

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN KEJADIAN GIZI KURANG PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 KAMPAR TAHUN 2023

Muzakki Ar-Ridho^{1*}, Yenny Safitri²

¹Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Keperawatan, Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author : zakkiridho12@gmail.com

ABSTRAK

Usia sekolah sangat rentan mengalami gizi kurang terutama siswa SMA. Hal ini disebabkan oleh pengetahuan yang kurang baik tentang gizi dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan pengetahuan, kebiasaan makan dengan kejadian gizi kurang pada siswa SMA Negeri 1 Kampar Tahun 2023. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan pada tanggal 07-10 November 2023 dengan jumlah sampel 86 responden menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji Chi Square. Hasil Analisa univariat diperoleh sebanyak 58 responden (67,4%) yang memiliki pengetahuan yang kurang baik, sebanyak 44 responden (51,2%) yang memiliki kebiasaan makan dan sebanyak 57 responden (66,7%) tidak mengalami gizi kurang. Dari hasil analisis didapatkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian gizi kurang pada siswa SMA (p value = 0,02) dan ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian gizi kurang pada siswa SMA (p value = 0,01). Diharapkan SMAN 1 Kampar melakukan pelatihan mengenai gizi agar siswa bisa menerapkan gaya hidup sehat untuk menghindari kejadian gizi kurang.

Kata kunci : kebiasaan makan; kejadian gizi kurang; pengetahuan; siswa SMA

ABSTRACT

School age students are very vulnerable to malnutrition, especially high school students. This is caused by poor knowledge about nutrition and unhealthy eating habits. The aim of this research is to analyze the relationship between knowledge and eating habits and the incidence of malnutrition among students at SMA Negeri 1 Kampar in 2023. The type of research is quantitative research with a cross sectional design. The research was conducted on 07-10 November 2023 with a sample size of 86 respondents using simple random sampling techniques. Data collection uses a questionnaire. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with the Chi Square test. The results of the univariate analysis showed that 58 respondents (67.4%) had poor knowledge, 44 respondents (51.2%) had poor eating habits and 57 respondents (66.7%) did not experience malnutrition. From the results of the analysis, it was found that there was a relationship between knowledge and the incidence of malnutrition in high school students (p value = 0.02) and there was a relationship between eating habits and the incidence of malnutrition in high school students (p value = 0.01). It is hoped that SMAN 1 Kampar will conduct training on nutrition so that students can adopt a healthy lifestyle to avoid incidents of malnutrition.

Keywords : incidence of malnutrition; knowledge; eating habits; high school students

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam perubahan emosional, kematangan seksual serta finansial. Masalah gizi yang paling umum dialami oleh remaja yaitu permasalahan ganda, permasalahan

gizi ganda merupakan masalah gizi yang dapat terjadi akibat gizi berlebih atau gizi kurang. Berdasarkan hasil riset Badan Pusat Statistik 2022 penduduk Indonesia diperkirakan berjumlah 272.682,5 ribu jiwa diantaranya adalah penduduk dengan kelompok umur remaja . Perubahan akan banyak terjadi pada fase peralihan anak-anak ke masa remaja, perubahan tersebut dapat berupa hormon, penambahan masa otot dan jaringan lemak tubuh. Perubahan-perubahan yang terjadi tersebut dapat memengaruhi kebutuhan pada asupan zat gizi, kebutuhan gizi akan dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti sosial, lingkungan dan psikologi.

Remaja pada umumnya tidak terlalu mementingkan dan memperhitungkan keseimbangan asupan energi yang mereka keluarkan dengan asupan yang masuk, sehingga hal tersebut kemudian menyebabkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan yang berlebihan ataupun sebaliknya, jika energi yang dikeluarkan lebih banyak daripada asupan maka akan terjadi masalah kekurangan gizi.

Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyebutkan kondisi status gizi pada remaja yang berusia 16-18 tahun secara nasional pada kategori status gizi kurang yaitu sebesar 8,7%. Provinsi Riau memiliki angka prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 7,98%. Data status gizi remaja di Kampar adalah status gizi kurang 5,92% . Gizi kurang adalah suatu proses kurang makan saat kebutuhan normal terhadap status gizi tidak terpenuhi, atau zat gizi tersebut hilang dalam jumlah yang lebih besar dari pada yang masuk yang dimana fisiknya tampak sangat kurus karena pola makan sehari-harinya tidak menyediakan energi yang cukup.

Kebiasaan makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey pada tahun 2015, adalah sebagai berikut : Konsumsi sayuran yang kurang , tidak rutin sarapan , dan konsumsi makanan yang terlalu berpenyedap . Dilihat dari kata tersebut, seandainya kejadian ini terus berlangsung dan terbentuk kebiasaan makan yang tetap, maka remaja tersebut akan mengalami peningkatan risiko penyakit tidak menular. SMA 1 Kampar merupakan salah satu sekolah yang ada di Kecamatan Kampar dengan populasi siswa terbanyak yaitu sebesar 1022 siswa dan 356 untuk seluruh kelas XI, hasil survey pihak Puskesmas Kecamatan Kampar menunjukkan tingkat kejadian Underweight Siswa SMA 1 Kampar adalah sebesar 18%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kejadian status gizi kurang pada remaja banyak terjadi pada siswa di SMA 1 Kampar.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada siswa kelas XI di SMA 1 Kampar pada tanggal 24 juli 2023 terdapat hasil pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap perhitungan IMT menunjukkan 6 siswa kurus , 2 siswa dengan status gizi normal dan 2 orang dengan status gizi lebih. Hasil dari wawancara kuesioner kebiasaan makan, terdapat 9 dari 10 siswa kebiasaannya makannya kurang baik atau tidak terjaga dikarenakan siswa SMA 1 Kampar jarang untuk sarapan sebelum berangkat sekolah dan suka jajan diluar tanpa memikirkan gizinya dan mereka hanya memikirkan enaknyanya saja tanpa memikirkan efek yang akan terjadi kepada tubuhnya, dan 8 dari 10 siswa pengetahuannya juga kurang dikarenakan minimnya edukasi tentang gizi di sekolah tersebut.

Sehingga, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui karakteristik siswa kelas XI SMA 1 Kampar, mengetahui distribusi frekuensi pengetahuan gizi dan pola makan terhadap kejadian gizi kurang di SMA 1 Kampar tahun 2023, menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan kejadian gizi kurang pada siswa SMA 1 Kampar tahun 2023 serta menganalisis hubungan kebiasaan makan dan kejadian gizi kurang pada siswa SMA 1 Kampar tahun 2023.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kampar pada tanggal _ Agustus 2023, populasi berjumlah 356 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kampar yang kemudian ditarik menjadi sampel menggunakan metode stratified random sampling sebanyak 86 orang siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kampar. Pengumpulan data dilakukan secara primer untuk pengukuran berat badan serta wawancara langsung terhadap sampel menggunakan alat timbangan digital dengan

ketelitian 0,1 kg dan kuesioner. Sedangkan data sekunder diperoleh melalui pihak SMA Negeri 1 Kampar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMAN 1 Kampar terletak di Jl. Raya Pekanbaru-Bangkinang, KM 50, Airtiris yang dipimpin oleh bapak Drs. Harizon, M.Pd yang didirikan pada tahun 1976. Sekolah ini memiliki murid tahun ajaran 2022/2023 yaitu 991 siswa/i dimana kelas X berjumlah 357 orang, kelas XI berjumlah 340 orang dan kelas XII berjumlah 294 orang.

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil dari 86 responden, sebanyak 41 responden (47,7%) berusia 16 Tahun, sebanyak 53 responden (61,6%) berjenis kelamin perempuan, sebanyak 47 (79,8%) pekerjaan ayah responden (87,2%) sebagai buruh, sebanyak 75 pekerjaan ibu responden (87,2%) adalah sebagai ibu rumah tangga dan sebanyak 49 responden (57%) mempunyai uang saku dibawah Rp 20.000.

Pengetahuan merupakan faktor penting untuk terbentuknya tindakan atau sikap seseorang, karena dari penelitian terbukti bahwa sikap yang di dasari pengetahuan akan lebih baik dari sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan. Pengetahuan yakni hasil tahu seseorang dan terjadi setelah orang melakukan pengamatan dan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan suatu hal yang sangat penting dalam membentuk tindakan perilaku seseorang. (Notoatmodjo, 2018).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Siswa SMA Negeri 1 Kampar Tahun 2023

| Variabel Independen | n | Persentase (%) |
|-------------------------------------|-----------|----------------|
| Pengetahuan | | |
| Kurang Baik | 58 | 67,4 |
| | 28 | 32,6 |
| Kebiasaan Makan Kurang Sehat | | |
| Sehat | 44 | 51,2 |
| | 42 | 48,8 |
| Gizi Kurang | | |
| Ya Tidak | 29 | 33,7 |
| | 58 | 66,3 |
| Total | 86 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 58 responden (67,4%), responden yang memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat sebanyak 44 responden (51,2%) dan responden yang melakukan gizi kurang sebanyak 29 responden (33,7%). Pengetahuan tentang gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi yang tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang serta pola hidup sehat (Putri, Simanjuntak and Kusdalinah, 2017).

Pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku individu dalam mengkonsumsi makanan. Remaja yang memiliki pengetahuan tentang gizi yang baik akan lebih mampu memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhannya (Hia dan Maria, 2023). Pengetahuan berpengaruh terhadap asupan makanan seseorang ini, yang hasil akhirnya asupan makanan akan berpengaruh pada status gizi seseorang. Konsumsi makanan yang baik akan berdampak pada status gizi yang baik pula. Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan (Roring et al, 2020).

Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, frekuensi makanan, jumlah makanan, makanan dalam keluarga dan cara

distribusi memilih makanan (Hafiza, Utmi and Niriyah, 2021). Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang akan dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya (Rae and Brigitte Sarah Renyoet, 2022).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Gizi Kurang pada Siswa SMA Negeri 1 Kampar Tahun 2023

| Kejadian Gizi Kurang | | | | | | | P Value | POR (95% CI) |
|----------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|---------|----------------------|
| | Ya | | Tidak | | Total | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Pengetahuan | | | | | | | 0,02 | 6,771 (1.837-24,958) |
| Kurang | 26 | 44,8 | 32 | 55,2 | 58 | 100 | | |
| Baik | 3 | 10,7 | 25 | 89,3 | 28 | 100 | | |
| Total | 29 | 33,7 | 57 | 66,3 | 86 | 100 | | |

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 58 responden yang pengetahuan tentang gizi kurang baik, terdapat 32 responden (55,2%) yang tidak gizi kurang. Sedangkan dari 28 responden yang pengetahuan baik, terdapat 3 responden (10,7%) yang gizi kurang. Dari uji statistik dapat diketahui bahwa nilai p value = 0,02 ($p < 0,05$), artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian gizi kurang. Dari hasil statistik juga diketahui bahwa nilai POR= 6,771 Dapat disimpulkan bahwa responden yang berpengetahuan kurang beresiko 6,7 kali untuk mengalami gizi kurang.

Responden yang pengetahuannya baik tetapi mengalami gizi kurang karena tidak adanya dorongan untuk menerapkan gaya hidup sehat sehingga siswa cenderung mengabaikan asupan yang dikonsumsi. Sedangkan responden yang pengetahuannya tentang gizi kurang baik tetapi tidak mengalami gizi kurang karena adanya dorongan dari orang tua seperti menyiapkan bekal makanan yang sehat untuk dikonsumsi siswa disekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Florence, 2017) dengan judul Penelitian Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung.

Pengertian pengetahuan tentang gizi yakni pengetahuan mengenai makanan dan minuman serta zat gizi yang terkandung didalamnya, termasuk sumber, cara penyimpanan bahan makanan agar zat gizi tidak hilang, hingga cara mengolah bahan makanan tersebut dan dampaknya apabila kelebihan atau kekurangan suatu zat makanan (Fadillah, 2016). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memunculkan motivasi intrinsik. Individu yang memiliki pengetahuan dalam bidang tertentu akan memiliki ketertarikan tersendiri terhadap hal-hal yang menarik. (Marfuah and Dyah Kusudaryati, 2016). Sehingga pengetahuan tentang gizi yang baik akan memunculkan ketertarikan seseorang akan proses pencukupan gizi agar terpenuhi.

Dari tabel 3 dapat dilihat bahwa dari 44 responden yang kebiasaan makan kurang sehat, terdapat 22 responden (50 %) yang tidak gizi kurang, sedangkan dari 42 responden yang kebiasaan makanya sehat terdapat 7 responden (16,7%) yang gizi kurang. Dari uji statistik dapat diketahui bahwa nilai p value = 0,01 ($p > 0,05$), berarti ada hubungan yang signifikan kebiasaan makan terhadap kejadian gizi kurang. Dari uji statistik dapat diketahui bahwa nilai POR = 5,000 Dapat disimpulkan bahwa responden yang mengkonsumsi makanan yang tidak sehat berisiko 5 kali untuk mengalami gizi kurang dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi makanan sehat.

Kebiasaan makan bukanlah bawaan subjek lahir tetapi merupakan hasil belajar. Responden yang kebiasaan makanya sehat tetapi tidak mengalami gizi kurang karena tidak tersedianya kantin sehat sehingga siswa cenderung mengonsumsi makanan *junk food*.

Sedangkan responden yang memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat tetapi mengalami gizi kurang karena mengkonsumsi makanan yang dibawa dari rumah sehingga siswa tidak perlu lagi untuk membeli makanan di kantin. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maria Goreti Pantaleon (2019) tentang Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang.

Kebiasaan adalah pola perilaku yang diperoleh dari pola praktik yang terjadi. Kebiasaan makan yaitu suatu pola kebiasaan konsumsi yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang (A., 2016). Kebiasaan makan bukanlah bawaan subjek lahir tetapi merupakan hasil belajar. Sebab lainnya dapat ditimbulkan karena adanya ketakutan akan kejadian kegemukan, Kebiasaan kurang baik pada remaja salah satunya yaitu adanya perasaan takut mengalami kegemukan sehingga membatasi asupan makanan yang menyebabkan tidak seimbangnya kebutuhan dan asupan yang dikonsumsi (Putra et al, 2018).

Lingkungan sekitar seperti keluarga dan teman sebaya juga dapat memengaruhi kebiasaan makan, kebiasaan makan dalam keluarga yang sehat dan adanya kebiasaan makan bersama akan memengaruhi sikap dalam kebiasaan makan seseorang, pergaulan sesama teman sebaya juga memengaruhi kebiasaan makan misalnya cara pemilihan makanan, daya konsumsi dan media sosial teman sebaya akan memengaruhi kebiasaan makan remaja.

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Gizi Kurang pada siswa SMA Negeri 1 Kampar Tahun 2023

| Kebiasaan Makan | Kejadian Gizi Kurang | | | | | | P Value | POR (95% CI) |
|-----------------|----------------------|------|-------|------|-------|-----|---------|----------------------|
| | Ya | | Tidak | | Total | | | |
| | n | % | n | % | n | % | | |
| Kurang | 22 | 50 | 22 | 50 | 44 | 100 | 0,01 | 5,000 (1,832-13,644) |
| Sehat | 7 | 16,7 | 35 | 83,3 | 42 | 100 | | |
| Total | 29 | 33,7 | 57 | 66,3 | 86 | 100 | | |

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang Hubungan pengetahuan tentang gizi dan kebiasaan makan terhadap kejadian gizi kurang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kampar Tahun 2023 diperoleh hasil sebagai berikut: Sebagian besar responden tidak mengalami gizi kurang, sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang kurang baik, sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, ada hubungan yang signifikan pengetahuan tentang gizi dengan kejadian gizi kurang serta ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian kejadian gizi kurang pada siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- A., A.K. (2016). Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, VI(1), pp, 49-55
- Fadillah, M. (2016). Hubungan Pengetahuan Dengan Kecukupan Gizi Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Konsentrasi Tata Boga. (1), pp, 1-14
- Florence grace, A. (2017). Status Gizi Pada Mahasiswa Tpb. *Journal of Chemical Information and Modeling*, p. 133
- Hafiza, D., Utmi, A. dan Niriyah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 9(2), pp, 86-96
- Hia W.C. dan Maria A. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Diet Pasien Hipertensi di Rumah Sakit Jakarta. *Jurnal of Pubnursing Science*, 1(2)
- Marfuah, D., dan Dyah Kusudaryati, D.P. (2016). Efektifitas Edukasi Gizi Terhadap Perbaikan Asupan Zat Besi Pada Remaja Putri. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(1)
- Murti, H. (2017). Hubungan Asupan Gizi, Kebiasaan Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 34 Jakarta Tahun 2017. Skripsi. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Jakarta.
- Mutia, A. (2021). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMP N 20 Kota Bengkulu Tahun 2021. *Frontiers in Neuroscience*, 14(1)
- 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)
- Notoatmojo, S. (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta
- Putra, A. et al. (2018). Kebiasaan Sarapan pada Mahasiswa Aktif. *Journal of Public Health Research and Development*, 2(4)
- Putri, R.D., Simanjuntak, B.Y., dan Kusdalinah (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, VIII(3), pp, 400-405
- Rae, A.E. dan Brigitte Sarah Renyoet (2022). Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent. *Al GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 2(2), pp, 95-107
- Roring, N.M., Jimmy, P. dan Aaltje E.M. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Intensitas Olahraga dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*, 12(2)
- Waluyani, I. et al. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1)