

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI TERHADAP STATUS GIZI REMAJA

Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage

Peka Yani Lestari ^{1*}

Lensi Natalia Tambunan ²

Rizki Muji Lestari ³

^{*1,2,3} STIKes EKA HARAP,
Palangka Raya, Kalimantan
Tengah, Indonesia

*email: peka39444@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik. Status gizi merupakan perwujudan dari nutrisi seseorang dalam bentuk variabel tertentu yaitu status gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih, dan obesitas. Kurangnya pengetahuan tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kesehatan dan produktivitas pada remaja. Diketahui bahwa pengetahuan gizi memberi bekal kepada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi pada remaja usia 15-18 tahun.

Metode: Metode yang digunakan adalah desain penelitian *Literature Review*, dengan subyek penelitiannya adalah remaja usia 15-18 tahun, pencarian literatur menggunakan Google Scholar dengan literatur yang dipublikasikan tahun 2017-2020, dan literatur yang ditemukan *discreening* berdasarkan kriteria inklusi, serta metode analisis yang digunakan yaitu deskriptif atau naratif yang menjelaskan secara narasi hasil temuan literatur.

Hasil: Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari enam jurnal yang dianalisis didapatkan bahwa empat jurnal yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dengan masing-masing p-value (0,003, 0,0001, 0,001, dan 0,021) kemudian dua jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dengan p-value 0,619 dan 0,147.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci:

Pengetahuan
Gizi
Status Gizi
Remaja

Keywords:

Knowledge
Nutrition
Teenage
Nutritional Status

Abstract

Background: Nutrition knowledge is knowledge about the selection of ingredients good food and daily consumption. Nutritional status is an expression of person's nutrition in the form of certain variables, namely poor nutritional status, malnutrition, overnutrition, and obesity. Lack of knowledge about contributions nutrition from various types of food will cause health and productivity problems in adolescents it is known that knowledge of nutrition provides provision for adolescents on how to choose healthy foods and understand that food is closely related to nutrition and health.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge on nutrition on nutritional status in adolescents aged 15-18 years.

Methods: The method used is the literature review research design, with the research subjects are adolescents aged 15-18 year, the literature search using google scholar with literature published in 2017-2020, and literature that found to be screened based on the inclusion criteria, as well as the analytical method used namely descriptive or narrative that explains narrative in a narrative the findings of the literature.

Result: In this study, it was found that from the six journals analysed, it was found that four journals stated that there was a relationship between knowledge about nutrition on nutritional status of adolescents with each p-value (0,003, 0,0001, 0,001 and 0,021). Then two journals stated that there was no relationship between knowledge of nutrition on nutritional status of adolescents with p-values of 0,619 and 0,147.

Conclusion: There is a significant relationship between knowledge about nutrition with attitudes and behaviour in choosing the food consumed. While not there significant relationship because of the lack of applying the knowledge possessed in everyday life.



PENDAHULUAN

Gizi adalah zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan. Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia masa depan yang berkualitas. Menurut Marmi (2014: 335) dalam (Jayanti Yunda Dwi and Novananda, 2017) Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka.

Menurut Emilia (2009) dalam (Jayanti Yunda Dwi and Novananda, 2017) menyebutkan bahwa Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu gizi kurang dan gizi lebih.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) di Indonesia menunjukkan prevalensi kurus remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja pada usia 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) jika dibandingkan dengan Riskesdas sebelumnya masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia prevalensi gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas mengalami kenaikan kasus yaitu gemuk dari 7,3% meningkat menjadi 9,5% dan obesitas dari 1,6% meningkat menjadi 4,0%. Riskesdas Kalteng 2018, di

Provinsi Kalimantan Tengah menunjukkan prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,38% (kurus 1,89% dan sangat kurus 5,49%). Sedangkan prevalensi gemuk sebesar 9,77% (gemuk 5,45% dan obesitas 4,25%). Dibandingkan Riskesdas sebelumnya masalah gizi remaja usia 16-18 tahun di Provinsi Kalimantan Tengah juga didapatkan prevalensi gizi lebih yaitu obesitas mengalami kenaikan kasus dari 1,9% meningkat menjadi 4,25%. Kota Palangka Raya berdasarkan Riskesdas 2018, didapatkan data bahwa masalah gizi pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi status gizi lebih yaitu gemuk dan obesitas juga mengalami kenaikan kasus, obesitas yaitu dari 2,2% meningkat menjadi 7,8% dan gemuk dari 4,5% meningkat menjadi 11,69%. Menurut Notoatmodjo (2010) dalam (Fitriani Rika et al., 2020) mengatakan bahwa Pengetahuan gizi adalah pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas.

Saat ini, gizi remaja belum dianggap sebagai prioritas dalam agenda pembangunan nasional, meskipun untuk meningkatkan perbaikan gizi remaja di Indonesia dapat dilakukan melalui penguatan kebijakan ditingkat Kabupaten, dan melalui penguatan mekanisme koordinasi lintas sektor. Berkaitan dengan hal tersebut, terdapat beberapa rekomendasi meliputi: meningkatkan permintaan untuk makanan sehat melalui kampanye sosial dan perubahan perilaku secara massal menggunakan teknologi modern dan pendidikan gizi, mengendalikan pasokan, pemasaran, dan penjualan makanan yang kurang sehat serta memperluas akses ke makanan sehat dan fasilitas olahraga. Perbaikan kebijakan dan program pangan sekolah merupakan pilihan penting untuk perbaikan gizi di Indonesia. Program gizi berbasis sekolah yang terintegrasi dapat

mengatasi beban ganda masalah gizi terutama pada remaja, serta dapat digunakan untuk membangun dan mengintegrasikan intervensi gizi yang sedang dilakukan. Standar makanan di sekolah telah terbukti efektif untuk meningkatkan ketersediaan dan pembelian makanan sehat serta mengurangi pembelian makanan yang tidak sehat (Fiona Watson, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk “Mengetahui hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja”.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan *studi literature review* atau tinjauan pustaka yang dimana bahwa dijelaskan *literature review* adalah analisis terintegrasi tulisan ilmiah yang terkait langsung dengan pertanyaan penelitian (Nursalam, 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain penelitian *Literature Review*, dengan subyek penelitiannya adalah remaja usia 15-18 tahun, pencarian literatur menggunakan Google Scholar dengan literatur yang dipublikasikan tahun 2017-2020, dan literatur yang ditemukan *discreening* berdasarkan kriteria inklusi, serta metode analisis yang digunakan yaitu deskriptif atau naratif yang menjelaskan secara narasi hasil temuan literatur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 6 (enam) jurnal yang dianalisis didapatkan bahwa 4 (empat) jurnal yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dengan masing-masing p-value (0,003, 0,0001, 0,001, dan 0,021) kemudian 2 (dua) jurnal menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja dengan p-value 0,619 dan 0,147.

Dari keenam artikel tersebut 4 artikel yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi

remaja dimana menurut Jayanti Yunda (2017), Hepti Mulyati (2019), Rika Fitriani (2020), dan Sutrio (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan status gizi remaja. Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan status gizi terlihat pada pola konsumsi makanan, semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makanan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya berhubungan dengan status gizi. Sedangkan menurut Pantaleon (2019) dan Noviyanti & Dewi (2017) menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi hal ini dikarenakan pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan pengaruh langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian dari 6 artikel tersebut, pengetahuan gizi dengan status gizi berhubungan karena semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih untuk dikonsumsi. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya akan berhubungan dengan status gizi. Untuk hasil penelitian yang tidak memiliki hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi menurut peneliti hal ini dapat terjadi karena pengetahuan gizi yang baik belum tentu berhubungan dengan status gizinya, karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih pada anak usia remaja yang pada umumnya masih labil dan mudah terpengaruh,

pengetahuan yang mereka miliki tidak dapat begitu saja diterapkan Dalam kehidupan sehari-hari karena adanya pengaruh dari teman, keluarga dan lingkungan.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan menggunakan metode *literature review* tentang "Hubungan pemgetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja" dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja karena tingkat pengetahuan gizi seseorang berhubungan dengan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang dikonsumsi. Sedangkan tidak terdapat hubungan yang signifikan karena kurangnya mengaplikasikan pengetahuan yang dimiliki dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak DR. dr. Andryansyah Arifin MPH. selaku Ketua Yayasan Eka Harap Palangka Raya yang telah menyediakan sarana dan prasarana kepada penulis dalam menempuh pendidikan di STIKES Eka Harap Palangka Raya.
2. Ibu Maria Adelheid Ensia, S.Pd., M.Kes. Selaku Ketua STIKES Eka Harap Palangka Raya yang telah menyediakan sarana dan prasarana kepada penulis dan mengikuti pendidikan di STIKES Eka Harap Palangka Raya.
3. Ibu Lensi Natalia Tambunan, SST, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat STIKES Eka Harap Palangka Raya.
4. Ibu Melisa Frisilia, S.Kep., M.Kes selaku Ketua Penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji skripsi ini.
5. Ibu Lensi Natalia Tambunan, SST., M.Kes. selaku Pembimbing I yang telah membantu dan

membimbing saya dalam pembuatan skripsi ini, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.

6. Ibu Rizki Muji Lestari, SST., M.Kes. selaku Pembimbing II yang juga telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan bersedia membagikan ilmunya dalam membantu saya menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua saya, terima kasih atas dukungan serta doa yang selalu diberikan kepada saya.
8. Seluruh teman-teman angkatan 2017, prodi Sarjana Kesehatan masyarakat dan sahabat saya yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

REFERENSI

1. Jayanti Yunda Dwi and Novananda, N. E. (2017) 'Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas xi akuntansi 2 (di smk pgri 2 kota kediri)', 6(50), pp. 100–108.
2. BPOM RI (2013) 'Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah Untuk Pencapaian Gizi Seimbang', *Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia*, pp. 1–23.
3. Fitriani Rika et al. (2020) 'Makro Dengan Status Gizi Pada Siswa The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge, Body Images, Sufficiency Level Of Energy and Macro Nutrition With Nutritional Status', (1).
4. Fiona Watson, K. P. (2019) *Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia, Kementerian PPN/Bappenas*.
5. Nursalam et al. (2020) *Pedoman Penyusunan Skripsi-Literature Review Dan Tesis - Systematic Review*.
6. Hepti Mulyati, Ahmil, L. M. (2019) 'Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri', 2.
7. Sutrio (2017) 'Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016', 11(1), pp. 1–4.
8. Pantaleon, M. G. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Negeri II Kota Kupang', 3(September), p. 8.

9. Noviyanti, R. D. and Dewi Marfiah (2017) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta', *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, pp.421-426. Available at: <http://journal.ummgl.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>.
10. Dewi, S. R. (2013) 'Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta', *Universitas Negeri Yogyakarta*, pp. 1-91.