

Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Diet Gizi Seimbang Pada Remaja di SMP Negeri 11 Medan Tahun 2022

Description of the Level of Knowledge About A Balanced Nutritional Diet in Adolescents at SMP Negeri 11 Medan in 2022

Yuliawati Anggraini Siregar¹, Rahma Agustia¹, Adelia Rahma¹, Sabila Tamimi Putri¹, Zhafira Kurnia Anwar¹

¹ Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

Email korespondensi: yuliawatianggrainisiregar@gmail.com

Article History

Received:

Revised:

Published:

Keywords:

Adolescent, Nutrition, Diet, Knowledge

Abstract: *Adolescence is a time of physical, emotional, and mental changes, and is an important period for maintaining behavior, including food intake. There are still many teenagers who only want a slim body rather than a healthy body. They also don't really pay attention to health factors when choosing what to eat. Given the high nutritional problems that occur in adolescents, especially in schools, nutrition education that can raise the level of knowledge of children so as to prevent nutritional problems such as obesity and stunting in children. This study aims to describe the level of knowledge of SMP Negeri 11 Medan students about a balanced and nutritious diet. The type of this research is descriptive research using a cross-sectional research design. The subjects of this study were 30 students of SMP Negeri 11 Medan and it chosen by random sampling technique. The data were collected through pre-test and post-test questionnaires in a question format consisting of 10 multiple choice questions. The statistical test used univariate analysis to calculate the mean and percentage of each variable, such as gender, age, and level of knowledge of SMP Negeri 11 Medan students. The results of this study found that there was a change in the in the level of knowledge of SMP Negeri 11 Medan students before and after counseling. Therefore, balanced nutrition counseling is needed to increase knowledge and is expected to prevent various nutritional problems by changing adolescent health behavior.*



KataKunci:

Remaja, Gizi, Diet, Pengetahuan

Abstrak: Masa remaja merupakan masa perubahan fisik, emosional, dan mental, serta merupakan masa yang penting untuk mempertahankan perilaku, termasuk asupan makanan. Masih banyak remaja yang hanya menginginkan tubuh langsing daripada tubuh yang sehat. Mereka juga tidak terlalu memperhatikan faktor kesehatan saat memilih apa yang akan dimakan. Mengingat tingginya permasalahan gizi pada remaja khususnya di sekolah, tentunya pendidikan gizi sangat dibutuhkan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan anak sehingga dapat mencegah terjadinya masalah gizi seperti obesitas dan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 11 Medan tentang pola makan seimbang dan bergizi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif menggunakan desain penelitian yaitu *cross sectional*. Subjek pada penelitian ini adalah 30 siswa SMP Negeri 11 Medan dan dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner berupa *pre-test* dan *post-test* dalam format soal terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Uji statistik menggunakan analisis univariat untuk menghitung rata-rata serta persentase masing-masing variabel, seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pengetahuan siswa SMP Negeri 11 Medan. Hasil penelitian ditemukan bahwa adanya perubahan peningkatan pengetahuan siswa SMP Negeri 11 Medan sebelum dan sesudah penyuluhan. Oleh karena itu, penyuluhan gizi seimbang tersebut sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan dan diharapkan dapat mencegah berbagai masalah gizi dengan mengubah perilaku kesehatan remaja.

1. Pendahuluan

Remaja adalah merupakan masa yang paling penting untuk mempertahankan perilaku semasa hidup, salah satunya adalah perilaku makan (Nuryani, 2019). Periode ini juga terjadi pada pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang dapat berubah dengan sangat cepat. Pada masa remaja terjadi perubahan komposisi tubuh baik tinggi badan maupun berat badan, selama proses pematangan fisik, yang dapat mempengaruhi status gizi remaja tersebut. Pada masa ini, gizi seimbang dan kebiasaan makan yang sehat sangat diperlukan untuk membantu pertumbuhan dan perkembangan remaja dengan baik (Sukiman, 2019).

Remaja masih dalam masa pertumbuhan, sehingga kebutuhan gizinya relatif tinggi. Remaja membutuhkan nutrisi lebih banyak dibandingkan kelompok usia lainnya karena mereka aktif secara fisik (Adriani et al., 2016). Kebutuhan akan zat gizi pada masa remaja erat hubungannya dengan ukuran tubuh, sehingga adanya pertumbuhan yang cepat (*growth spikes*) mengakibatkan kebutuhan zat gizi tinggi. Pada gadis remaja, itu dimulai pada usia 10-12. Di sisi lain, lonjakan pertumbuhan remaja pria terjadi antara usia 12 dan 14 tahun. Pertumbuhan yang cepat biasanya disertai dengan peningkatan aktivitas fisik, sehingga menyebabkan kebutuhan zat gizi juga meningkat. Kebutuhan zat gizi remaja juga dipengaruhi oleh pertumbuhan pubertas (Indraswari et al., 2019). Remaja memiliki karakteristik gizi yang unik dari segi sosial dan psikologis, dan remaja tidak begitu terlalu memperhatikan faktor kesehatan dalam memilih makanan, tetapi memperhatikan faktor lain misalnya budaya hedonistik pada lingkungan sosial dan faktor lain yang sangat memengaruhinya (Adriani et al., 2016).

Banyak remaja yang masih dalam masa pertumbuhan yang terobsesi dengan keinginan untuk memiliki tubuh yang langsing daripada yang sehat. Namun sayangnya, banyak orang yang salah jalan dengan mengikuti diet ketat tanpa memperhatikan nutrisi dan kapasitas tubuh. Cara yang mereka lakukan adalah dengan membatasi konsumsi makanan pada pola konsumsi yang seringkali tidak mengikuti kaidah ilmu gizi. Karena masa remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi mikro (zat besi dan asam folat), hal ini dapat mempengaruhi peningkatan risiko anemia. Dampak buruk anemia tidak hanya menghambat

pertumbuhan fisik, tetapi juga menghambat remaja mencapai potensi maksimalnya. Dengan kata lain, terjadi penurunan prestasi akademik dan produktivitas pada masa remaja (Yunita et al., 2020).

Diet sehat menggabungkan sumber protein nabati dan hewani secara seimbang, serta mengonsumsi buah-buahan, sayuran, produk gandum utuh, dan kacang-kacangan. Kemudian disertai juga dengan pembatasan asupan gula, garam dan lemak jenuh karena ini juga penting untuk menjaga pola makan sehat (Gondhowiardjo, 2019). Nutrisi yang tepat membuat tubuh sehat dan meningkatkan kekebalan. Anak SMP adalah salah satu yang wajib mendapatkan pendidikan gizi karena masih tergolong usia remaja. Pendidikan gizi remaja dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk penyuluhan gizi. Penyuluhan gizi merupakan sebuah cara untuk membantu seseorang membentuk pola atau aturan makan yang tepat (Supariasa et al., 2012).

Penentuan kebutuhan gizi remaja biasanya didasarkan pada jumlah harian yang direkomendasikan (AKG). AKG ini disusun dalam urutan kronologis. Oleh karena itu, hanya karena konsumsi energi seorang remaja di bawah tingkat yang dapat diterima tidak berarti bahwa kebutuhan nutrisi mereka tidak tercukupi. Status gizi remaja ini dihitung secara individual berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji antropometri, biokimia, klinis, diet dan juga psikososial. (Adriani et al., 2016).

Gizi seimbang merupakan pengaturan makanan yang berisikan jumlah dan jenis nutrisi yang cocok dengan kebutuhan organisme. Berikut beberapa hal yang perlu diketahui tentang gizi seimbang, antara lain adalah empat prinsip gizi seimbang dan sepuluh pedoman gizi seimbang. Empat pilar tersebut antara lain konsumsi makan yang beranekaragam, pola hidup bersih dan sehat, melaksanakan aktivitas fisik serta pengendalian berat badan dengan rutin (Rachmi et al., 2019).

Pedoman pola makan seimbang disusun dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 dan berguna untuk memberikan pedoman asupan makanan dan perilaku hidup sehat sesuai dengan prinsip konsumsi makanan yang beranekaragam, menjaga berat badan ideal melalui pola hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik dan pengendalian berat badan dengan rutin (Kementerian Kesehatan, 2014). Dan berikut adalah sepuluh pedoman untuk diet seimbang. Mengonsumsi makanan pokok beraneka ragam; membatasi asupan makanan yang tinggi gula, garam dan lemak; menjaga aktivitas fisik dan mempertahankan berat badan ideal; makan lauk tinggi protein; cuci tangan pakai sabun dan air mengalir; makan setiap pagi (sarapan); makan banyak buah dan sayuran; Minum banyak air dengan aman, baca label kemasan makanan, bersyukur, dan nikmati berbagai makanan. (Rachmi et al., 2019).

Berdasarkan panduan nutrisi seimbang untuk remaja, asupan zat gizi yang direkomendasikan untuk pelajar atau remaja adalah sekitar 50-60% karbohidrat, 25% lemak, dan 14% protein. Kalori sangat penting untuk aktivitas sehari-hari dan proses metabolisme dalam tubuh menurut tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG). Kebutuhan kalori sebesar 2.400 kkal untuk umur 13-15 tahun dan 2.600 kkal untuk umur 16-18 tahun (Sukiman, 2019).

Masalah gizi yang tinggi pada masa remaja yaitu terutama pada anak sekolah perlu diberikan pendidikan tentang gizi yang akan menambah pengetahuannya terkait gizi seimbang. Untuk mencegah permasalahan seperti obesitas, stunting pada anak, penyuluhan gizi seimbang merupakan salah satu cara dalam menambah pengetahuan juga kesadaran gizi serta menurunkan risiko masalah gizi yang sudah ada sebelumnya (Indraswari et al., 2019).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu hal terpenting yang perlu dipahami remaja. Pengetahuan gizi memengaruhi sikap dan tindakan terhadap pilihan makanan, serta pengetahuan dan keterampilan yang berhubungan dengan perilaku telah meningkat. Kami berharap pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi pola makan yang sehat.

Pengetahuan gizi juga berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan untuk mencapai gizi yang baik (Gifari et al., 2019).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada beberapa siswa-siswi SMPN 11 Medan, mereka tidak memperhatikan asupan makanan yang mereka konsumsi. Mereka belum mengerti akibat yang dapat muncul, mereka hanya tahu bahwa jika kelebihan mengonsumsi makan akan menyebabkan kegemukan dan jika kurang makan akan menyebabkan kurus. Mereka juga belum mengetahui status gizinya sendiri. Dan juga masih berpikir cara melakukan diet untuk mempertahankan angka berat badan yang ideal adalah dengan mengurangi konsumsi makanan atau mengonsumsi obat. Oleh karena itu, berdasarkan kejadian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian lebih jauh terkait dengan gambaran tingkat pengetahuan remaja tentang diet gizi seimbang di SMPN 11 Medan.

2. Metode Penelitian

Penyuluhan dan penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 23 April 2022 di SMP Negeri 11 Medan. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian deskriptif serta desain penelitian yaitu *cross sectional*. Penentuan jumlah sampel menggunakan teknik sampel acak (random sampling). Total sampel penelitian ini adalah 30 orang siswa kelas IX SMPN 11 Medan. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* berupa 10 soal pilihan ganda. Responden memilih satu jawaban yang benar dari tiga alternatif jawaban a, b, c dengan memberikan tanda silang (X) pada jawaban yang benar. Dalam penilaian tingkat pengetahuan, nilai minimum adalah 0 dan nilai maksimum adalah 10 dengan memberikan 1 di jawaban benar dan 0 di jawaban salah. Berdasarkan nilai yang didapatkan, maka tingkat pengetahuan responden dikategorikan baik, cukup, dan kurang baik. Hasil jawaban responden yang kemudian didapat akan diolah menggunakan program yaitu IBM SPSS versi 22 dan *Microsoft Excel*. Uji statistik menggunakan analisis univariat untuk menghitung rata-rata dan persentase dari beberapa variabel, seperti jenis kelamin, usia, dan tingkat pengetahuan siswa SMPN 11 Medan.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Sampel

Sampel pada penelitian ini yaitu 30 orang siswa-siswi kelas IX di SMP Negeri 11 Medan.

1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 1. Karakteristik sampel berdasarkan usia

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
14 Tahun	18	60%
15 Tahun	12	40%
Jumlah	30	100%

Tabel 1. menunjukkan bahwa persentase siswa terbanyak adalah siswa dengan usia 14 tahun (60%) yaitu sebanyak 18 dari 30 orang.

Usia 12 - 15 tahun merupakan usia remaja awal dimana ingin mengetahui tentang segala hal baru di sekitar mereka. Usia akan memengaruhi pengetahuan juga pengalaman seseorang, dengan semakin dewasa usia maka diharapkan dapat mempunyai pengetahuan yang lebih baik (Darmawati I & Arumiyati S., 2017).

2. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	20	66,7%
Laki-laki	10	33,3%
Jumlah	30	100%

Tabel 2. menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan adalah yang terbanyak yaitu 20 orang (66,7%).

Masa remaja merupakan saat terjadinya perubahan pada bentuk tubuh dan perkembangan baik psikologi dan juga reproduksi. Ketika perempuan sudah mulai memperhatikan bentuk tubuh serta penampilan mereka, mereka cenderung mengembangkan persepsi citra tubuh (*body image*). Hal ini membuat penampilan dan bentuk tubuh mereka lebih penting bagi wanita daripada pria (Darmawati I & Arumiyati S., 2017). Remaja perempuan yang mulai memperhatikan penampilan juga mulai membangun citra dirinya cenderung menilai dirinya memiliki citra diri yang negatif. Persepsi negatif tentang citra tubuh ini akan memaksa Anda untuk melakukan segala usaha untuk menciptakan tubuh ideal. Biasanya mereka melakukan metode yang tidak sehat, seperti mengurangi atau membatasi makan. Terkadang juga mengonsumsi terlalu banyak produk atau pil diet olahraga. Usaha tersebut akan menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti malnutrisi dan gizi buruk (Mulyati et al., 2019).

3. Karakteristik Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan

a. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan Penyuluhan

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pengetahuan Sebelum Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Cukup	21	70%
Kurang Baik	9	30%
Jumlah	30	100%

Tabel 3. menunjukkan bahwa pada saat sebelum diberikan penyuluhan tentang diet gizi seimbang terdapat 21 responden (70%) berada pada kategori cukup dan 9 orang responden (30%) lainnya pada kategori kurang baik. Sebagian besar soal yang tidak bisa dijawab adalah soal mengenai pengertian diet gizi seimbang, jumlah kalori yang dibutuhkan, empat prinsip gizi seimbang dan sepuluh pedoman gizi seimbang. Hal ini dikarenakan responden belum pernah menerima penyuluhan tentang diet gizi seimbang. Informasi yang mereka terima secara sekilas dari buku atau penjelasan oleh guru.

Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan seseorang antara lain seperti usia. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ningsih (2018) di kalangan remaja antara usia 11 dan 16 tahun, remaja putri usia tersebut masih memiliki sedikit pengetahuan atau pengalaman tentang nutrisi. Peningkatan pengetahuan dapat didapatkan melalui pendidikan formal di sekolah dan juga sumber informal, media, lingkungan dan sosial budaya.

Pengetahuan memengaruhi konsumsi zat gizi. Para remaja umumnya mengonsumsi makanan yang rendah vitamin dan mineral dan lebih menyukai makanan yang tinggi sodium dan juga lemak. Jajanan dan makanan siap saji (junk food) lebih disukai oleh banyak remaja dibandingkan makanan pokok yang bergizi. Akibatnya kebutuhan nutrisi tubuh remaja tidak terpenuhi secara optimal (Aulia, 2021). Pengetahuan tentang gizi seimbang yang rendah di kalangan remaja mungkin disebabkan karena terbatasnya informasi mengenai gizi seimbang di daerah tempat tinggal maupun di sekolah (Nuryani, 2019).

b. Distribusi Tingkat Pengetahuan Setelah Diberikan Penyuluhan

Tabel 4. Distribusi Tingkat Pengetahuan Setelah Diberikan Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	30	100%

Tabel 4. menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan penyuluhan diet gizi seimbang semua siswa berada pada kategori baik. Tingkat pengetahuan siswa mengalami peningkatan dari sebelum diberikan penyuluhan. Hal ini dikarenakan mereka dapat memahami dan menyerap dengan baik informasi yang diberikan sehingga mereka dapat menjawab dengan benar pertanyaan pada kuesioner meskipun masih ada beberapa pertanyaan yang belum terjawab dengan benar yaitu pertanyaan mengenai hal yang tidak termasuk dalam perilaku diet tidak sehat dan pertanyaan mengenai akibat mengonsumsi produk atau obat pelangsing.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Najahah (2018) bahwa setelah mendapatkan penyuluhan gizi, pengetahuan responden meningkat, dan perilaku makan remaja diharapkan berubah menjadi lebih baik sejalan dengan sepuluh pedoman gizi seimbang. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang juga memengaruhi perilaku menuju hidup yang sehat. Misalnya, Anda bisa membuat pilihan makanan yang baik dan benar, mengerti manfaat bahan makanan, dan mengetahui kandungan nutrisi makanan. Pengetahuan tentang gizi seimbang memengaruhi konsumsi makanan manusia dan oleh karena itu diharapkan mempengaruhi status gizinya juga (Indraswari, 2019). Edukasi gizi merupakan kombinasi strategi Pendidikan, didukung oleh lingkungan dan disusun untuk memungkinkan kita membuat opsi untuk makanan dan mengadopsi perilaku serta tindakan yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan dengan berbagai media serta mencakup kegiatan individu, komunitas dan institusi. Hal ini juga sangat penting dalam usaha memperbaiki kebiasaan pola makan dan pilihan makanan yang baik dan benar (Ningsih, 2018).

4. Kesimpulan

Pada penelitian ini, terdapat perubahan dari sebelum diberikan penyuluhan dan setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang pada peningkatan pengetahuan pada remaja di SMP Negeri 11 Medan. Oleh karena itu, dengan memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang ini sangat diperlukan secara berkelanjutan sehingga menjadi kebiasaan yang baik dan bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan serta dapat menambah pengetahuan dan diharapkan mereka dapat menerapkan perilaku hidup sehat sehingga masalah-masalah gizi dapat dicegah.

5. Daftar Pustaka

- Adriani, M & Wirjatmadi, M. (2016). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenada Media Group.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31-35

- Darmawati, I & Arumiyati, S. (2017). Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 1-9
- Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., Ronitawati, P., & Kuswari, M. (2019). Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja Di DKI Jakarta. Jakarta: Nasya Expanding Management
- Gondhowiardjo, S. (2019). Pedoman Strategi & Langkah Aksi Penerapan Perilaku Diet Sehat. Jakarta: Komite Penanggulangan Kanker Nasional (KPKN) Periode 2014-2019
- Indraswari, H. S. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Gizi Seimbang di SDN PLOSO I-172 Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*. 14(2). 210-220.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Muliyati, H., Ahmil., & Mandola, L. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 2(1), 22-32
- Najahah, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. *Jurnal Bina Waky*, 12(10), 467-474
- Ningsih, T. H. S. (2018). Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus. *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*, 2(2), 90-99
- Nuryani. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 63-70
- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). Buku Panduan Untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sukiman. (2019). Remaja Sehat Itu Keren. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Supriasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). Penilaian Status Gizi. EGC. Jakarta
- Yunita, F. A., Hardiningsih., Yuneta, A. E. N., S, Endang. S., & Ada, Y. E. (2020). Hubungan Pola Diet Remaja Dengan Status Gizi: *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(2), 27-32