Edukasi Tingkat Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Remaja di SMPN 3 Karawang Barat

Tarishah Asathin[1], Linda Riski Sefrina[2], Milliyantri Elvandari[3]
[1, 2, 3)]Program Studi Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang
e-mail: 2210631220044@student.unsika.ac.id

Abstrak
Masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun dapat disebut sebagai masa remaja. Menurut data statistik United Nation Children's Fund (UNICEF) diketahui banyaknya remaja di tahun 2019 sebesar 16% dibandingkan dengan populasi di dunia, atau sekitar 1,2 miliar populasi dunia adalah remaja, dan sebagian besar remaja sebesar 85% berada di negara berkembang [1,2]. Masa remaja akan mengalami pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang mempengaruhi kebutuhan asupan dan status gizinya. Pengetahuan gizi memiliki peran untuk mendukung remaja dapat menentukan makanan bergizi yang nantinya akan mencapai status gizi yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi di SMPN 3 Karawang Barat. Bahan dan Metode observasional pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan pada April 2024 di SMPN 3 Karawang Barat. Hasil menunjukkan responden mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 32 siswa (84,2%). Tingkat pengetahuan responden mayoritas berada pada tingkat pengetahuan baik sebesar 19 siswa (50,0%). Saran Perlu adanya peningkatan pendidikan gizi supaya dapat menjaga status gizi remaja tetap optimal.

Kata kunci: Status Gizi, Remaja, Tingkat Pengetahuan Gizi, Pendidikan Gizi.

Abstract
The period of change from childhood to adulthood in the age range of 10-19 years can be called adolescence. According to statistical data from the United Nation Children's Fund (UNICEF), it is known that the number of adolescents in 2019 was 16% compared to the world population, or around 1.2 billion of the world's population are adolescents, and most of the adolescents, 85% of whom are in developing countries [1,2]. Adolescence will experience physical, mental and emotional growth that affects their nutritional intake needs and nutritional status. Nutritional knowledge has a role in supporting adolescents in determining nutritious foods that will later achieve good nutritional status. This study aims to determine the relationship between the level of nutritional knowledge and nutritional status at SMPN 3 Karawang Barat. Materials and Methods Observational data collection in this study was conducted in April 2024 at SMPN 3 Karawang Barat. The results showed that the majority of respondents had normal nutritional status of 32 students (84.2%). The level of knowledge of the majority of respondents was at a good level of knowledge of 19 students (50.0%). Suggestions: There is a need for increased nutritional education to maintain optimal nutritional status of adolescents.

***Keywords**: Nutritional Status, Adolescent, Level of Nutritional Knowledge, Nutrition Education*

PENDAHULUAN

Masa perubahan dari kanak-kanak menuju dewasa dalam rentang usia 10-19 tahun dapat disebut sebagai masa remaja. Menurut data statistik United Nation Children's Fund (UNICEF) diketahui banyaknya remaja di tahun 2019 sebesar 16% dibandingkan dengan populasi di dunia, atau sekitar 1,2 miliar populasi dunia adalah remaja, dan sebagian besar remaja sebesar 85% berada di negara berkembang [1,2]. Di masa remaja anak akan mengalami pertumbuhan fisik, mental dan emosional yang menyebabkan gaya hidup termasuk perilaku konsumsinya berubah, selain itu dapat mempengaruhi pula kebutuhan asupan gizinya. Semua zat gizi yang ada diperlukan remaja supaya memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang baik, remaja harus mengonsumsi asupan makanan yang adekuat sehingga memiliki status gizi yang baik sehingga tidak mengalami masalah gizi.

Remaja adalah salah satu populasi yang paling rentan terhadap masalah gizi, seperti gizi kurang maupun gizi lebih [4]. Diperlukan penanganan pada masalah gizi remaja karena pertumbuhan dan perkembangan mereka yang akan menjadi dampaknya, seperti dapat meningkatkan resiko remaja terkena penyakit, terutama penyakit tidak menular sehingga kualitas hidup mereka di masa yang akan datanglah yang menjadi taruhannya. Pentingnya memperhatikan status gizi pada remaja karena pada masa peralihan ini remaja mengalami perubahan massa otot, jaringan lemak, dan pertumbuhan hormonal yang mempengaruhi masa yang akan datang.

Menurut World Health Organization (WHO), prevalensi remaja putra berkategori obesitas di asia sebesar 5,9% dan remaja putri sebesar 3,2% dari populasi, sedangkan remaja berkategorikan gizi kurang untuk putra sebesar 12,4% dan putri sebesar 8,4% dari populasi. Di Indonesia, status gizi remaja berdasarkan IMT/U menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 didapati hasil prevalensi status gizi remaja madya Indonesia usia 12-15 tahun dengan prevalensi kurus 8,7%, normal 75,3%, dan gemuk 16%. Selain itu, pada sumber yang sama prevalensi status gizi remaja madya usia 12-15 tahun di Jawa Barat didapati hasil prevalensi kurus 7,8%, normal 75,3%, dan gemuk 16,9%. Menurut Riskesdas 2018 Jawa Barat, diketahui prevalensi status gizi remaja madya usia 13-15 tahun menurut IMT/U di karawang yaitu kurus 3,19%, normal 72,94%, dan gemuk 23,87%. Dilihat dari data, remaja Indonesia masih ada yang mengalami masalah gizi ganda (*double burden*), yaitu masalah gizi kurang (kurus) dan gizi lebih (gemuk).

Gizi remaja bukanlah bagian dari prioritas dalam agenda pembangunan nasional saat ini, namun perbaikan gizi remaja penting untuk diperhatikan karena berkaitan dengan masalah gizi di masa yang akan datang. Di Indonesia perbaikan gizi remaja dapat dilakukan dengan dikuatkan oleh kebijakan di tingkat kabupaten melalui koordinasi lintas sektor, pemerintah dapat melakukan kerja sama dengan meningkatkan pendidikan gizi melalui kampanye sosial, perluas akses makanan sehat, perbanyak fasilitas olahraga, dan memperbaiki program gizi berbasis sekolah. Program gizi berbasis sekolah yang baik, seperti pendidikan gizi, diharapkan dapat mengatasi masalah gizi pada remaja. Diketahui dengan pemberian standar makanan di sekolah telah terbukti efektif mengurangi remaja membeli makanan tidak sehat dan meningkatkan pembelian makanan sehat pada remaja [9].

Pengetahuan gizi dapat membantu remaja untuk memahami bahwa pemilihan makanan dan pola hidup sehat berhubungan dengan status gizi dan kesehatannya [8]. Beberapa masalah gizi ketika dewasa akan dapat dicegah sejak dini pada masa remaja dengan pemberian pengetahuan gizi, terutama pada pemilihan makanan dan gaya hidup yang sehat sesuai Pedoman Gizi Seimbang. Pengetahuan gizi memiliki peran untuk mendukung remaja memilih makanan yang baik dan pada akhirnya mencapai keadaan gizi seimbang. Tingkat pengetahuan dapat menentukan perilaku konsumsi pangan pada remaja, salah satu jalur mendapat pengetahuan adalah melalui pendidikan gizi yang sebaiknya diberikan sejak dini supaya menambah pengetahuan dan membuat perilaku konsumsi pangan remaja menjadi baik.

Pada penelitian terdahulu yang dilaksanakan di karawang mengenai pengetahuan gizi pada remaja di SMA, didapati hasil bahwa pengetahuan gizi pada remaja karawang memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan rata-rata nilai 65,33%. Terdapat penelitian lain yang membahas tingkat pengetahuan gizi pada remaja SMA di karawang dengan hasil 21% siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Namun belum ada yang membahas mengenai tingkat pengetahuan gizi pada usia remaja mady tingkat SMP yang dihubungkan dengan status gizi berdasarkan IMT/U. Oleh karena itu, berdasarkan uraian tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi di SMPN 3 Karawang Barat.

METODE

Jenis penelitian adalah penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain cross sectional. Pengambilan data telah dilaksanakan pada bulan April 2024 di SMP Negeri 3 Karawang Barat. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa di SMP Negeri 3 Karawang Barat dengan jumlah sampel 38 siswa kelas IX yang diperoleh menggunakan non probability sampling jenis purposive sampling. Adapun kriteria inklusi adalah remaja madya berusia 14-16 tahun, bersekolah di SMP Negeri 3 Karawang Barat, dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi adalah tidak bersedia menjadi responden, sakit dan tidak hadir pada saat pengambilan data. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan variabel terikatnya adalah status gizi. Pengetahuan gizi diperoleh menggunakan kuesioner dengan 15 pertanyaan mengenai

pedoman gizi seimbang yang dikategorikan menjadi pengetahuan baik (>80%), pengetahuan sedang (60- 80%), dan pengetahuan rendah (<60%). Status gizi diukur berdasarkan IMT/U dengan alat ukur timbangan digital dan statur, dikategorikan dengan gizi kurang (<-2 SD), gizi baik atau normal (-2 SD sd +1 SD), dan gizi lebih (> +1 SD). Data dianalisis melalui analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji korelasi Rank Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, usia, status gizi, dan tingkat pengetahuan. Berikut adalah distribusi frekuensi karakteristik responden.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	22	57.9
Perempuan	16	42,1
Usia		
14 tahun	5	13,2
15 tahun	31	81,6
16 tahun	2	5,3
Status Gizi		
Gizi kurang	2	5,3
Normal	32	84,2
Gizi lebih	2	5,3
Obesitas	2	5,3
Tingkat Pengetahuan		
Baik	8	21,1
Cukup	19	50,0
Kurang	11	28,9

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa mayoritas responden berusia 15 tahun sebanyak 31 siswa (81,6%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 22 siswa (57,9.%). Responden mayoritas memiliki status gizi normal sebanyak 32 siswa (84,2%), disusul status gizi kurang, lebih, dan obesitas masing-masing 2 siswa (5,3%). Tingkat pengetahuan responden mayoritas berada pada tingkat pengetahuan cukup sebesar 19 siswa (50,0%), disusul tingkat pengetahuan baik 11 siswa (28,9%) dan tingkat pengetahuan baik 8 siswa (21,1%).

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi

Setelah dilakukan uji korelasi *Rank Spearman* mengenai tingkat pengetahuan dengan status gizi responden didapati hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Uji Korelasi Spearman Tingkat Pengetahuan dengan Status Gizi

	Status Gizi										
Pengetahuan Gizi	**Gizi Kurang**		**Normal**		**Gizi Lebih**		**Obesitas**		**Total**		***p-value***
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	0	0	6	15.8	1	2.6	1	2.6	8	21.1	
Cukup	0	0	17	44.7	1	2.6	1	2.6	19	50	
Kurang	2	5.3	9	23.7	0	0	0	0	11	28.9	0,652
Total	**2**	**5.3**	**32**	**84.2**	**4**	**5,3**	**2**	**5,3**	**38**	**100**	

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa mayoritas siswa dengan status gizi normal memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 17 responden (44,7%), tingkat pengetahuan kurang pun didominasi oleh siswa dengan status gizi normal sebanyak 9 responden (23,7%), disusul dengan tingkat pengetahuan baik berstatus gizi normal sebanyak 6 responden (15,8%). Hasil uji korelasi *Rank Spearman* menunjukan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMPN 3 Karawang Barat dengan nilai *p-value* sebesar 0,652.



Gambar 1: Observasi di SMPN 3 Karawang Barat

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja berstatus gizi normal memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 44,7% dengan rata-rata pengetahuan 66,67%. Remaja yang memiliki status gizi lebih memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik sebesar 5.3%, dan 5.3% lainnya memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Hasil penelitian pada 38 siswa di SMPN 3 Karawang Barat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi lebih.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriani (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja dengan *p-value* sebesar 0,0001. Namun, hasil penelitian ini sama dengan penelitian dari Pantaleon (2019), yang dilakukan pada siswa SMAN II Kota Kupang bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja dengan *p-value* sebesar 0,190. Menurut Pantaleon (2019), tidak adanya hubungan antara status gizi dengan pengetahuan gizi adalah karena pengetahuan hanya memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi [14].

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nurwulan, dkk (2017) di pondok pesantren yatim At-Thayyibah Sukabumi dengan menggunakan uji statistik berbeda yaitu uji *chi-square* pun menyatakan hal yang sama, bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Menurut Nurwulan, dkk (2017), pengetahuan gizi memang merupakan pokok masalah dari permasalahan gizi namun pengetahuan tidak memberikan pengaruh secara langsung pada status gizi, pengetahuan hanyalah salah satu faktor dari sekian banyak faktor.

Dalam penelitian ini, status gizi remaja umumnya normal atau baik, dan mereka memiliki pengetahuan gizi yang cukup. Namun, tidak ada hubungan sebab akibat langsung antara keduanya. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kondisi tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi seperti faktor perilaku hidup sehat, ketersediaan keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, sosial ekonomi, dan asupan makan.

Menurut peneliti, penyebab lain dapat pula diakibatkan karena kurangnya pendidikan gizi dan promosi kesehatan pada remaja, remaja berstatus gizi baik karena banyak faktor lainnya yang mendukung status gizi remaja meski pengetahuan tidak mempengaruhinya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMPN 3 Karawang Barat, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi normal

sebanyak 32 siswa (84,2.%) dan tingkat pengetahuan siswa sebagian besar berada di tingkat cukup sebanyak 19 siswa (50,0%). Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMPN 3 Karawang Barat (p=0,652). Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi pemerintah dan pihak sekolah untuk dapat terus meningkatkan pendidikan gizi remaja melalui pemberian penyuluhan mengenai pedoman gizi seimbang supaya dapat menjaga status gizi remaja tetap optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Azizzah, S., Kurniawan, A., Paramita, F., & Katmawanti, S. (2024). Penggunaan Media Edukasi Berbasis Card Game sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar di Kota Mataram. *Jurnal Medika Nusantara*, *2*(1), 264-282.

Faizah, N. N. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan tentang anemia dengan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah pada siswi Madrasah Aliyah Al Khoiriyah Kababupaten Malang (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Fatin, F. (2023). Efektivitas Media Booklet dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan Keragaman Pangan dalam Pencegahan KEK pada Remaja SMAN 1 Telukjambe, Karawang: The Effectiveness of Booklet Media in Increasing Knowledge of Balanced Nutrition and Food Diversity in the Prevention of CED in Adolescents at SMAN 1 Telukjambe, Karawang. Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 15(2), 213-218.

Fiona Watson, K. P. (2019) Kajian Sektor Kesehatan Pembangunan Gizi di Indonesia, Kementerian PPN/Bappenas.

Fitriani, R. (2020). 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*, *4*(1), 29-38.

Insani, W. N. (2022). Hubungan Body Image Dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 2 Majalaya Kecamatan Majalaya Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *11*(2), 1567-1572.

Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI

Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja: Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. Jurnal Surya Medika (JSM), 8(1), 65-69.

Nurwulan, E., Furqan, M., & Debby, E. S. (2017). Hubungan asupan zat gizi, pola makan, dan pengetahuan gizi dengan status gizi santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *Argipa*, *2*(2), 65-74.

Pantaleon, M. G. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, *3*(3), 69-76.

Parewasi et.al., (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara. The Journal of Indonesian Community Nutrition, 10(1), 1-11.

Purba, N. P., Kirani, N., Sitepu, A. S. B., Siregar, I. R., Priantono, D., Partisya, N. M., ... & Ayu, D. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja mts al-washliyah desa celawan kec. Pantai cermin kab. Serdang bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, *13*(1), 72-82.

Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Made, D., & Kurnia, S. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. Media Gizi Kesmas, 10(2), 278-283.

Rahmatunisa, R., Kurniasari, R., & Andriani, E. (2019). Gerakan masyarakat hidup sehat (germas)"ayo makan buah dan sayur" pada siswa sman 1 telukjambe timur karawang. Jurnal Cemerlang: Pengabdian Pada Masyarakat, 2(1), 13-23.

Ridhasari, S. D. (2022). *Efektivitas Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja SMA* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Riskesdas Provinsi Jawa Barat. 2019. Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi siswi SMA di Pondok pesantren Al-Izzah Kota batu. Media Gizi Indonesia, 11(1), 94-100.