

## HUBUNGAN KERAGAMAN PANGAN DAN STATUS GIZI SISWA DI SMA NEGERI 6 YOGYAKARTA

### THE RELATIONSHIP BETWEEN FOOD DIVERSITY AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS AT 6 SENIOR HIGH SCHOOL YOGYAKARTA

Rambu Tiara<sup>1</sup>, Endri Yuliati<sup>2</sup>, Vio Nita<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta,  
Email: [endri.yuliati@gmail.com](mailto:endri.yuliati@gmail.com)

**Abstract:** *The Relationship Between Food Diversity And Nutritional Status Among Students At 6 Senior High School Yogyakarta.* Indonesian teenagers face three nutritional burden issues: stunting, wasting, and obesity, as well as micronutrient deficiencies. Dietary diversity is related to food quality, which ultimately can affect food intake and subsequently influence nutritional status. Therefore, research is needed to examine the relationship between dietary diversity and nutritional status. The purpose of this study is to determine the relationship between dietary diversity and the nutritional status of students at 6<sup>th</sup> State Senior High School Yogyakarta. This study uses a descriptive-analytic design with a cross-sectional approach. The subjects of this study were 67 eleventh-grade students selected through purposive sampling. The instruments used were the Individual Dietary Diversity Scale (IDDS) questionnaire based on 9 food groups and a 2 x 24-hour food recall. Nutritional status was determined using the Body Mass Index for Age with WHO Anthro Plus software. Data analysis used the Kruskal-Wallis test. Most of the samples were female (58.2%) aged 17-19 years (65.7%). There was no difference in the average dietary diversity between weekdays and weekends ( $p > 0.05$ ). Most of the samples had moderate dietary diversity (76.1%) and good nutritional status (73.1%). The analysis results of the relationship between dietary diversity and nutritional status showed a  $p$ -value of 0.333, leading to the conclusion that there is no relationship between dietary diversity and the nutritional status of students at 6 State Senior High School Yogyakarta.

**Keywords:** adolescents, food diversity, nutritional status

**Abstrak:** *Hubungan Keragaman Pangan Dan Status Gizi Siswa Di Sma Negeri 6 Yogyakarta.*

Remaja di Indonesia menghadapi tiga beban masalah gizi, yaitu *stunting*, *wasting*, dan obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro. Keragaman pangan berkaitan dengan kualitas pangan sehingga akhirnya memengaruhi asupan makanan dan selanjutnya pada status gizi. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk melihat kaitan keragaman pangan dan status gizi. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan keragaman pangan dan status gizi siswa di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Subyek penelitian sebanyak 67 siswa kelas XI yang ditentukan dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner IDDS (*Individual Dietary Diversity Scale*) berdasarkan 9 kelompok bahan makanan dan *food recall* 2 x 24 jam. Status gizi ditentukan dengan Indeks Massa Tubuh menurut Umur dengan *software WHO Anthro Plus*. Analisis data menggunakan uji *Kruskal-Wallis*. Sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan (58,2%) usia 17-19 tahun (65,7%). Tidak ada perbedaan rata-rata keragaman pangan *weekday* dan *weekend* ( $p > 0,05$ ). Sebagian besar sampel memiliki keragaman pangan sedang (76,1%) dan status gizi baik (73,1%). Hasil analisis hubungan keragaman pangan dan status gizi menunjukkan  $p$ -value = 0,333, sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan antara keragaman pangan dengan status gizi siswa di SMA Negeri 6 Yogyakarta.

**Kata Kunci:** Keragaman Pangan, Remaja, Status Gizi.

## PENDAHULUAN

Remaja di Indonesia menghadapi tiga masalah utama terkait gizi, yaitu *stunting*, *wasting*, dan obesitas, serta kekurangan zat gizi mikro. Sekitar seperempat remaja usia 13-18 tahun mengalami *stunting* atau bertubuh pendek, 16% lainnya mengalami kegemukan dan obesitas, dan sekitar seperempat remaja putri menderita anemia (Kemenkes, 2020; UNICEF, 2021). Selain itu, 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% usia 16-18 tahun mengalami kondisi kurus dan sangat kurus. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada usia 13-15 tahun mencapai 16,0% dan usia 16-18 tahun sebesar 13,5% (Kemenkes, 2019).

Prevalensi status gizi remaja di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), khususnya untuk kelebihan berat badan dan obesitas menunjukkan perbedaan signifikan di wilayah perkotaan dibandingkan dengan perdesaan. Dalam konteks ini, tingkat status gizi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun di wilayah perkotaan mencapai 10,38% dan di wilayah perdesaan mencapai 2,41%. Sedangkan status gizi obesitas pada usia 16-18 tahun di wilayah perkotaan mencapai 7,48% dan di wilayah perdesaan mencapai 2,67% (Kemenkes, 2019).

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 6 Yogyakarta adalah sebuah sekolah negeri yang terletak di Jalan Cornelis Simanjuntak 2, Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. SMA Negeri 6 Yogyakarta berlokasi di pusat kota. Kebiasaan makan dan gaya hidup yang kurang sehat pada remaja dapat menimbulkan dampak negatif terhadap asupan gizi mereka. Kebiasaan makan tidak sehat pada remaja seringkali terbentuk karena perilaku jajan di luar rumah, mengkonsumsi makanan cepat saji seperti *junk food* yang tinggi kalori namun rendah nilai gizi, memilih makanan berdasarkan selera tanpa melihat kandungan zat gizi yang diperlukan tubuh, daya beli makanan rendah, dan kurangnya variasi makanan (Hafiza, 2020).

Kurangnya atau kelebihan asupan gizi secara terus-menerus dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi dan obesitas yang meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2, dan hipertensi (Telisa dkk, 2020). Selain itu, asupan gizi yang buruk juga dapat memiliki dampak jangka panjang pada perkembangan kognitif remaja, yang menyebabkan penurunan kemampuan belajar, konsentrasi yang buruk, dan gangguan kinerja sekolah (Vidyarini & Ayunin, 2022). Masalah gizi seperti kekurangan energi dan zat gizi lainnya pada masa remaja dapat berdampak negatif dan berlanjut hingga dewasa (Februhartanty dkk, 2019).

Pangan adalah kebutuhan paling mendasar bagi setiap individu. Menurut data dari BKP, konsumsi pangan di provinsi DIY mencakup beberapa kelompok makanan, seperti umbi-umbian, padi-padian, pangan hewani, minyak dan lemak, biji/buah berminyak, sayuran, buah, kacang-kacangan, dan gula (BKP, 2021). Berdasarkan skor PPH DIY tahun 2021 bahwa skor untuk kacang-kacangan 7,20 kg/perkapita/tahun, biji-bijian 0,70 kg/perkapita/tahun, dan umbi-umbian 1,30 kg/perkapita/tahun. Angka tersebut tergolong rendah dari standar nasional, yaitu kacang-kacangan 10,0 kg/perkapita/tahun, biji-bijian 1,0 kg/perkapita/tahun, dan umbi-umbian 2,5 kg/perkapita/tahun. Hal tersebut terjadi karena dugaan bahwa masyarakat dengan ekonomi menengah kebawah lebih mengutamakan kecukupan makanan pokok (DPKP DIY, 2022).

Gizi Seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mencakup berbagai jenis dan jumlah zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang. Salah satu pilar gizi seimbang, yaitu mengonsumsi makanan dengan beraneka ragam (Kemenkes, 2022). Selain itu, Badan Pangan Nasional (BPN) menyatakan pemerintah dan pemda wajib mewujudkan keanekaragaman konsumsi pangan dengan membudayakan pola konsumsi pangan yang Beragam, Bergizi Seimbang, dan Aman (B2SA). Beragam berarti bahan pangan tersebut bervariasi jenisnya, termasuk sumber karbohidrat,

protein hewani dan nabati, serta vitamin dan mineral. Seimbang, artinya mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu. Aman, artinya bahan pangan harus bebas dari cemaran fisik, kimia, dan biologi (BPN, 2024).

Konsumsi pangan berkualitas, jika diterapkan secara terus-menerus dalam jangka lama, diyakini dapat memperbaiki status gizi dan kesehatan baik saat ini maupun di masa remaja. Kualitas konsumsi pangan seseorang dianggap baik jika mereka mengonsumsi berbagai jenis kelompok pangan. Semakin beragam pangan yang dikonsumsi, semakin baik kualitasnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa setiap bahan makanan tidak mengandung semua nutrisi yang diperlukan, sehingga beragam bahan makanan diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi secara lengkap (Vidyarini & Ayunin, 2022).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitik dengan rancangan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 6 Yogyakarta pada tanggal 07, 08, dan 12 Mei 2024 dan wawancara secara *online* dilaksanakan tanggal 10 Mei 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI sebanyak 268 siswa. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 67 siswa yang ditentukan dengan *purposive sampling*. Adapun kriteria sampling adalah siswa yang hadir saat pengambilan data, bersedia menjadi responden, dan kesesuaian antara jadwal penelitian dan jadwal kelas pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes), yaitu di hari Rabu dan Kamis. Responden berasal dari 2 kelas, yaitu kelas F5 dan F7.

Keragaman pangan adalah penggolongan pangan berdasarkan sembilan kelompok bahan pangan dengan penentuan skor 0 jika mengonsumsi <10 gram dan skor 1 jika mengonsumsi  $\geq 10$  gram kelompok pangan. Keragaman pangan diperoleh melalui wawancara *food recall 2 x 24 jam* (*weekday* dan *weekend*) dan kuesioner IDDS. Kuesioner IDDS terdiri dari 9 kelompok bahan pangan, yaitu makanan pokok berpati, sayuran berdaun hijau, sayur dan buah sumber vitamin A, sayur dan buah lain, jeroan atau daging organ, daging dan ikan, telur, kacang-kacangan, susu dan olahannya. Keragaman pangan dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu keragaman pangan rendah (<4 kelompok pangan), sedang (4-5 kelompok pangan), dan baik (>5 kelompok pangan).

Status gizi adalah keadaan tubuh individu dari segi asupan dan zat gizi yang diperoleh dari makanan dengan melakukan penilaian *Z-Score* berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Status gizi diukur menggunakan timbangan berat badan injak dan *microtoise* serta diolah menggunakan *software WHO Anthro Plus*. Penggolongan skor status gizi terdiri dari 3, yaitu gizi kurang (<-2 SD), gizi baik (-2 SD sd +1SD), dan gizi lebih (> +1 SD). Penelitian ini telah mendapatkan kelayakan etik dari Komisi Etik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan no. 1931 / KEP-UNISA / IV / 2024.

## **HASIL**

Total responden dalam penelitian ini adalah 67 siswa. Sebagian besar responden berusia 17-19 tahun, yaitu sebanyak 44 orang (65,7%) dan 39 orang (58,2%) berjenis kelamin perempuan (Tabel 1).

**Tabel 1. Karakteristik Responden SMA Negeri 6 Yogyakarta**

Karakteristik Responden	n	Persentase (%)
Usia		
14-16 tahun	23	34,3
17-19 tahun	44	65,7
Jumlah	67	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	41,8
Perempuan	39	58,2
Jumlah	67	100,0

Berdasarkan uji beda keragaman pangan antara *weekday* dan *weekend*, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan ( $p > 0,05$ ) (Tabel 2). Pada *weekday* terdapat sebagian besar responden tidak mengkonsumsi jeroan (94,0%) dan sebagian besar responden mengkonsumsi makanan pokok (100%). Demikian juga pada *weekend* sebagian besar responden tidak konsumsi jeroan (98,5%) dan 100% mengkonsumsi makanan pokok (Tabel 3).

**Tabel 2 Hasil Perbandingan Keragaman Pangan Weekday dan Weekend**

	Mean	Z	Sig. (2-tailed)*
Weekday	4,30	-1,530	
Weekend	4,03	19,42	0,126

\*diuji menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank, signifikan jika Sig. (2-tailed)  $< 0,05$

**Tabel 3. Hasil Persentase Kelompok Bahan Pangan**

Kelompok Bahan Pangan	Weekday				Weekend			
	Tidak Konsumsi		Konsumsi		Tidak Konsumsi		Konsumsi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Makanan pokok berpati	0	0	67	100	0	0	67	100
Sayuran berdaun hijau	52	77,6	15	22,4	47	70,1	20	29,9
Sayur dan buah sumber vitamin A	49	73,1	18	26,9	52	77,6	15	22,4
Sayur dan buah lain	43	64,2	24	35,8	48	71,6	19	28,4
Jeroan atau daging organ	63	94,0	4	6,0	66	98,5	1	1,5
Daging dan ikan	11	16,4	56	83,6	10	14,9	57	85,1
Telur	24	35,8	43	64,2	30	44,8	37	55,2
Kacang-kacangan	35	52,2	32	47,8	35	52,2	32	47,8
Susu dan olahannya	39	58,2	28	41,8	46	68,7	21	31,3

Sumber : data primer, 2024

Hasil analisis pada Tabel 4, diketahui sebagian besar responden memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 49 orang (73,1%) dan keragaman pangan tingkat sedang (59,7%)

**Tabel 4. Keragaman Pangan Responden**

Variabel	n	Persentase (%)
Keragaman Pangan Rendah	22	32,8

Sedang	40	59,7
Baik	5	7,5
<b>Status Gizi</b>	22	32,8
Gizi Kurang	6	9,0
Gizi Baik	49	73,1
Gizi Lebih	12	17,9

Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,333 ( $p < 0,05$ ) yang berarti hipotesis ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara keragaman pangan dan status gizi siswa di SMA Negeri 6 Yogyakarta (Tabel 5).

**Tabel 5. Hubungan Keragaman Pangan dan Status Gizi**

Keragaman Pangan	Status Gizi						Jumlah	<i>p-value</i> *	
	Kurang		Baik		Lebih				
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	3	2,0	17	16,1	2	3,9	22	22,0	0,333
Sedang	3	3,6	28	29,3	9	7,2	40	40,0	
Baik	0	0,4	4	3,7	1	0,9	5	5,0	
Jumlah	6	6,0	49	49,0	12	12,0	67	67,0	

\*diuji menggunakan uji Kruskal-Wallis, signifikan jika *p-value*  $< 0,05$

## PEMBAHASAN

### 1. Keragaman pangan siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta

Hasil analisa keragaman pangan menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata konsumsi pangan *weekday* dan *weekend* ( $p=0,126$ ). Hasil analisa keragaman pangan menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata konsumsi pangan *weekday* dan *weekend* ( $p=0,126$ ). Berdasarkan persentase bahan pangan *weekday*, responden sebagian besar konsumsi makanan pokok (100%), daging dan ikan (83,6%), serta telur (64,2%). Sedangkan kelompok bahan pangan yang jarang dikonsumsi, yaitu jeroan atau daging organ (94,0%), sayuran berdaun hijau (77,6%), sayur dan buah sumber vitamin A (73,1%), sayur dan buah lain (64,2%), susu dan olahannya (58,2%), serta kacang-kacangan (52,2%). Hasil persentase bahan pangan *weekday* menunjukkan sebagian besar responden yang mengkonsumsi makanan pokok (100%), daging dan ikan (85,1%), telur (55,2%). Kelompok bahan pangan yang jarang dikonsumsi pada *weekend* adalah jeroan atau daging organ (98,5%), sayur dan buah sumber vitamin A (77,6%), sayur dan buah lain (71,6%), susu dan olahannya (68,7%), serta kacang-kacangan (52,2%).

Responden yang mengkonsumsi pangan dengan kategori sedang sebanyak 40 orang (59,7%), kategori rendah sebanyak 22 orang (32,8%), dan kategori baik sebanyak 5 orang (7,5%). Hasil tersebut menunjukkan angka tertinggi pada responden yang mengkonsumsi pangan dengan kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan sebanyak 46 orang (73%) remaja yang mengkonsumsi pangan kurang beragam dan sebanyak 17 orang (27%) remaja yang mengkonsumsi pangan beragam (Osmeriani, 2023).

Keanekaragaman pangan merupakan proses penilaian bahan pangan dari segi kualitatif dan kuantitatif. Penganekaragaman pangan dimaksudkan untuk mengurangi ketergantungan pada bahan pangan tertentu sehingga dapat menjamin peningkatan kualitas gizi individu (Felinda, 2021). Kualitas pangan mencerminkan zat gizi yang diperoleh dari bahan pangan, sedangkan

kuantitas pangan mencerminkan jumlah bahan pangan yang dikonsumsi (Lila dkk, 2020). Ideal pengukuran keragaman pangan pada negara maju adalah 2 minggu untuk menemukan hasil yang akurat. Hal ini berbeda konteks pada negara berkembang adalah minimal 3 hari dan maksimal 7 hari terakhir. FAO menggunakan referensi *recall* 24 jam terakhir dengan tujuan untuk menemukan hasil yang akurat dan meminimalisir kesalahan dalam mengingat pangan yang dikonsumsi. *Recall* 24 jam tidak dapat mencerminkan pola makan yang biasa dikonsumsi individu, namun dapat menggambarkan penilaian makan pada tingkat populasi dengan mudah (FAO, 2011).

Penelitian lain menyimpulkan tidak ada kolerasi antara pengetahuan gizi seimbang, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga dengan keragaman konsumsi pangan ( $p=0,719$  ;  $0,063$  ;  $1,00$ ). Tidak ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi, uang saku, dan penghasilan orang tua dengan kualitas konsumsi pangan pada remaja di perkotaan ( $p=0,432$  ;  $0,975$  ;  $0,302$ ) (Ronitawati dkk, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan dari 9 kelompok bahan pangan tidak semuanya dikonsumsi oleh responden. Bahan pangan yang dominan dikonsumsi adalah kelompok pangan makanan pokok berpati, daging dan ikan, telur ayam, kacang-kacangan, susu dan olahannya. Makanan pokok berpati, di antaranya nasi, mie, roti tawar, dan tepung-tepungan. Daging dan ikan, diantaranya daging ayam, bakso ayam, sosis ayam, daging sapi, bakso sapi, sosis sapi, ikan tuna, ikan bandeng, ikan nila. Kacang-kacangan, diantaranya olahan tempe dan tahu, serta susu dan olahannya yaitu olahan *ice cream* dan *susu full cream*. Responden jarang mengonsumsi kelompok makanan, seperti sayuran berdaun hijau, sayuran dan buah yang kaya akan vitamin A, serta jeroan atau daging organ.

Penelitian lain menemukan ada hubungan keragaman konsumsi pangan dengan kualitas konsumsi pangan ( $p=0,002$ ). Remaja yang tinggal dengan orang tua mengonsumsi pangan yang lebih bervariasi sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Vidyarini & Ayunin, 2022). Penelitian ini tidak konsisten dengan temuan lainnya bahwa faktor yang mempengaruhi keragaman pangan responden masih dalam kategori rendah dan sedang, yaitu faktor ibu responden yang kurang inovatif dalam menyediakan menu makanan (Osmeriani, 2023). Berdasarkan hasil wawancara *food recall* pada responden mengungkapkan bahwa ibu responden sering memasak hidangan yang sama untuk makan siang dan makan malam. Sebagian besar responden tidak melakukan sarapan pagi, melainkan langsung mengonsumsi makan siang dengan bekal yang sudah disiapkan dari rumah dan sebagian responden memilih untuk makan dan jajan di kantin sekolah. Ibu responden juga menyediakan lauk yang sama untuk sarapan pagi dan bekal untuk makan siang. Jajanan yang dikonsumsi responden cenderung mengandung lemak, makanan siap saji seperti *junk food*. Selain itu, rata-rata responden tidak makan sayur dan buah dengan alasan tidak disediakan di rumah.

Faktor lain penyebab keragaman pangan diduga karena perilaku makan responden yang dikaitkan dengan frekuensi dalam menggunakan media sosial. Terdapat hubungan antara frekuensi dan durasi penggunaan media sosial dengan perilaku makan. Remaja yang memiliki frekuensi dan durasi dalam menggunakan media sosial dalam jangka waktu yang lebih lama cenderung memiliki perilaku makan yang buruk (Amalia dkk, 2023).

## 2. Status gizi siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta

Berdasarkan hasil analisis status gizi siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta, terdapat 49 orang (73,1%) responden dengan status gizi baik, 12 orang (17,9%) gizi lebih, dan 6 orang (9,0%) dengan gizi kurang. Mayoritas siswa memiliki status gizi yang baik, yaitu sebanyak 116 orang (48,4%). Status gizi merupakan kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh asupan zat gizi dalam

makanan dan minuman serta kebutuhan tubuh akan zat gizi yang seimbang. Faktor yang diduga mempengaruhi status gizi baik pada responden adalah tingkat aktivitas fisik. Penelitian sebelumnya menunjukkan terdapat kolerasi aktivitas fisik dengan status gizi. Aktivitas fisik yang biasa dilakukan secara konsisten dalam jangka waktu yang lama akan mempengaruhi status gizi individu. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, semakin mendekati status gizi baik (Purba dkk, 2024).

Hasil penelitian lain menunjukkan adanya kolerasi antara frekuensi mengonsumsi *fast food* dengan status gizi siswa SMA. *Fast food* merujuk pada jenis makanan dan minuman yang tinggi kalori dan lemak, namun rendah protein, serat, dan zat gizi mikro. Konsumsi *fast food* seperti mie instan, kentang goreng, dan gorengan dapat berdampak pada kesehatan dan ketidakseimbangan antara konsumsi pangan dengan pengeluaran energi (Hasanah & Tanziha, 2023). Terdapat hubungan antara frekuensi makan *junk food* dengan status gizi (Susanti & Rusdani, 2020). Konsumsi *junk food* dapat menyebabkan gizi lebih dan obesitas. Siswa gemar mengonsumsi *junk food* seperti mie, bakso, dan siomay dikarenakan rasanya yang nikmat, dan akses ke tempat penjual. Sebagian siswa yang jarang dan kadang-kadang mengonsumsi *junk food* memiliki status gizi baik. Penyebab lainnya adalah pengetahuan gizi. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan status gizi. Individu yang memiliki pengetahuan baik dapat menjaga kesehatan melalui pemilihan makanan yang sehat, sedangkan individu dengan pengetahuan yang tidak baik dapat secara mudah memilih makanan sesuka hatinya tanpa memikirkan dampak bagi kesehatan dan status gizinya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan informasi dari guru penjaskes, siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta rutin melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan sebulan sekali dan mendapatkan edukasi langsung dari guru penjaskes untuk menurunkan berat badan atau menambah berat badan pada siswa yang mengalami gizi kurang maupun obesitas. Selain itu, beberapa aktifitas fisik di sekolah, seperti berolah raga saat matapelajaran penjaskes dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lainnya diduga dapat berpengaruh pada status gizi siswa.

### **3. Hubungan keragaman pangan dan status gizi siswa SMA Negeri 6 Yogyakarta**

Keragaman pangan adalah bahan pangan yang dikonsumsi oleh individu dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan. Keragaman pangan sesuai pedoman FAO 2011 dapat diukur menggunakan *Individual Dietary Diversity Score* (IDDS) yang mencakup 9 kelompok pangan, diantaranya makanan pokok berpati, buah dan sayur sumber vitamin A, sayuran hijau, buah-buahan dan sayuran lain, jeroan, daging dan ikan, telur, polong, kacang dan biji, susu dan produk susu (FAO, 2011).

Status gizi merujuk pada kondisi kesehatan tubuh individu atau kelompok yang dipengaruhi oleh asupan, penyerapan, dan pemanfaatan zat gizi dari makanan di dalam tubuh. Penilaian status gizi responden dilakukan dengan menggunakan metode antropetri, yaitu BB dan TB. Parameter penilaian status gizi sesuai dengan ketentuan Permenkes, yaitu gizi buruk, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas (Permenkes, 2020). Terdapat hubungan keragaman pangan, makanan jajanan, aktivitas fisik, dan status gizi remaja. Siswa dengan keragaman pangan dan status gizi yang baik lebih memperlihatkan nilai gizi dan kecukupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh dengan menyesuaikan anjuran pedoman gizi seimbang. Sedangkan siswa dengan keragaman pangan kurang dengan status gizi tidak normal lebih memilih jenis pangan yang menarik dengan menyesuaikan tingkat kesukaan nya terhadap pangan tersebut. Selain itu, keragaman pangan suatu individu dipengaruhi oleh frekuensi jajan. Siswa yang mengonsumsi jajanan <3 kali sehari

diduga memiliki status gizi yang normal dibandingkan dengan siswa yang mengonsumsi jajanan  $\geq 3$  kali sehari (Harahap dkk, 2020).

Penelitian lain menyatakan tidak ditemukan adanya pengetahuan tentang gizi seimbang, pendapatan orang tua, tingkat pendidikan ibu, dan jumlah anggota keluarga dengan variasi konsumsi pangan. Hal ini diduga berkaitan dengan prioritas pengeluaran tiap keluarga dalam pemenuhan kebutuhan, kesukaan pangan tiap individu yang berbeda-beda, kecenderungan mengikuti kesukaan makanan dari kepala keluarga, kurangnya informasi mengenai gizi, dan kurang mengetahui keterampilan mengolah pangan local (Osmeriani, 2023). Berdasarkan hasil penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa responden yang mengonsumsi pangan dengan kategori sedang maupun rendah tidak secara langsung dapat berdampak pada status gizi. Kemungkinan penyebab lainnya karena responden sering berolahraga dan melakukan aktivitas fisik sehingga pemasukan maupun pengeluaran zat gizi seimbang. Selain itu, kebiasaan jajan di kantin lebih dari tiga kali sehari dapat mempengaruhi status gizi responden, dilihat dari jenis jajanan yang dijual di kantin sekolah lebih dominan menjual makanan *junk food* dan *fast food* yang memiliki efek bagi kesehatan dan ketidakseimbangan pengeluaran energi (Hasanah & Tanziha, 2023).

## SIMPULAN

Adapun kesimpulan dalam penelitian ini adalah mayoritas responden menunjukkan tingkat keragaman pangan sedang, yaitu sebanyak 40 orang (59,7%) dan berstatus gizi baik sebanyak 49 orang (73,1%). Tidak ada hubungan antara keragaman pangan dan status gizi siswa di SMA Negeri 6 Yogyakarta ( $p$ -value = 0,333).

## SARAN

Siswa diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi terkait keragaman pangan dan sikap dalam memilih pangan yang sehat dan bergizi. Selain itu, sekolah perlu menyelenggarakan program pendidikan gizi untuk meningkatkan kesadaran siswa dan orang tua mengenai keragaman pangan. Peneliti lain juga dapat mengembangkan penelitian serupa dengan memperhatikan variable lain yang memengaruhi status gizi seperti aktivitas fisik serta dapat menambah instrumen keragaman pangan menggunakan HEI (*Healthy Eating Index*) untuk menilai kualitas pangan.

## DAFTAR PUSTAKA

Amalia, N. I; Octari, CY, Maryusman T, Fatmawati Imrar I. Hubungan Pola Penggunaan Media Sosial dengan Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Remaja di DKI Jakarta. *Amerta Nutr.* 2023;7(2):193–8.

Badan Ketahanan Pangan. Direktori Perkembangan Konsumsi Pangan. Vol. 3, Kementerian Pertanian RI. 2021. 136 p.

BPN. Gerakan Penganekaragaman Konsumsi Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). In: <https://badanpangan.go.id/wiki/gerakan-penganekaragaman-konsumsi-pangan-beragam-bergizi-seimbang-dan-aman-b2sa> [Internet]. 2024. Available from: <https://badanpangan.go.id/wiki/gerakan-penganekaragaman-konsumsi-pangan-beragam-bergizi-seimbang-dan-aman-b2sa>

- Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan DIY. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Daerah Istimewa Yogyakarta. 2022;(0274).
- Februhartanty J, Ermayani E, Rachman PH, Dianawati H, Harsian H. Buku Pedoman Dan Kumpulan Rencana Ajar Untuk Guru Sekolah Menengah Dan Yang Sederajat ; Gizi dan Kesehatan Remaja. 2019. 166 p.
- Felinda V. Hubungan Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi (IMT/U) Remaja Usia 16-18 Tahun di Man 2 Kota Bengkulu Tahun 2021. 2021.
- Food and Agriculture Organization. Guidelines for measuring household and individual dietary diversity [Internet]. FaO. 2011. 1–60 p. Available from: [www.foodsec.org](http://www.foodsec.org)
- Hafiza D. PEKANBARU Program Studi Keperawatan , STIKes Hang Tuah Pekanbaru Abstrak Keywords : Kebiasaan makan , status gizi. Med Utama. 2020;332–42.
- Harahap, L. N, Lestari W, Manggabarani S, Studi Gizi P, Tinggi Ilmu Kesehatan Pertamedika S, Korespondensi J, et al. Hubungan keberagaman makanan, makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kabupaten Labuhan Batu. Nutr Diaita. 2020;12(02):45–51.
- Hasanah NM, Tanziha I. Pengetahuan Gizi , Konsumsi Fast Food , Asupan Serat , dan Status Gizi Siswa SMA Kornita. J Gizi Diet. 2023;2(2):74–82.
- Kemkes RI. Laporan Nasional Rikesdas 2018. Daerah Istimewa Yogyakarta; 2019.
- Kemkes. Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan. 2020.
- Kemkes. Pilar Utama dalam Prinsip Gizi Seimbang [Internet]. 2022. Available from: [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/179/pilar-utama-dalam-prinsip-gizi-seimbang)
- Osmeriani Br Manalu HY. Keberagaman Konsumsi Pangan Remaja Putri di SMAN 4 Muaro Jambi. Indones J Nutr Sci Food. 2023;2(2):1–12.
- Permenkes. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020. 2020;(3):1–78.
- Purba NP, Kirani N, Sitepu ASB, Siregar IR, Priantono D, Partisya NM, et al. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Begadai. J Keperawatan dan Kesehat Masy. 2024;13(2):809–20.
- Ronitawati P, Ghifari N, Nuzrina R, Yahya PN. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Konsumsi Pangan Dan Status Gizi Pada Remaja Di Perkotaan. J Sains Kesehat. 2021;28(1):1–11.
- Susanti R & Rusdani. Hubungan Frekuensi Makan Junk Food Dengan Status Gizi Siswa Kelas X SMA Kartini Batam. Zo Kebidanan. 2020;11(1):33–9.
- Telisa I, Hartati Y, Haripamilu AD. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. Faletahan Heal J. 2020;7(03):124–31.
- UNICEF. Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. Unicef. 2021;1–66.
- Vidyarini A, Ayunin EN. Keragaman dan Kualitas Konsumsi Pangan pada Remaja Usia 15-17 Tahun. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2022;7(1):31–9.