

Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Siswa Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Di SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul

Elin Mey Supadmiatin¹, Silvi Lailatul Mahfida², Ibtidau Niamilah³

^{1,2,3} Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: elinmeysupadmiatin@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada anak sekolah dasar masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, kesehatan, dan kemampuan belajar anak. Pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang merupakan faktor yang dapat memengaruhi perilaku makan serta status gizi anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul yang berjumlah 43 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Data pengetahuan dan sikap diperoleh menggunakan kuesioner, sedangkan status gizi diukur menggunakan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) berdasarkan standar WHO. Analisis data dilakukan menggunakan uji Fisher Exact dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 43 responden siswa kelas IV dan V, sebanyak 62,5% siswa dengan tingkat pengetahuan baik memiliki status gizi baik, 88,9% siswa dengan tingkat pengetahuan cukup memiliki status gizi baik, dan 41,2% siswa dengan tingkat pengetahuan kurang memiliki status gizi lebih. Pada variabel sikap, sebanyak 92,3% siswa dengan sikap baik memiliki status gizi baik, 76,5% siswa dengan sikap cukup memiliki status gizi baik, dan 69,2% siswa dengan sikap kurang memiliki status gizi lebih. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi ($p < 0,05$) dan terdapat hubungan antara sikap tentang gizi seimbang dengan status gizi ($p < 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap yang baik mengenai gizi seimbang berperan dalam mendukung status gizi siswa yang lebih baik.

Kata kunci : pengetahuan; sikap; gizi seimbang; status gizi; siswa SD

Abstract

Nutritional problems among elementary school children remain a significant public health concern because they can adversely affect children's growth, development, health, and learning capacity. Knowledge and attitudes toward balanced nutrition are important factors that may influence children's dietary behaviors and nutritional status. The study aims to determine the relationship between students' knowledge and attitudes toward balanced nutrition and their nutritional status at SD Muhammadiyah Mertosanan, Bantul. This quantitative study employed a cross-sectional design. The study sample consisted of all fourth- and fifth-grade students at Muhammadiyah Mertosanan Elementary School, Bantul, totaling 43 participants. Total sampling was used to recruit respondents. Data on knowledge and attitudes were collected using a structured questionnaire, while nutritional status was assessed using the BMI-for-age indicator based on WHO standards. Data were analyzed using Fisher's exact test with a 95% confidence level. The result showed that of the 43 fourth- and fifth-grade students, 62.5% of those with good knowledge had normal nutritional status, 88.9% of those with moderate knowledge had normal nutritional status, and 41.2% of those with poor knowledge were classified as overweight. Regarding attitudes, 92.3% of students with positive attitudes had normal nutritional status, 76.5% of those with moderate attitudes had normal nutritional status, and 69.2% of those with poor attitudes were overweight. Statistical analysis revealed significant associations between knowledge of balanced nutrition and nutritional status ($p < 0.05$), as well as between attitudes toward balanced nutrition and nutritional status ($p < 0.05$). In conclusion, knowledge and positive attitudes toward balanced nutrition are significantly associated with better nutritional status among elementary school students.

Keywords: balanced nutrition, knowledge, attitudes, nutritional status, elementary school students

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi yang umum terjadi pada anak usia sekolah di Indonesia meliputi gizi kurang, gizi lebih, obesitas, dan anemia [1]. Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2020 prevalensi gizi lebih pada anak usia sekolah mencapai 18%, sedangkan prevalensi gizi kurang mencapai 28,5%. Di tingkat provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi anak usia 5–12 tahun terdiri dari 1,5% sangat kurus, 8,5% kurus, 12,2% gemuk, dan 9,4% obesitas [2]. Sementara itu, Di Kabupaten Bantul, prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar mencapai sekitar 10,2%, *overweight* sebesar 6–7%, dan kurus kurang dari 5% [3]. Berdasarkan klasifikasi *World Health Organization* (2017), prevalensi obesitas $\geq 10\%$ termasuk dalam kategori tinggi, sehingga menunjukkan bahwa obesitas pada anak telah menjadi masalah kesehatan masyarakat. Sehingga *overweight* dan obesitas digabungkan, maka prevalensi kelebihan berat badan di Kabupaten Bantul mencapai sekitar 16–17% yang juga berada dalam kategori tinggi. Sementara itu, prevalensi kurus yang berada di bawah 5% termasuk kategori rendah, namun tetap perlu diperhatikan karena mencerminkan adanya masalah kekurangan gizi serta bagian dari fenomena beban ganda masalah gizi (*double burden of malnutrition*) [4]. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak sekolah masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius. Selain itu, Kabupaten Bantul memiliki angka partisipasi sekolah (APS) usia 7–13 tahun yang tinggi, yaitu mencapai 100% (Dinkes Pemkot Yogyakarta, 2019), sehingga sekolah menjadi tempat strategis dalam upaya intervensi dan perbaikan status gizi anak.

Masalah gizi pada anak usia sekolah memiliki dampak yang luas terhadap kesehatan dan kualitas hidup di masa mendatang. Kelebihan gizi dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2 dan hipertensi, sedangkan kekurangan gizi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh, serta menurunnya kemampuan belajar [5]. Salah satu faktor yang memengaruhi status gizi anak adalah pengetahuan dan sikap mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi berperan dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat sejak dini, sedangkan sikap yang positif akan mendorong penerapan perilaku gizi yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Anak dengan pengetahuan dan sikap gizi yang baik cenderung lebih mampu memilih makanan yang sehat dan bergizi, sehingga berpengaruh terhadap status gizinya [6].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar terkait gizi seimbang masih perlu ditingkatkan. Penelitian oleh Khotimah (2025) di SDN 162/IV Kota Jambi menunjukkan bahwa sebesar 11,3% siswa memiliki pengetahuan yang kurang dan 21,1% siswa memiliki sikap yang belum optimal terhadap penerapan gizi seimbang [7]. Kondisi ini menunjukkan bahwa masih terdapat siswa dengan pemahaman dan sikap yang kurang baik, yang berpotensi memengaruhi perilaku makan dan status gizi anak. Data spesifik mengenai prevalensi pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa sekolah dasar di Kabupaten Bantul masih terbatas. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Anggoro et al. (2024) di SD Muhammadiyah Mertosan Bantul menunjukkan bahwa masih terdapat permasalahan gizi pada siswa sekolah dasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 12,9% siswa mengalami obesitas dan 9,7% mengalami gizi lebih. Selain itu, ditemukan bahwa sebanyak 25,8% siswa memiliki perilaku hidup sehat yang kurang baik, yang mencerminkan belum optimalnya penerapan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari [8]. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan sikap siswa terkait gizi seimbang masih perlu ditingkatkan.

Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Muhammadiyah Mertosan Bantul,

sehingga dapat menjadi dasar dalam upaya perbaikan perilaku gizi dan peningkatan status gizi anak sekolah dasar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang dengan status gizi di SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sumber data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh langsung dari responden melalui pengisian kuesioner dan pengukuran antropometri. Penelitian data primer dilakukan pada bulan Mei 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas IV dan V SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul sebanyak 44 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *total sampling* sehingga didapatkan sampel sebanyak 43 responden, karena satu orang tidak hadir saat pengambilan data. Kriteria inklusi meliputi siswa berusia 10–12 tahun dan mampu berkomunikasi dengan baik, sedangkan kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak hadir saat pengambilan data, memiliki penyakit kronis, dan menggunakan alat bantu medis yang memengaruhi pengukuran antropometri. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor *ethical clearance*: (5468/KEP-UNISA/V/2026).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang siswa, yaitu tingkat pemahaman anak mengenai gizi. Pengukuran pengetahuan gizi seimbang menggunakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel yang diadopsi dari Saputra D. (2019), terdiri atas 10 pertanyaan pilihan ganda yang mencakup pengertian ilmu gizi dan zat gizi, prinsip gizi seimbang, sumber dan fungsi protein, fungsi zat gizi sebagai sumber energi, sumber lemak, status gizi, dan vitamin [9]. Penilaian dilakukan dengan memberikan skor 1 pada jawaban benar dan skor 0 pada jawaban salah. Tingkat pengetahuan responden dikategorikan menjadi pengetahuan baik apabila memperoleh skor 8–10 (76–100%), pengetahuan cukup apabila memperoleh skor 6–7 (56–75%), dan pengetahuan kurang apabila memperoleh skor <5 (<56%).

Variabel bebas lainnya dalam penelitian ini adalah sikap gizi seimbang siswa, yaitu respons atau kecenderungan sikap siswa terhadap penerapan gizi seimbang. Pengukuran sikap gizi seimbang dilakukan menggunakan kuesioner yang sudah valid dan reliabel yang diadopsi dari Saputra D. (2019). Kuesioner sikap terdiri atas 10 pernyataan positif yang mencakup aspek keanekaragaman dan kualitas makanan, kebiasaan sarapan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), serta konsumsi minuman sehat [9]. Pilihan jawaban yang digunakan adalah setuju (S) dan tidak setuju (TS). Jawaban setuju diberi skor 1 dan jawaban tidak setuju diberi skor 0. Tingkat sikap responden dikategorikan berdasarkan persentase skor yang diperoleh, yaitu sikap baik apabila memperoleh skor 8–10 atau setara dengan 76–100%, sikap cukup apabila memperoleh skor 6–7 atau setara dengan 56–75%, dan sikap kurang apabila memperoleh skor <5 atau <56%.

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi siswa, yaitu keadaan gizi anak berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada saat penelitian. Pengukuran status gizi dilakukan melalui pengukuran antropometri yang meliputi berat badan menggunakan timbangan digital yang telah dikalibrasi dan tinggi badan menggunakan *microtoise*. Hasil pengukuran kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak *WHO AnthroPlus* untuk memperoleh nilai *z-score* IMT/U. Status gizi diklasifikasikan berdasarkan standar WHO menjadi tiga kategori, yaitu gizi kurang apabila nilai *z-score* IMT/U < -2 SD, gizi baik apabila nilai *z-score* IMT/U berada pada rentang -2 SD sampai +1 SD, serta gizi lebih apabila nilai *z-score* IMT/U > +1 SD. Pada penelitian ini, kategori gizi lebih mencakup status gizi lebih dan obesitas, sedangkan kategori gizi kurang mencakup gizi kurang dan gizi buruk.

Analisis data dilakukan secara *univariat* untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel penelitian, serta analisis *bivariat* menggunakan uji *Fisher Exact* dengan tingkat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	20	46,5
Laki-laki	23	53,5
Usia		
10	15	34,9
11	21	48,8
12	7	16,3
Total (n)	43	100

Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 21 orang (48,8%). Pemilihan responden pada rentang usia sekolah dasar, khususnya usia 10–12 tahun, relevan karena termasuk dalam fase akhir masa anak-anak (*late childhood*) usia 9-12 tahun, yang merupakan periode penting dalam pembentukan pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan, termasuk perilaku gizi. Pada usia ini, kemampuan kognitif anak telah berkembang sehingga mereka lebih mudah menerima, memahami, dan mengingat informasi yang diperoleh dari lingkungan sekolah maupun keluarga dibandingkan usia yang lebih muda [10]. Selain itu, anak mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan dan menentukan kebiasaan makan sehari-hari, sehingga pengetahuan dan sikap yang dimiliki berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi makanan serta status gizinya [11]. Pada usia sekolah, perilaku makan anak juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah dan teman sebaya. Anak cenderung memilih makanan yang tersedia di lingkungan sekolah serta mengikuti kebiasaan atau preferensi makanan teman-temannya untuk menyesuaikan diri dalam kelompok sosial. Pengaruh lingkungan sekolah dan teman sebaya tersebut dapat memengaruhi kualitas konsumsi pangan anak, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap status gizi mereka. Oleh karena itu, kelompok usia ini merupakan sasaran yang tepat untuk mengkaji hubungan antara pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan status gizi.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 23 orang (53,5%), sedangkan perempuan sebanyak 20 orang (46,5%). Perbedaan proporsi jenis kelamin perlu diperhatikan karena laki-laki dan perempuan dapat memiliki karakteristik pertumbuhan, aktivitas fisik, serta kebutuhan energi yang berbeda. Pada usia sekolah, anak laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan anak perempuan sehingga kebutuhan energinya juga relatif lebih besar [12]. Selain itu, perbedaan aktivitas dan kebiasaan makan antara laki-laki dan perempuan dapat berpengaruh terhadap status gizi yang dimiliki [13]. Namun demikian, selisih jumlah responden laki-laki dan perempuan dalam penelitian ini tidak terlalu besar sehingga kedua kelompok tetap dapat memberikan gambaran yang cukup representatif mengenai hubungan pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan status gizi siswa.

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

Pengetahuan	Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Seimbang			
Baik		8	18,6
Cukup		18	41,9
Kurang		17	39,5
Sikap Gizi Seimbang			
Baik		13	30,2
Cukup		17	39,5
Kurang		13	30,2
Status Gizi			
Gizi buruk & kurang		8	18,6
Gizi baik		25	58,1
Gizi lebih & obesitas		10	23,3
Total		43	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi responden didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebanyak 18 orang (41,9%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai gizi seimbang, namun belum berada pada tingkat yang optimal. Kondisi tersebut dapat disebabkan oleh masih terbatasnya paparan informasi gizi yang diterima siswa, baik melalui pendidikan formal maupun lingkungan keluarga. Pada usia sekolah dasar, pengetahuan gizi masih dipengaruhi oleh kemampuan anak dalam memahami informasi kesehatan yang diperoleh dari guru, orang tua, maupun media informasi [10]. Selain itu, kurangnya kegiatan edukasi gizi secara berkelanjutan di sekolah dapat menyebabkan pemahaman siswa tentang prinsip gizi seimbang belum berkembang secara maksimal [14].

Tabel 3 menunjukkan bahwa sikap responden terhadap gizi seimbang didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebanyak 17 orang (39,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan sikap yang cukup positif terhadap penerapan gizi seimbang, namun belum sepenuhnya optimal. Sikap terhadap gizi seimbang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki, pengalaman pribadi, lingkungan keluarga, serta paparan informasi kesehatan yang diterima oleh siswa. Semakin sering siswa memperoleh informasi dan pembiasaan terkait gizi seimbang, maka semakin baik pula sikap yang terbentuk terhadap perilaku hidup sehat. Temuan ini sejalan dengan penelitian Rukmana et al. (2023) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap gizi pada kategori sedang atau cukup, yang dipengaruhi oleh tingkat pemahaman serta kebiasaan yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari [15].

Tabel 4 menunjukkan bahwa status gizi responden didominasi oleh kategori gizi baik, yaitu sebanyak 25 orang (58,1%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kondisi gizi yang sesuai dengan kebutuhan pertumbuhan dan perkembangannya. Namun demikian, masih terdapat siswa dengan status gizi lebih, obesitas, gizi kurang, dan gizi buruk yang menunjukkan adanya masalah gizi ganda pada kelompok siswa. Kondisi gizi kurang dan gizi buruk dapat berkaitan dengan rendahnya asupan energi dan zat gizi, kebiasaan makan yang kurang baik, serta kurang optimalnya pemenuhan kebutuhan gizi anak di lingkungan keluarga [16]. Sementara itu, status gizi lebih dan obesitas dapat dipengaruhi oleh konsumsi makanan tinggi energi, gula, garam, dan lemak, frekuensi konsumsi jajanan yang tinggi, serta rendahnya aktivitas fisik yang menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi [17]. Dengan demikian, baik masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada anak sekolah dasar

dipengaruhi oleh faktor yang berbeda sehingga memerlukan pendekatan pencegahan dan penanganan yang sesuai. Selain itu, status gizi pada anak usia 10–12 tahun tidak hanya mencerminkan kondisi atau kebiasaan makan saat ini, tetapi juga dapat merupakan hasil akumulasi berbagai faktor yang telah berlangsung sebelumnya. Oleh karena itu, status gizi yang diamati pada penelitian ini dapat dipengaruhi oleh faktor jangka pendek maupun jangka panjang yang berperan dalam proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tsaniya et al. (2022) yang menunjukkan bahwa status gizi anak sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan [18]. Berdasarkan klasifikasi WHO (2017), prevalensi kekurangan gizi sebesar 10–19% termasuk dalam kategori masalah kesehatan masyarakat tingkat sedang (*medium prevalence*). Di sisi lain, prevalensi gizi lebih dan obesitas pada penelitian ini sebesar 23,3% [4]. Angka tersebut lebih tinggi dibandingkan prevalensi gabungan gizi lebih dan obesitas pada anak usia 5–12 tahun di Indonesia berdasarkan SKI 2023, yaitu sebesar 19,5% (11,6% gizi lebih dan 7,9% obesitas) [2].

Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Tabel 3. Analisis Hubungan antara Pengetahuan Siswa Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Pengetahuan Gizi Seimbang	Status Gizi						Total		<i>p-value</i>
	Gizi Buruk & Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih & Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	2	25	5	62,5	1	12,5	8	100	0,001
Cukup	0	0	16	88,9	2	11,1	18	100	
Kurang	6	35,3	4	23,5	7	41,2	17	100	
Total	8	16.6	25	58.1	10	23.3	43	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa berdasarkan uji *Fisher's Exact* ($p=0,001$). Namun demikian, distribusi data menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak sepenuhnya membentuk pola linier. Kelompok siswa dengan pengetahuan gizi kategori cukup justru memiliki proporsi status gizi baik tertinggi dibandingkan kelompok pengetahuan baik. Selain itu, pada kelompok pengetahuan baik masih ditemukan siswa dengan status gizi buruk dan kurang, sedangkan pada kelompok pengetahuan cukup tidak ditemukan siswa dengan status gizi buruk dan kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik tidak selalu secara langsung tercermin dalam status gizi yang optimal. Menurut teori *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), pengetahuan merupakan dasar terbentuknya sikap dan perilaku, namun perubahan status gizi tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan seseorang. Pengetahuan yang dimiliki perlu diterjemahkan menjadi perilaku makan yang sehat agar dapat memberikan dampak terhadap status gizi [19].

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Ningrum (2024) yang menyatakan bahwa pada anak usia sekolah, pengetahuan gizi yang tinggi tidak selalu diikuti oleh status gizi yang normal karena perilaku konsumsi masih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti pola makan, preferensi makanan, dan lingkungan sosial [20]. Ketidaksesuaian antara pengetahuan

dan praktik makan menunjukkan bahwa status gizi tidak hanya ditentukan oleh aspek kognitif, tetapi juga oleh penerapan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari [21]. Kondisi ini dapat menjelaskan mengapa kelompok dengan pengetahuan kategori cukup memiliki proporsi status gizi baik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok pengetahuan baik. Meskipun memiliki tingkat pengetahuan yang lebih rendah, siswa pada kelompok pengetahuan cukup mungkin telah menerapkan kebiasaan makan yang lebih sesuai dengan prinsip gizi seimbang, seperti sarapan secara teratur, mengonsumsi makanan yang beragam, serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Sebaliknya, siswa dengan pengetahuan yang baik belum tentu mampu menerapkan seluruh pengetahuan yang dimiliki dalam perilaku sehari-hari. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa pengetahuan saja belum cukup untuk mengubah perilaku. Perubahan perilaku juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti sikap, motivasi, dukungan lingkungan, norma sosial, serta kebiasaan yang telah terbentuk [22].

Di sisi lain, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2020) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dan status gizi pada siswa. Namun, penelitian tersebut juga menjelaskan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor selain pengetahuan, seperti kecukupan energi dan asupan zat gizi [23]. Oleh karena itu, proporsi status gizi baik yang lebih tinggi pada kelompok pengetahuan cukup dibandingkan kelompok pengetahuan baik dalam penelitian ini diduga berkaitan dengan faktor lain yang tidak diukur, seperti pola konsumsi harian, kebiasaan sarapan, konsumsi jajanan, aktivitas fisik, dukungan keluarga, dan kondisi sosial ekonomi [18]. Selain itu, siswa dengan tingkat pengetahuan gizi yang tidak terlalu tinggi tetap dapat memiliki status gizi yang baik apabila telah terbiasa menerapkan pola makan yang sehat melalui pengawasan dan pembiasaan yang dilakukan oleh orang tua di lingkungan keluarga. Pada usia sekolah dasar, orang tua masih memiliki peran penting dalam menentukan jenis makanan yang tersedia di rumah, mengatur jadwal makan, serta membentuk kebiasaan makan anak. Oleh karena itu, meskipun anak belum memiliki pengetahuan gizi yang optimal, status gizi yang baik tetap dapat tercapai apabila kebutuhan gizinya terpenuhi melalui pola pengasuhan dan lingkungan keluarga yang mendukung perilaku makan sehat [24].

Selain itu, status gizi merupakan hasil akhir dari interaksi berbagai faktor yang berlangsung dalam jangka waktu yang relatif panjang. Menurut teori KAP, status gizi merupakan *outcome* dari perilaku yang terbentuk melalui proses pengetahuan dan sikap yang dilakukan secara terus-menerus. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan gizi saja belum tentu langsung tercermin pada status gizi apabila belum diikuti oleh perubahan perilaku makan yang konsisten [25]. Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teori, dapat dipahami bahwa hubungan signifikan yang ditemukan menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor yang berperan dalam pembentukan status gizi siswa. Namun, pengetahuan bukan satu-satunya faktor yang menentukan status gizi. Oleh karena itu, upaya perbaikan status gizi siswa tidak cukup hanya melalui peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga perlu disertai pembentukan perilaku makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, keterlibatan keluarga, serta penciptaan lingkungan yang mendukung penerapan prinsip gizi seimbang secara berkelanjutan [26].

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Rahmawati et al. (2023) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dan status gizi pada siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki status gizi yang lebih baik dibandingkan siswa dengan pengetahuan rendah. Meskipun demikian, peneliti juga menekankan bahwa pengaruh pengetahuan terhadap status gizi tidak terjadi secara langsung, melainkan melalui pembentukan perilaku makan yang sehat dan berkelanjutan. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini

yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam pembentukan status gizi siswa, meskipun bukan satu-satunya faktor yang menentukan [27].

Hubungan Sikap Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi

Tabel 4. Analisis Hubungan antara Sikap Siswa Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi

Sikap Gizi Seimbang	Status Gizi						Total		<i>p-value</i>
	Gizi Buruk & Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih & Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	1	7,7	12	92,3	0	0	13	100	0,000
Cukup	3	17,6	13	76,5	1	5,9	17	100	
Kurang	4	30,8	0	0	9	69,2	13	100	
Total	8	16,6	25	58,1	10	23,3	43	100	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap siswa tentang gizi seimbang dengan status gizi berdasarkan uji *Fisher's Exact*, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Distribusi data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang memiliki sikap gizi kategori baik memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 12 orang (92,3%). Pada kelompok sikap kategori cukup, sebagian besar responden juga memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 13 orang (76,5%). Sebaliknya, pada kelompok sikap kategori kurang tidak ditemukan responden dengan status gizi baik, sedangkan sebagian besar responden memiliki status gizi lebih dan obesitas, yaitu sebanyak 9 orang (69,2%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astuti et al. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap gizi dan status gizi pada anak sekolah. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa siswa yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang cenderung lebih memperhatikan pemilihan makanan dan menerapkan kebiasaan makan yang sehat sehingga memiliki status gizi yang lebih baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sikap yang baik terhadap gizi seimbang dapat menjadi faktor pendukung dalam pembentukan perilaku makan yang sehat dan berkontribusi terhadap tercapainya status gizi yang optimal [28].

Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa semakin baik sikap siswa terhadap gizi seimbang, semakin besar proporsi siswa yang memiliki status gizi baik. Sebaliknya, sikap yang kurang baik cenderung berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya masalah gizi, terutama gizi lebih dan obesitas. Hasil ini mengindikasikan bahwa sikap memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan dan perilaku hidup sehat yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi anak [15].

Menurut teori *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), sikap merupakan komponen afektif yang terbentuk setelah seseorang menerima dan memahami suatu informasi. Sikap yang positif terhadap gizi seimbang akan mendorong individu untuk menerapkan perilaku makan yang sehat, sedangkan sikap yang negatif dapat menghambat penerapan perilaku tersebut. Dengan demikian, sikap berfungsi sebagai faktor predisposisi yang memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan, termasuk perilaku makan sehari-hari [19]. Teori ini menjelaskan bahwa anak yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang cenderung lebih bersedia mengonsumsi makanan yang beragam, membiasakan sarapan, mengonsumsi sayur dan buah, serta membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak sehingga lebih berpeluang memiliki status gizi yang baik.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan status gizi, distribusi data tidak selalu menunjukkan pola yang konsisten. Hal ini dapat terjadi karena pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh sikap dan perilaku yang sesuai. Dalam praktiknya, pembentukan sikap dan perilaku makan tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lain seperti motivasi individu, preferensi makanan, kebiasaan yang telah terbentuk, pengaruh teman sebaya, lingkungan keluarga, budaya makan, serta ketersediaan makanan di rumah maupun di sekolah [29]. Dengan demikian, siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik belum tentu mampu menerapkan prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari apabila tidak didukung oleh lingkungan dan kebiasaan yang mendukung. Sebaliknya, siswa dengan tingkat pengetahuan yang tidak terlalu tinggi dapat saja memiliki status gizi yang baik karena telah terbiasa menerapkan pola makan yang lebih sehat melalui pengawasan orang tua atau pembiasaan di lingkungan keluarga [24].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusmimpong dan Hutagaol (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap gizi dengan status gizi anak. Sikap yang positif terhadap prinsip gizi, seperti konsumsi sayur, buah, dan makanan seimbang, dapat mendukung terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat sehingga berkontribusi terhadap status gizi yang lebih baik. Demikian pula, sikap yang positif dapat mendorong anak untuk memenuhi kebutuhan gizinya melalui konsumsi makanan yang beragam dan sesuai kebutuhan tubuh. Sebaliknya, sikap yang negatif dapat menyebabkan anak kurang memperhatikan kebutuhan gizinya sehingga berisiko mengalami masalah gizi [30].

Temuan dalam penelitian ini juga didukung oleh teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Anggoro et al (2024), yang menyatakan bahwa sikap merupakan salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi perilaku seseorang. Sikap yang baik terhadap kesehatan akan meningkatkan kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang mendukung kesehatan, termasuk dalam pemilihan makanan dan penerapan pola hidup sehat. Oleh karena itu, siswa yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang cenderung lebih mampu menerapkan prinsip-prinsip gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari dibandingkan siswa yang memiliki sikap kurang baik [8].

Hal yang menarik dalam penelitian ini adalah tidak ditemukannya responden dengan status gizi baik pada kelompok sikap kurang. Sebagian besar siswa pada kelompok ini justru memiliki status gizi lebih dan obesitas. Kondisi tersebut dapat terjadi karena sikap yang kurang baik terhadap gizi seimbang dapat tercermin dalam perilaku makan yang kurang sehat, seperti tingginya konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi gula dan lemak, rendahnya konsumsi sayur dan buah, serta kurangnya aktivitas fisik. Apabila perilaku tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh yang pada akhirnya berdampak pada terjadinya gizi lebih dan obesitas.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu 43 siswa, menyebabkan hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi seluruh siswa sekolah dasar secara luas. Selain itu, penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* sehingga hanya dapat menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan status gizi, namun tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat [19]. Pengukuran pengetahuan dan sikap dilakukan menggunakan kuesioner yang bergantung pada pemahaman serta kejujuran responden saat menjawab pertanyaan, sehingga masih memungkinkan terjadinya bias informasi. Penelitian ini juga tidak mengukur faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti pola konsumsi makanan, aktivitas fisik, dukungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, preferensi makanan, serta lingkungan sekolah. Faktor-faktor tersebut

dapat berperan sebagai variabel perancu yang memengaruhi hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang dengan status gizi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, menggunakan desain penelitian yang mampu menjelaskan hubungan kausal, serta menambahkan variabel-variabel tersebut agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi anak usia sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul memiliki tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dalam kategori cukup, sikap tentang gizi seimbang dalam kategori cukup, dan status gizi dalam kategori baik. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi serta antara sikap tentang gizi seimbang dengan status gizi pada siswa SD Muhammadiyah Mertosanan Bantul. Semakin baik pengetahuan dan sikap siswa mengenai gizi seimbang, maka cenderung semakin baik pula status gizinya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] J. O. Amalia and T. A. Putri, "Edukasi gizi seimbang pada anak-anak di Desa Bawuran, Kecamatan Pleret, Kabupaten Bantul," *J. Pasopati*, vol. 4, no. 1, 2022.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Jakarta, Indonesia: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, 2024.
- [3] I. G. B. S. M. A. S., A. N. D. C., and M. T. M. W., "Profil kesehatan pelajar sekolah dasar di Kecamatan Bambanglipuro, Kabupaten Bantul, DIY," *Prominentia Medical Journal*, vol. 3, pp. 30–39, 2022.
- [4] World Health Organization, *Double Burden of Malnutrition*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2017.
- [5] A. Novianti and T. P. Utami, "Penilaian status gizi dan pengetahuan gizi seimbang anak usia sekolah sebagai bentuk aktivasi kegiatan UKS," pp. 4–9, 2021.
- [6] N. S. Namira and V. Indrawati, "Hubungan pengetahuan gizi dan perilaku makan dengan status gizi siswa SDN Putat Jaya II Surabaya," 2023.
- [7] H. Khotimah, "Gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa Sekolah Dasar Negeri 162/IV Kota Jambi," Skripsi, Universitas Jambi, 2025.
- [8] S. Anggoro, C. F. Sari, T. Isnaningsih, A. Khamid, and U. H. Thaibah, "Hubungan perilaku hidup sehat dan gizi seimbang dengan status gizi anak SD," 2024.
- [9] D. Saputra, "Hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa kelas IV dan V di SDIT Nurul Fikri Kota Depok," Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, 2019.
- [10] N. Sari, E. Nurhayati, and R. Putri, "Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada anak usia sekolah," *Jurnal Gizi Indonesia*, 2021.
- [11] D. Rahmawati and H. Kurniawati, "Faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi pangan pada anak sekolah dasar," *Media Gizi Indonesia*, 2020.
- [12] A. Pratiwi, R. Indriasari, and N. Jafar, "Aktivitas fisik dan status gizi pada anak sekolah dasar," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 2019.
- [13] F. Utami, M. Sari, and A. Wulandari, "Perbedaan perilaku makan dan status gizi berdasarkan jenis kelamin pada anak usia sekolah," *Jurnal Nutrisia*, 2022.

- [14] A. A. P. Sumantri and R. Kurniasari, "Literature review: Efektivitas penggunaan media edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 14, no. 2, pp. 216–223, 2022.
- [15] E. Rukmana, M. E. Fransiari, K. Y. Damanik, and L. R. Nurfazriah, "Assessment of knowledge, attitudes and behaviors regarding balanced nutrition and nutritional status among adolescents at the Yayasan Bandung Senior High School, Deli Serdang Regency," *Amerta Nutrition*, vol. 7, no. 2SP, pp. 178–183, 2023, doi: 10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183.
- [16] V. A. Tomaso, D. Dary, and D. C. Dese, "Hubungan asupan makan dan aktifitas fisik terhadap status gizi anak usia sekolah," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, vol. 6, no. 2, pp. 105–112, 2021, doi: 10.30651/jkm.v6i2.7819.
- [17] E. N. Rahma and B. Wirjatmadi, "Hubungan antara aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan status gizi lebih pada anak sekolah dasar," *Amerta Nutrition*, vol. 4, no. 1, pp. 79–84, 2020, doi: 10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84.
- [18] R. Tsaniya, A. M. Fikri, and E. Elvandari, "Hubungan pola makan, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak sekolah dasar selama pembelajaran tatap muka terbatas," *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 14, no. 2, pp. 285–293, 2022.
- [19] S. Notoatmodjo, *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta, Indonesia: Rineka Cipta, 2018.
- [20] S. O. W. Ningrum, "Hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi anak sekolah dasar LPQ Nurul Hikmah Candisari Semarang," *Nutrizione*, vol. 4, pp. 103–111, 2024.
- [21] T. T. Lestari and I. Thristy, "Pentingnya jajanan sehat untuk anak sekolah dasar," 2021.
- [22] F. H. Palupi *et al.*, "Pengaruh faktor individu terhadap perilaku pemilihan makanan sehat pada generasi muda," *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition (IJPHN)*, vol. 5, no. 2, pp. 150–159, 2025.
- [23] R. Fitriani, "Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta," *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, vol. 4, no. 1, pp. 29–38, 2020, doi: 10.35971/gojhes.v4i1.5041.
- [24] D. E. P. Sari and D. I. Lestari, "Analisis faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada anak," *Journal of Telenursing (JOTING)*, vol. 6, no. 2, 2024, doi: 10.31539/joting.v6i2.13055.
- [25] M. Sardi, E. Mutiara, E. Emilia, *et al.*, "Hubungan perilaku makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja," *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 2024.
- [26] G. Purwaningsih and S. Sumarmi, "Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya," *Media Gizi Kesmas*, vol. 11, no. 2, pp. 399–406, 2022.
- [27] L. Rahmawati, A. Hardinsyah, and Z. F. Octavia, "Hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan jajan dan status gizi pada anak sekolah dasar," *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, vol. 3, no. 1, pp. 37–45, 2023, doi: 10.24114/jnc.v3i1.42427.
- [28] D. Astuti, R. Wulandari, and M. Sari, "Pengetahuan, sikap, dan status gizi anak sekolah di Distrik Muara Tami Jayapura," *Human Care Journal*, 2023.
- [29] N. Rahyuni, M. I. Febriansyah, W. Iskandar, and S. W. Muhsin, "Hubungan pengetahuan, sikap, ketersediaan jajanan dan teman sebaya terhadap pemilihan jajanan siswa/i SDN Gunong Kleng Aceh Barat," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 6, no. 1, 2025, doi: 10.31004/jkt.v6i1.40898.
- [30] Rusmimpong and U. R. Hatagaol, "Hubungan persepsi, sikap dan kebiasaan makan dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Jangkat Timur," 2021.