

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG DIET SEIMBANG DI SMA NEGERI 3 BIREUEN KECAMATAN KOTA JUANG KABUPATEN BIREUEN

Irwana Wahab¹, Asri Jumadewi²

^{1,2}Dosen Prodi Teknologi Laboratorium Medik Poltekkes Kemenkes Aceh
Email: irwanawahab1969@gmail.com

Abstrak: Malnutrisi atau pola makan yang buruk adalah alasan banyak remaja menderita kekurangan gizi dan kekurangan energi kronis (KEK). Di bawah pengaruh lingkungan dan media massa, remaja putri di perkotaan cenderung melakukan diet ketat untuk menurunkan berat badan agar terlihat lebih kurus. Penelitian ini mengkaji tentang penjelasan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di SMA Negeri 3 Bireuen. Desain penelitian adalah deskriptif. Karena metode survei menggunakan sampling proporsional, maka sampel survei adalah 100 siswa. Kendaran survei adalah kuesioner dengan total 20 pertanyaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja tentang gizi seimbang termasuk dalam kategori cukup baik (51%). Penulis berspekulasi bahwa kebanyakan remaja sadar akan diet seimbang, tetapi tidak cukup. Para remaja ini menerima informasi tidak hanya dari orang tuanya, tetapi juga dari media elektronik dan cetak. Namun, sebagian remaja masih belum tertarik untuk mengetahui tentang kesehatan dan kurangnya pengetahuan tentang diet seimbang. Kami mendorong Anda untuk mengembangkan minat membaca buku dan majalah, banyak bertanya, dan mengikuti saran kesehatan dari penyedia layanan kesehatan Anda.

Kata kunci: *Pengetahuan, remaja, diet seimbang*

1. PENDAHULUAN

WHO (Organisasi Kesehatan Dunia) merekomendasikan bahwa setiap orang harus memiliki rasio energi-terhadap-berat yang sehat dan seimbang. Cara menurunkan berat badan yang dianjurkan adalah dengan memperbanyak aktivitas (olahraga) dan mengurangi asupan kalori (mengurangi porsi makan tetapi mempertahankan nilai gizi), antara lain pingsan, pusing, lemas, dan kurang gizi.

Sekitar sepertiga dari total penduduk Indonesia termasuk dalam kelompok usia remaja. Selama periode ini, setelah percepatan pertumbuhan pertama di bawah usia 2 tahun, terjadi percepatan pertumbuhan kedua. Ketika remaja tidak menerima nutrisi yang cukup, mereka kehilangan kesempatan untuk perkembangan lebih lanjut, mempengaruhi kejadian malnutrisi kronis di masa dewasa dan usia tua (misalnya, anak kecil dan kurus) (Nadeak, 2005).

Masa remaja membawa perubahan dramatis dalam kehidupan setiap orang. Selama masa ini terjadi perubahan biologis, fisik, emosional dan kognitif. Gaya hidup remaja yang aktif dan dinamis seringkali membuat mereka mengkonsumsi makanan berdasarkan kebutuhan sosial dan/atau emosional, dan pertimbangan gizi seringkali diabaikan. Oleh karena itu, remaja rentan terhadap gizi buruk dan gizi lebih (Nadeak, 2005).

Junk food semakin digemari oleh remaja masa kini, baik sebagai camilan maupun sebagai “makan besar”. Makanan ini mudah didapat dan lebih 'mewah' karena dipengaruhi oleh iklan. Penyebutan junk food disebabkan oleh fakta bahwa itu mengandung sedikit, jika ada, kalsium, zat besi, riboflavin, asam folat, vitamin A, dan vitamin C. Tingginya kadar lemak jenuh, kolesterol dan natrium. Proporsi lemak sebagai sumber kalori lebih dari 50% dari total

kalori dalam makanan (Arisman, 2009).

RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2010 menunjukkan bahwa 10,1% penduduk usia 13-15 tahun memiliki berat badan kurang dan sekitar 8,9% penduduk usia 16-18 tahun memiliki berat badan kurang. Prevalensi obesitas kurang dari 9,1%, tetapi disebabkan oleh masalah gizi, kekurangan gizi, dan kurang olahraga, dengan onset paling lama 15 tahun (Singgih, 2009).

Pedoman diet diperlukan untuk mempertahankan status gizi. Jika audiens yang dituju adalah masyarakat umum, pedoman tersebut adalah pedoman diet umum. Pada prinsipnya, pedoman gizi umum dibahas dan didefinisikan bersama. Lokakarya pangan dan gizi selanjutnya diterbitkan oleh badan-badan otoritatif seperti dinas kesehatan masyarakat, lembaga profesi, dan pakar gizi/gizi. lembaga pendidikan gizi, dll. Pedoman diet ini bersifat umum karena digunakan oleh masyarakat umum yang dianggap sehat dan tidak memiliki kebutuhan diet khusus.

Diet terdiri dari semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh Anda untuk tetap sehat. Misalnya, manusia membutuhkan mineral, protein, vitamin, dan lemak untuk membangun dan memelihara sel-sel tubuh serta mengatur fungsi tubuh. Selain itu, tubuh juga membutuhkan protein, lemak, dan karbohidrat untuk membantu menghasilkan energi dan panas. . Adolescence atau "Adolescence" (Inggris) berasal dari bahasa Latin "Adolescere", yang berarti "menjadi dewasa". Kedewasaan bukan hanya kematangan fisik, tetapi juga kematangan sosial dan psikologis.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, batas usia remaja adalah 12-24 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan RI, rentang usia 10 hingga 19 tahun, dan menurut BKKBN, rentang usia belum menikah adalah 10 hingga 19 tahun (Widyastuti, 2010).

Survei awal terhadap 12 remaja di SMA 3 Bireuen mengungkapkan bahwa remaja tersebut belum memahami apa itu diet seimbang. Beberapa dari mereka menjelaskan bahwa makanan mereka hanya untuk dimakan pada siang hari.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengetahuan remaja kelas I dan II tentang gizi seimbang di SMA Negeri 3 Bireuen. Ini termasuk mendefinisikan nutrisi, tujuan nutrisi, cara makan makanan yang seimbang, dan konsekuensi dari tidak makan makanan yang seimbang dengan benar nutrisi.

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja tentang Diet Seimbang di SMA Negeri 3 Bireuen Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. (Marmi, 2014).

Secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada anak umur 5-12 tahun adalah 11,2%, terdiri dari 4,0% sangat kurus dan 7,2% kurus dan masalah gemuk pada usia 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Prevalensi kurus pada remaja umur 16-18 tahun secara nasional sebesar 9,4% (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan prevalensi gemuk sebanyak 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (Riskesdas, 2013).

Diet menurut kamus KBBI (kamus besar Bahasa Indonesia) adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter). Diet adalah cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal. Pengertian diet untuk banyak orang sangat berbeda-beda, karena semua orang memiliki maksud dan tujuan yang ingin dicapai ketika melakukan program diet (Fitria, 2018).

Dalam menjalankan diet diperlukan program yang sesuai dengan usia dan kebutuhan tubuh. Program diet saat ini ada berbagai macamnya dan setiap program yang dilakukan orang lain tidak tentu akan sama hasilnya dengan program diet yang akan dilakukan oleh orang yang melakukan diet yang sama. Maka dari itu lebih baik sebelum melakukan program diet berkonsultasilah terlebih dahulu ke dokter atau ahli gizi, supaya mengetahui Angka Kebutuhan Gizi (AKG) harian yang dibutuhkan. Mengatur pola makan ketika diet berarti harus memilih jenis makanan yang sesuai dengan AKG harian. AKG harian setiap orang berbeda-beda ditentukan dengan usia, jenis kelamin, tinggi, berat badan, dan seberapa aktif tubuh dalam beraktivitas. Sangatlah penting mencari tahu jumlah AKG harian yang dianjurkan sebelum memulai diet. Ketika sudah mendapatkan jumlah AKG yang tepat akan diberikan beberapa pilihan jenis makanan yang jumlahnya sesuai dengan kebutuhan tubuh (Wati, 2017).

3. METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan penelitian deskriptif, yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama menciptakan gambaran atau gambaran objektif tentang suatu keadaan (Notoatmodjo, 2005). Populasi penelitian ini adalah 544 siswa kelas satu dan dua SMA Negeri 3 Bireun. Sampel uji dikumpulkan sesuai dengan rumus (Notoatmodjo, 2005).

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

Keterangan :

n = Besar Sampel

N = Besar Populasi

d = Tingkat kepercayaan/ketetapan yang diinginkan (0,1)

Maka sampel dapat dihitung sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

$$n = \frac{544}{544(0,1)^2}$$

$$n = \frac{544}{545(0,01)}$$

$$n = \frac{544}{5,45} = 100$$

Oleh karena itu, sampel penelitian ini berjumlah 100 siswa. Selain itu, sampel diambil dengan menggunakan metode proporsional dan sampel ditentukan jumlah sampel pada masing-masing kelas.

Pengumpulan data menggunakan data primer yang diperoleh melalui penyebaran angket sebagai alat untuk memberikan gambaran singkat tentang angket yang diisi oleh responden yang merupakan remaja di Kelas I dan Kelas II SMA Negeri 3 Bireuen. Kemudian dikumpulkan lagi oleh peneliti dan diperiksa integritasnya. Kendaraan survei adalah kuesioner yang diisi oleh responden. Kuesioner berisi 20 pertanyaan. 1) pengolahan data 2) analisis data dengan analisis data; Berikut cara-cara menganalisis pengetahuan (Nursalam, 2003).

Tabel 1.
Kategori Pengetahuan

No	Nilai	Kategori
1	76-100%	Baik
2	56-75%	Cukup
3	≤ 56%	Kurang

Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan melihat tabel distribusi frekuensi yang terdiri dari frekuensi dan persentase sesuai dengan rumus (Efendi, 2009).

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

P = Persentase

f = Frekuensi

N = Jumlah responden yang menjadi sampel

4. HASIL PENELITIAN

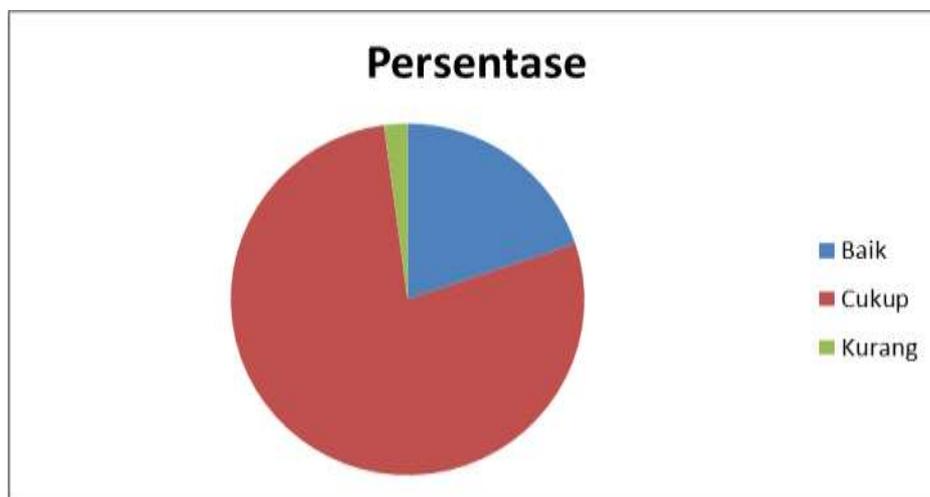
4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan survei yang dilakukan penulis pada tanggal 18 Mei 2016, sebanyak 100 responden menggambarkan pengetahuan remaja tentang pola makan seimbang di SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dinyatakan dalam bentuk distribusi frekuensi:

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang Diet Seimbang

NO	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	13	13%
2	Cukup	51	51%
3	Kurang	36	36%
Jumlah		100	100%

Dari tabel 2 diatas diketahui dari 100 orang responden menunjukkan 51 orang mengetahui Pengetahuan tentang Diet Seimbang (51%) siswa siswi SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang. Pengetahuan diet seimbang siswa siswa SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang dapat dilihat dari grafik berikut ini.



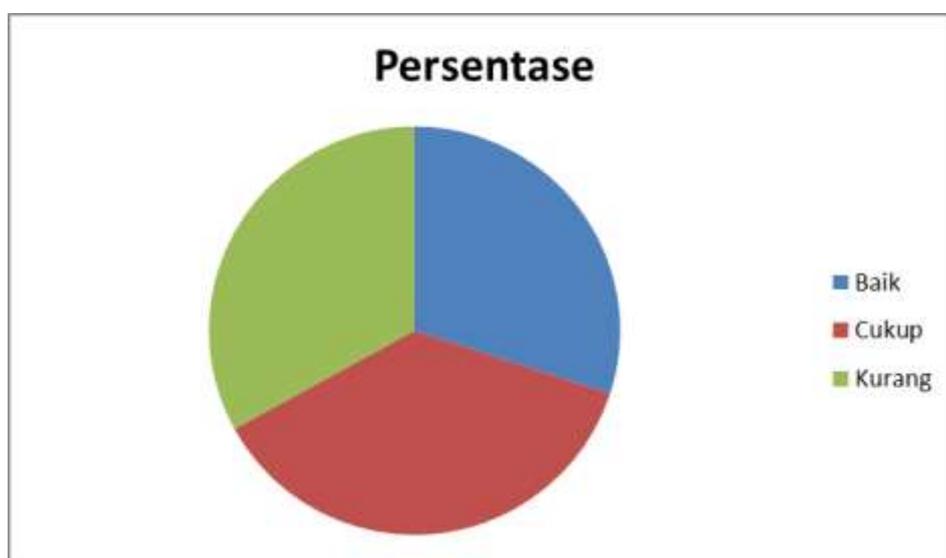
Gambar 1.

Pengetahuan Diet Seimbang

Tabel 3.
Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja tentang Pengertian Diet Seimbang

NO	Pengetahuan	Frekuensi	Presentase(%)
1	Baik	30	30%
2	Cukup	37	37%
3	Kurang	33	33%

Dari tabel 3 diatas diketahui dari 100 orang responden menunjukkan 37 orang responden mengetahui pengertian tentang diet seimbang atau sebanyak 37% siswa siswi SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang. Pengertian diet seimbang siswa siswa SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang dapat dilihat dari grafik berikut ini.



Gambar 2.
Pengetahuan Diet Seimbang

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan maka, pengetahuan remaja tentang diet seimbang dalam kategori ini diketahui cukup (51%). Penulis berspekulasi bahwa kebanyakan remaja sadar akan diet seimbang, tetapi tidak cukup. Para remaja ini menerima informasi tidak hanya dari orang tuanya, tetapi juga dari media elektronik dan cetak. Sedangkan kategori 'baik' banyak mendapat informasi tentang kesehatan reproduksi, khususnya gizi seimbang, baik dari media cetak maupun elektronik, serta informasi dari orang tua dan saran dari tenaga kesehatan. Namun, sebagian anak muda masih belum tertarik untuk mengetahui tentang kesehatan dan kurangnya pengetahuan tentang pola makan yang seimbang.

Hal ini sesuai dengan pemikiran (Notoatmodjo, 2005) bahwa pengetahuan adalah hasil persepsi manusia atau apa yang kita ketahui tentang objek melalui indera kita (mata, hidung, telinga, dll). Waktu dari persepsi hingga produksi pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi objek.

Sebagian besar pengetahuan kita diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan visual (mata). Pengetahuan seseorang terhadap suatu objek objek memiliki kekuatan atau tingkatan yang berbeda-beda. Menurut cerita (Efendi, 2009), usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan, karena mempengaruhi bagaimana orang memandang dan

berpikir. Semakin tua Anda, semakin baik Anda memperoleh pengetahuan, seiring dengan berkembangnya pemahaman dan pemikiran Anda. Pengetahuan juga dipengaruhi oleh pemukiman yang dekat dengan kota atau yang mudah diakses, sehingga informasi mudah diperoleh, tetapi jika pemukiman sangat terpencil atau berjauhan maka perolehan informasi menjadi lebih sulit, sedikit lebih lambat. Demikian pula pengaruh lingkungan terhadap pengetahuan individu adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu tersebut, baik fisik, biologis maupun sosial. Lingkungan mempengaruhi proses yang membawa pengetahuan kepada orang-orang di lingkungan itu. Hal ini terjadi terlepas dari ada tidaknya interaksi yang dijawab oleh setiap individu sebagai pengetahuan.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa, gambaran pengetahuan remaja tentang gizi seimbang siswa siswa SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang termasuk kategori cukup baik atau mengetahui dan mengerti tentang diet seimbang. Berdasarkan sebaran pengetahuan tentang gizi seimbang Pengetahuan diet seimbang siswa siswa SMA Negeri 3 Bireun, Kabupaten Bireun, Kecamatan Kota Juang, maka dapat ditentukan: 1) Peningkatan pengetahuan tentang konsep gizi seimbang termasuk dalam kategori cukup. 2) Peningkatan pengetahuan tentang tujuan diet seimbang termasuk dalam kategori cukup. Kategori 3) pengetahuan remaja tentang manfaat gizi seimbang berada pada kategori baik dan 4) pengetahuan remaja tentang pengelolaan gizi seimbang berada pada kategori kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2009). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Efendi. (2009). *Pengetahuan dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Retrieved Februari 16, 2013, from <http://forbeterhealth.wordpress.com/2009/04/19/Pengetahuan-dan-faktor-faktor-yang-mempengaruhi>.
- Fitria. (2018). *Macam-macam Jenis Diet, Kamu Pilih Mana?*. Tersedia di: <https://www.cermati.com/artikel/macam-macam-jenis-diet-kamu-pilihmana/>
- Marmi. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Nadeak. (2005). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo. (2005). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Riskesdas, (2013). *Status Gizi Anak Umur 5-18 tahun*. Availabel from [www.dpkes.go.id/resources/download/general/Hasil %20Riskesdas%202013 .pdf](http://www.dpkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf) riskesdas 2013 [accessed 04/03/2017]
- Saraswati. (2006). *Seputar tentang Diet*. Retrieved Februari 27, 2012, from <http://www.Usu.ac.id/seputar-tentang-diet.htm>.
- Singgih, S. (2009). *Psikologis Perkembangan Anak*. Jakarta: Gramedia.
- Wati, N. S. (2017, Desember 4). *Berapa banyak kebutuhan protein harian Anda?*. Tersedia di: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/angkakebutuhan-protein-harian/>
- Widyastuti. (2010). *Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Fitramaya.