

Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Remaja di SMPN 6 Tuban

Alfath Syawalany Sugiarto¹, Su'udi², Titik Sumiatin³

^{1,2,3} Program Studi D3 Keperawatan Tuban Poltekkes Kemenkes Surabaya

e-mail: alfathsyawalany1012@gmail.com

Abstrak

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa di mana terjadi perluasan massa, otot versus jaringan lemak, dan perubahan hormonal. Terlebih lagi, pada masa remaja terjadi perubahan yang cepat dalam perkembangan aktual serta mental dan psikososial. Kaum muda adalah salah satu kelompok yang lemah secara kesehatan. Desain pada penelitian ini deskriptif, Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Tuban berjumlah 256 siswa. Besar sampel 156 siswa menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dengan kuesioner dan analisis deskriptif dengan tabel frekuensi. Hasil penelitian didapatkan setengahnya dari siswa SMPN 6 Tuban memiliki pengetahuan baik (49%), sedangkan karakteristik pendidikan orang tua hampir setengah yaitu SMA(47%) dan kurangnya sosialisasi dari pihak sekolah dan pemeriksaan rutin melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Semakin banyak pengetahuan yang di terima semakin baik pengetahuan siswa sehingga siswa dapat memilah-milah informasi yang tepat, dan juga penerapan dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu Pentingnya menjaga status gizi agar tidak kekurangan atau kelebihan gizi.

Kata kunci: *Pengetahuan, Gizi Seimbang*

Abstract

Adolescence _ is a transitional period from children going to mature where happen increase mass muscle , tissue fat body , and change hormone . Besides That , in adolescence also occurs _ change fast No only on growth physique but also cognitive , and psychosocial. Teenagers is Wrong One class prone to nutrition . The design in this study is descriptive , The study population was all students of class VIII at SMP Negeri 6 Tuban totaling 256 students . The sample size is 156 students using the simple random sampling technique . Data retrieval with questioner and analysis descriptive with frequency table. The research results obtained half from SMPN 6 Tuban students have good knowledge (49 %), whereas Characteristics Parent Education almost half namely high school (47%) and less Socialization from party school And inspection routine through the Health Business program School (UKS). The more knowledge that is received the better the knowledge of students so that students can sort out the right information, and also apply it in everyday life. Therefore it is important to maintain nutritional status so that there is no deficiency or excess of nutrition.

Keywords : *Knowledge, Balanced Nutrition*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan perubahan hormonal, peningkatan massa otot, dan jaringan adiposa. Selain itu, terjadi pula perubahan yang cepat pada masa remaja, tidak hanya secara fisik, tetapi juga mental dan psikososial. Remaja adalah salah satu kelompok yang lemah secara kesehatan. Masa perkembangan dan kemajuan dalam ketidakdewasaan merupakan periode

penting yang menentukan fase progresif berikutnya. Namun, masih banyak remaja yang kesulitan untuk makan dengan baik.

Menurut United Nations Internasional Childern's Emergency Fund (Unicef), jumlah penduduk yang menderita kekurangan gizi di dunia mencapai 721,7 juta orang pada tahun 2020, di tahun 2021 jumlah itu naik sebanyak 6,4% atau sebanyak 767,9 juta orang (Monavia,2022).

Berdasarkan data dari Riskesdas tahun 2007 di Indonesia, prevalensi anak kurus usia 14-15 tahun menurut jenis kelamin dengan presentase laki-laki sebanyak 13,3% dan perempuan sebanyak 10,9%,remaja gemuk 8,8% dan remaja yang obesitas 10,3% Di tahun 2013 prevalensi remaja kurus usia 14 – 15 tahun sebanyak 7,8% dan sangat kurus 3,3%, remaja gemuk 8,3%dan remaja obesitas 10,0%. Di tahun 2018 prevalensi remaja kurus usia 14-15 tahun sebanyak 6,8% dan sangat kurus sebanyak 1,3%, remaja gemuk 11,2% dan remaja obesitas 4,8%

Sedangkan data dari Riskesdas menurut provinsi di Jawa Timur, ditahun 2007 prevalensi anak kurus usia 14-15 tahun menurut jenis kelamin dengan presentase laki-laki sebanyak 12,6% dan perempuan sebanyak 10,8%,remaja gemuk sebanyak 9,1% dan remaja obesitas sebanyak 11,3%. Di tahun 2013 prevalensi remaja kurus usia 14-15 tahun sebanyak 10,0%, sangat kurus 0,3%,remaja gemuk sebanyak 8,0% dan remaja yang obesitas sebanyak 12,0%. Di tahun 2018 prevalensi remaja kurus usia 14-15 tahun sebanyak 5,7%, sangat kurus sebanyak 1,5%, remaja gemuk sebanyak 13,3% dan remaja yang obesitas sebanyak 6,0%.

Dari survei awal yang dilakukan melalui hasil observasi di SMPN 6 Tuban terdapat 6-8 siswa yang berbadan kurus dan berbadan gemuk di kelas VIII A. Dari data tersebut menunjukkan masih banyaknya remaja yang memiliki masalah gizi seimbang.

Kondisi tidak seimbangya gizi pada setiap individu disebabkan oleh kurangnya pengetahuan gizi beserta sikap dan praktik dalam penerapannya (Selaindoong, 2020). Informasi menyehatkan adalah informasi mengenai makanan, suplemen, dan sumber suplemen yang terdapat pada makanan, serta sumber makanan apa saja yang aman dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, serta cara mengelola makanan dengan baik agar suplemen dalam makanan tetap sehat. Tidak hilang (Notoadmojo, 2003). Pola makan yang bergizi tidak seimbang mengakibatkan pertumbuhan dan perkembangan yang buruk, serta kecenderungan untuk mengembangkan penyakit kronis yang menyerang orang dewasa, seperti kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular dan masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja saat ini adalah makan berlebihan yaitu obesitas atau kelebihan berat badan. Pola makan yang tidak seimbang dan aktivitas fisik menyebabkan obesitas.

Untuk menghadapi masalah gangguan gizi seimbang diperlukan adanya upaya untuk mengubah pola makan dan juga membentuk gizi seimbang dengan cara memberikan penyuluhan/informasi pentingnya makanan yang perlu dihindari dan perlu dikonsumsi agar memenuhi zat gizi sesuai dengan kebutuhan, menganjurkan makanan sehat seperti sehat seperti "Isi Piringku" menggambarkan porsi makanan yang dikonsumsi dalam piring terdiri dari 50% buah dan sayur, 50% sisanya adalah karbohidrat dan protein. "Isi Piringku" juga menekankan pada pembatasan gula, garam, dan lemak dalam konsumsi sehari-hari (Kemenkes, 2022).

METODE PENELITIAN

Desain pada penelitian ini deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh Siswa kelas VIII di SMP Negeri 6 Tuban berjumlah 256 siswa. Besar sampel 156 siswa menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel di penelitian ini adalah tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 6 Tuban. Pengambilan data dengan kuesioner (*online*) dan analisis deskriptif dengan tabel frekuensi.

HASIL PENELITIAN
Data Khusus

Tabel 1. Karakteristik Pendidikan,Pekerjaan,Pendapatan Orang Tua Siswa di SMP Negeri 6 Tuban tahun 2023 (Ayah)

Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
PT	34	22%
SMA	62	40%
SD-SMP	60	38%
Total	156	100%
Pendapatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<Rp.2.700.000,00	38	24 %
>Rp.2.700.000,00	118	76 %
Total	143	100 %
Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Bekerja	143	92%
Tidak Bekerja	13	8%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel diketahui bahwa hampir setengah dari Ayah siswa di SMPN 6 Tuban yang berpendidikan SMA sebanyak 62 (40%). Hampir seluruhnya dari ayah siswa di SMPN 6 Tuban berpendapatan >Rp.2.700.000,00 sebanyak 118 (76%), dan hampir sepenuhnya dari ayah siswa di SMPN 6 Tuban yang bekerja sebanyak 143 (92%).

Ibu		
Pendidikan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
PT	23	15 %
SMA	74	47 %
SD-SMP	64	41 %
Total	156	100%
Pendapatan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
<Rp.2.700.000,00	121	22 %
>Rp.2.700.000,00	35	78 %
Total	90	100 %
Pekerjaan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Bekerja	55	35 %
Tidak Bekerja	101	65 %
Total	156	100%

Berdasarkan tabel diketahui bahwa hampir setengahnya dari ibu siswa di SMPN 6 Tuban yang berpendidikan SMA sebanyak 74 (47%). Hampir setengah dari ibu siswa di SMPN 6 Tuban berpendapatan <Rp.2.700.000,00 sebanyak 121 (22%),sebagian besar dari ibu siswa di SMPN 6 Tuban yang tidak bekerja sebanyak 101 (65%)

Tabel 3. Distribusi Pengetahuan remaja di SMP Negeri 6 Tuban Tentang Gizi Seimbang Bulan Juni 2023.

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Baik	76	49%
Cukup	50	32%
Kurang	30	19%
Total	156	100%

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa setengah dari remaja di SMPN 6 Tuban memiliki pengetahuan baik sebanyak 76 orang (49%) tentang gizi seimbang.

PEMBAHASAN

Karakteristik Pendidikan, Pendapatan, Pekerjaan Orang Tua Siswa di SMPN 6 Tuban

Berdasarkan hasil penelitian hampir setengah pendidikan orang tua dari siswa di SMPN 6 Tuban adalah SMA, hampir seluruhnya orang tua siswa di SMPN 6 Tuban yang berpendapatan >Rp.2.700.000,00. Hampir sepenuhnya orang tua siswa di SMPN 6 Tuban yang bekerja.

Unsur pendidikan pangan merupakan suatu pengetahuan yang diperoleh dan memengaruhi pemilihan makanan yang akan dimakan (Sulistyoningsih, 2011).

Semakin tinggi pendidikan orang tua akan berpengaruh dalam mengatur pola gizi dari remaja, tidak hanya itu orang tua bisa memberi contoh dan mengajarkan cara menjaga pola makan yang baik. Pendapatan orang tua juga penting dalam mengatur gizi seimbang dikarenakan orang tua harus mencukupi kehidupan sehari-hari.

Faktor ekonomi antara lain adanya peluang peningkatan daya beli pangan dari segi kualitas dan kuantitas seiring menurunnya pendapatan dan meningkatnya daya beli secara kualitas dan kuantitas (Sulistyoningsih, 2011).

Hasil penelitian hampir setengahnya pendidikan orang tua siswa di SMPN 6 Tuban Berpendidikan SMA, hampir seluruhnya pendapatan orang tua siswa di SMPN 6 Tuban berpendapatan >Rp.2.700.000,00. Dan seluruhnya orang tua siswa di SMPN 6 Tuban bekerja.

Pengetahuan Remaja di SMP Negeri 6 Tuban Tentang Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja di SMP Negeri 6 Tuban hampir setengahnya memiliki pengetahuan baik akan tetapi sebagian besar remaja di SMP Negeri 6 Tuban yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang.

Informasi merupakan konsekuensi dari mengetahui dan terjadi setelah orang melihat suatu benda tertentu. Ketajaman terjadi melalui lima deteksi manusia, khususnya penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan kontak. Mata dan telinga memberikan sebagian besar pengetahuan manusia (Natoadjmojo, 2010).

Menurut Natoadjmojo (2010) faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan seseorang terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal misalnya tingkat pendidikan, pekerjaan, dan umur, faktor ekstrinsik, misalnya faktor lingkungan dan faktor sosial budaya.

Ragam pangan yang memenuhi kebutuhan gizi Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) merupakan menu seimbang. Menu seimbang adalah seperangkat pedoman umum pola makan sehat yang harus diikuti ketika menyajikan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi. Model menu pameran dibuat pada tahun 1950 dengan nama "Empat Tahun Kesejahteraan yang Luar Biasa" (Sulistyoningsih, 2014).

Template menu 4 sehat 5 sempurna adalah menu seimbang yang jika disiapkan dengan benar, akan memberikan semua nutrisi penting bagi tubuh. Setiap orang memerlukan kelima kelompok zat gizi esensial (pati, protein, lemak, vitamin, dan mineral) dalam jumlah yang tepat, tidak berlebihan atau tidak mencukupi. Selain itu, tubuh membutuhkan beragam nutrisi, termasuk air dan serat.

Ada lebih dari 45 jenis suplemen jika kita membahas lebih detail tentang kelompok nutrisi ini. Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang bervariasi maka akan terjadi ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi untuk hidup sehat dan produktif. Dengan rutin mengonsumsi sumber makanan yang berbeda, maka rasa lapar pada satu jenis makanan akan disesuaikan dengan pola nutrisi utama pada berbagai jenis makanan, sehingga menghasilkan manfaat kesehatan yang baik (Soenardi, 2014).

Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang di SMPN 6 Tuban menunjukkan bahwa responden belum memahami dengan baik mengenai masalah gizi. Oleh sebab itu, semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi tidak mempunyai arti dalam menunjukkan semakin baik juga status gizi di SMPN 6 Tuban. Siswa yang memiliki status gizi baik belum tentu

menerapkan pola konsumsi sehat, beragam, bergizi dan juga olahraga teratur sehingga status yang dimiliki baik.

Hal ini yang kurang optimalnya sosialisasi dari pihak sekolah mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang. Akan tetapi sebagian kecil sudah siswa mengerti tentang gizi seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir setengahnya pendidikan orang tua siswa di SMPN 6 Tuban berpendidikan SMA.
2. Hampir seluruhnya pendapatan orang tua siswa di SMPN 6 Tuban berpendapatan >Rp.2.700.000,00.
3. Seluruhnya orang tua siswa di SMPN 6 Tuban bekerja.
4. Hampir setengahnya siswa/siswi kelas VIII di SMP Negeri 6 Tuban memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andra, T. 2018. Metode Penelitian. *Ini Anak Hebat Indonesia*, 2(3)
- Anggit. 2020. *Hubungan Pengetahuan dan asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Obesitas*. Padang. Jurusan Gizi: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Padang.
- Aryani. 2010. *Kesehatan Remaja*. Salemba Medika. Jakarta
- Aini, S.N. 2012. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 1(2) : 2-8
- Arisman. 2009. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC. Jakarta
- Dewi, H.E. 2012. *Memahami Perkembangan Fisik Remaja*. Gosyen Publishing. Yogyakarta
- Dyah, T. 2017. Masalah Gizi dan Peran Gizi Seimbang. *Agrotec*, 2(1): 69
- Fitria. 2021. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Jurnal UMJ*, (1):11.
- Notoatmodjo S.2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2007. Persentase Status Gizi Penduduk Dewasa (15 Tahun Ke Atas).
- Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2013. Persentase Status Gizi Penduduk Remaja(13-15 Tahun).
- Riset Kesehatan Dasar RISKESDAS). 2018. Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 13 - 15 Tahun.
- Widyaningtyas, S.A., Kartini, A. 2013. Hubungan Usia Menarche dengan Obesitas pada Remaja Putri di SMA 1 Theresiana Semarang. *Journal of Nutrition College*, 2(1): 17-32.