

HUBUNGAN KESADARAN DAN PENGETAHUAN GIZI SERTA KESADARAN KESEHATAN TERHADAP STATUS GIZI SISWA/I DI SMA NEGERI 4 JAKARTA

Miranda Zerlina¹, Wardina Humayrah²

Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

ABSTRAK: Remaja rentan mengalami permasalahan gizi karena berbagai faktor antara lain: pola makan, persepsi tubuh, aktivitas fisik, kondisi medis, dan gaya hidup. Kesadaran remaja tentang kesehatan dan gizi, serta pengetahuan gizi dapat mempengaruhi berbagai faktor-faktor penyebab permasalahan gizi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kesadaran gizi, pengetahuan gizi, dan kesadaran kesehatan terhadap status gizi remaja. Desain penelitian ini adalah *cross-sectional* dengan 98 responden berusia 15-18 tahun yang dipilih secara *random sampling* di SMA Negeri 4 Jakarta. Data kesadaran kesehatan diambil menggunakan *Health Conciousness Scale*, kesadaran gizi menggunakan *nutrition awareness questionnaire*, dan pengetahuan gizi menggunakan kuesioner pengetahuan gizi. Data dianalisis menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (>50%) responden berstatus gizi normal dengan kategori pengetahuan gizi yang cukup serta kategori kesadaran gizi dan kesehatan yang sedang. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran dan pengetahuan gizi serta kesadaran kesehatan terhadap status gizi responden ($p>0,05$). Kesadaran gizi, pengetahuan gizi, dan kesadaran kesehatan bukan merupakan faktor penyebab langsung yang dapat mempengaruhi status gizi sehingga diduga terdapat faktor lain yang berpengaruh terhadap status gizi secara langsung seperti asupan gizi atau status kesehatan. Studi selanjutnya diharapkan dapat dilengkapi dengan data asupan gizi dan status kesehatan sebagai faktor penyebab langsung status gizi.

Kata Kunci: kesadaran gizi, kesadaran kesehatan, pengetahuan gizi, remaja, status Gizi

ABSTRACT: *Adolescents are prone to nutritional problems due to various factors including: diet, body perception, physical activity, medical conditions, and lifestyle. Adolescent awareness about health and nutrition, as well as knowledge of nutrition could influence that various factors due to nutritional problems in adolescents. This study aimed to analyze the relationship between nutritional awareness, nutritional knowledge, and health awareness on the nutritional status of adolescents. The design of this study was cross-sectional with 98 respondents aged 15-18 years selected by random sampling in SMA Negeri 4 Jakarta. Health awareness data was collected using the Health Conciousness Scale, nutrition awareness using a nutrition awareness questionnaire, and nutrition knowledge using a nutrition knowledge questionnaire. Data were analyzed using the Spearman rank test. The results showed that the majority (> 50%) of the respondents had normal nutritional status with sufficient nutritional knowledge and moderate nutrition and health awareness categories. There is no significant relationship between awareness and knowledge of nutrition and health awareness on the nutritional status of respondents ($p>0.05$). Nutritional awareness, nutritional knowledge, and health awareness are not direct*

causative factors that can affect nutritional status, so it is supposed that there are other factors that directly influence nutritional status, such as nutritional intake or health status. Future studies are expected to be completed with data on nutritional intake and health status as the direct causative factors of nutritional status.

Keyword: *adolescent, health conciousness, nutrition awareness, nutrition knowledge, nutritional status*

PENDAHULUAN

Remaja rentan mengalami permasalahan gizi yang dapat berakibat pada status gizi remaja. Ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih (Rahayu, 2020). Data Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS tahun 2018 mengenai status gizi pada remaja di Indonesia, terdapat 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan sebanyak 16,0% remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% remaja berusia 16-18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi berat badan lebih dan obesitas. Prevalensi status gizi remaja usia 16-18 tahun di DKI Jakarta dalam data RISKESDAS 2018 terdapat 1,89% remaja dengan status gizi sangat kurus, 7,03% dengan status gizi kurus, 12,76% dengan status gizi gemuk, 8,29% dengan status gizi obesitas, dan 70,04% remaja dengan status gizi normal. Berdasarkan data tersebut, remaja berusia 16-18 tahun di DKI Jakarta memiliki prevalensi terendah pada kategori status gizi normal dibandingkan dengan provinsi lainnya yang ada di pulau Jawa. Kategori status gizi sangat kurus, gemuk, dan obesitas di DKI Jakarta memiliki prevalensi tertinggi dan status gizi kurus memiliki prevalensi tertinggi kedua dibanding dengan provinsi lainnya di pulau Jawa. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi antara lain adalah karena faktor lingkungan, pendidikan, sosial budaya, ekonomi, keturunan, dan juga faktor religi (Angginia, 2017). Status gizi remaja juga dapat dipengaruhi karena pemilihan makan, perilaku makan, persepsi tubuh (*body image*), aktivitas fisik, kondisi medis, dan juga gaya hidup (Brown, 2011).

Di era modern saat ini, dengan semakin berkembangnya kemajuan IPTEK, perilaku *sedentary lifestyle* (gaya hidup kurang gerak) di kalangan remaja semakin meningkat. Remaja lebih sering memanfaatkan waktu dengan bermain ponsel, mengakses internet dengan *laptop* atau komputer, menonton TV, ataupun bermain game dibandingkan dengan melakukan aktivitas di luar rumah (Strasburger dan Hogan, 2013), ditambah lagi pada saat terjadinya pandemi Covid-19 selama 2 tahun yang mengharuskan para pelajar melakukan pembelajaran daring di rumah dan terbatasnya aktivitas fisik di luar rumah. Data RISKESDAS 2018, prevalensi aktivitas fisik di DKI Jakarta sebesar 52,19% cukup dan 47,81% kurang melakukan aktivitas fisik. Prevalensi kurang melakukan aktivitas fisik yang tertinggi terdapat pada kategori usia 10-14 tahun sebesar 70,74% dan 15-19 tahun sebesar 63,08%. Selain itu, perilaku makan yang kurang baik juga semakin meningkat.

Maraknya makanan cepat saji menyebabkan terjadi perubahan pola makan termasuk dikalangan remaja yang lebih banyak mengonsumsi *fast food* yang tinggi kalori, lemak, namun rendah serat (Yetmi *et al.*, 2021). Prevalensi konsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan pada kategori usia 15-19 tahun sebesar 38,22% mengonsumsi sebanyak ≥ 1 kali perhari serta sebesar 51,92% mengonsumsi sebanyak

1-6 kali perminggu dan merupakan kelompok umur dengan prevalensi tertinggi dalam mengonsumsi makanan berlemak/berkolesterol/gorengan sebanyak 1-6 kali 24

per minggu. Kedua hal ini dapat berpengaruh terhadap status gizi dan juga kesehatan. Menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan dan minuman tinggi energi dan lemak dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan energi antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan dan berakibat pada meningkatnya permasalahan kelebihan berat badan dan juga obesitas (Hardinsyah *et.al*, 2016; Wulandari *et al.*, 2016).

Di sisi lain, pada masa pertumbuhan, remaja akan mengalami perubahan bentuk tubuh, banyak remaja yang merasa tidak puas akan perubahan bentuk tubuhnya. Akibat perubahan fisik yang terjadi pada remaja dan diikuti oleh perubahan psikologis, menyebabkan remaja mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya (Hariyanti dan Haryana, 2021). Oleh karena itu, remaja sering melakukan perilaku makan yang salah dan berdampak mengganggu kesehatan seperti melakukan diet berlebihan, melewatkan makan, mengonsumsi suplemen, dan melakukan diet sehingga hal ini dapat berdampak langsung pada status gizi remaja (Brown, 2011). Hal-hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya kesadaran remaja akan kesehatannya. Kesadaran kesehatan atau disebut dengan *health consciousness* merupakan suatu kesiapan individu untuk melakukan suatu tindakan kesehatan (Destianty dan Caninsti, 2021; Valenzuela-Moguillansky *et al.*, 2011). Kesadaran gizi dan juga pengetahuan gizi penting dimiliki oleh remaja, kesadaran akan gizi atau *nutrition awareness* merupakan persepsi diri pada seseorang tentang pentingnya mengonsumsi makanan yang seimbang dan pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang mengenai makanan dan juga zat-zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman untuk dikonsumsi, cara mengolah makanan yang baik, serta bagaimana hidup sehat (Abu-Hussein, 2017; Lestari, 2020). Menurut Hardinsyah *et.al* (2016), remaja dengan status gizi obesitas memiliki dampak negatif terhadap kesehatan saat dewasa, seperti peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, metabolisme glukosa abnormal, gangguan saluran cerna dan hati, *sleep apnea*, komplikasi masalah tulang, gangguan psikososial, serta kematian. Begitu juga dengan remaja dengan status gizi kurang akan berdampak pada kesehatan seperti, kekurangan energi kronis dan anemia (Kemenkes, 2017a). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk lebih memperhatikan tubuh dan juga kesehatannya, serta memiliki kesadaran akan gizi dan juga pengetahuan gizi agar dapat menerapkan pola hidup sehat. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara kesadaran gizi, pengetahuan gizi serta kesadaran kesehatan terhadap status gizi siswa/i di SMA Negeri 4 Jakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesadaran dan pengetahuan gizi serta kesadaran kesehatan terhadap status gizi siswa/i di SMA Negeri 4 Jakarta.