

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Hubungan Pengetahuan dan Sikap Tentang 4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

### *The Relationship between Knowledge and Attitudes About the 4 Pillars of Balanced Nutrition and Nutritional Status*

Lathifah<sup>1</sup>, Darmin\*<sup>1</sup>, Alkhair<sup>1</sup>, Salsabiila<sup>1</sup>, Muhd Firmasnyah<sup>2</sup>, Eka Puzi Lestari<sup>1</sup>, Zennith Dwipa Oktaviani<sup>1</sup>, Nurilah Kuswanti<sup>1</sup>, Akas Harija<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima

<sup>2</sup> Akademi Kebidanan Harapan Bunda Bima

#### Article Info

##### Article History

Received: 30 Oct 2024

Revised: 23 Nov 2024

Accepted: 07 Dec 2024

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Good nutritional status is very important for student health, especially in supporting physical and academic activities. This study aims to examine the relationship between knowledge and attitudes regarding the 4 pillars of balanced nutrition and nutritional status. The method used is a quantitative approach with a cross-sectional design. The sample in this study was 50 students at Muhammadiyah Bima University who met the inclusion and exclusion criteria. The sampling technique was random sampling. Data was collected through questionnaires to assess knowledge and attitudes, as well as measuring Body Mass Index (BMI) to determine nutritional status. The results of the study showed that knowledge about the 4 pillars of good balanced nutrition with normal nutritional status was 36%, meaning that the better the knowledge, the better the nutritional status, while attitudes about the 4 pillars of positive balanced nutrition with normal nutritional status were 28%, meaning The more positive the attitude towards the 4 pillars of balanced nutrition, the better the nutritional status.*

**Keywords:** Knowledge, attitude, balanced nutrition, nutritional status

Status gizi yang baik sangat penting bagi kesehatan mahasiswa, terutama dalam mendukung aktivitas fisik dan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan dan sikap mengenai 4 pilar gizi seimbang dengan status gizi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional, sampel dalam penelitian ini yaitu 50 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bima yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, Teknik pengambilan sampel dengan cara random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner untuk menilai pengetahuan dan sikap, serta pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk menentukan status gizi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal yaitu sebesar 36%, artinya semakin baik pengetahuan maka semakin baik status gizi, sementara sikap tentang 4 pilar gizi seimbangan yang positif dengan status gizi normal yaitu sebesar 28%, artinya semakin positif sikap terhadap 4 pilar gizi seimbang maka semakin baik status gizi.

**Kata kunci:** Pengetahuan, sikap, gizi seimbang, status gizi

#### Corresponding Author:

Name : Darmin

Affiliate : Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima

Address : Jln. Anggrek No. 16 Rango Na'e, Kota Bima, NTB, Indonesia

Email : darmin@umbima.ac.id

## PENDAHULUAN

Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, terutama bagi mahasiswa yang berada pada fase usia produktif. Pada tahap ini, pola makan dan gaya hidup yang baik sangat penting untuk mendukung aktivitas fisik, kognitif, dan sosial sehari-hari. Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh konsumsi makanan dan pemanfaatan zat-zat gizi di dalam tubuh. Penting untuk mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal, sebab ketidakseimbangan antara asupan nutrisi dan kebutuhan tubuh dapat menyebabkan masalah gizi. Salah satu faktor yang memicu munculnya masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang baik. (Ramli et al. 2024)

Pengetahuan memiliki peranan yang sangat penting dalam membentuk sikap dan perilaku seseorang. Pemahaman dan sikap terhadap gizi dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menerapkan pola makan yang seimbang. Pengetahuan tentang gizi menentukan seberapa mudah seseorang memahami fungsi dari zat gizi dalam makanan yang mereka konsumsi, yang pada gilirannya akan mempengaruhi sikap mereka. Sikap yang positif akan mendorong praktik yang baik, sedangkan sikap yang negatif dapat mengarah pada praktik yang buruk dalam penerapan pola makan seimbang, sehingga berdampak pada status gizi individu. (Ramli et al. 2024)

Pada tahun 2022, diperkirakan sekitar 390 juta orang dewasa di seluruh dunia berusia 18 tahun ke atas mengalami kekurangan berat badan, sedangkan 2,5 miliar orang mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta yang menderita obesitas. Di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun, terdapat 390 juta orang yang mengalami kelebihan berat badan, di mana 160 juta di antaranya mengalami obesitas. Selain itu, sebanyak 190 juta anak dan remaja lainnya mengalami kekurusan, yaitu dengan BMI berdasarkan usia lebih dari dua standar deviasi di bawah median acuan. (WHO 2024)

Menurut data terbaru dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2023, prevalensi obesitas di kalangan penduduk dewasa (usia di atas 18 tahun) meningkat. Saat ini, sekitar 37,8% dari populasi dewasa memiliki status kelebihan berat badan atau obesitas, meningkat dari 35,4% pada tahun 2018. Dari angka tersebut, 23,4% penduduk dewasa teridentifikasi sebagai obesitas, sedangkan 14,4% berstatus kelebihan berat badan. (Kemenkes 2023) Penelitian ini mendorong untuk dilakukan, mengingat kurangnya data spesifik mengenai pengetahuan dan sikap mahasiswa terhadap 4 pilar gizi seimbang serta dampaknya terhadap status gizi mereka.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai 4 pilar gizi seimbang dengan status gizi mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang berguna bagi pihak universitas dan lembaga terkait dalam merancang program edukasi gizi yang lebih efektif. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan mahasiswa dapat lebih sadar akan pentingnya gizi seimbang dalam mendukung kesehatan dan prestasi akademik mereka.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif melalui pendekatan cross-sectional. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Bima pada bulan Maret-Mei 2024 bertujuan untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan dan sikap mahasiswa mengenai 4 pilar gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 50 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bima yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, Teknik pengambilan sampel dengan cara random sampling. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan (X1) dan sikap terkait 4 pilar Gizi Seimbang (X2) sedangkan variabel terikat adalah status gizi Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bima (Y) yang dinilai berdasarkan Indek Massa Tubuh (IMT). Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner untuk menilai tingkat pengetahuan dan sikap terkait 4 pilar gizi seimbang Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bima. Sedangkan status gizi melalui pengukuran Tinggi Badan (TB) dengan Microtoise staturmeter dan pengukuran Berat Badan (BB) dengan timbangan berat badan digital. Uji statistik dilakukan secara univariat untuk memperoleh presentase dari masing-masing variabel, bivariate untuk mengetahui tabulasi silang variable dengan Uji Chi Square.

## HASIL

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

| Karakteristik |           | Frekuensi | Percent    |
|---------------|-----------|-----------|------------|
| Jenis Kelamin | Laki-Laki | 23        | 46         |
|               | Perempuan | 27        | 54         |
| Umur (tahun)  | 18-21     | 35        | 70         |
|               | 22-25     | 12        | 24         |
|               | 26-29     | 3         | 6          |
| <b>Total</b>  |           | <b>50</b> | <b>100</b> |

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 54%, dengan umur sebagian besar 18-21 tahun yaitu sebanyak 70%.

Tabel 2 memperlihatkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebesar 56%. Sikap terhadap 4 pilar gizi seimbang sebagian besar responden memiliki sikap negatif yaitu sebesar 60%. Sementara status gizi responden Sebagian besar normal yaitu 74%.

Pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal yaitu sebesar 36%, artinya semakin baik pengetahuan maka semakin baik status gizi, sementara sikap tentang 4 pilar gizi seimbangan yang positif dengan status gizi normal yaitu sebesar 28%, artinya semakin positif sikap terhadap 4 pilar gizi seimbang maka semakin baik status gizi (tabel 3).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Tentang Pengetahuan, Sikap, dan Status Gizi

| Variabel     |             | Frekuensi | Percent    |
|--------------|-------------|-----------|------------|
| Pengetahuan  | Baik        | 28        | 56         |
|              | Kurang      | 22        | 44         |
| Sikap        | Positif     | 20        | 40         |
|              | Negatif     | 30        | 60         |
| Status Gizi  | Normal      | 37        | 74         |
|              | Gizi Kurang | 7         | 14         |
|              | Gizi Lebih  | 6         | 12         |
| <b>Total</b> |             | <b>50</b> | <b>100</b> |

Sumber: Data Primer, 2024

**Tabel 3.** Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap Dengan Status Gizi

| Variabel           | Status gizi |           |             |           |            |           | Total     |            |
|--------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|
|                    | Normal      |           | Gizi kurang |           | Gizi lebih |           | f         | %          |
|                    | f           | %         | f           | %         | f          | %         |           |            |
| <b>Pengetahuan</b> |             |           |             |           |            |           |           |            |
| Baik               | 18          | 36        | 5           | 10        | 5          | 10        | 28        | 56         |
| Kurang             | 19          | 38        | 2           | 4         | 1          | 2         | 22        | 44         |
| <b>Sikap</b>       |             |           |             |           |            |           |           |            |
| Positif            | 14          | 28        | 3           | 6         | 3          | 6         | 20        | 40         |
| Negatif            | 23          | 46        | 4           | 8         | 3          | 6         | 30        | 60         |
| <b>Total</b>       | <b>37</b>   | <b>74</b> | <b>7</b>    | <b>14</b> | <b>6</b>   | <b>12</b> | <b>50</b> | <b>100</b> |

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

## PEMBAHASAN

Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsinya. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Akan tetapi makanan yang bergizi tersebut adalah makanan yang mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan. Dengan tujuan agar makanan tersebut memberikan gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau sering disebut dengan gizi seimbang. (Maharibe 2014). Pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan praktik seseorang. Pengetahuan dan sikap mengenai gizi seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam mempraktikkan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seseorang menentukan mudah tidaknya mengerti fungsi kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan akan mempengaruhi sikapnya. Sikap yang baik akan

mendorong praktik yang baik, sebaliknya sikap yang tidak baik akan mendorong praktik yang tidak baik dalam menerapkan gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi individu (Ramli et al. 2024).

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal yaitu sebesar 36%, artinya semakin baik pengetahuan maka semakin baik status gizi, sementara sikap tentang 4 pilar gizi seimbangan yang positif dengan status gizi normal yaitu sebesar 28%, artinya semakin positif sikap terhadap 4 pilar gizi seimbang maka semakin baik status gizi. Pengetahuan gizi dengan status gizi berhubungan karena semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya akan berhubungan dengan status gizi (Putri, Sitorus, and Rahmiwati 2023). Selain pengetahuan gizi, perilaku gizi seimbang yang berprinsip pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS) di dalam empat pilar gizi seimbang, yaitu kebiasaan konsumsi makanan beragam, pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, serta pemantauan berat badan normal secara teratur juga dapat mencegah masalah gizi pada remaja. timbulnya masalah gizi remaja pada dasarnya dikarenakan perilaku gizi yang salah sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara masuk dan keluarnya energi dari zat gizi yang dikonsumsi. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, jika perilaku gizi seimbang tidak sesuai dengan kebiasaan makan yang sehat, maka sulit untuk mencapai status gizi yang normal (Rayipratiwi, Rahayu, and Fitria 2023).

Pemahaman yang baik tentang 4 pilar gizi seimbang dapat membantu seseorang membuat keputusan yang tepat dalam memilih makanan, mengatur pola makan, dan menjalani gaya hidup yang mendukung kesehatan. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tita Priyanka Putri (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Hubungan yang signifikan terlihat pada pola konsumsi makanan, dimana semakin baik pengetahuan gizi, semakin baik pula pola konsumsi makanan. Sebaliknya, jika pengetahuan gizi kurang pola konsumsi juga cenderung kurang baik. Kesalahan dalam memilih makanan dan minimnya pengetahuan tentang gizi dapat menyebabkan masalah gizi yang kemudian berhubungan dengan status gizi. (Putri et al. 2023). Pengetahuan yang baik biasanya berkaitan dengan status gizi yang berada dalam kategori normal. Hubungan ini mungkin disebabkan oleh pengaruh pengetahuan gizi terhadap pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Kualitas makanan yang baik atau buruk, yang dipilih dan dikonsumsi berdasarkan kandungan zat gizi, akan memengaruhi status gizi seseorang. (Wijayanti 2024). Penting untuk mengembangkan program edukasi yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, tetapi juga membangun sikap positif di kalangan mahasiswa. Program-program ini harus melibatkan pendekatan yang lebih holistik, termasuk dukungan dari lingkungan sosial dan penyediaan akses yang lebih baik terhadap makanan sehat, agar mahasiswa dapat mencapai status gizi yang optimal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan pengetahuan tentang 4 pilar gizi seimbang yang baik dengan status gizi normal yaitu sebesar 36%, artinya semakin baik pengetahuan maka semakin baik status gizi, sementara sikap tentang 4 pilar gizi seimbangan yang positif dengan status gizi normal yaitu sebesar 28%, artinya semakin positif sikap terhadap 4 pilar gizi seimbang maka semakin baik status gizi.

Disarankan agar program edukasi tentang gizi seimbang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan sikap positif di kalangan mahasiswa. Pendekatan yang holistik, melibatkan dukungan dari lingkungan sosial dan akses yang lebih baik terhadap makanan sehat, sangat penting untuk mencapai status gizi yang optimal. Selain itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan dan status gizi, sehingga intervensi yang lebih efektif dapat dirancang.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Pertama, kami sampaikan penghargaan kepada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bima yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada dosen dan staf yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Bima yang telah memberikan izin dan akses untuk melakukan penelitian ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan ilmu gizi dan kesehatan masyarakat, serta dapat memberikan kontribusi positif bagi lingkungan kampus dan masyarakat luas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes. 2023. "Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)." *Kemenkes*: 235.
- Maharibe, Christan C. 2014. "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi." *Jurnal e-Biomedik* 2(1).
- Putri, Tita Priyanka. 2023. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Musi Rawas." *Jurnal Ners* 7(2): 952-57.
- Putri, Tita Priyanka, Rico Januar Sitorus, and Anita Rahmiwati. 2023. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Musi Rawas." *Jurnal Ners* 7(2): 952-57.
- Ramadhani, Yustika et al. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Journal of Indonesian Community Nutrition* 11(1): 1-4.
- Ramli, Rachmat et al. 2024. "4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Dalam Penggunaan Bahan Makanan Sederhana." *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2): 212-20.
- Rayipratiwi, Inggit Sekar, Leni Sri Rahayu, and Fitria Fitria. 2023. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah

- Kabupaten Tangerang Tahun 2021." *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)* 7(2): 154-61.
- "WHO." 2024.
- Wijayanti. 2024. "Studi Kolerasi Pengetahuan Gizi Dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 2(1): 256-65.
- Charina, Maria Selviana, Sidarta Sagita, Sangguana Marthen Jacobus Koamesah, and Rahel Rara Woda. 2022. "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana." *Cendana Medical Journal* 10(1): 197-204.
- Kemenkes. 2023. "Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI)." *Kemenkes*: 235.
- Maharibe, Christan C. 2014. "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi." *Jurnal e-Biomedik* 2(1).
- Putri, Tita Priyanka. 2023. "Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Musi Rawas." *Jurnal Ners* 7(2): 952-57.
- Ramadhani, Yustika et al. 2022. "Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19." *Journal of Indonesian Community Nutrition* 11(1): 1-4.
- Ramli, Rachmat et al. 2024. "4 Pilar Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Dalam Penggunaan Bahan Makanan Sederhana." *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2(2): 212-20.
- Rayipratiwi, Inggit Sekar, Leni Sri Rahayu, and Fitria Fitria. 2023. "Hubungan Antara Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Wilayah Kabupaten Tangerang Tahun 2021." *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)* 7(2): 154-61.
- "WHO." 2024.
- Wijayanti. 2024. "Studi Kolerasi Pengetahuan Gizi Dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum* 2(1): 256-65.