

Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur

Lovelly Raisa Raule*, Marsella D. Amisi*, Nancy S. H. Malonda*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Peran penting yang sangat memengaruhi derajat kesehatan masyarakat adalah gizi. Kondisi gizi dari seseorang dipengaruhi beberapa faktor yaitu pengetahuan, sikap, dan praktik terkait gizi seimbang. Penerapan terkait gizi seimbang masih kurang dilakukan salah satunya karena penyampaian informasi yang tidak maksimal. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang dari remaja di jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. Penelitian ini menggunakan survei deskriptif dengan sampel penelitian adalah seluruh anggota remaja GMIM Kalvari Kombos Timur dan menggunakan data primer atau data yang didapatkan langsung dari lapangan serta data sekunder mendukung gambaran umum wilayah. Penelitian ini menggunakan analisis univariat. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yaitu 72,5% memiliki pengetahuan baik, 97,8% memiliki sikap baik, dan 73,6% memiliki praktik baik terhadap gizi seimbang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Praktik

ABSTRACT

An important aspect that significantly affects the degree of public health is nutrition. The nutritional condition of a person is influenced by several factors, namely knowledge, attitudes, and practices related to balanced nutrition. Applications related to balanced nutrition are still lacking, one of which is because the delivery of information is not optimal. The purpose of this study is to describe the knowledge, attitudes, and practices of balanced nutrition among the adolescents in the GMIM Kalvari Kombos Timur congregation. This study uses a descriptive survey with the research sample being all members of the GMIM Kalvari Kombos Timur adolescents and using primary data or data obtained directly and secondary data to support the general description of the area. This study used univariate analysis. The results of the study showed that the majority of respondents which is 72.5% have good knowledge, 97.8% have good attitudes, and 73.6% have good practices towards balanced nutrition.

Keywords: Knowledge, Attitudes, Practices.

Pendahuluan

Pada umumnya ilmu gizi (*nutrition science*) mempelajari tentang segala hal yang berkaitan zat gizi dalam makanan serta kegunaannya dalam tubuh, dengan mencakup berbagai hal yang tergolong dalam proses zat gizi dalam tubuh kita (Suhaimi, 2019). Gizi sendiri memiliki peran yang sangat penting untuk setiap individu karena dapat memengaruhi derajat kesehatan individu tersebut. Kondisi gizi pada setiap individu dipengaruhi oleh pengetahuan gizi beserta sikap dan praktik dalam penerapannya (Selaindoong, 2020).

Pengetahuan terhadap gizi disebut sebagai pengetahuan tentang gizi dalam pangan dan sumbernya, pangan yang aman dikonsumsi untuk mencegah penyakit, dan tahapan pengolahan dan penanganan suatu pangan yang benar yang berguna untuk menjaga nutrisi dalam pangan (Notoatmodjo, 2003). Besarnya pengetahuan terkait gizi seseorang akan memberikan pengaruh pada persepsi dan tindakan terhadap penentuan makanan. Informasi yang didapat terhadap nutrisi yang tidak mencukupi, kurangnya pengetahuan

tentang tentang pola makan yang baik, dan ketidaktahuan dalam kontribusi nutrisi pada setiap jenis makanan bisa mengakibatkan masalah pada tingkat intelektual sekaligus produktivitas seseorang (Hariyani, 2011).

Gizi seimbang sangat penting untuk setiap individu anak muda khususnya yang termasuk dalam kelompok remaja. Berdasarkan teori dari *World Health Organization* (WHO), remaja memiliki rentang usia 10-19 tahun dengan klasifikasi periode awal yaitu 10-14 tahun, periode di antara 15-17 tahun, serta periode akhir 18-19 tahun. Dalam periode inilah, umumnya gaya hidup dan pola makan mulai berubah yang ditandai dengan berubahnya kebutuhan dikarenakan perubahan fisik yang terjadi.

Kemenkes RI dalam data Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) mengungkapkan bahwa pada kelompok umur 15 sampai 19 tahun terdapat 96,45% yang kurang konsumsi sayur dan buah. Kemudian sebanyak 30,5% yang mengonsumsi makanan asin >1 kali/hari. Sebanyak 43,8% penduduk yang mengonsumsi makanan berlemak >1 kali/hari. Selanjutnya, hanya 47,2% yang memiliki perilaku benar dalam mencuci tangan. Dan 50,4% penduduk memiliki aktivitas fisik cukup dan 49,6% memiliki aktivitas fisik kurang.

Kemenkes RI dalam data Riskesdas Provinsi Sulawesi Utara (2018), memperlihatkan bahwa penduduk berusia 15 sampai 19 tahun, terdapat sebesar 13,06%

yang tidak mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari. Sebanyak 11,09% yang mengonsumsi makanan asin lebih >1 kali/hari. Terdapat 40,28% yang mengonsumsi makanan berlemak lebih >1 kali/hari. Hanya 47,96% yang memiliki perilaku benar dalam mencuci tangan dan terdapat 52,48% penduduk yang aktif melakukan aktivitas fisik dan 47,52% yang kurang aktif melakukan aktivitas fisik.

Profesor Hardinsyah, selaku Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia menyebutkan bahwa di Indonesia masih terdapat kurangnya pengetahuan dan penyampaian informasi mengenai gizi sehingga penerapan atau praktik mengenai asupan gizi seimbang tidak dapat tersampaikan dengan maksimal kepada masyarakat. Hal tersebut dapat dilihat pada banyaknya masalah gizi yang ada pada penduduk Indonesia, salah satunya pada remaja (Kemenkes RI, 2020). Indonesia sendiri memiliki 3 beban masalah terkait gizi (*triple burden*) yakni *stunting*, *wasting*, obesitas, serta anemia.

Menurut Kemenkes RI (2018), yang memiliki status gizi pendek dan sangat pendek ialah sebanyak 25,7% pada remaja usia 13-15 tahun, 26,9% remaja usia 16-18 tahun. Kemudian untuk kondisi kurus dan sangat kurus yakni sebanyak 8,7% remaja yang berusia 13-15 tahun, 8,1% remaja yang berusia 16-18 tahun. Pada prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun, 13,5% pada remaja

usia 16-18 tahun. Salah satu faktor dengan pengaruh pada status gizi yaitu pengetahuan terhadap gizi.

Wilayah GMIM Kalvari Kombos Timur berada dalam Kelurahan Kombos Timur, Kecamatan Singkil, Kota Manado. Dimana letak wilayah tersebut merupakan salah satu wilayah yang berada dalam perkotaan. Berdasarkan data yang dilakukan Badan Pusat Statistik Kota Manado (2019), Kelurahan Kombos Timur memiliki total 25 industri kecil makanan dan minuman, 56 toko kelontong, serta 29 kedai makanan dan minuman. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa akses terhadap makanan jajanan dan minuman sangat mudah untuk didapatkan. Maka dari itu, memiliki pengetahuan terhadap gizi seimbang itu sangat penting bagi remaja untuk karena dari hal tersebut dapat tercermin sikap dan praktik remaja dalam penerapan gizi seimbang setiap harinya.

Dari uraian latar belakang yang ada, peneliti ingin meneliti tentang Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi Seimbang Remaja Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei deskriptif dan dilakukan di wilayah GMIM Kalvari Kombos Timur, Kelurahan Kombos Timur, Kecamatan Singkil, Kota Manado pada bulan April – Oktober 2021. Populasi yang digunakan

pada penelitian ini yaitu seluruh anggota remaja yang berjumlah 115 orang dengan sampel yang diambil berjumlah 91 orang. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang yang dibagikan secara daring/*online* dalam bentuk *google form*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis data univariat.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	38,5
Perempuan	56	61,5
Umur		
10-14 Tahun	46	50,5
15-17 Tahun	38	41,8
18 Tahun	7	7,7

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin perempuan mendominasi dalam penelitian ini, dimana sebesar 61,5% dan sisanya adalah responden laki-laki, yakni sebesar 38,5%. Kemudian dapat dilihat juga bahwa responden yang berumur 10-14 tahun mendominasi pada penelitian ini yaitu sebanyak 50,5%, 15-17 tahun sebanyak 41,8% dan 7,7% yaitu responden yang berumur 18 tahun.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang

Tingkat Pengetahuan	n	%
Baik	66	72,5
Cukup	22	24,2
Kurang	3	3,3

Tabel 2 memperlihatkan bahwa responden paling banyak berpengetahuan baik, yakni sebesar 72,5%, sementara untuk pengetahuan cukup adalah sebesar 24,2%, dan untuk pengetahuan kurang terdapat 3,3%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sikap Gizi Seimbang

Tingkatan Sikap	n	%
Baik	89	97,8
Cukup	2	2,2
Kurang	0	0

Tabel 3 memperlihatkan jika responden lebih banyak mempunyai sikap dengan kategori baik dibandingkan responden dengan kategori sikap cukup. Lebih dari setengah responden mempunyai sikap baik untuk melakukan pemenuhan gizi seimbang (97,8%), sedangkan sisanya (2,2%) termasuk pada kategori cukup dalam memenuhi gizi seimbang.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Praktik Gizi Seimbang

Tingkatan Praktik	n	%
Baik	67	73,6
Cukup	24	26,4
Kurang	0	0

Tabel 4 memperlihatkan jika responden dengan praktik gizi baik lebih banyak yaitu 67 responden (73,6%) daripada yang memiliki praktik gizi cukup yaitu 24 responden (26,4%). Hal yang baik didapatkan pada variabel praktik gizi seimbang yaitu tak adanya responden dengan tingkat praktik gizi yang kurang.

Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berpengetahuan baik. Dengan memiliki wawasan dan pengetahuan, seseorang akan lebih mampu berpikir dan bertindak dengan memerhatikan prinsip gizi seimbang (Hasnidar, *et al.*, 2020). Dengan mempunyai pemahaman yang baik akan gizi seimbang, maka remaja dapat terlepas dari kebiasaan makan yang buruk (Wardlaw, *et al.*, 2004). Hal tersebut berkaitan dengan kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh remaja. Periode remaja sangat perlu untuk meningkatkan kebutuhan gizi karena usia tersebut berada pada proses pertumbuhan yang pesat.

Pada penelitian ini juga masih terdapat responden dengan tingkat pengetahuan cukup dan sisanya masih kurang. Sejalan dengan pernyataan menurut Kurniawan, dkk (2021) bahwa usia, pendidikan, dan pekerjaan dapat berpengaruh pada pemahaman seseorang. Rendahnya informasi tentang gizi seimbang pada usia remaja dapat diakibatkan oleh tidak adanya pemahaman mengenai gizi seimbang baik pada lingkungan sekitar (Nuryani, 2019). Menurut Parisudha (2020) remaja dapat memperluas informasi tentang gizi seimbang dengan mengikuti pendidikan yang formal ataupun non formal di lingkungan tempat tinggal. Selain itu menurut Wawan & Dewi (2011), terdapat dua faktor yang memengaruhi pengetahuan,

yaitu faktor internal seperti pendidikan, pekerjaan, dan usia, serta faktor eksternal yaitu lingkungan dan sosial budaya.

Masalah gizi di usia remaja seperti zat gizi yang berlebih atau kurang. Pengetahuan gizi kurang dan perilaku makan yang salah pada remaja juga akan dengan mudah mengalami malnutrisi, *stunting*, dan anemia (Ramrao, 2013). Masalah-masalah gizi tersebut diharap tidak terjadi pada remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur karena dari hasil penelitian diperoleh bahwa responden dengan tingkat pengetahuan baik mendominasi.

Gambaran Sikap Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa responden dengan sikap baik melebihi responden yang memiliki sikap cukup. Dengan demikian diketahui jika responden pada umumnya mempunyai sikap baik terhadap gizi seimbang atau dapat dikatakan sudah sejalan dan sudah mengerti betapa pentingnya gizi seimbang. Sejalan dengan teori dari Aulia (2021) bahwa sikap terbentuk dari penerimaan informasi dan akan memengaruhi perilaku seseorang dalam pemilihan dan penentuan makanan yang bergizi seimbang. Menurut Nuryani (2019), pengetahuan gizi akan berhubungan dengan perilaku gizi pada remaja. Kebutuhan gizi remaja sangat dipengaruhi oleh sikapnya (Dewi, 2013). Persepsi dalam pemilihan jenis makanan yang tepat dapat memengaruhi keadaan individu karena

sanggup untuk menerima dan merespon informasi yang didapatnya mengenai makanan bergizi (Laenggeng & Lumalang, 2015).

Gambaran Praktik Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa praktik gizi baik lebih banyak daripada praktik gizi cukup, sehingga dapat dikatakan bahwa responden telah memahami gizi seimbang dan responden sudah mampu untuk menerapkan atau mempraktikkan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Karena apabila kurangnya informasi atau pengetahuan mengenai gizi yang seimbang dan persepsi dalam penentuan pangan yang dikonsumsi tentunya akan memengaruhi tindakan gizinya (Maharibe, 2014).

Menurut Maharibe (2014) praktik gizi seimbang sangat memengaruhi status gizi remaja seperti faktor lingkungan, di mana responden yang memiliki praktik baik tinggal bersama keluarga, sehingga berdampak pada pola konsumsi responden dalam menentukan makanan yang baik dan sepenuhnya dalam pengawasan keluarga. Selain itu menurut Hendrayati, dkk (2010) implementasi gizi seimbang pada remaja dipengaruhi beberapa faktor antara lain jenis kelamin, uang saku, pendidikan dan pekerjaan orang tua, dan juga tingkah laku terkait pengetahuan gizi seimbang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang remaja di jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur, maka beberapa kesimpulan yang dapat ditarik antara lain:

1. Pengetahuan responden mengenai gizi seimbang mayoritas memiliki pengetahuan dalam kategori baik.
2. Sikap responden mengenai gizi seimbang sebagian besar baik dan tidak terdapat responden yang memiliki kategori kurang.
3. Praktik responden mengenai gizi seimbang mayoritas memiliki praktik yang baik dan tidak terdapat responden yang memiliki praktik dalam kategori kurang.

Saran

Dari kesimpulan tersebut, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi remaja, gizi seimbang penting untuk dimiliki oleh seluruh kelompok remaja untuk diterapkan dalam peningkatan kesadaran terhadap masalah gizi dan untuk terhindar dari masalah gizi yang akan terjadi. Maka dari itu, kiranya remaja tetap mempertahankan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang yang baik. Selain itu juga bagi remaja dengan pengetahuan, sikap, dan praktik gizi seimbang yang masih kurang dan cukup diharapkan untuk terus menggali

informasi terkait gizi seimbang dan meningkatkannya melalui pendidikan di sekolah maupun di luar sekolah yaitu lingkungan sosial secara mandiri, serta berupaya untuk diterapkan di kehidupan setiap hari.

2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan melakukan penelitian untuk melihat determinan pada perilaku gizi seimbang atau faktor yang memengaruhi perilaku gizi seimbang pada remaja. Serta diharapkan untuk dilakukan pada wilayah yang lebih luas agar dapat lebih menggambarkan tingkat pengetahuan, sikap, dan praktik remaja dalam memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang.

Daftar Pustaka

- Aulia NR. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*. Vol. 2(2).
- Badan Pusat Statistik Kota Manado. 2019. *Kecamatan Singkil Dalam Angka*. Manado: BPS.
- Dewi SR. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hariyani S. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Makassar: Graha Ilmu.
- Hasnidar, H et al. 2020. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yayasan Kita Menulis.
- Hendrayati, Salmiah, Rauf S. 2010. Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan

- Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. *Jurnal Media Gizi Pangan*. Vol. 9(1).
- Kemendes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Nasional*.
- Kemendes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar Provinsi Sulawesi Utara*.
- Kemendes RI. 2020. *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.
- Kurniawan A, Katmawati S, Paramita F, Samah DA, Bachtiar BF, Mahardyka GC, Sari PD. 2021. *Gambaran Pola Konsumsi Dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kabupaten Banyuwangi*. Malang: Madza Media.
- Laenggeng AH, Lumalang Y. 2015. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. Vol. 1(1).
- Maharibe CC, Kawengian SES, Bolang ASL. 2014. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Journal Unsrat*. Vol 2(1).
- Notoatmodjo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuryani N. 2019. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, Vol 2(2).
- Parisudha A. Peningkatan Pengetahuan Mengenai 1.000 HPK Untuk Mencegah Risiko Stunting Pada Kader Aisyiyah Banguntapan Utara. *Jurnal Kesehatan Global*, Vol 3(2).
- Ramrao GS. 2013. Impact of Nutrition Education on Adolescent Girls of Purna Maharashtra. *Advances in Applied Science Research, Pelagia Research Library*, Vol 4(1).
- Selaindoong JS. 2020. Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Suhaimi A. 2019. *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Wardlaw GM., Hampl JS. and Di Sivelstro RA. 2004. *Perspectives in Nutrition*. 6th Edition. New York: McGraw Hill Companies, Inc. ht.
- Wawan A, Dewi. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- World Health Organization. *Orientation Programme on Adolescents Health for Health-care Providers Handout New Modules*.