

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Studi Literatur

1. Mengidentifikasi pengetahuan gizi seimbang

Hasil penelitian Yunda Dwi Jayanti dan Didya Elsa Novanda, 2018 dalam penelitiannya yang dilakukan di SMK Negeri 2 Kediri, menemukan bahwa sebanyak 15 (30%) remaja SMK memiliki pengetahuan baik, 28 (56%) memiliki pengetahuan gizi cukup dan 7 (14%) memiliki pengetahuan gizi kurang. ~~Sedangkan~~ Nuryani, (2019) dalam penelitiannya yang dilakukan di Gorontalo dalam penelitiannya yang berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo” menemukan pengetahuan gizi cukup 36.1% dan pengetahuan gizi kurang sebanyak 63.9%.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Maria Goreti Pantaloni, (2019) dalam penelitiannya menemukan sebanyak 3 (3%) remaja putri memiliki pengetahuan gizi baik, 79 (79%) memiliki pengetahuan cukup dan 18 (18%) memiliki pengetahuan kurang. Penelitian Rika et al (2020) yang dilakukan di SMA Negeri 86 Jakarta menemukan sebanyak 54(59.3%) memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang dalam katagori baik dan sebanyak 37 (40.7%) memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam katagori kurang. Selanjutnya sebaran pengetahuan gizi remaja dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2
Sebaran Pengetahuan Remaja tentang Gizi Seimbang
Dari Beberapa Penelitian

Peneliti	Pengetahuan Gizi Seimbang								
	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Yunda Dwi									
Jayanti et al. (2017)	15	30	27	54,0	8	16	50	100	
Adelina									
Elsa Damayanti (2016)	38	52,82	19	26,34	15	20,84	72	100	
Nuryani (2019)	-	-	44	36,1	78	63,9	122	100	
Maria									
Goreti Pantaleon (2019)	3	3	79	79	18	18	100	100	
Rika									
Fitriani et al. (2020)	54	59,3	-	-	37	40,7	91	100	

2. Mengidentifikasi sikap gizi seimbang

Secara umum sikap adalah suatu pikiran, kecenderungan dan perasaan seseorang untuk mengenal aspek-aspek tertentu pada lingkungan yang seringnya bersifat permanen karena sulit diubah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan serta faktor stress emosional (Notoatmodjo, 2012; Azwar, 2011). Perilaku gizi yang tidak baik akan berdampak pada status gizi remaja. Manifestasi perilaku ditemukan dalam tiga bentuk yakni pengetahuan, sikap dan praktek. Sikap gizi seimbang dibagi menjadi 2 kategori yaitu sikap positif dan negative.

Hasil penelitian Nuryani (2019) sebanyak 65(53,3%) remaja memiliki sikap gizi positif dan sebanyak 57(46,7%) remaja memiliki sikap gizi seimbang negative. Selanjutnya hasil penelitian Widawati (2017) sebanyak 42 (62,7%) remaja memiliki sikap gizi positif dan sebanyak 25 (37,3%) remaja memiliki sikap gizi seimbang negative. Dan hasil penelitian Whenny Irdiana et al. (2017) sebanyak 17 (21,25%) remaja memiliki sikap gizi positif dan sebanyak 62(77,5%) remaja memiliki sikap gizi seimbang negative. Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa remaja SMA/SMK sederajat sebagian besar masih memiliki sikap mengenai gizi seimbang dengan kategori negative dengan kisaran angka 37,3% - 77,5%. Selanjutnya sebaran sikap remaja terhadap gizi seimbang seperti pada tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Sikap Remaja Terhadap Gizi Seimbang

Peneliti	Sikap Gizi Seimbang					
	Positif		Negatif		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Nuryani (2019)	65	53,3	57	46,7%	122	100
Widawati (2017)	42	62,7	25	37,3%	67	100
Whenny Irdiana et al.(2017)	17	21,25	62	77,5%	80	100

3. Mengidentifikasi praktik gizi seimbang

Menurut Notoatmodjo (2010) disebutkan bahwa praktik adalah suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (overt behaviour). Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang.

Penelitian Nuryani (2019) yang menunjukkan bahwa perilaku Gizi Remaja di SMAN 1 Limboto Barat sebagai berikut, sebanyak 62 (50.8%) perilaku baik dan

sebanyak 60 (49,2%) mempunyai perilaku tidak baik. Disamping itu penelitian Afrina et al. (2019) yang dilakukan di SMA Negeri Palu meneunjukkan hasil sebanyak 29 (26,1%) remaja dengan perilaku makan yang beresiko dan sebanyak 82 (73,9%) remaja dengan perilaku makan tidak bersesiko. Selanjutnya pada penelitian Rini Hariani Ratih et al. (2020) yang dilakukan di SMAN 2 Tambang menunjukkan hasil sebanyak 40 (56,3%) remaja dengan perilaku makan baik dan sebanyak 31 (43,7%) remaja dengan perilaku makan kurang. Kemudian pada penelitian Ni Luh Agustini Purnama (2020) yang dilakukan di SMK Katolik Mater Amabilis Surabaya menunjukkan hasil sebanyak 50 (86,2%) remaja dengan perilaku makan baik dan sebanyak 8 (13,8%) remaja dengan perilaku makan kurang. Dan pada penelitian Widawati (2018) yang dilakukan di SMAN 1 Kampar menunjukkan hasil sebanyak 42 (62,7%) remaja dengan perilaku makan baik dan sebanyak 25 (37,3%) remaja dengan perilaku makan kurang. Sebaran praktik gizi seimbang pada remaja dapat dilihat pada table 4.

Tabel 4.
Sebaran Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja dari beberapa Penelitian

Peneliti	Praktik Gizi Seimbang					
	Baik		Kurang		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
Nuryani (2019)	62	50,8	60	49,2	122	100
Afrina et al. (2019)	82	73,9	29	26,1	111	100

Rini Hariani Ratih et al. (2020)	40	56,3	31	43,7	71	100
Ni Luh Agustini Purnama (2020)	50	86,2	8	13,8	58	100
Widawati (2018)	42	62,7	25	37,3	67	100

4. Mengidentifikasi status gizi remaja

Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun, WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Jafar, 2012). Status gizi pada remaja dapat ditentukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT). Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi bila dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak.

Hasil kajian pustaka dari berbagai penelitian status gizi remaja ditemukan remaja dengan kategori kurus berada pada kisaran angka 1,3% - 20,7%, status gizi baik atau normal pada kisaran angka 52% - 89,3%, status gizi remaja dengan kategori gemuk berada pada kisaran angka 4,7% - 35,2%, sedangkan status gizi dengan kategori obesitas terdapat pada penelitian Adelina Elsa Damayanti (2016) sebanyak 2,76%. penelitian Rika Fitriani et al. (2020) 9,9%, penelitian Siti Andina

et al. (2018) 4,7% dan penelitian Widawati (2018) 11,9%. Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa remaja SMA/SMK sederajat sebagian besar memiliki status gizi dengan kategori baik yang berada pada kisaran angka 52 % - 89,3 %. Untuk lebih jelasnya status gizi remaja dari berbagai penelitian dapat dilihat pada table 5.

Tabel 5
Sebaran Status Gizi Remaja Dari Beberapa Peneliti

Peneliti	Status Gizi Remaja									
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas	
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%
Yunda Dwi Jayanti et al. (2017) 50 responden	-	-	10	20	26	52	14	28	-	-
Adelina Elsa Damayanti (2016) 72 responden	-	-	6	8,34	56	77,78	8	11,12	2	2,76
Nuryani (2019)	-	-	13	10,7	97	79,5	12	9,8	-	-

91										
responden										
Rini										
Hariani										
Ratih et al.										
(2020)	-	-	-	-	44	61,97	27	38,03	-	-
71										
responden										
Widawati										
(2018)										
	1	1,5	5	7,5	49	73,1	4	6	8	11,9
67										
responden										

5. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja

Menurut penelitian Yunda Dwi Jayanti et al. (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja, sejalan dengan penelitian Adelina Elsa Damayanti (2016) dan Rika Fitriani et al. (2020). Namun pada penelitian Nuryani (2019) dan Maria Goreti Pantaleon (2019) tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja dapat dilihat pada table 6

Tabel 6
 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja
 Dari Beberapa Penelitian

Peneliti	Uji Statistik
Yunda Dwi Jayanti et al. (2017) 50 responden	Hasil uji statistic diperoleh hasil perhitungan diperoleh nilai signifikasi sebesar $0,003 < \sigma (0,05)$ yang berarti terdapat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi
Adelina Elsa Damayanti (2016) 72 responden	Hasil penelitian didapatkan hasil p-value sebesar $0,000 < 0,05$ (alpha) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dan status gizi remaja.
Nuryani (2019) 122 responden	Dari hasil penelitian diperoleh p value 0,887 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi gemuk pada remaja
Maria Goreti Pantaleon (2019) 100 responden	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang (p=0,619).
Rika Fitriani et al. (2020) 91 responden	Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value=0,0001 yang berarti bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan

	status gizi siswa SMA Negeri 86 Jakarta.
--	--

6. Menganalisis hubungan sikap gizi seimbang dengan status gizi pada remaja

Menurut penelitian Nuryani (2019) dan Widawati (2017) tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Namun pada penelitian Whenny Irdiana et al.(2017) terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Selanjutnya dapat dilihat pada table 7

Tabel 7
Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja

Peneliti	Uji Statistik
Nuryani (2019) 122 responden	hasil uji statistik diperoleh p value 0,603 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan sikap gizi seimbang dengan status gizi gemuk pada remaja.
Widawati (2017) 67 responden	Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein dan lemak) dengan status gizi. ($p > 0,05$).
Whenny Irdiana et al.(2017) 80 responden	Terdapat hubungan antara jenis makanan dengan status gizi siswa SMAN1 Kampar

7. Menganalisis hubungan praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja

Penelitian Afrina et al. (2019) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja, sejalan dengan penelitian Widawati (2018) dan Rini Hariani Ratih et al. (2020). Namun pada penelitian Nuryai (2019) dan Ni Luh Agustini Purnama (2020) tidak ada hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Hubungan praktik gizi seimbang dengan status gizi dapat dilihat pada table 8

Tabel 8
Hubungan Praktik Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja
Dari Beberapa Peneliti

Peneliti	Uji Statistik
Nuryani (2019) 122 responden	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja.
Afrina et al. (2019) 111 responden	hasil penelitian dengan nilai $p=0,000$ ($\leq 0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri.
Rini Hariani Ratih et al. (2020) 71 responden	Ada hubungan perilaku makan responden status gizi di dapatkan hasil $p(0,01) < \alpha(0,05)$ yang berarti terdapat hubungan antara perilaku

	makan responden terhadap status gizi di SMAN 2 Tambang.
Ni Luh Agustini Purnama (2020) 58 responden	tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku makan remaja dengan status gizi ($p=0,56$).
Widawati (2018) 67 responden	Berdasarkan hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa ada hubungan antara jenis makanan dengan status gizi siswa SMAN1 Kampar.

B. Pembahasan

Menurut Notoatmodjo (2012) disebutkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari seseorang melihat, mendengar, mencium, merasa dan meraba sehingga menjadi tahu. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang adalah tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, lingkungan budaya dan sosial ekonomi. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi seimbang pada remaja SMA/SMK sederajat dari 10 jurnal yang direview terdapat 5 jurnal yang meneliti hasil penelitian pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik pada penelitian Maria Goreti Pantaleo (2019) 3%, penelitian Adelina Elsa Damayanti (2016) 52,82%, penelitian Yunda Dwi Jayanti dkk (2017) 30%, dan penelitian Rika Fitriani et al. (2020) 59%. Sedangkan hasil pengetahuan cukup pada penelitian Yunda Dwi Jayanti dkk (2017) 54,0%, penelitian Adelina Elsa Damayanti (2016) 26,34%, penelitian Nurayani (2019) 36,1%, dan penelitian Maria Goreti Pantaleo

(2019) 79%. Kemudian pengetahuan dengan kategori kurang atau rendah berada pada kisaran angka 16% - 63,9%. Dari pemaparan diatas dapat diketahui bahwa remaja SMA/SMK sebagian besar memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang cukup dengan kisaran angka 36,1% - 79%. Menurut Notoatmodjo (2010) faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain yaitu: Faktor pendidikan dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin mudah untuk menerima informasi tentang obyek atau yang berkaitan dengan pengetahuan. mengembangkan pengetahuan dan teknologi. Faktor pekerjaan seseorang sangat berpengaruh terhadap proses mengakses informasi yang dibutuhkan terhadap suatu obyek. Faktor pengalaman seseorang sangat mempengaruhi pengetahuan, semakin banyak pengalaman seseorang tentang suatu hal, maka akan semakin bertambah pula pengetahuan seseorang akan hal tersebut.

Secara umum sikap adalah suatu pikiran, kecenderungan dan perasaan seseorang untuk mengenal aspek-aspek tertentu pada lingkungan yang seringnya bersifat permanen karena sulit diubah. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, pengetahuan, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan serta faktor stress emosional (Notoatmodjo, 2012; Azwar, 2011). Perilaku gizi yang tidak baik akan berdampak pada status gizi remaja. Manifestasi perilaku ditemukan dalam tiga bentuk yakni pengetahuan, sikap dan praktek. Hasil kajian dari 3 jurnal penelitian mengenai sikap gizi seimbang pada remaja SMA/SMK sederajat diketahui remaja yang mempunyai sikap positif terhadap gizi seimbang antara 21,25 % - 62,7 %. Untuk terwujudnya sikap agar menjadi sebuah perilaku yang nyata diperlukan faktor pendukung atau kondisi yang

memungkinkan. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media masa, lembaga pendidikan dan lembaga keagamaan serta faktor stress emosional (Notoatmodjo, 2012^b; Azwar, 2011).

Menurut Notoatmodjo (2010) disebutkan bahwa praktik adalah suatu sikap belum otomatis terwujud dalam suatu tindakan (overt behaviour). Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Berdasarkan hasil penelitian dari 5 jurnal mengenai praktik gizi seimbang pada remaja SMA/SMK sederajat dapat diketahui praktik gizi seimbang dengan katagori baik berkisar antara 56,3 % - 86,2 % dan perilaku tidak baik berkisar antara 13,8 % - 49,2 %. Praktik gizi seimbang yang baik akan memberikan asupan gizi yang cukup dan akan mengakibatkan status gizi yang baik. Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang.

Status gizi adalah hasil dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan tubuh, yang dapat diinterpretasikan dengan variable tertentu. Apabila terjadi ketidakseimbangan akan terjadi keadaan patologi dalam tubuh yang disebut dengan malnutrisi (Ayu, 2008). Remaja adalah anak yang berusia 10-19 tahun, WHO mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual (Jafar, 2012). Status gizi pada remaja dapat ditentukan dengan beberapa cara salah satunya dengan menggunakan Indeks

Masa Tubuh (IMT). Kebutuhan gizi remaja relatif besar karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi bila dibandingkan dengan usia lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak. Berdasarkan hasil dari 10 jurnal dapat diketahui status gizi dengan kategori normal yaitu berkisar antara 50 % - 80 % , status gizi dengan kategori sangat kurus berkisar antara 1,5 % - 4 %, dan status gizi dengan kategori obesitas berkisar antara 2,76 % - 11,9 % . Status gizi dipengaruhi oleh asupan gizi yang tercermin dari praktik penerapan gizi seimbang. Ketidakseimbangan asupan dan perkembangan minumbulkan masalah gizi. Salah satu penyebab masalah gizi adalah kurangnya pengetahuan. Pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi sikap dan perilaku gizi dalam hal memilih makanan yang bergizi, beragam, dan berimbang.

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan remaja kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pada menurut penelitian Yunda Dwi Jayanti et al. (2017) terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja, sejalan dengan penelitian Adelina Elsa Damayanti (2016) dan Rika Fitriani et al. (2020). Namun pada penelitian Nuryani (2019) dan Maria Goreti Pantaleon (2019) tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

Berdasarkan penelitian Nuryani (2019) dan Widawati (2017) tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Namun pada penelitian Whenny Irdiana et al.(2017) terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral. Kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan fast food, jarang mengkonsumsi sayur, buah dan ataupun produk peternakan serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih

Salah satu faktor determinan status gizi masyarakat adalah faktor kebiasaan makan (food habit) penduduk atau masyarakat setempat. Kebiasaan makan adalah suatu tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan hidupnya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Afrina et al. (2019) terdapat hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja, sejalan dengan penelitian Widawati (2018) dan Rini Hariani Ratih et al. (2020). Namun pada penelitian Nuryai (2019) dan Ni Luh Agustini Purnama (2020) tidak ada hubungan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Perilaku makan merupakan suatu respon perilaku yang berhubungan dengan makanan yang

dikonsumsi mencakup jenis makanan, jumlah dan waktu mengonsumsi makanan. Faktor yang mempengaruhi perilaku makan secara langsung adalah faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor tersebut akan memperlihatkan gaya hidup seseorang yang ditunjukkan dengan perilaku makan yang pada akhirnya berpengaruh terhadap status gizi remaja putri (Gibney MJ, 2012)