

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMA Negeri 2 Merangin

Heni¹, Filius Chandra², Merita³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi,

³Dinas Kesehatan Kabupaten Sarolangun Jambi

Jln. Prof. DR. M. Yamin SH No. 30, Jelutung, Kota Jambi 36135, Indonesia

*Email Korespondensi: henijn01@gmail.com

Abstract

Adolescence is a group that is vulnerable to various nutritional problems such as undernutrition and overnutrition, the influence of nutritional problems on growth, development, intellectual and productivity shows the large role of nutrition. Therefore, the purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge and eating habits with nutritional status in adolescents at SMAN 2 Merangin in 2022. This research is an analysis study with a cross sectional study design which was carried out at SMAN 2 Merangin in 2022. The population in this study was 381 adolescents with a sample of 79 adolescents with by purposive sampling technique. Data collection was carried out using a questionnaire. Statistical analysis used is univariate and bivariate analysis. Based on univariate analysis, most of the adolescents at SMAN 2 MERANGIN had knowledge of nutrition which was classified as poor 48 (61%), good eating habits 51 (65%) and nutritional status classified as good 58 (73,4%). Chi-square analysis shows that there is no relationship between nutritional knowledge and nutritional status ($P\text{-Value}=0,900$) and there is no relationship between eating habits and nutritional status ($P\text{-Value}=0,442$). can be concluded that there is no significant relationship between nutritional knowledge and eating habits with nutritional status.

Keyword : eating habits, nutritional knowledge, nutritional

Abstrak

Masa Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih, Pengaruh masalah gizi terhadap pertumbuhan, perkembangan, intelektual dan produktivitas menunjukkan besarnya peranan gizi. tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Sman 2 Merangin Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *Cross Sectional study* yang dilaksanakan di SMAN 2 Merangin tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini 381 remaja dengan jumlah sampel 79 remaja dengan Teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan alat bantu kuesioner. Analisis statistik yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat. Berdasarkan Analisis univariat sebagian besar remaja di SMAN 2 Merangin memiliki pengetahuan gizi yang tergolong kurang baik 48 (61%), kebiasaan makan baik 51 (65%) dan status gizi tergolong baik 58(73,4%). Analisis *chi-square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi ($P\text{-Value}=0,900$) dan tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi ($P\text{-Value}=0,442$). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi.

Kata Kunci : kebiasaan makan, pengetahuan gizi, status gizi

PENDAHULUAN

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Remaja adalah individu kelompok umur 10 – 19 tahun yang dibagi dalam dua terminasi yaitu remaja awal pada rentang umur 10 – 14 tahun dan remaja akhir 15 – 19 tahun (Masthlina et al.,

2015). Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami berbagai masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Rachmayani et al., 2018).

Remaja memiliki pandangan tersendiri mengenai tubuhnya (Body image) yang sering kali salah. Sebagian besar remaja putri tubuh ideal merupakan impian dan untuk mendapatkan impian tersebut, biasanya banyak remaja putri yang melakukan diet ketat dan menyebabkan remaja kurang mendapatkan makanan seimbang dan bergizi, mengonsumsi minuman obat atau obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya,

Pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih (Pantaleon, 2019). Dampak masalah gizi remaja obesitas atau kelebihan berat badan. terjadinya kegemukan pada remaja dapat menurunkan rasa percaya diri dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Kurang energi kronik (gizi buruk) disebabkan oleh makan terlalu sedikit berdampak buruk bagi konsentrasi, prestasi belajar dan kebugaran tubuh serta masalah gizi lain.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *case control*. Penelitian dilakukan pada bulan Juni sampai September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja yang berusia 15-19 tahun yang ada di SMAN 2 Merangin, berjumlah 381 remaja. Sampel pada penelitian ini diambil dari jumlah populasi yang tersedia dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu 79 remaja. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat bantu kuesioner untuk mengetahui data karakteristik status gizi. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

HASIL

A. Karakteristik Responden Yang Berdasarkan Umur dan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Menurut Kategori Umur dan jenis kelamin di SMAN 2 Merangin Tahun 2022.

Kategori Umur	Frekuensi	Persentase (%)
15 Tahun	10	12,7%
16 Tahun	37	46,8%
17 Tahun	29	36,7%
18 Tahun	2	2,5%
19 Tahun	1	1,3%
Total	79	100%

Kategori Jenis Kelamin	frekuensi	Persentase(%)
Perempuan	61	77,2%
Laki-laki	18	22,8%
Total	70	

Berdasarkan tabel 1. diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur diketahui bahwa usia responden tertinggi berada pada usia 16 tahun (remaja akhir) yaitu sebanyak 37 (46,8%). dan karakteristik berdasarkan jenis kelamin didapatkan sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 61 orang (77,2%).

A. Gambaran Pengetahuan Remaja

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan remaja

No	Pengetahuan gizi	Jumlah	Persentase
1.	Pengetahuan kurang baik	48	61%
2.	Pengetahuan baik	31	39%
Total		79	100%

Berdasarkan Tabel 2. Menunjukkan bahwa frekuensi pengetahuan kurang responden 48(61%), frekuensi pengetahuan baik 31(39%).

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan berdasarkan karakteristik responden

Karakteristik	Pengetahuan gizi		Pengetahuan baik	
	N	%	N	%
Umur				
15 Tahun	3	4%	7	9%
16 Tahun	20	25%	17	22%
17 Tahun	20	25%	9	11%
18 Tahun	0	0%	2	3%
19 Tahun	1	1%	0	0%
Jenis kelamin				
Perempuan	36	46%	25	32%
Laki-laki	12	15%	6	8%

i bahwa mayoritas 25% remaja pengetahuan kurang baik berusia 16 tahun dan 17 tahun yang banyak di temukan pada perempuan 46. Gambaran Kebiasaan makan

Tabel 4. Distribusi Distribusi frekuensi kebiasaan makan Remaja SMAN 2 Merangin tahun 2022

No	Kebiasaan Makan	Jumlah	Persentase (%)
1.	Kebiasaan makan tidak sesuai	28	35%
2.	Kebiasaan makan sesuai	51	65%
Total		79	100%

di ketahui sebagian besar remaja memiliki kebiasaan makan yang baik 51 responden (65%)

B. Gambaran Status gizi remaja

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja SMAN 2 Merangin Tahun 2022

No	Status Gizi Remaja	Jumlah	Persentase
1.	Normal	58	73,4%
2	Tidak Normal	21	26,6%
Total		79	100%

dari 79 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 58 responden (73,4%) dengan rata-rat Z-Score (-1) kategori baik., dan status gizi tidak baik yaitu 21 responden (26,6%) dengan rata-rata Z-Score (+2) kategori gizi lebih terdapat 14 (31,8%) responden memiliki status gizi dengan kategori Gizi Baik.

D. Hubungan Pengetahuan Gizi dan kebiasaan makan Dengan status gizi Pada Remaja

Tabel 6. Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja di SMAN 2 Merangin Tahun 2022

Pengetahuan gizi	Status gizi						P-value
	Tidak Normal		Normal		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan gizi kurang	13	12,8%	35	35,2%	48	48,0%	0,900
Pengetahuan gizi baik	8	8,2%	23	22,8%	31	31,0%	
Total	21	21,0%	58	58,0%	79	100%	

Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 2 Merangin Tahun 2022

Kebiasaan Makan	Status gizi						P- value
	Tidak Normal		Normak		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Kebiasaan tidak sesuai	6	7,4%	35	20,6%	28	28,0%	0,442
Kebiasaan makan sesuai	15	13,6%	36	37,4%	51	51,0%	
Total	21	21,0%	58	58,0%	79	100%	

Tabel 6. Berdasarkan tabel diatas di ketahui analisis chi-square menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,900$). Penelitian ini sejalan dengan Pantaleon (2019) tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMAN II Kota Kupang dengan ($P=0,619$) atau ($P>0,05$).

Tabel 7. di ketahui analisis *chi-square* menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,442$). Penelitian ini sejalan dengan Hafizah dkk (2020) tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru dengan $P>0,05$.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden Yang Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia responden tertinggi berada pada usia 16 tahun (remaja akhir) yaitu sebanyak 37 (46,8%) dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan 61 responden (77,2%). Hasil penelitian ini sejalan dengan widawati (2018) bahwa kategori usia remaja terbanyak 16 tahun. Menurut waryana (2010), pertumbuhan anak perempuan mengalami percepatan lebih dahulu karena tubuhnya

memerlukan persiapan menjelang usia produksi, sementara pria baru menyusul dua tahun kemudian.

Gambaran Pengetahuan Remaja

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa pengetahuan kurang responden 48 (61%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tarawan dkk (2018), sebagian besar pengetahuan remaja adalah tergolong kurang sebesar 67,97%. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan pola makan, serta pola konsumsi makanan bergizi pada masa remaja. Pola konsumsi meliputi aneka jenis dan kuantitas makanan yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara jumlah akan menentukan ukuran tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi. remaja di SMAN 2 Merangin memiliki pengetahuan yang kurang lebih banyak, hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang didapatkan remaja baik secara formal maupun non formal, Dimana di sekolah tidak mendapatkan pendidikan khusus mengenai gizi, hanya terbatas pada materi pelajaran yang diberikan sekolah sesuai kurikulum dari pemerintah. Selain itu informasi yang didapatkan secara non formal baik dari media sosial maupun buku tidak pernah dibaca. Hal ini dikarenakan kesadaran rasa keingintahuan yang masih kurang mengenai gizi.

Gambaran Status Gizi

Dari 79 responden dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja memiliki status gizi baik yaitu sebanyak 58 responden (73,4%) namun status gizi tidak baik yaitu 21 responden (26,6%) dengan kategori gizi lebih.

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status gizi Pada Remaja

Tabel 6. Berdasarkan tabel diatas diketahui analisis *chi-square* menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,900$). Penelitian ini sejalan dengan Pantaleon (2019) tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMAN II Kota Kupang dengan ($P=0,619$) atau ($P>0,05$).

Berdasarkan yang memiliki pengetahuan gizi kurang namun mempunyai status gizi baik, dikarenakan asupan responden mempunyai pola konsumsi yang baik dan bervariasi setiap harinya. Menurut Noviyanti dkk (2017) penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan status gizi adalah karena pengetahuan adalah memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap asupan gizi. Pengetahuan gizi adalah kemampuan seseorang untuk mengingat kembali kandungan gizi makanan serta kegunaan zat gizi tersebut dalam tubuh. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan seseorang. Pengetahuan tentang gizi harus dimiliki masyarakat antara lain kebutuhan-kebutuhan bagi tubuh karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral (Notoatmodjo, 2007). Pertumbuhan pada usia remaja dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan kekurangan atau kelebihan zat gizi akan menyebabkan status gizi baik maupun status gizi kurang baik.

Oleh karena itu remaja diharapkan menambah pengetahuan informasi tentang gizi melalui penyuluhan dan media sosial seperti internet dan lainnya. Dengan pendidikan gizi, remaja akan lebih mengenal kebiasaan baik dalam hal pemenuhan asupan gizi dan mempraktikannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hubungan kebiasaan makan Dengan Status gizi Pada Remaja

Tabel 7. diketahui analisis *chi-square* menunjukkan bahwa kebiasaan makan tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi ($p\text{-value}=0,442$). Penelitian ini sejalan

dengan Hafizah dkk (2020) tidak ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru dengan $P>0,05$.

Beberapa faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja yaitu secara langsung yaitu (makanan, penyakit infeksi) dan secara tidak langsung yaitu (ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan, pelayanan kesehatan dan kesehatan lingkungan sekitar). Status gizi pada remaja tidak hanya di pengaruhi oleh kebiasaan makan. Walaupun kebiasaan makan anak remaja kurang baik atau baik namun status gizi masih normal Winarsih (2018)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 79 remaja dapat disimpulkan, Sebanyak 31 (39%) remaja memiliki pengetahuan gizi baik dan 48 (61%) remaja memiliki pengetahuan gizi kurang baik. Sebanyak 51 (65%) remaja memiliki kebiasaan makan baik dan 28 (35%) remaja memiliki kebiasaan makan kurang baik. Sebanyak 58 (73,4%) remaja memiliki status gizi baik dan 21 (26,6%) remaja memiliki status gizi tidak baik. Tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi. Tidak terdapat hubungan kebiasaan makan dengan status gizi.

SARAN

Diharapkan bagi remaja di SMAN 2 Merangin agar remaja menambah pengetahuan yang terkait pengetahuan gizi dan cara selalu update informasi di smartphone dan buku mengenai pengetahuan gizi serta mengkonsumsi makanan sesuai dengan anjuran Prinsip Gizi Seimbang (PSG) atau piring makanku sehingga dapat menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan di masa remaja. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambah informasi dalam melakukan penelitian dengan variabel berbeda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih penulis sampaikan kepada: Bapak Jontra Voltra S.Pd Kepala Sekolah SMAN 2 Merangin, guru-guru dan siswa/siswi Sekolah SMAN 2 Merangin yang telah memberikan izin pada peneliti untuk melakukan penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi, B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Masthlina, H., Laraeni, Y., dan Dahlia, Y.P. 2015. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(1): 80 – 86.
- Notoadmodjo, S. 2007. *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Asdid Mahasatya.
- Pantaleon, G.M. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putru Di SMA Negri II Kota Kupang. *Chmk Heal Journal*. 3(3).
- Rachmayani, AS., Kuswari. M., dan Melani, V. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesia journal of human nutrition*. 5(2): 125-130.
- Widawati. 2018. Gambaran Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi*. 146-159
- Winarsih. 2018. *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: pustaka baru