat mempengaruhi keadaan status gizi seseorang, mengingat bahwa asupan makanan adalah salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Faizatur rohmah (2016), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi remaja di pondok pesantren Al-Izaah Kota Batu. apabila antara asupan gizi dengan kebutuhannya seimbang, maka akan berdampak juga pada status gizi yang baik (M. Par'i, 2017: 5).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia, dkk (2019), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara status gizi remaja SMA yang ada di urban dan rural karena secara geografis letak sekolah remaja di urban berada di pusat kota dan dekat dengan produsen makanan cepat saji sedangkan letak sekolah remaja di rural berada di pegunungan jauh dari pusat kota dan produsen makanan cepat saji.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Handayani et al., 2014: 183), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang nyata antara status gizi (IMT/U) sampel di SMP urban dan SMP rural. Sebagian besar sampel di SMP urban 76% termasuk dalam kategori normal, sedangkan 24% lainnya tergolong dalam kategori *overweight*. Sebagian besar sampel memiliki status

gizi yang baik, status gizi yang baik akan membuat pertumbuhan remaja sesuai dengan seharusnya karena pertumbuhan yang normal tubuh memerlukan gizi yang memadai.

Ada dua penyebab yang memberikan pengaruh pada keadaan status gizi seseorang, yaitu penyebab secara langsung dan penyebab secara tidak langsung. Faktor konsumsi makanan dan penyakit infeksi merupakan faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung (Irianti, 2018: 96). Sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung adalah aktifitas fisik, pengetahuan remaja, penghasilan keluarga, lingkungan tempat tinggal, umur dan jenis kelamin. Umur berperan penting terhadap kebiasaan remaja dalam memilih bahan pangan yang baik. Saat mencapai fase remaja, individu mulai bisa mengatur apa saja makanan yang aman diasup sesuai dengan apa yang diinginkan dan dibutuhkan, remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki sehingga remaja perempuan memiliki body image negatif. Remaja yang memiliki body image negatif akan merasa mempunyai berat badan yang tidak ideal sehingga akan berusaha untuk menurunkan berat badannya. Remaja akan menghindari asupan makan yang berlebih dan makanan yang tinggi kalori. (Fithra Dienny, 2014: 19)

Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian Setyawati dan Maryani (2015), menunjukkan perbedaan status gizi antara remaja putri urban dan rural. Rerata status gizi pada remaja putri urban sebesar $19,08 \pm 3,5$ dimana nilai ini lebih rendah dibanding remaja putri rural yaitu $21,07 \pm 2,9$. Namun keduanya masih termasuk dalam status gizi normal. Perilaku makan remaja urban dan rural menunjukkan hasil negatif, artinya semua remaja yang menjadi responden penelitian ini belum menjalankan perilaku makan baik sesuai dengan pesan umum gizi seimbang. Hasil

pengukuran variabel pengetahuan gizi menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup, remaja putri urban (52,1%) dan remaja rural (62,5%)

3. Keterbatasan Penelitian

- a. Peneliti pada saat melakukan proses wawancara terdapat beberapa responden dengan penerimaan yang kurang bersahabat sehingga jawaban yang diberikan cenderung sekadarnya saja dan dapat menyebabkan bias informasi.
- b. Pada saat melakukan wawancara recall 24 jam, ada beberapa santri yang lupa akan apa yang dia konsumsi dan seberapa besar porsinya, padahal peneliti sudah memperlihatkan instrumen berupa *food model*.
- c. Terdapat sedikit perbedaan antara karakteristik pondok pesantren di kota dan desa yaitu terletak pada penyelenggaraan makanan, di kota disediakan makanan pokok berupa nasi sedangkan di desa tidak menyediakan makanan pokok sama sekali.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat pengetahuan gizi, kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi pada remaja pondok pesantren kota dan desa dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden di kota sebagian besar memiliki pengetahuan gizi baik yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8% sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki pengetahuan gizi kurang yaitu sebesar 26 remaja dengan presentase 50,0%
2. Kecukupan energi dan zat gizi makro di kota dan desa
 - a. Kecukupan energi remaja di kota tergolong adekuat yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8%, sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki kecukupan energi yang adekuat yaitu sebesar 31 remaja dengan presentase 59,6%
 - b. Kecukupan protein remaja di kota tergolong adekuat yaitu sebesar 28 remaja dengan presentase 53,8%, sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki kecukupan protein yang adekuat yaitu sebesar 30 remaja dengan presentase 57,7%
 - c. Kecukupan lemak juga tergolong adekuat yaitu sebesar 29 remaja dengan presentase 55,8%, sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki kecukupan lemak yang adekuat yaitu sebesar 27 remaja dengan presentase 51,9%
 - d. Kecukupan karbohidrat sebagian besar tergolong adekuat yaitu sebesar 27 remaja dengan presentase 51,9%, sedangkan responden yang berada di desa sebagian besar memiliki kecukupan karbohidrat yang adekuat yaitu sebesar 32 remaja dengan presentase 61,5%
3. Responden di kota sebagian besar memiliki status gizi normal yaitu sebesar 41 remaja dengan presentase 78,8% dan responden yang berada

di desa sebagian besar juga memiliki status gizi normal yaitu sebesar 40 remaja dengan presentase 76,9%

4. Terdapat perbedaan antara tingkat pengetahuan gizi santri pondok pesantren di kota dan desa ($p\ value = 0,000$)
5. Tidak terdapat perbedaan antara tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro santri pondok pesantren di kota dan desa ($p > 0,05$)
6. Tidak terdapat perbedaan antara status gizi santri pondok pesantren di desa dan kota ($p\ value = 0,911$)

B. Saran

1. Bagi Pihak Institusi

Diharapkan kepada pihak pondok pesantren dapat melakukan pemantauan status gizi secara rutin dan memberikan edukasi pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih luas lagi tentang variabel-variabel apa saja yang dapat mempengaruhi status gizi remaja

DAFTAR PUSTAKA

- Adriyani, N. (2019). *Perbedaan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Remaja SMA Urban dan Rural*. PKU Muhammadiyah Surakarta.
- Anjani, R. P., & Kartini, A. (2013). *Perbedaan Pengetahuan Gizi, Sikap Dan Asupan Zat Gizi Pada Dewasa Awal (Mahasiswi Lpp Graha Wisata Dan Sastra Inggris Universitas Diponegoro Semarang)*. *Journal of Nutrition College*, 2(3), 312–320. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i3.3432>
- Arikunto. (2013). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Ash Shiddiqy, Teungku Muhammad Hasbi. *Tafsir Al-Qur'anul Majid An-Nur. Jilid 4*. Jakarta: PT. Pustaka Rizki Putra Semarang. 1986.
- Aulia, N. R. (2021). *Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja*. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 02(02), 31–35.
- Ba, T et al. 2013. *Comparison of Breakfast Consumption in Rural and Urban Among Inner mongalia Medical University Student*. *Jurnal of Preventive Medicine*. 3(4).
- Banowati, L. (2014). *Ilmu Gizi Dasar* (1st ed.). Deepublish.
- Dahlan, S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (6th ed.). Epidemiologi Indonesia.
- Diananda, A. (2018). *Psikologi Remaja dan Permasalahannya*. *ISTIGHNA*, 1(1), 116–133.
- Dienny, F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Djaeni, A. (2012). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. PT Dian Rakyat.
- Dwiningsih, A. P. (2014). *Perbedaan Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat dan Status Gizi Pada Remaja Yang Tinggal di Wilayah Perkotaan dan Pedesan*. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 90–97. <http://ejournal->

s1.undip.ac.id/index.php/jnc

- Faradila, O. E., Kuswari, M., & Gifari, N. (2020). *Perbedaan Pemilihan Makanan dan Faktor yang Berkaitan pada Remaja Putri di SMA Daerah Kota dan Kabupaten*. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 108. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.2.3406>
- Fikawati, S., Ahmad, S., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. PT Raja Grafindo Persada.
- Fikawati, S., Syafiq, A., & Veratamala, A. (2017). *Gizi Anak dan Remaja* (1st ed.). Kharisma Putra Utama Offset.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). *Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>
- Goreti, M. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri II Kota Kupang*. *CHMK HEALTH JURNAL*, 3(September).
- Handayani, M. S., Dwiriani, C. M., & Riyadi, H. (2014). *Hubungan Komposisi Tubuh Dan Status Gizi Dengan Perkembangan Seksual Pada Remaja Putri Di Perkotaan Dan Perdesaan*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(3), 181. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.3.181-186>
- Hariyani, S. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Graha Ilmu Yogyakarta.
- Hidayati, K. B., & Farid, M. (2016). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja Khoirul Bariyyah Hidayati*. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144.
- Iqbal, M., & Ervira, D. (2019). *Penilaian Status Gizi ABCD* (2nd ed.). Salemba Medika.

- Irianti, B. (2018). *Faktor-faktor yang Menyebabkan Status Gizi Kurang Pada Balita di Wilayah Kerja PUSKESMAS SAIL Pekanbaru Tahun 2016*. *Midwifery Journal* |, 3(2), 10–13.
- Irianto. (2014). *Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular Panduan Klinis*. Alfabeta.
- Jannah, M. (2016). *Remaja dan Tugas-tugas Perkembangannya Dalam Islam Adolescence's Task and Development in Islam*. *Psikoislamedia*, 1(April), 243–256.
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). *Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh*. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>
- Kemenkes, RI (2019a). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018* (p. 575). Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Kemenkes, RI. (2019b). *PMK RI Nomor 29 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kemenkes, RI. (2020). *PMK RI Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Lapau, B. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan: Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi* (1st ed.). Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lestari, P. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum*. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- M. Par'i, H. (2017). *Konsep Penilaian Status Gizi*. In *Peneilaian Status Gizi* (p. 5). Kemenkes RI.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Analisis Data Kuantitatif*. In *Metodologi Penelitian Kesehatan* (1st ed., p. 244). Badan PPSDM Kesehatan Kemenkes RI.
- Mokoginta, F. S., & Manampiring, A. E. (2016). *Gambaran pola asupan makanan*

- pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. Jurnal E-Biomedik, 4(2), 2.*
- More, J. (2014). *Gizi Bayi, Anak dan Remaja* (1st ed.). Pustaka Pelajar.
- Mubarok, W. I., Chayatin, N., Rozikin, K., & Supradi. (2007). *Promosi Kesehatan* (1st ed.). Graha Ilmu.
- Muhammad Par'i, H. (2016). *Penilaian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. EGC.
- Notoadmodjo. (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nova, M., & Yanti, R. (2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa MTs . S AN-NUR Kota Padang. 5, 195–201.*
- Pritasari, Dimayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. In *Bahan Ajar Gizi*. Kemenkes RI.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). *Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren AL-IZZAH Kota Batu*. *Media Gizi Indonesia, 11(1), 94–100.*
- Setyawati, A. V., dan Maryani, S. 2015. *Karakteristik Gizi Remaja Putri Urban dan Rural di Provinsi Jawa Tengah*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat 11 (1).*
- Setyawati, V., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat* (1st ed.). Deepublish.
- Sharlin, J., & Edelstein, S. (2014). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC.
- Shihab, Q. (2002). *Tafsir Al- Mishbah Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an* (1st ed.). Lentera Hati.
- Siti Andina Rachmayani, Kuswari, M., & Melani, V. (2018). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor*. *Indonesian Journal of Human Nutrition, 5(2).*

- Soetardjo, S. (2012). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). *Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP*. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Suhardjo & Kusharto. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Kanisius; 2010. h. 23; 29; 48.
- Sulistyowati, A., Putra, K. W. R., & Umami, R. (2017). *Tentang Perawatan Payudara Selama Hamil Di*. 6(2), 40–43.
- Supariasa, D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). EGC.
- Supariasa, & Hardiansyah. (2016). *ilmu gizi teori dan aplikasi*. Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (1st ed.). PT Refika Aditama.
- Tri, N. (2017). *Konsep dan Prinsip Gizi Balita, Anak Sekolah dan Remaja*. In *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (1st ed., pp. 108–109). Kemenkes RI.
- WNPG. (2012). *Pemantapan Ketahanan Pangan dan Perbaikan Gizi Berbasis Kemandirian dan Kearifan Lokal*. In *Prosiding*. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Yuliardi, R., & Nuraeni, Z. (2017). *Statistik Penelitian* (1st ed.). Innosain.

LAMPIRAN

Lamp.1

SURAT PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Dengan Hormat, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nila Ratna Amaliyah

Program Studi : Gizi

Fakultas : Psikologi dan Kesehatan

Dengan ini saya memohon kesediaan saudara untuk berkenan berpartisipasi dalam penelitian saya yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Asupan Harian dan Status Gizi Pada Remaja Pondok Pesantren Desa dan Kota” dengan menjadi responden dalam penelitian ini dan meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner yang peneliti ajukan.

Informasi dan hasil pengukuran ini akan dijadikan bahan untuk menyelesaikan skripsi. Identitas tidak akan dipublikasikan dan dijaga kerahasiaannya. Atas partisipasi saya mengucapkan terima kasih

Semarang, 2022

(Nila Ratna Amaliyah)

Lamp.2

Informed Consent

Lembar Persetujuan Menjadi Responden

Dengan ini saya yang tertanda tangan dibawah ini

Nama:

Usia:

Alamat:

Menyatakan bersedia dengan sukarela menjadi responden dan mengisi kuesioner dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Asupan Harian dan Status Gizi Pada Remaja di Pondok Pesantren Desa dan Kota”

Demikian surat persetujuan ini saya buat tanpa paksaan dari pihak manapun agar dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 2022

Responden

Peneliti

(.....)

(Nila Ratna Amaliyah)

Lamp.3

FORMULIR RECALL 24 JAM

Nama:

Umur: Tahun

Jenis Kelamin:

Hari/tgl:

Waktu makan	Nama menu	Bahan	Urt	Berat (gr)
Pagi/jam:				
Selingan pagi				
Siang /jam:				
Selingan siang				
Malam /jam:				
Selingan malam				

Lamp.4

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuisisioner Pengetahuan gizi

Item Pengetahuan	R hitung (nilai pearson)	R tabel	Keterangan	Cronbach's Alpha	Jumlah
1	0,186	0,2732	Tidak valid	0,713	Valid = 15 Tidak valid = 15
2	0,390	0,2732	Valid		
3	0,423	0,2732	Valid		
4	0,209	0,2732	Tidak valid		
5	0,000	0,2732	Tidak valid		
6	0,570	0,2732	Valid		
7	0,160	0,2732	Tidak valid		
8	0,402	0,2732	Valid		
9	0,067	0,2732	Tidak valid		
10	0,270	0,2732	Tidak valid		
11	0,220	0,2732	Tidak valid		
12	0,164	0,2732	Tidak valid		
13	0,396	0,2732	Valid		
14	0,271	0,2732	Tidak valid		
15	0,394	0,2732	Valid		
16	0,357	0,2732	Valid		
17	-0,033	0,2732	Tidak valid		
18	0,101	0,2732	Tidak valid		
19	0,362	0,2732	Valid		
20	0,277	0,2732	Tidak valid		
21	0,511	0,2732	Valid		
22	0,437	0,2732	Valid		
23	0,449	0,2732	Valid		
24	0,396	0,2732	Valid		
25	0,491	0,2732	Valid		
26	0,505	0,2732	Valid		
27	0,363	0,2732	Valid		
28	0,000	0,2732	Tidak valid		
29	0,091	0,2732	Tidak valid		
30	0,127	0,2732	Tidak valid		

Lamp.5

Quisioner Pengetahuan Gizi

Nama:

Tinggi Badan:

Usia:

Berat badan:

Jenis Kelamin:

Pilihlah jawaban dibawah ini dengan menyilang (X) jawaban yang benar!

1. Nasi, mie, kentang dan umbi merupakan contoh makanan yang banyak mengandung zat gizi....?
 - a. Protein
 - b. Lemak
 - c. Karbohidrat**
 - d. Serat
2. Kandungan serat yang paling tinggi ada pada...?
 - a. Nasi, yogurt
 - b. Papaya, bayam**
 - c. Telur, brokoli
 - d. Ikan, tempe
3. Berikut ini slogan yang digunakan untuk mengganti 5 sehat 4 sempurna adalah...?
 - a. Gizi setara
 - b. Gizi seimbang**
 - c. 5 sehat 6 sempurna
 - d. Gizi maksimal
4. Dibawah ini yang *bukan* merupakan 10 pesan pedoman gizi seimbang adalah....?
 - a. Mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan
 - b. Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir
 - c. Jarang mengonsumsi buah dan sayur**
 - d. Banyak makan buah dan sayur
5. Manakah makanan dibawah ini yang merupakan sumber protein hewani...?
 - a. Ikan, udang, ayam**
 - b. Papaya, nasi, tahu
 - c. Udang, mie, bayam
 - d. Kentang, ayam, jeroan
6. Manakah dibawah ini yang merupakan sumber makanan tinggi kalori ...?
 - a. Nasi goreng**
 - b. Sayur
 - c. Buah
 - d. Ikan

7. Gizi seimbang di Indonesia digambarkan dalam bentuk...?
 - a. Nampan
 - b. Tumpeng**
 - c. Wajan
 - d. Gelas
8. Garam yang baik untuk dikonsumsi sehari-hari adalah...?
 - a. Garam yang beryodium**
 - b. Garam yang mahal
 - c. Garam tidak beryodium
 - d. Garam murah
9. Zat gizi yang berfungsi untuk memperlancar proses pencernaan adalah...?
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Serat**
 - d. Protein
10. Dibawah ini makanan yang dapat dikonsumsi sebagai pengganti nasi adalah...?
 - a. Kentang**
 - b. Ikan
 - c. Alpukat
 - d. Susu
11. Dibawah ini yang *bukan* merupakan 4 pilar utama gizi seimbang adalah...?
 - a. Melakukan aktifitas fisik
 - b. Memantau berat badan
 - c. Makan beraneka ragam
 - d. Makan sebanyak-banyaknya**
12. Manfaat sarapan bagi tubuh adalah sebagai berikut, *kecuali*....?
 - a. Mencegah penyakit maag
 - b. Memberikan energi bagi tubuh untuk melakukan aktifitas
 - c. Meningkatkan konsentrasi otak
 - d. Mudah lelah**
13. Kandungan zat gizi pada wortel yang bagus untuk indra penglihatan adalah...?
 - a. Vitamin A**
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin C
 - d. Vitamin D
14. Dibawah ini yang *tidak* termasuk kandungan zat gizi makro dalam makanan adalah...?
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Mineral**
15. Dibawah ini merupakan makanan rendah lemak adalah...?
 - a. Soto babat, Telor Asin
 - b. Ayam tanpa kulit**
 - c. Pisang goreng, tahu goreng
 - d. Gulai dan rendang kambing

Lamp.6

Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

Jalan. Prof. Dr. Hamka Km.01, Kampus III, Ngaliyan, Semarang 50185.
Telepon (024) 76433370, Website : fpk.walisongo.ac.id, Email : fpk@walisongo.ac.id

Nomor : 2210/Un.10.7/D1/KM.00.01/10/2022
Lamp. : -
Hal : Permohonan Lokasi Penelitian

11 Oktober 2022

Kepada Yth. :
Pesantren Gintungan Semarang
di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat kami sampaikan bahwa dalam rangka untuk memenuhi tugas penulisan skripsi bagi mahasiswa Program S1 pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang, maka kami mohon perkenan untuk memberikan ijin penelitian kepada :

1. Nama : Nila Ratna
2. Nim : 1807026124
3. Jurusan : Gizi
4. Fakultas : Psikologi dan Kesehatan
5. Lokasi Penelitian : Pesantren Gintungan Semarang
6. Judul Skripsi : Perbedaan Pengetahuan Gizi, Tingkat kecukupan energi, zat gizi makro dan status gizi remaja pondok pesantren di desa dan kota Semarang.

Demikian surat permohonan penelitian kami sampaikan atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

a.n. Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan



Dr. Bardi Bukhori, S.Ag., M.Si.

Tembusan Yth :
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo (sebagai laporan).

Lamp.7

MASTER DATA

Data Responden Pondok Pesantren di Kota												
No. Responden	JK	Usia	IMT/U	Tingkat Pengetahuan (%)	Rata2 energi	Kecukupan energi (%)	Rata2 protein	Kecukupan protein (%)	Rata2 lemak	Kecukupan lemak (%)	Rata2 KH	Kecukupan KH (%)
01	Pr	18	-0.3	93.3	1057.95	50.38%	34.88	53.66%	41.375	59.12%	140.115	46.71%
02	Pr	18	-0.93	66.7	1065.9	50.76%	32.355	49.78%	37.91	54.16%	142.06	47.35%
03	Pr	17	0.47	80.0	891.8	42.47%	25.88	39.81%	35.375	50.53%	118.915	39.64%
04	Pr	18	-1.45	86.7	1717.675	81.79%	53.465	82.25%	56.4	80.57%	240.35	80.12%
05	Pr	15	1.33	86.7	1706.35	83.24%	53.78	82.74%	57.8	82.57%	248.45	82.82%
06	Pr	15	-1.24	86.7	1641.6	80.2%	54.505	83.85%	57.125	81.61%	242.205	80.735
07	Pr	15	0.07	86.7	939.55	45.83%	28.93	44.51%	43.375	61.96%	107.265	35.755
08	Pr	15	1.42	86.7	1187	57.90%	33.73	51.89%	39.91	57.01%	173.015	57.67%
09	Pr	18	0.13	66.7	1098.75	52.32%	38.48	59.20%	45.75	65.36%	138.165	46.06%
10	Pr	15	2.35	53.3	1133.35	55.29%	25.33	38.97%	47.125	67.32%	152.965	50.99%
11	Pr	18	0.67	53.3	1084.1	51.62%	35	53.85%	39.335	56.19%	148.4	49.47%
12	Pr	18	0.4	80.0	1040.85	49.56%	28.3	43.54%	30.15	43.07%	163.85	54.62%
13	Pr	18	0.21	73.3	1720.5	90.55%	50.43	91.69%	53.625	82.50%	232.215	82.93%
14	Pr	16	0.9	53.3	1138.55	55.54%	27.03	41.58%	45.225	64.61%	160.065	53.36%
15	Pr	15	2.24	46.7	1810.9	88.34%	53.08	81.66%	57.875	82.68%	246.215	82.07%
16	Pr	16	0.89	80.0	2053.075	97.77%	60.105	92.47%	66.605	95.15%	299.79	99.93%
17	Pr	14	0.28	66.7	1673.5	81.63%	71.815	110.48%	56.5	80.71%	240.505	80.17%
18	Pr	13	2.17	46.7	1861.55	90.81%	61.805	95.08%	71.815	102.59%	241.1	80.37%

19	Pr	18	0.35	66.7	1692	80.57%	52.69	81.06%	58.03	82.90%	241.075	80.36%
20	Pr	16	-0.65	66.7	1298	61.81%	52.69	81.06%	61.985	88.55%	172.05	57.35%
21	Pr	18	-0.36	86.7	1643.7	80.18%	34.65	53.31%	46.95	67.07%	243	81.00%
22	Pr	17	-1.3	73.3	1216.6	57.93%	35.18	54.12%	34.075	48.68%	183.935	61.31%
23	Pr	14	0.93	80.0	1687.125	82.30%	52.255	80.39%	57.02	81.46%	261.205	87.07%
24	Pr	14	1.25	86.7	1666.1	81.27%	53.85	82.85%	56.385	80.55%	241.36	80.45%
25	Pr	15	2.53	93.3	1205.2	58.79%	37.32	57.42%	37.74	53.91%	180.505	60.17%
26	Pr	15	-1.2	80.0	1858.5	90.66%	53.105	81.70%	63.22	90.31%	278.06	92.69%
27	Pr	14	1.16	86.7	1683.2	82.11%	52.65	81.00%	56.145	80.21%	165.285	55.10%
28	Pr	14	2.01	46.7	1664.9	81.21%	52.49	80.75%	56.82	81.17%	222.08	74.03%
29	Pr	13	0.42	80.0	1729.8	84.38%	55.41	85.25%	57.665	82.38%	244.95	81.65%
30	Pr	13	0.63	73.3	794.2	38.74%	17.7	27.23%	25.22	36.03%	97.38	32.46%
31	Pr	13	-0.27	80.0	1679.85	81.94%	52.015	80.02%	58.25	83.21%	243	81.00%
32	Pr	16	-0.54	93.3	1067.1	50.81%	28.305	43.55%	46.54	66.49%	138.565	46.19%
33	Pr	18	0.81	100.0	1813.25	86.35%	53.495	82.30%	56.18	80.26%	287.93	95.98%
34	Pr	17	0.56	93.3	1898.7	90.41%	54.65	84.08%	65.545	93.64%	284.57	94.86%
35	Pr	17	0.69	100.0	1069.8	50.94%	26.505	40.78%	40.235	57.48%	152.465	50.82%
36	Pr	16	-0.24	66.7	1797	85.57%	52.7	81.08%	56.405	80.58%	241.19	80.40%
37	Pr	16	1.01	100.0	864.25	41.15%	23.9	36.77%	31.95	45.64%	121.35	40.45%
38	Pr	18	0.11	100.0	1828.8	87.09%	52.725	81.12%	56.29	80.41%	254.955	84.99%
39	Pr	15	1.35	46.7	1884	91.90%	58.86	90.55%	61.54	87.91%	285.545	95.18%
40	Pr	16	0.67	33.3	1095	52.14%	37.22	57.26%	42.525	60.75%	142.195	47.40%
41	Pr	14	0.8	73.3	1202.15	58.64%	35.965	55.33%	39.59	56.56%	177.15	59.05%
42	Pr	18	-0.53	60.0	1701.85	81.04%	52.98	81.51%	64.905	92.72%	243.205	81.07%
43	Lk	16	-1.16	100.0	2122.95	80.11%	63.255	84.34%	68.385	80.45%	322.855	80.71%
44	Lk	16	-1.77	100.0	2191.3	82.69%	60.19	80.25%	79.335	93.34%	321.535	80.38%

45	Lk	17	-0.16	93.3	1925.1	80.21%	57.77	82.53%	82.69	103.36%	284	81.14%
46	Lk	17	-1.68	40.0	1989	82.88%	66.1	94.43%	64.75	80.94%	284.38	81.25%
47	Lk	15	0.89	93.3	1620.8	61.16%	49.6	66.13%	53.065	62.43%	246.205	61.55%
48	Lk	15	-0.59	66.7	1419.9	53.58%	36.15	48.20%	42	49.41%	215.4	53.85%
49	Lk	17	0.77	26.7	1310.95	54.62%	33.58	47.97%	50.51	63.14%	179.59	51.31%
50	Lk	16	-1.46	40.0	1079.2	40.72%	42.045	56.06%	40.695	47.88%	138.775	34.69%
51	Lk	14	0.98	40.0	1488.75	62.03%	57.9	82.71%	64.35	80.44%	280.45	80.13%
52	Lk	16	-0.89	93.3	2138.3	80.69%	60.38	80.51%	82.3	96.82%	199.2	49.80%

Data Responden Pondok Pesantren di Kota

No. Responden	JK	Usia	IMT/U	Tingkat Pengetahuan (%)	Rata2 energi	Kecukupan energi (%)	Rata2 protein	Kecukupan protein (%)	Rata2 lemak	Kecukupan lemak (%)	Rata2 KH	Kecukupan KH (%)
01	Pr	13	0.1	60.0	1690.2	82.45%	60.205	92.62%	56.985	81.41%	254	84.67%
02	Pr	12	0.08	66.7	1544.05	81.27%	46.68	84.87%	37.645	57.92%	225.035	80.37%
03	Pr	13	0.89	60.0	844.3	41.19%	22.5	34.62%	35.25	50.36%	87.15	29.05%
04	Lk	13	-0.74	46.7	1401.05	58.38%	38.7	55.29%	37.5	46.88%	281.1	80.31%
05	Pr	13	1.07	60.0	1704.95	83.17%	56.025	86.19%	57.485	82.12%	245.055	81.69%
06	Pr	13	1.19	60.0	1103.05	53.81%	32.615	50.18%	30.16	43.09%	174.945	58.32%
07	Lk	13	-1.14	46.7	1920.65	80.03%	70.605	100.86%	45.46	56.83%	281.29	80.37%
08	Lk	13	-2.14	46.7	1235.4	51.48%	45.465	64.95%	33.14	41.43%	185.965	53.13%
09	Lk	13	0.86	46.7	809.4	33.73%	20.6	29.43%	18.055	22.57%	142.69	40.77%
10	Lk	13	-0.62	40.0	1129.1	55.08%	31.52	45.03%	46.01	57.51%	154.975	44.28%
11	Pr	13	-1.67	53.3	1783.85	87.02%	54.45	83.77%	76.465	109.24%	245.575	81.86%
12	Pr	16	0.82	33.3	1174.9	55.95%	19.2	29.54%	23.25	33.21%	242.55	80.85%
13	Pr	12	2.48	66.7	1549.35	81.54%	48.135	87.52%	55.045	84.68%	245.2	87.57%
14	Lk	12	0.21	33.3	1600.15	80.01%	43.45	86.90%	53.685	82.59%	195.59	65.20%

15	Pr	12	0.5	40.0	1616.05	85.06%	57.66	104.84%	53.14	81.75%	230.76	82.41%
16	Pr	16	1.38	53.3	1685.45	80.26%	37.93	58.35%	36.02	51.46%	241.54	80.51%
17	Pr	12	0.55	60.0	1557.25	81.96%	56.74	103.16%	52.705	81.08%	228.44	81.59%
18	Lk	13	-0.91	40.0	1928.15	80.34%	59.84	85.49%	42.61	53.26%	280.91	80.26%
19	Lk	12	-1.68	40.0	1156.4	57.82%	45.09	90.18%	38.51	59.25%	163.51	54.50%
20	Lk	13	-0.66	26.7	1495.05	62.29%	57.9	82.71%	42.055	52.57%	281.475	80.42%
21	Lk	12	-0.55	33.3	584.1	29.21%	13.715	27.43%	15.73	24.20%	97.45	32.48%
22	Lk	13	-0.22	20.0	1205	50.21%	34.54	49.34%	44.01	55.01%	167.36	47.82%
23	Lk	15	-0.15	33.3	1289.9	53.75%	37.5	53.57%	36.75	45.94%	280.3	80.09%
24	Lk	17	1.73	80.0	1254	47.32%	33.58	44.77%	43.3	50.94%	176.63	44.16%
25	Lk	14	0.44	66.7	1273	53.04%	41.47	59.24%	44.85	56.06%	172.795	49.37%
26	Pr	13	-0.84	20.0	1645.05	80.25%	57.3	88.15%	75.445	107.78%	194.465	64.82%
27	Pr	13	-0.28	26.7	939.5	45.83%	22.715	34.95%	72.15	103.07%	244.7	81.57%
28	Lk	14	1.83	73.3	1983.95	82.66%	57.715	82.45%	52.265	65.33%	91.065	26.02%
29	Lk	13	2.25	53.3	1533.3	63.89%	35.8	51.14%	64.8	81.00%	210.7	60.20%
30	Pr	14	1.1	33.3	1173.9	57.26%	38.155	58.70%	44.9	64.14%	151.65	50.55%
31	Pr	14	1.01	33.3	1694.45	82.66%	69.325	106.65%	60.945	87.06%	254.2	84.73%
32	Pr	13	-0.42	53.3	1671.15	81.52%	52.56	80.86%	43.245	61.78%	244.765	81.59%
33	Lk	16	-2.44	20.0	1414.55	53.38%	41.2	54.93%	35.9	42.24%	234.05	58.51%
34	Pr	14	-0.26	73.3	1682.5	82.07%	35.53	54.66%	42.12	60.17%	198.52	66.17%
35	Lk	13	0.4	80.0	2058.55	85.77%	56.285	80.41%	65.21	81.51%	206.005	58.86%
36	Pr	13	-1.92	53.3	1652.35	80.60%	54.745	84.22%	73.555	105.08%	240.795	80.27%
37	Pr	13	-0.78	33.3	1835.2	89.52%	57.75	88.85%	64.45	92.07%	248.25	82.75%
38	Lk	13	-0.47	53.3	1933.7	80.57%	56.365	80.52%	66	82.50%	225.155	64.33%
39	Pr	13	1.31	80.0	1721.05	83.95%	55.965	86.10%	58.575	83.68%	242.445	80.82%
40	Pr	14	-1.55	66.7	1651.4	80.56%	55.855	85.93%	61.975	88.54%	248.285	82.76%

41	Pr	14	1.3	66.7	1111.9	54.24%	35.755	55.01%	28.25	40.36%	175.07	58.36%
42	Pr	14	-1.61	80.0	1649.3	80.45%	54.8	84.31%	62.75	89.64%	240.9	80.30%
43	Lk	18	-0.41	73.3	2121.05	80.04%	64.81	86.41%	83.25	97.94%	284.775	71.19%
44	Lk	17	-0.56	73.3	1748.7	65.99%	60.815	81.09%	69.87	82.20%	238.055	59.51%
45	Pr	18	-0.74	80.0	1694.35	80.68%	56.705	87.24%	71.8	102.57%	243.15	81.05%
46	Lk	16	-0.02	80.0	2122.35	80.09%	63.805	85.07%	70.7	83.18%	240.64	60.16%
47	Pr	16	2.49	66.7	1800.1	85.72%	54.46	83.78%	62.655	89.51%	162.16	54.05%
48	Lk	15	0.06	73.3	1968.2	82.01%	47.265	67.52%	35.715	44.64%	280.735	80.21%
49	Pr	14	1.51	86.7	1685.75	82.23%	42.48	65.35%	59.915	92.18%	244.675	81.56%
50	Lk	15	-0.07	86.7	1948	81.17%	65.105	93.01%	64.76	80.95%	218.495	62.43%
51	Pr	17	0.06	86.7	1683.95	80.19%	54.05	83.15%	63.1	90.14%	255.8	85.27%
52	Pr	16	-0.44	66.7	1225.05	58.34%	36.29	55.83%	45.86	65.51%	159.01	53.00%

Lamp.8

Analisis Data Output SPSS

1. Uji validitas dan reabilitas instrumen

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	50	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	15

2. SPSS Bivariat (Perbedaan Antar Variabel)

a. Perbedaan Pengetahuan

Test Statistics^a

	perbedaan pengetahuan
Mann-Whitney U	825.500
Wilcoxon W	2203.500
Z	-3.643
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Grouping Variable: lokasi

b. Perbedaan kecukupan energi dan zat gizi makro

1) Perbedaan energi

Test Statistics^a

energi	
Mann-Whitney U	1274.000
Wilcoxon W	2652.000
Z	-.591
Asymp. Sig. (2-tailed)	.555

a. Grouping Variable: lokasi

2) Perbedaan protein

Test Statistics^a

protein	
Mann-Whitney U	1341.000
Wilcoxon W	2719.000
Z	-.083
Asymp. Sig. (2-tailed)	.934

a. Grouping Variable: lokasi

3) Perbedaan lemak

Test Statistics^a

lemak	
Mann-Whitney U	1300.000
Wilcoxon W	2678.000
Z	-.392
Asymp. Sig. (2-tailed)	.695

a. Grouping Variable: lokasi

4) Perbedaan KH

Test Statistics^a

		kh
Mann-Whitney U		1222.000
Wilcoxon W		2600.000
Z		-.985
Asymp. Sig. (2-tailed)		.325

a. Grouping Variable: lokasi

c. Perbedaan Status Gizi

Ranks

	lokasi	N	Mean Rank	Sum of Ranks
SG	kota	52	52.26	2717.50
	desa	52	52.74	2742.50
	Total	104		

Test Statistics^a

		SG
Mann-Whitney U		1339.500
Wilcoxon W		2717.500
Z		-.112
Asymp. Sig. (2-tailed)		.911

a. Grouping Variable: lokasi

Lamp.9

DOKUMENTASI



Gambar. 4 Pengisian Quisioner Pengetahuan gizi



Gambar..5 Pengukuran Tinggi Badan



Gambar 6 Penimbangan BB



Gambar 7. Wawancara Food Recall 24 jam

Lamp.10 Daftar Riwayat Hidup Penulis

A. Identitas Diri

Nama : Nila Ratna Amaliyah
Tempat & Tgl Lahir : Demak, 08 Oktober 2000
Alamat : Ds. Gebang RT 03/03 Kec. Bonang Kab. Demak
No Hp : 087831540292
Email : nilaratnaa7@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal

- a. TK Tunas Harapan (2004-2006)
- b. SD N Margolinduk (2006-2012)
- c. MTS N 5 Demak (2012-2015)
- d. MAN 2 Semarang (2015-2018)
- e. UIN Walisongo Semarang (2018-2022)

2. Pendidikan Non Formal

- a. Praktek Kerja Gizi Masyarakat (*online*) di Puskesmas Bugangan
- b. Praktek Kerja Gizi Institusi dan Klinik (*offline*) di RSUD Loekmono Hadi Kudus (2021)
- c. Rumah Tahfidz Al-Amna (2018-sekarang)

Semarang, 29 November 2022

Nilia Ratna Amaliyah

1807026124