

Artikel Penelitian

Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta

Fitria^{1*}, Nia Musniati², Devi Annisa Mulyawati³

^{1,3}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

*Corresponding author: fitria@uhamka.ac.id

ABSTRACT

Background: adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. At this time there is an increasing need for growth and development so that optimal nutritional intake is needed. Unfortunately, until now there are still many teenagers who have nutritional problems. Based on the results of the RISKESDAS 2018, the prevalence of underweight nutrition in adolescents aged 12-18 years is 4.7%, while in DKI Jakarta it has a higher prevalence is 7%. One of the causes of underweight nutrition is the lack of knowledge of adolescents about balanced nutrition. **Purposes:** therefore, researchers are interested in researching to know the description of knowledge about balanced nutrition in adolescents. **Methods:** this research was conducted on 127 students at SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. This research is an observational quantitative study with a cross sectional study design. Data collection was done online by sending a google form link. **Result:** based on the results of the study, it was found that most of the respondents still had a lack of knowledge of balanced nutrition, which was 53.5%. **Conclusion:** the school is expected to educate about balanced nutrition regularly so that students' knowledge about balanced nutrition increases.

Keywords: balanced nutrition, knowledge, adolescents

ABSTRAK

Latar belakang: masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan sehingga dibutuhkan asupan gizi yang optimal. Namun, hingga saat ini masih banyak remaja yang memiliki masalah gizi. Berdasarkan hasil RISKESDAS tahun 2018 prevalensi gizi kurus pada remaja usia 12-18 tahun sebesar 4,7% sedangkan di DKI Jakarta memiliki prevalensi yang lebih tinggi yaitu 7%. Salah satu penyebab gizi kurus adalah kurang pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. **Tujuan:** tujuan penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada 127 siswa di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. **Metode:** penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan desain studi *cross sectional*. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni tahun 2021 secara *online* dengan mengirimkan link *google form*. **Hasil:** hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang yaitu sebesar 53,5%. **Simpulan:** pihak sekolah diharapkan untuk melakukan edukasi tentang gizi seimbang secara berkala agar pengetahuan siswa tentang gizi seimbang meningkat.

Kata kunci: gizi seimbang, pengetahuan, remaja

PENDAHULUAN

Prevalensi masalah gizi pada kelompok usia remaja di DKI Jakarta masih tinggi. Prevalensi status gizi kurus di DKI Jakarta pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,9%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional (8,1%). Selain itu, prevalensi obesitas pada usia >18 tahun sebesar 29,8%. Angka ini lebih tinggi dibandingkan angka nasional yaitu sebesar 21,8%. Selain masalah kurus dan gizi lebih, DKI Jakarta juga memiliki prevalensi obesitas sentral pada penduduk usia ≥ 15 tahun sebesar 41,9%. Angka tersebut lebih tinggi dari prevalensi nasional yaitu sebesar 31,0% (1).

Salah satu penyebab masalah gizi yang telah disebutkan sebelumnya adalah masih rendahnya pengetahuan tentang gizi seimbang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui sebanyak 92,6% remaja di Kabupaten Gorontalo belum pernah memperoleh informasi tentang pedoman gizi seimbang. Pada penelitian tersebut juga diperoleh sebanyak 63% remaja memiliki pengetahuan gizi yang kurang (2).

Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu pengetahuan gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (3). Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja. Pengetahuan didasari oleh beberapa faktor antara lain sosial, ekonomi, budaya, kondisi kesehatan dan

lain sebagainya (4).

SMA Muhammadiyah 13 merupakan salah satu sekolah yang berada di DKI Jakarta. Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah diperoleh informasi bahwa belum ada penelitian tentang gambaran pengetahuan gizi seimbang pada siswa di sekolah tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa tentang gizi seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang dilakukan pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta pada bulan Juni 2021. Perhitungan responden menggunakan *software sample size 2.0* dengan rumus uji hipotesis dua proporsi. Hasil perhitungan diperoleh 115 siswa dan untuk menghindari *drop out* ditambah 10% dari jumlah sampel sehingga total sampel minimal sebanyak 127 siswa.

Responden pada penelitian ini adalah siswa di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta dengan kriteria inklusi (tercatat sebagai siswa aktif dan bersedia menjadi responden) dan kriteria eksklusi (tidak hadir/sakit pada saat pengumpulan data). Pemilihan sampel menggunakan teknik stratifikasi *random sampling* dengan mengambil semua kelas yaitu kelas X, XI, dan XII.

Variabel yang diteliti yaitu pengetahuan siswa tentang gizi seimbang. Data yang dikumpulkan adalah data primer berupa kuesioner terstruktur dengan memberikan link *google form*. Kuesioner tersebut merupakan kuesioner pengetahuan

yang terdiri dari 14 pernyataan benar atau salah dengan maksimal skor 14. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan dilakukan pada 30 siswa SMA Muhammadiyah 13. Hasil validitas menunjukkan ke-14 pertanyaan valid ($R_{hitung} > R_{tabel}$ 0,3610) dengan reliabilitas baik (nilai Cronbach's Alpha $> 0,6$).

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA) di Jakarta, 02 Juni 2021 No: 03/21.06/01057.

HASIL

Pada penelitian ini diperoleh bahwa data skor pengetahuan tidak berdistribusi normal berdasarkan hasil uji Kolmogorov Smirnov (P value 0,000) sehingga digunakan *cut off point* nilai median yaitu 11. Variabel pengetahuan selanjutnya dikategorikan berdasarkan nilai median yaitu kategori baik jika $>$ median (11,00) dan kurang baik jika \leq median (11,00). Skor pengetahuan terendah adalah 6 dan tertinggi adalah 14 (tabel 1).

Tabel 1. Nilai Statistik Total Skor Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta Tahun 2021

mean	med	min	max	P value Kolmogorov Smirnov
11,24	11,00	6	14	0,000

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (53,5%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik. Tabel 3 menunjukkan bahwa paling banyak siswa menjawab dengan benar yaitu pada pernyataan “Ikan, daging, tempe, tahu, dan

kacang-kacangan merupakan sumber protein yang berfungsi sebagai zat pembangun” dan pernyataan “Untuk mencapai berat badan ideal dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan mutu dan kualitas yang baik dengan jumlah tidak berlebihan”. Sementara itu, siswa paling sedikit menjawab dengan benar pada pernyataan “Remaja dianjurkan beraktivitas fisik minimal 60 menit setiap harinya” yaitu sebanyak 85%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta Tahun 2021

Pengetahuan	n	%
Baik	59	46,5
Kurang Baik	68	53,5

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Skoring Jawaban Benar Tiap Item Pengetahuan pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta Tahun 2021

No	Item Pengetahuan	Jawaban Benar	
		n	%
1	Konsumsi sayur dan buah dapat mencegah susah buang air besar	101	79,5
2	Mangga dan jeruk merupakan sumber utama vitamin A	73	57,5
3	Ikan, daging, tempe, tahu, dan kacang-kacangan merupakan sumber protein yang berfungsi sebagai zat pembangun.	125	98,4
4	Berikut ini menu makanan seimbang: nasi uduk + bihun + telur balado + kerupuk	82	64,6

5	Minum air putih saat haus saja	113	89,0
6	Cuci tangan sebelum makan dengan sabun dan air mengalir dapat mencegah penyakit infeksi	116	91,3
7	Tidak perlu menutup hidung dan mulut saat bersin	124	97,6
8	Mengatur pola makan dan melakukan olahraga dapat mencegah gizi lebih	109	85,8
9	Remaja dianjurkan beraktivitas fisik minimal 60 menit setiap harinya	19	15,0
10	Untuk mencapai berat badan ideal dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan dengan mutu dan kualitas yang baik dengan jumlah tidak berlebihan	125	98,4
11	Melakukan aktivitas fisik merupakan salah satu pilar gizi seimbang	118	92,9
12	Membiasakan perilaku hidup bersih merupakan satu pilar gizi seimbang	111	87,4
13	Mengonsumsi makanan beragam merupakan salah satu pilar gizi seimbang	87	68,5
14	Mempertahankan dan memantau berat badan normal merupakan salah satu pilar gizi seimbang	122	96,1

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi penambahan massa otot, jaringan

lemak tubuh, dan perubahan hormon. Selain itu, pada masa remaja juga terjadi perubahan cepat tidak hanya pada pertumbuhan fisik tetapi juga kognitif, dan psikososial (5). Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12-24 tahun, sedangkan batasan usia remaja menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) yaitu 10-24 tahun serta belum menikah (6).

Remaja merupakan salah satu golongan rentan gizi. Oleh sebab itu, pada usia remaja memerlukan zat-zat gizi dengan jumlah yang lebih besar dibandingkan pada usia lainnya karena di usia remaja sedang berada pada siklus pertumbuhan dan perkembangan (7).

Angka kecukupan gizi (AKG) yang perlu dipenuhi oleh remaja dapat dilakukan dengan cara makan dengan porsi yang tepat untuk memenuhi kebutuhan gizi melalui pedoman dari Kemenkes RI (2019) yaitu "Isi Piringku". Terdapat beberapa pedoman dari "Isi Piringku" diantaranya konsumsi makanan pokok, konsumsi beraneka ragam lauk pauk, sayuran dan buah-buahan, minum 8 gelas air setiap harinya serta melakukan aktivitas fisik 30 menit dalam sehari (8)

Dalam Penyempurnaan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 tercipta 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 (empat) pilar gizi seimbang. Pada dasarnya prinsip ini merupakan upaya mencapai keseimbangan antara zat gizi yang masuk melalui asupan makanan dan zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh yang dapat dipantau secara teratur melalui berat badan. Empat pilar gizi seimbang terdiri dari konsumsi makanan beraneka ragam, membiasakan

perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik secara teratur, memantau dan mempertahankan berat badan yang normal (8). Adanya Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) memiliki tujuan untuk memberikan pedoman kepada masyarakat tentang pola makan dengan gizi seimbang dan perilaku hidup yang sehat (9)

Di dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) ada empat lapis berurutan dari bawah ke atas dan semakin ke atas lapisannya akan semakin kecil. Semakin ke lapisan atas maka ukuran tumpeng akan semakin kecil, hal ini memiliki makna bahwa pada lapisan paling atas terdapat gula, garam dan lemak yang perlu dibatasi konsumsinya (10)

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang diperoleh dengan melibatkan panca indera baik disadari maupun tidak (11). Pada penelitian ini pengetahuan siswa diukur dengan menggunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 14 pernyataan benar/salah dan diperoleh sebagian besar siswa (53,5%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Ghosh et al (2020) yang menunjukkan bahwa mayoritas siswa (54,4%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (12). Penelitian lain menunjukkan hanya 24% siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang termasuk dalam kategori baik (13). Hasil penelitian Sari juga menunjukkan bahwa 78,2% dari siswa SMAN 1 Pontianak memiliki pengetahuan tidak baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang (14). Penelitian lain menemukan hasil berbeda bahwa sudah banyak siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik seperti pada penelitian

Veronika (2021) sebesar 81% (15) dan penelitian Amalia (2018) sebesar 86,1% (10).

SIMPULAN

Pada penelitian ini ditemukan masih banyak responden yang memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang rendah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengembangan (Lemlitbang) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jakarta, Indonesia yang sudah memberikan dana dengan No SPK 151/F.03/2021.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan dalam penulisan artikel ini.

REFERENSI

1. Kemenkes. Laporan Nasional RISKESDAS 2018. Jakarta; 2018.
2. Nuryani. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku Dan Status Gizi Pada Remaja Di Kabupaten Gorontalo. *J Dunia Gizi*. 2019;2(2):63–70.
3. Ramadhani K, Khofifah H. Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19. *J Kesehat Glob*. 2021;4(2): 66–74.
4. Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Acad ACTION J*

- Community Empower.
2020;1(2):64.
5. Susetyowati. Gizi Remaja. In: Hardinsyah, Supariasa IDN, editors. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2017.
 6. Anugrahadi S. Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional). BKKBN. 2019.
 7. Hurri N, Adiyasa IN, Laraeni Y. Penyuluhan Teams Games Tournament (TGT) Terhadap Meningkatnya Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *J Gizi Prima*. 2019;4(1):8-15.
 8. Kementerian Kesehatan. Pedoman Gizi Seimbang. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang 2014.
 9. Saylen A, Kapantow NH, Nelwan JE. Gambaran Penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang Mahasiswa Semester 4 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Kesmas*. 2021;10(7):78-84.
 10. Damayanti AY, Fathimah, Setyorini IY. Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri Di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutr J*. 2018;2(2):1-5.
 11. Donsu JDT. Psikologi Keperawatan. Yogyakarta: PT Pustaka Baru; 2019.
 12. Ghosh S, Kabir RM, Alam MR, Chowdhury AI, Mamun MA AI. Balanced diet related knowledge, attitude and practices (KAP) among adolescent school girls in Noakhali district, Bangladesh: A cross sectional study. *Int J Adolesc Med Health*. 2020;9056:1-7.
 13. Winarni P, Pranoto HH, Afriani LD. Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. *J Gizi Dan Kesehat*. 2015;7(15):1-8.
 14. Mayang Sari E, Rafiony A. Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak. *Pontianak Nutr J*. 2020;3(1):1.
 15. Veronika AP, Puspitawati T, Fitriani A. Associations Between Nutrition Knowledge, Protein Energy Intake and Nutritional Status of Adolescents. *J Public health Res*. 2021;10(3).