

GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWI SMK LUBUK PAKAM-DELISERDANG TENTANG GIZI SEIMBANG DAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT)

Ratna Zahara

Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah dan ketidakcukupan gizi yang dianjurkan. Pengetahuan yang berdasarkan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang serta status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswi SMK Nusantara Lubuk Pakam. Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*) yang dikumpulkan secara bersamaan pada kurun waktu penelitian yang telah ditentukan. Pengetahuan siswi tentang gizi seimbang dengan kategori baik sebesar 32,7 % (17 orang), kategori cukup sebesar 50,0% (26 orang) dan kategori kurang sebesar 17,3% (9 orang). Sikap siswi tentang gizi seimbang dengan kategori positif sebesar 61,5% (32 orang) dan kategori negatif sebesar 38,5% (20 orang). Status gizi mahasiswa dengan kategori normal sebesar 76,9% (40 orang), kategori kurus sebesar 15,4% (8 orang), kategori obesitas sebesar 5,8% (3 orang) dan kategori gemuk sebesar 1,9% (1 orang).

Kata kunci: Siswi SMK, Pengetahuan, Sikap, IMT

ABSTRACT

Adolescence is a transitional period between the life of children and the life of adults which is characterized by biological and psychological growth and

development. Many adolescent nutritional problems occur due to wrong nutritional behavior and inadequate recommended nutrition. Knowledge based on proper understanding will foster the expected behavior. This study aims to describe knowledge and attitudes about balanced nutrition and nutritional status based on Body Mass Index (BMI) in female students at SMK Nusantara Lubuk Pakam. This type of research is observational with a cross-sectional approach that is collected simultaneously at a predetermined research period. Knowledge of students about balanced nutrition in the good category was 32.7% (17 people), the sufficient category was 50.0% (26 people) and the poor category was 17.3% (9 people). Attitudes of students about balanced nutrition with a positive category of 61.5% (32 people) and a negative category of 38.5% (20 people). The nutritional status of female students in the normal category was 76.9% (40 people), the thin category was 15.4% (8 people), the obesity category was 5.8% (3 people) and the fat category was 1.9% (1 person).

Keywords: *Vocational High School Students, Knowledge, Attitude, BMI*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis. Pengertian remaja menurut WHO adalah penduduk antara usia 10 dan 19 tahun. Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN), usia remaja antara 10 hingga 24 tahun dan belum menikah. Sementara Siswa SMA dapat dikatakan remaja karena berusia sekitar 16-18 (Kusumaryani, 2017)

Dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya, masa remaja juga memiliki beberapa masalah gizi, dimana masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah dan ketidakcukupan gizi yang dianjurkan. Hal ini didukung oleh adanya perubahan dari gaya hidup dan perilaku makan pada remaja (Bariyyah Hidayati & ., 2016).

Pengetahuan kognitif adalah bentuk yang sangat penting dalam terbentuknya akan tindakan seseorang. Pengetahuan yang berdasarkan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, terutama tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Berkaitan dengan hal itu, pendidikan gizi menjadi sebuah upaya dalam mengadakan perubahan pengetahuan sikap maupun keterampilan atau praktek dalam hal konsumsi makanan. (Goreti, 2019)

Di Indonesia dikenal dengan istilah gizi seimbang. Gizi seimbang terdiri atas berbagai bahan makanan yang mengandung unsur zat gizi yang dibutuhkan tubuh baik secara kualitas maupun kuantitas. Pencegahan adanya masalah gizi, perlu disosialisasikan melalui pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan mencapai status gizi optimal.

Salah satu cara sederhana yang dapat digunakan untuk menentukan status gizi pada remaja adalah dengan mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi secara signifikan seseorang berisiko mengalami kelebihan berat badan. Remaja dengan berat badan normal akan memberikan banyak keuntungan seperti penampilan yang baik, lincah, dan rendahnya risiko untuk terkena penyakit. Sebaliknya, jika berat badan kurang atau berlebih, maka akan lebih rentan terhadap berbagai penyakit dan dapat mempengaruhi fase kehidupan selanjutnya (Ozdemir, 2016)

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mengenai prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja awal adalah sebagai berikut kejadian kurus pada remaja umur 16- 18 tahun sebesar 2,8 % sedangkan kejadian kegemukan atau obesitas pada remaja umur 16-18 tahun adalah sebesar 27,2 %. (Kemenkes RI, 2018). Menurut Kabupaten/Kota di Provinsi Sumatera Utara, prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 16 - 18 tahun pada kejadian kegemukan, berat badan lebih maupun obesitas tertinggi berada di Kota Labuhan Batu yaitu sebanyak 15,63% sedangkan prevalensi sangat kurus sebanyak 0,56 % . Sedangkan prevalensi kegemukan Kabupaten Deli Serdang mencapai 36,20% dan sangat kurus sebesar 1,37%. (Kemenkes RI, 2018)

SMK Nusantara adalah salah satu Sekolah Menengah Kejuruan Swasta di Deli Serdang, dari hasil survei pendahuluan ternyata masih banyak siswi yang jarang sarapan pagi dan menggantinya di makan siang. Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran pengetahuan, sikap tentang gizi seimbang dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswi SMK Nusantara Pakam.

METODOLOGI

Desain, subjek dan waktu

Penelitian ini bersifat observasional dengan pendekatan potong lintang (*cross sectional*) yang dikumpulkan secara bersamaan pada kurun waktu penelitian yang telah ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI SMK Nusantara Lubuk Pakam jurusan perkantoran, sedangkan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* sebanyak 52 siswi.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang diambil dalam penelitian ini yaitu data primer yang diperoleh dari hasil pengisian kuisioner yang dilakukan secara mandiri oleh sampel dan pengukuran Berat badan serta Tinggi badan yang dilakukan dengan pencatatan langsung.

Pengolahan dan Analisis Data

Dalam penelitian ini, analisa yang digunakan adalah analisis univariat digunakan untuk mendapat gambaran distribusi responden yang dibuat dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Siswi

1. Tingkat Kelas

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan tingkat Kelas

Tingkat kelas	N	%
10	20	38.5
11	32	61.5
Total	52	100.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah siswi terbanyak merupakan siswi kelas 11, apabila di jumlahkan yaitu sebesar 61% (32 orang), sedangkan kelas 10 yaitu sebesar 38.5%(20 orang)

Hal ini sesuai dengan jumlah kelas siswi kelas 11 lebih banyak daripada kelas 10

2. Usia

Tabel 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia

Kategori usia	n	%
16	22	42.3
17	28	53.8
18	2	3.8
Total	52	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebesar 42 % (22 orang) siswi berumur 16 tahun , siswi berumur 17 tahun sebesar 53.8% (28 orang), dan siswi berumur 18 tahun sebesar 3.8%(2 orang)

Menurut (Widyaastuti, 2011), kelompok umur 16-19 tahun termasuk dalam tahapan akhir dari remaja. Kelompok ini merupakan kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi ini berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik “*Body image*” pada remaja puteri. Kebutuhan zat gizi pada

remaja kelompok ini akan lebih memperhatikan kondisi kondisi tersebut. Khusus pada remaja puteri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah. (Kemenkes RI, 2014).

B. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut (Notoatmodjo, 2012) Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, telinga, dan sebagainya) (Melisa, 2017).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi berdasarkan Kategori Pengetahuan

Kategori Pengetahuan	n	%
Baik	17	32.7
Cukup	26	50.0
Kurang		

Tabel 3 menunjukkan bahwa mahasiswi yang memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang sebesar 50% (26 orang), pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sebesar 32.7% (17 orang) dan pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang sebesar 17.3 % (9 orang)

Menurut (Nugraheni, 2017) Pengetahuan gizi adalah proses yang berhubungan dengan menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari, dan faktor lain yang mempengaruhi makan karena dapat meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang. Berdasarkan penelitian ini ditemukan sebanyak 9 orang (17,39%) siswi yang memiliki pengetahuan yang kurang. Hal ini berkaitan dengan hasil penilaian kuesioner yang diberikan kepada responden diperoleh bahwa responden menjawab pilihan yang tidak tepat (salah). Pengetahuan mengenai gizi seimbang tentang kebutuhan energy harian dalam sarapan pagi (59.6%), visualisasi gizi seimbang (59.6%), anjuran konsumsi sayuran sesuai anjuran gizi seimbang (48.1%), tujuan penyusunan menu gizi seimbang (25%)

dan sumber bentuk makanan yang beragam (21.2%)

Pada penelitian yang dilakukan (Suryani, 2011) menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi. Hal ini disebabkan oleh hubungan antara status gizi dengan pengetahuan gizi seimbang merupakan hubungan tidak langsung, sedangkan penyebab langsung dari status gizi adalah asupan.

C. Sikap Terhadap Gizi Seimbang

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Pengetahuan

Kategori Sikap	n	%
Negatif	20	38.5
Positif	32	61.5
Total	52	100.0

Tabel 4 menunjukkan bahwa siswi yang memiliki sikap positif mengenai gizi seimbang sebesar 61.5% (32 orang), sedangkan sikap negatif mengenai gizi seimbang sebesar 38.5% (20 orang).

Berdasarkan hasil penilaian kuesioner terdapat sikap setuju sebanyak 84.6 % terhadap pernyataan bahwasanya gizi seimbang dapat mempertahankan status gizi seseorang. Dan pada pernyataan contoh lauk nabati yang perlu dikonsumsi adalah tahu, tempe, kentang dan mie, persentase jawaban setuju adalah 32,7% (17 orang). Sedangkan pada pedoman gizi seimbang kentang dan mie adalah sumber karbohidrat.

Dalam hal ini, sikap positif diartikan sebagai kecenderungan seseorang dalam merespon objek sikap dengan positif ditandai dengan sikap menerima (setuju) terhadap pernyataan positif (favorable) dan sikap tidak menerima (tidak setuju) terhadap pernyataan negatif (unfavorable). Sedangkan sikap negatif merupakan kecenderungan seseorang dalam merespon objek dengan sikap negatif ditandai dengan sikap menerima (setuju) terhadap pernyataan negatif (unfavorable) dan sikap tidak menerima (tidak setuju) terhadap pernyataan positif (favorable).

Berdasarkan hasil penelitian (Mulyan, 2016) Ditemukan bahwa ada hubungan yang nyata antara perilaku hidup sehat dan gizi seimbang dengan status gizi, dimana dengan berperilaku hidup sehat dan mendapatkan asupan

gizi yang seimbang maka status gizinya akan baik. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap akan berkaitan dengan terbentuknya sikap positif dan negatif. Apabila faktor yang mempengaruhinya adalah faktor yang cenderung positif maka responden tersebut memiliki sikap positif namun sebaliknya apabila faktor tersebut cenderung negatif maka responden tersebut memiliki sikap negative.

D. Gambaran Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh

Tabel 5 Gambaran Status Gizi berdasarkan indeks massa tubuh

Kategori Status Gizi	N	%
Kurus	8	15.4
Normal	40	76.9
Gemuk	1	1.9
Obesitas	3	6.8
Total	52	100%

Tabel 5 menunjukkan bahwa siswi dengan kategori status gizi normal sebesar 76.9% (40 orang), status gizi kurua sebesar 15.4% (8 orang), status gizi obesitas sebesar 6.8% (3 orang) dan status gemuk sebesar 1.9% (1 orang).

Berdasarkan data pemantauan status gizi dengan indikator IMT/U pada remaja putri usia 16-18 tahun di Sumatera Utara diperoleh prevalensi gemuk sebesar 10,71% dan obesitas 2,41%. Sedangkan pada remaja putri usia 16– 18 di Sumatera Utara diperoleh prevalensi kurus sebesar 3,2%.

Pada penelitian ini angka prevalensi kurus di jurusan SMK Nusantara lebih tinggi dari prevalensi status gizi kurus di Sumatera Utara. Hasil menunjukkan bahwa terdapat dua masalah gizi pada mahasiswa yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Indeks massa tubuh (IMT) dapat memperlihatkan Status gizi sebagai ukuran terpenuhinya kebutuhan gizi yang didapat dari asupan makanan yang dikonsumsi serta zat gizi yang digunakan oleh tubuh sebagai sumber energi dalam aktivitas sehari-hari (*Buku Penuntun Diet Anak*, 2014).

Pada penelitian ini, terdapat siswi yang menganggap bahwa sarapan pagi bukan masalah yang akan mengganggu kesehatan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Purwanti, 2017)

menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi remaja. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kebutuhan gizi pada saat sarapan dapat dipenuhi melalui jenis makanan yang baik. Sarapan dikatakan baik apabila makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja.

Sarapan juga baik untuk menurunkan tingkat obesitas yang masih menjadi masalah gizi di Indonesia, remaja yang rutin sarapan setiap hari umumnya bisa menjaga porsi makan pada makan selanjutnya. Orang yang melewatkan sarapan pagi lebih cenderung cepat merasa lapar sehingga akan makan dengan porsi yang banyak ketika bertemu dengan makanan. Hal ini menyebabkan peningkatan kadar gula darah dan berat badan cepat naik. Lain halnya ketika seseorang yang sudah sarapan di pagi hari, karena ia akan mendapatkan kesetabilan metabolisme dan cenderung untuk tidak mengkonsumsi banyak kalori selama sepanjang hari. Selain itu jika seseorang sudah sarapan, maka besar kemungkinan ia tidak suka mengemil junk food secara berlebihan seperti permen dan soda sehingga mengurangi jumlah lemak perut dan mencegah kenaikan berat badan

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pengetahuan siswi tentang gizi seimbang dengan kategori baik sebesar 32.7 % (17 orang), kategori cukup sebesar 50,0% (26 orang) dan kategori kurang sebesar 17.3% (9 orang).
2. Sikap siswi tentang gizi seimbang dengan kategori positif sebesar 61.5% (32 orang) dan kategori negatif sebesar 38.5% (20 orang)
3. Status gizi mahasiswi dengan kategori normal sebesar 76.9% (40 orang), kategori kurus sebesar 15.4% (8 orang), kategori obesitas sebesar 5.8% (3 orang) dan kategori gemuk sebesar 1,9% (1 orang).

B. Saran

1. Siswi agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga dapat mengubah sikap terhadap terhadap gizi seimbang dalam upaya serta meningkatkan kesadaran akan status gizi.
2. Bagi siswi yang memiliki berat badan kurang dan berat badan lebih diharapkan memperbaiki status gizi menjadi normal melalui penerapan gizi seimbang dalam setiap asupan makanan yang dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P. P. (2019). Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(11), 1–9.
- Anggraini, A. (2000). *Nutritional Care Process*. Graha Ilmu.
- Asrori, M. A. dan M. (2019). Perkembangan pada masa remaja. In Lukman (Ed.), *Psikologi perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (1st ed., p. 122). media sumber pustaka.
- Bariyyah Hidayati, K., & . M. F. (2016). Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- Buku Penuntun Diet Anak. (2014). Badan Penerbit Fakultas Kedokteran.
- Dr. Irwan. S.KM, M. K. (1981). *Etika dan perilaku kesehatan* (E. Taufiq (Ed.); 1st ed.). CV. Absolute media.
- Goreti, M. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Kota Kupang. *Health Journal*, 3 No 3.

- Ratna Zahara : *Gambaran Pengetahuan dan Sikap Siswi SMK*
- Grace, F. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institusi Teknologi Bandung. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Grace Florence Agnes. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institusi Teknologi Bandung. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Hendriati Agustiani (Ed.). (2019). *Psikologi perkembangan* (1st ed.). Kayyis Fithri Ajhuri, M.A.
- Kemenkes. (2014). Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat- Buku Saku Pemantauan Status Gizi.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang.
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018, 53(9), 154–165.
- Kusumaryani. (2017). Prioritaskan Kesehatan Reproduksi Remaja Untuk Menikmati Bonus Demografi. Lembaga Demografi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Indonesia.
- Melisa, S. (2017). Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Riwayat Penyakit, Dan Status Sosial Ekonomi Keluarga Anak Stunting Di Smp Negeri 2 Rantau Selatan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan.
- Mulyan, E. Y. (2016). Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar Di Sdn Gu 12 Pagi. Jurnal Pengabdian Masyarakat, Volume 1 N.
- Nugraheni, S. (2017). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan gizi terkait pencegahan anemia remaja. jurnal kesehatan masyarakat.
- Nuryani. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Seimbang pada remaja Gorontalo. *Dunia Gizi*, 2(2), 63–70.
- Ozdemir, A. (2016). *Association of Body Mass Index With Eating Attitudes, Self Concept and Social Comparison in Hight School Student. Journal of Caring Sciences.*, 9, 258–273.
- Purwanti, S. (2017). Kebiasaan Sarapan Pagi Mempengaruhi Status Gizi Remaja. Buku Prosiding, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kaltim.
- Salim, A. (2017). Gambaran Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja Di Madrasah Aliyah Negeri Kabupaten Mamuju. 01.
- Sitti Nurhayati. (2015). Gambaran Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Mattirobulu Kecamatan Mattirobulu Kabupaten Pinrang. Skripsi Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Makassa.
- Tri Sofiyatun. (2017). Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompomakassar. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin. Makassar.