

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI
SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**



Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh:

SANTI HANDAYANI

J310110013

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN
UMUM GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS
GIZI REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh :
SANTI HANDAYANI
J310110013

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh :

Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi
NIP: 110. 1620/06-1607-9001

Pembimbing II



Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien
NIK. 1466

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN
UMUM GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS
GIZI REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**

Oleh :

SANTI HANDAYANI

J310110013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Program Studi Ilmu Gizi Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

pada tanggal 22 Januari 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 02 Februari 2018

Penguji I	: Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi	(.....)
Penguji II	: Muwakhidah, SKM., M.kes	(.....)
Penguji III	: Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr	(.....)

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

Dr. Mutalazimah, SKM., M.kes
NIK: 786/0617117301



PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah publikasi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Materi yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya jelas dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 28 Desember 2017



SANTI HANDAYANI

J310110013

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, hubungan tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen yang berjumlah 224. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan data bahwa tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dalam kategori cukup 27,5%.Asupan protein pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dalam kategori normal 30,4%.Tidak terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen ditunjukkan dengan nilai sig (0,082)>0,05.Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen ditunjukkan dengan nilai sig (0,000)<0,05.

Kata kunci : Status Gizi, Tingkat Pengetahuan PUGS, Intake Protein

ABSTRAC

This study aims to find out the relationship between the level of knowledge of the General guidelines balanced and nutritional intake of proteins with the nutritional status of adolescent daughter in high school Muhammadiyah 1 Sragen This research is quantitative research study was carried out in high school Muhammadiyah 1 Sragen. The population in this study are young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen which amounted to 224. The number of samples in this research as much as 91 respondents. Results showed based on data that the level of knowledge of the General guidelines balanced nutrition in young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen in the category quite a 27.5%. Protein intake in young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen in the normal category 30.4%. There is no relationship between the level of knowledge about the nutritional guidelines of the balance with the nutritional status of adolescent daughter in high school Muhammadiyah 1 Sragen ditunjukkan with the value of the sig (0,082) > 0.05. There is a significant relationship between the intake of proteins with the nutritional status of young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen ditunjukkan with the value of the sig (0.000) < 0.05.

Keywords : Nutritional Status,Level Of Knowledge General Guidelines Balanced Nutrition,The Intake Of Protein

1. PENDAHULUAN

Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang. Masa remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2013). Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pertama, usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak. Kedua, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan suka mencoba-coba makanan (Marmi, 2013). Masalah gizi remaja antara lain gizi kurang, gizi lebih, obesitas, anemia serta masalah yang berhubungan dengan gangguan perilaku makan berupa anoreksia nervosa dan bulimia (Sulistyoningsih, 2012).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan yang kurang tepat. Pola makan yang kurang tepat pada remaja, secara garis besar dipengaruhi dua hal, yaitu faktor lingkungan dan faktor personal atau individu dari remaja itu sendiri. Perilaku makan yang kurang tepat dapat membawa dampak negatif terhadap kesehatan atau status gizi remaja. Masalah gizi pada remaja dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas, kekurangan berat badan, anemia zat besi atau kurang darah, hiperlipidemia, hipertensi, anorexia dan bulimia nervosa, diabetes mellitus dan gangguan kesehatan reproduksi (Story M, 2006).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) status gizi remaja usia 16-18 pada tahun 2010 menunjukkan remaja dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,8%, kurus 7,1% dan gemuk 1,4% pada tahun 2013 mengalami peningkatan sangat kurus 1,9%, Kurus 7,5% dan gemuk 7,3 %. Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2013 menunjukkan prevalensi remaja sangat kurus sebanyak 1,9%, Kurus 7,2%, gemuk 5,4% dan obesitas 1,7. Pada Kabupaten Sragen pada tahun 2013 prevalensi gizi rema sangat kurus 2,1%, kurus 11,8%, gemuk 4,0% dan obesitas 1,0%.

Status gizi remaja usia 16-18 tahun berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat

kurus sebanyak 1,9%, kurus 7,9%, gemuk 4,1% dan obesitas sebanyak 1,0%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 3,0%, kurus 8,4%, gemuk 6,6% dan obesitas sebanyak 3,4% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan data tersebut remaja perempuan lebih banyak mengalami masalah gizi dibandingkan dengan laki-laki.

Masalah gizi pada remaja dapat dicegah dengan menggunakan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). PUGS merupakan pedoman tentang susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal, dengan pemilihan dan mengonsumsi makanan yang baik, bergizi dan seimbang dapat mempengaruhi status gizi.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan dapat diperoleh melalui media masa, pendidikan, pengalaman, hubungan sosial, dan budaya. Dengan tingkat pengetahuan yang baik maka seseorang akan lebih selektif dalam mengonsumsi makanan yaitu makanan apa yang bagus untuk dikonsumsi, manfaat yang diberikan dan bagaimana kandungan gizi sehingga dapat terpenuhinya kebutuhan gizi dalam tubuh. Berbeda jika seseorang memiliki pengetahuan kurang sehingga dapat berdampak pada pemilihan bahan makanan konsumsi yang kurang sehat dan tidak seimbang sehingga dapat berdampak pada status gizi yang kurang. Sehingga perlunya tingkat pengetahuan tentang penerapan PUGS. Penerapan PUGS dapat dimulai dengan pemahaman praktik pola hidup sehat. Pemahaman praktik pola hidup sehat didukung dengan penerapan kompetensi yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Salah satu contoh penerapan kompetensi dalam gizi meliputi pemilihan makanan sesuai dengan standar Pedoman Gizi Seimbang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian Fasella (2016) dengan responden remaja putri di pondok pesantren menjelaskan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan

remaja putri tentang pedoman umum gizi seimbang maka akan diikuti dengan status gizi yang baik. Berdasarkan hasil penelitian Suryani (2010) dengan responden mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Menunjukkan dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik maka akan berpengaruh pada status gizi yang baik pula. Tingkat pengetahuan akan merubah perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makan sehingga berdampak pada asupan makanan dalam tubuh sehingga dapat berpengaruh pada status gizi remaja. Salah satu asupan makanan yang penting bagi tubuh adalah asupan protein.

Penelitian yang dilakukan oleh Zulfa dan Hidayanti (2009) menunjukkan ada hubungan tingkat kecukupan protein dengan status gizi, semakin tinggi rata-rata konsumsi protein maka semakin tinggi pula status gizi berdasarkan Berat Badan Menurut Tinggi Badan (BB/TB). Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan kekuatan otot. Setiap harinya seseorang remaja membutuhkan 45-60 gram protein yang bersumber dari makanan seperti daging, ayam, telur, susu, dan produknya, kacang, tahu, dan kedelai. Rerata asupan protein per kapita per hari sebesar 52,5 gram (Kartasapoenra, 2002)

Hasil penelitian oleh Kurniawati (2002) terdapat hubungan positif antara kecukupan konsumsi protein dengan status gizi, begitu juga penelitian oleh Ilham (2017) menemukan ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan status gizi BB/TB. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan asupan protein dengan status gizi.

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada bulan november 2016 di SMA Muhammadiyah 1 Sragen menunjukkan dari 50 siswi 44 % dengan status gizi kurang. Hal tersebut menunjukkan status gizi kurang pada siswi di SMA Muhammadiyah 1 Sragen masih cukup tinggi.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen yang berjumlah 224. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden. Teknik analisis data

yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik analisis univariat dan bivariat (*korelasi spearman rank*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Sragen, pada bulan Mei 2017. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 91 responden. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh karakteristik responden Berdasarkan umur terbanyak yaitu umur 16-18 tahun dengan status gizi kurus sebanyak 41 responden (45,10%). umur 13-15 tahun merupakan dalam kategori remaja awal dan 16-18 tahun merupakan masa remaja akhir. Pada usia tersebut pentingnya kebutuhan kecukupan gizi pada remaja, dengan gizi yang seimbang maka dapat memberikan berbagai manfaat diantaranya membantu konsentrasi belajar, beraktivitas, bersosialisasi, untuk kesempurnaan fisik, tercapai kematangan fungsi seksual dan, tercapainya bentuk dewasa (Kemenkes, 2013).

Data tingkat pengetahuan tentang PUGS diperoleh dari kuesioner yang yang diberikan secara langsung kepada responden. Data asupan protein diperoleh berdasarkan Tingkat konsumsi protein per hari dan dibandingkan dengan AKG 2013. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan form Recall makan 24 jam rata-rata asupan selama 4 hari tidak berturut-turut di bandingkan dengan kebutuhan protein yang kemudian dipersentasekan. Data asupan protein diperoleh dari Keadaan tubuh yang dilihat dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang di ukur dengan menggunakan antropometri (Z-Score).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Mean+SD Pengetahuan yaitu sebesar $69.23 \pm 12.335\%$. Berdasarkan nilai maksimum Pengetahuan tentang PUGS sebesar 92 % dari perhitungan tingkat pengetahuan tentang PUGS hal ini menunjukkan bahwa terdapat responden yang memiliki pengetahuan yang baik. Tingginya tingkat pengetahuan disebabkan karena di SMA Muhammadiyah 1 Sragen terdapat kegiatan ekstrakurikuler UKS yang meliputi pendidikan kesehatan yang dilakukan 3 bulan sekali (Pendidikan, pelatihan dan penyuluhan kesehatan), Pelayanan kesehatan yang dilakukan setiap hari, dan pembinaan lingkungan kehidupan sehat yang dilakukan selama seminggu sekali.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Dalam mendapatkan pengetahuan diperlukan proses belajar, dengan belajar akan dapat terjadi perubahan tingkah laku. Perubahan tingkah laku tersebut bias mengarah yang lebih baik jika individu tersebut menganggap bahwa itu bermanfaat, tetapi juga ada kemungkinan mengarah kepada tingkah laku yang lebih buruk jika individu menganggap objek yang dipelajari tidak sesuai dengan keyakinannya (Soediatama, 2002).

Menurut Notoatmodjo (2003), pengetahuan yang berhubungan dengan masalah kesehatan akan mempengaruhi terjadinya gangguan kesehatan pada kelompok tertentu. Pengetahuan yang kurang tentang gizi akan mengakibatkan berkurangnya kemampuan untuk menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari yang merupakan salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi.

Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, namun pengetahuan gizi ini memiliki peran yang penting. Karena dengan memiliki pengetahuan yang cukup khususnya tentang kesehatan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya (Notoatmodjo, 2003)

Orang dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makannya sedemikian rupa sehingga seimbang, tidak berkurang dan tidak berlebihan. Masalah gizi yang timbul sebenarnya disebabkan oleh perilaku seseorang yang salah, karena tidak adanya keseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi (Minarno, 2008).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Mean+SD asupan protein yaitu sebesar 88.8 ± 15.427 %. Berdasarkan nilai maksimum asupan protein sebesar 129% dari perhitungan asupan protein menunjukkan terdapat asupan protein diatas kebutuhan hal tersebut disebabkan terdapat responden yang mengkonsumsi makanan sumber protein yang berlebih dengan takaran yang lebih besar (Ilham, 2017).

Protein diperlukan oleh tubuh untuk membangun dan memelihara jaringan tubuh serta mengganti sel-sel yang rusak. Fungsi utama protein untuk

pertumbuhan, pada saat tubuh kekurangan zat energi, fungsi protein untuk membentuk glukosa akan didahulukan. Jika glukosa atau asam lemak di dalam tubuh terbatas, sel terpaksa menggunakan protein untuk membentuk glukosa dan energi. Dalam keadaan berlebihan, protein akan mengalami deaminasi. Nitrogen akan dikeluarkan dari tubuh dan sisa-sisa ikatan karbon akan diubah menjadi lemak dan disimpan didalam tubuh. Dengan demikian, mengkonsumsi protein secara berlebihan dapat menyebabkan kegemukan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui Mean+SD Status gizi menunjukkan nilai sebesar -0.95 ± 1.509 . Berdasarkan nilai maksimum Status gizi sebesar 2 dari perhitungan Status gizi menunjukkan terdapat responden dengan status gizi Normal. Status gizi merupakan sebagai suatu keadaan tubuh manusia akibat dari konsumsi suatu makanan dan penggunaan zat-zat gizi dari makanan tersebut yang dibedakan antara status gizi gemuk, normal dan kurus (Almatsier, 2002). Menurut Fajar dan Elida (2016) Siswi dengan status gizi baik dapat dikatakan asupan gizinya terpenuhi secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan status gizi kurus dan normal sebanyak 25 responden (27.5%) berdasarkan data tersebut sedikit responden yang memiliki pengetahuan baik yang ditunjukkan dengan 1 responden (1,1%) hal ini disebabkan tidak banyak siswa yang memiliki pengetahuan baik tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang.

Pengetahuan pedoman umum gizi seimbang tidak lepas dari asupan makanan yang sehat, untuk mendapatkan gizi yang optimal diperlukan pemilihan makanan yang dikonsumsi setiap hari sesuai dengan kebutuhan tubuh secara normal (Almatsier, 2011).

Menurut Sediaoetama (2000), pengetahuan pedoman umum gizi seimbang seseorang memiliki pengaruh cukup besar terhadap upaya seseorang untuk memilih makanan yang memiliki manfaat besar bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki asupan protein normal sebanyak 31 responden (34,1%). Kebutuhan kecukupan protein dalam tubuh dapat memberikan dampak yang

signifikan terhadap penimbunan kalori dalam tubuh sehingga dapat berdampak pada status gizi (Almatsier. S, 2008).

Asupan protein di dapatkan dari Tingkat konsumsi protein per hari dan dibandingkan dengan AKG 2013. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan fom Recall makan 24 jam rata-rata asupan selama 4 hari tidak berturut-turut di bandingkan dengan kebutuhan protein yang kemudian dipersentasekan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa makanan sumber protein tinggi udang segar (21), daging sapi (18.8), tempe kedelai murni (18.3), ayam (18.2), ikan segar (17), daging kambing (16.6), telur bebek (13.1), telur ayam (12.8), tahu (7.8) dan susu sapi (3.2)

Pengukuran tingkat pengetahuan tentang PUGS dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang di berikan secara langsung kepada responden. Pengukuran Asupan protein dilakukan dengan menggunakan fom Recall makan 24 jam rata-rata asupan selama 4 hari tidak berturut-turut di bandingkan dengan kebutuhan protein yang kemudian dipersentasekan. Pengukuran Status gizi diukur dengan Keadaan tubuh yang dilihat dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang di ukur dengan menggunakan antropometri (Z-Score).

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang menunjukkan bahwa nilai nilai sig (0,082) > 0,05 H0: diterima sehingga dapat di artikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Hal tersebut disebabkan siswa belum mendapatkan pendidikan kesehatan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang sehingga siswi tidak memiliki pengetahuan yang cukup tentang pentingnya Pedoman Umum Gizi Seimbang yang mencakup jenis makanan, jumlah konsumsi dan kandungan gizi pada makanan. Sehingga pada hasil penelitian tidak diperoleh hubungan yang signifikan anatara tingkat pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang terhadap status gizi remaja putri.

Menurut John (2007) tingkat pengetahuan diperoleh berdasarkan pengalaman indra (sense experience), nalar (reason) otoritas (authority) intuisi (intuition) wahyu (revelation) keyakinan (faith). Tingkat pengetahuan yang

dimaksud dalam penelitian ini adalah pengetahuan tentang PUGS yang berisikan panduan umum gizi seimbang. Pengetahuan membentuk sikap dan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan. Tingkat pengetahuan berpengaruh terhadap baik buruknya asupan makanan dalam tubuh yang berdampak pada status gizi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristianti dkk (2009) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 4 surakarta ($p=0,228$).

Berdasarkan hasil uji *spearman rank* tentang hubungan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen menunjukkan bahwa nilai $\text{sig}(0,000) < 0,05$ H_0 : ditolak. Dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein terhadap status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Sragen. Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi salah satunya adalah protein yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin.

Konsumsi makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat gizi salah satunya adalah protein yang digunakan secara efisien, sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara umum pada tingkat setinggi mungkin. Status gizi kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial salah satunya adalah protein. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah berlebihan, sehingga menimbulkan efek toksis atau membahayakan (Almatsier, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian Deny (2007) menjelaskan bahwafaktor – faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja putri yaitu asupan energi, asupan protein, pengetahuan gizi, sikap perilaku sehat, jumlah anggota rumah tangga, dan jumlah uang saku.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dalam kategori cukup sebanyak 27,5%, Asupan protein pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dalam kategori normal sebanyak 34,1%, Tidak terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen, Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2013. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group
- Fasella, D,F.2016. *Asosiasi Kompetensi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Indeks Massa Tubuh Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang* . Vol 2 No. 1, ID. 162543.
- Kartasapoetra, G. 2012. *Ilmu Gizi*. PT.Rineka Cipta :Jakarta.
- Marmi. 2013. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Muchtadi, D.2010. *Teknik Evaluasi Nilai Gizi Protein*. Bandung: Alfabeta.
- Notoatmojo, S.2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Riskesdas, 2013. *Laporan Provinsi Jawa Tengah*. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Sulistyoningsih, H. 2012. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Suryani, E. 2010. *Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Angkatan 2010 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*. Jurnal Kesehatan. Bagian Gizi Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D'*, Alfabeta. Bandung.

Story, Mary., Irene. Al. 2006. *Becoming a Woman: Nutrition Adolescence nutrient in woman's Health*. Maryland: Aspen Publisher Inc.

Zulfa, F dan Hidayati, L . 2011. *Analisis Ketersediaan factor keluarga Terhadap BB/TB Z-Skor Pada Balita Di Kecamatan Karangnunggal Kabupaten Tasikmalaya*. Journal. Universitas Diponegoro. Semarang.