

PERILAKU REMAJA TERKAIT GIZI SEIMBANG DI SMU NEGERI 6 PEKANBARU TAHUN 2016

ASLINA

Akademi kebidanan Internasional
aslinakhairil@gmail.com

Abstract: *Balanced nutrition is a daily food arrangement that contains nutrients in the types and quantities that are in accordance with the needs of the body, taking into account the principles of food diversity, physical activity, clean living behavior and monitoring normal weight to prevent nutritional problems. This study aims to describe the behavior of adolescents about balanced nutrition in Pekanbaru State High School 6 in 2016. This type of research is quantitative, with descriptive design using primary data obtained from questionnaires. The number of respondents was 69 respondents. With the Stratified Propotionate Random Sampling technique. Data obtained by univariate methods are presented in the frequency distribution table. Processing data by editing, coding, and tabulating. The results obtained from the knowledge of adolescents that the majority had low knowledge (50.8%) of 35 respondents, the majority had negative characteristics (52.1%) 36 respondents and the majority who did not have balanced nutrition (92.75) 64 respondents . Respondents are expected to be able to find out information about balanced nutrition for themselves or around their environment so that they can apply as an extension of health workers and can provide knowledge about applying balanced nutrition.*

Keywords: *Knowledge, Attitudes, Actions, Youth, Balanced Nutrition.*

Abstrak: Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran perilaku remaja tentang gizi seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016. Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan desain deskriptif menggunakan data primer di peroleh dari kuisioner. Jumlah responden sebanyak 69 responden. Dengan teknik *Stratified Propotionate Random Sampling*. Data yang diperoleh dengan cara univariat disajikan dalam tabel distribusi frekuensi. Pengolahan data dengan editing, coding, dan tabulating. Hasil penelitian yang diperoleh dari pengetahuan remaja bahwa mayoritas memiliki pengetahuan rendah sebanyak (50,8%) 35 responden, mayoritas memiliki sifat negatif sebanyak (52,1%) 36 responden dan mayoritas yang tidak melakukan gizi seimbang sebanyak (92,75) 64 responden. Bagi responden di harapkan dapat mengetahui informasi tentang gizi seimbang untuk dirinya sendiri atau sekitar lingkungannya sehingga bisa menerapkan sebagai perpanjangan tangan petugas kesehatan dan bisa memberikan pengetahuan tentang menerapkan gizi seimbang.

Kata Kunci: Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Remaja, Gizi Seimbang.

A. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO) batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun. Dilihat dari siklus kehidupan, masa remaja merupakan masa yang paling sulit untuk dilalui oleh individu.

Masa ini dapat dikatakan sebagai masa yang paling kritis bagi perkembangan pada tahap-tahap kehidupan selanjutnya. Hal tersebut dikarenakan pada masa inilah terjadi begitu banyak perubahan dalam diri individu, baik perubahan fisik maupun psikologis (Istiany, 2013).

Hasil Sensus Penduduk Indonesia tahun 2010 menunjukkan bahwa jumlah penduduk Indonesia sebesar 237,6 juta jiwa, 63,4 juta diantaranya adalah remaja, yang terdiri dari remaja Laki-laki sebanyak 32.164.436 jiwa (50,70 persen) dan remaja perempuan sebanyak 31.279.012 jiwa (49,30 persen). Besarnya jumlah penduduk kelompok remaja ini akan sangat mempengaruhi pertumbuhan penduduk di masa yang akan datang (BKKBN, 2011). Remaja merupakan penerus bangsa dalam pembangunan nasional. Oleh sebab itu, perlu mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatannya, agar kelangsungan hidup dan perkembangannya, baik fisik maupun mental, yang dikenal sebagai proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal. Salah satu faktor lingkungan fisik yang amat penting agar proses tumbuh kembang berlangsung secara optimal adalah zat gizi yang harus dicukupi oleh makanan sehari-hari (Fauzi, 2012).

Percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi lain yang lebih banyak. Dengan demikian remaja harus memperoleh asupan bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya untuk mendukung proses metabolisme tubuh. Asupan makan secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang, namun masih banyak ditemui pada remaja yang asupan makannya belum sesuai dengan kebutuhan (Betalhaq, 2014). Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*under weight*), obesitas (*over weight*) dan anemia. Gizi kurang terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh (Betalhaq, 2014).

Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Pola makan yang baik adalah berpedoman pada Gizi Seimbang. Pedoman Gizi Seimbang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 dan sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Tahun 1990 kita sudah punya Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Lebih dari 15 tahun lalu Pedoman Gizi Seimbang telah dikenalkan dan disosialisasikan kepada masyarakat, namun masih banyak masalah dan kendala dalam sosialisasi Gizi Seimbang sehingga harapan untuk merubah perilaku gizi masyarakat ke arah perilaku gizi seimbang belum sepenuhnya tercapai. Konsumsi pangan belum seimbang baik kuantitas maupun kualitasnya, dan perilaku hidup bersih dan sehat belum memadai (Kemenkes, 2014).

Dari penelitian Achadi (2010) terlihat lebih dari 90% remaja menjawab Empat Sehat Lima Sempurna sama dengan Gizi Seimbang. Tampaknya responden mengetahui proporsi jenis makanan, remaja yang tahu harus makan sayur setiap hari (75%). Remaja yang menyatakan bahwa sebaiknya makan nasi lebih banyak dari pada lauk dan sayuran (Achadi, 2010). Pengetahuan tentang bahan makanan pengganti dalam suatu kelompok bahan makanan masih rendah. Hanya 15% yang menjawab benar nasi dapat diganti dengan mie. Mungkin hal ini terkait dengan kebiasaan dalam masyarakat yang sering memasak mie sebagai salah satu lauk dalam makanan sehari-hari.

Sedangkan kandungan mie sudah mencakup karbohidrat di dalamnya sebagai pengganti nasi (Achadi,2010)

Berdasarkan survei awal di SMA Negeri 6 Pekanbaru peneliti menemukan dari 10 siswa siswi terdapat 80% berpengetahuan rendah, 60% sikap negatif, 0% tidak melakukan tindakan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Karena rendahnya pengetahuan, sikap serta tindakan maka penting sekali untuk diteliti mengenai “ Perilaku Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016” Oleh karena itu, berdasarkan latar belakang penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian bertujuan untuk melihat bagaimana Perilaku Remaja tentang Gizi Seimbang di SMA 6 Pekanbaru tahun 2016.

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif yaitu metode yang dilakukan terhadap sekumpulan objek yang bertujuan untuk mengetahui perilaku remaja tentang gizi seimbang di SMU Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016 dilaksanakan pada bulan Februari-Maret 2016. Siswa-Siswi **kelas I & II** di SMA Negeri 6 Pekanbaru yang berjumlah **700** orang Dengan prosedur pengambilan sampel yang diperlukan untuk seluruhnya adalah 69 orang. Dengan prosedur pengambilan sampel dengan cara *Accidental Sampling*. Dan analisa data dilakukan secara analisis univariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa distribusi frekuensi informasi remaja tentang gizi seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016 menunjukkan hasil bahwa dari 69 orang sebagian besar yang mendapatkan informasi sebanyak 88,41% (61 responden) dan yang tidak mendapatkan informasi sebanyak 11,59% (8 responden)

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Informasi Remaja Tentang Gizi Seimbang
di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016

No	Informasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak mendapatkan informasi	8	11,59%
2	Mendapatkan informasi	61	88,41%
	Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2016

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang
di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Rendah	35	50,8%
2	Tinggi	34	49,2%
	Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2016

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Sikap Remaja Tentang Gizi Seimbang
di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016

No	Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
1	Positif	33	47,9%
2	Negatif	36	52,1%
	Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2016

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang
di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016

No	Tindakan	Frekuensi	Persentase(%)
1	Melakukan	5	7,25%
2	Tidak melakukan	64	92,75
	Jumlah	69	100%

Sumber : Data Primer Tahun 2016 Pengetahuan adalah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terhadap objek terjadi melalui panca indra manusia yakni penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba dengan sendiri. Pada waktu pengindraan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian persepsi terhadap objek. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Wawan,2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016 dari 69 responden didapat sebagian besar remaja berpengetahuan rendah yaitu 50,8% (35 responden).

Hal ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Salim (2012) yang menunjukkan bahwa dari 124 orang (100%) remaja yang memiliki pengetahuan cukup terdapat 113 orang (91,1%) yang memiliki status gizi normal, dan yg memiliki status gizi kurus sebanyak 4 orang (3,3%). Hal ini menyatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan tindakan seseorang dalam memilih makanan yg akan mempengaruhi status gizi. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik status gizinya. Peneliti berasumsi dari hasil penelitian pengetahuan remaja rendah dikarenakan faktor informasi. Remaja tersebut mendapatkan informasi kebanyakan di media elektronik. Mayoritas remaja mendapatkan informasi tinggi, namun informasi yang di dapat oleh media elektronik belum tentu kebenarannya dan remaja tersebut kurang memahami dan mengetahui isi informasi tentang gizi seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016, dari 69 responden remaja bersikap negatif tentang gizi seimbang yaitu sebanyak 52,1% (36 responden). Sikap merupakan salah satu istilah bidang psikologi yang berhubungan dengan persepsi dan tingkah laku. Istilah sikap dalam bahasa Inggris disebut *attitude*. *Attitude* adalah suatu cara bereaksi terhadap suatu perangsang. Suatu kecenderungan untuk bereaksi terhadap suatu perangsang atau situasi yang dihadapi (Suharyat,2009).

Menurut Wawan (2010) faktor yang sangat menentukan sikap adalah pengaruh orang lain yang dianggap penting. Kecendrungan ini antara lain motivasi oleh keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Peneliti berasumsi dalam penelitian ini sikap negatif pada responden remaja disebabkan oleh pengaruh orang lain baik itu dari keluarga dan teman. Sesuai dari hasil peneliti dapatkan dari wawancara pada responden bahwa sikap mereka terpengaruh

oleh orang lain. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016, dari 69 responden didapat mayoritas remaja yang tidak melakukan gizi seimbang sebanyak 92,75% (64 responden).

Tindakan adalah setelah seseorang mengetahui stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan ia akan melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui (Notoatmodjo, 2010). Menurut Notoatmodjo dalam Wawan (2010), pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Peneliti berasumsi, dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan mayoritas remaja tidak menerapkan gizi seimbang. Hal ini dikarenakan faktor pengetahuan remaja yang rendah dimana remaja hanya sekedar tahu tentang gizi seimbang. Namun, tidak memahami secara mendalam sehingga dalam penerapannya remaja tidak melakukan gizi seimbang yang sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang.

Jika pada kesehariannya remaja tidak pernah menerapkan gizi seimbang maka ia tidak akan melakukan gizi seimbang. Lingkungan remaja sekitar tempat tinggal juga dapat berpengaruh. Lingkungan sosial yang remaja-remaja nya yang menerapkan gizi seimbang dapat mempengaruhi remaja lainnya untuk berperilaku yang sama. Hal ini sesuai dengan pengertian pengetahuan yang merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang Perilaku Remaja Terkait Gizi Seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru Tahun 2016 dengan jumlah responden sebanyak 69 orang responden dapat ditarik kesimpulan dan saran sebagai berikut : Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016 sebagian besar responden memiliki pengetahuan rendah sebanyak 50,8%. Frekuensi Sikap Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016 sebagian besar responden memiliki sikap negatif sebanyak 52,1%. Frekuensi Tindakan Remaja Tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 6 Pekanbaru tahun 2016 sebagian besar responden tidak melakukan gizi seimbang sebanyak 92,75%

Daftar Pustaka

- Badriah. 2011. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Refika Aditama
- Dieny, Fithra Fillah. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Depkes. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. (http://www.hukor.depkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf) (dikutip pada tanggal 31 februari 2016 jam 09.15 wib)
- Hidayat, A. Azis Alimul. 2011. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Istiany, dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*, Bandung : Remaja Rusdakarya
- Kodyat A Benny. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. <http://file.persagi.org/share/8%20Benny%20Kodyat%20-%20PGS%202014.pdf>. (Diakses tgl 5 Januari 2016 Pukul 5.28 WIB)

- Mustafa, Hasan. 2012. *Perilaku Manusia Dalam Perspektif Psikologi Sosial*. (<http://journal.unpar.ac.id/index.php/JurnalAdministrasiBisnis/article/viewFile/410/394>). (Diakses tgl 10 Januari 2016 Pukul 10.58 WIB)
- Moelek f. Nilla. 2015. *Pembangunan kesehatan menuju Indonesia sehat* (<http://www.depkes.go.id/resources/download/rakerkesnas-2015/MENKES>. Diakses pada tanggal 2 februari 2016 pukul 13.15 wib)
- More, Judy .2014. *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Notoatmojo,S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta
- Path, Yuyum dan Heryati. 2005. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : Kedokteran EGC
- Proverati, Atikah. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Sasmita, dan Suki. 2012. *Metodologi Penelitian Riau* : Universitas Riau
- Sukiarko Edi. 2007. *Pengaruh pelatihan dengan metode belajar Berdasarkan masalah terhadap pengetahuan dan keterampilan kader gizi*. http://eprints.undip.ac.id/15497/1/Edy_Sukiarko.pdf. (Diakses tgl 6 Januari Pukul 16.20 WIB)
- Sulistiyaw. 2014. (<http://adln.lib.unair.ac.id/files/disk1/737/gdlhub-gdl-s2-2014-sulistiyaw-36810-8.-bab-2-a.pdf> (dikutip pada tanggal 30 februari 2016 jam 16.46 wib)
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27200/4/Chapter%20II.pdf> (Di akses tanggal 8 januari 2016 pukul 9.48 WIB)
- Waryana, 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama
- Wawan dan Dewi. 2011. *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.