

# Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi pada Siswa SMP dan SMA PMT Prof. Dr. Hamka II Padang

Intan Kamala Aisyiah<sup>1\*</sup>, Nurmaines Adhyka<sup>2</sup>, Bun Yurizali<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahmah, Sumatera Barat, 25586, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Sumatera Barat, 25586, Indonesia

<sup>1</sup>[intankamalaaisyiah@staff.unbrah.ac.id](mailto:intankamalaaisyiah@staff.unbrah.ac.id); <sup>2</sup>[nurmaines.adhyka@staff.unbrah.ac.id](mailto:nurmaines.adhyka@staff.unbrah.ac.id); <sup>3</sup>[bunzurizali@fk.unbrah.ac.id](mailto:bunzurizali@fk.unbrah.ac.id)

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 01-06-2023

Revised: 20-06-2023

Accepted: 30-06-2023

### Keywords

Nutrition Knowledge

Consumption Pattern

Teenager

## ABSTRACT

Growth and development in adolescence is a crucial phase in an individual's life, with long-term impacts on health and quality of life in adulthood. Teenagers often face nutritional problems such as being overweight, underweight, and eating wrong patterns. Adolescent diet is very important in meeting nutritional needs for their growth and development. However, consumption patterns are often not by recommended nutritional standards. Nutritional knowledge plays an important role in forming a balanced consumption pattern. Although adolescents may be knowledgeable about balanced nutrition, other factors such as personal preference, the influence of friends, and the availability of less healthy foods can influence their food choices. This study aims to examine the relationship between nutritional knowledge and consumption patterns in adolescents, especially in Prof. Dr. Hamka II Padang junior high and high school. This research method is quantitative with an analytic survey research design using a cross-sectional approach. Data were collected from 59 junior and senior high school students and analyzed using univariate analysis and bivariate analysis with the Chi-Square statistical test. The results showed that there was a significant relationship between nutritional knowledge and consumption patterns in adolescents ( $p=0.018$ ). Adolescents with good nutritional knowledge tend to have better consumption patterns, while adolescents with poor nutritional knowledge tend to have poor consumption patterns. Therefore, efforts are needed to increase adolescent nutrition knowledge and provide nutrition counseling regularly. This will help them make healthier food choices and support optimal growth and development.

## 1. Pendahuluan

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja merupakan fase penting dalam kehidupan seseorang. Pada periode ini, individu mengalami perubahan fisik, mental, dan emosional yang signifikan. Pola konsumsi makanan pada masa remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan dan kualitas hidup di masa dewasa. Disamping itu, kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat sehingga dibutuhkan zat gizi yang relatif lebih besar jumlahnya. Gizi pada masa remaja penting sekali untuk diperhatikan, Hal tersebut dapat menyebabkan permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja yaitu kelebihan berat badan (obesitas), kurang berat badan (underweight) dan pola makan yang salah. Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi yang rendah, kurangnya aktivitas fisik seperti contoh melakukan kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur adalah pemicu terjadinya obesitas [1].

Pada masa remaja terjadi puncak pertumbuhan massa tulang (*Peak Bone Mass/PBM*) yang menyebabkan kebutuhan gizi pada masa ini lebih tinggi daripada fase kehidupan lainnya [2]. Rendahnya asupan gizi untuk pembentukan tulang pada masa remaja dapat berdampak pada pembentukan *peak bone mass* yang tidak optimal. Hal ini dikarenakan 90% puncak pembentukan massa tulang dibentuk pada usia 18 tahun. Kepadatan tulang dipengaruhi faktor genetik, jenis kelamin, status gizi, asupan zat gizi (kalsium dan fosfor) dan gaya hidup seperti aktivitas fisik, merokok, konsumsi kafein dan alkohol yang berlebihan [3]. Masalah gizi lebih atau obesitas merupakan masalah global dan menjadi masalah utama di negara-negara maju dan berkembang karena mengalami peningkatan tiap tahun yang berkaitan dengan penyakit tidak menular [4]. Prevalensi ini meningkat dari hasil Riskesdas 2013 yang menyebut bahwa angka obesitas di Indonesia hanya mencapai 14,8 persen [5].

Pola makan diketahui dengan banyak cara antara lain dengan menilai frekuensi penggunaan bahan makanan dan asupan gizi. Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan makanan untuk dikonsumsi setiap hari. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada masa perubahan yang terjadi pada remaja menimbulkan berbagai permasalahan salah satunya adalah perubahan dalam perilaku makan [6].

Malnutrisi berat dapat menyebabkan gizi kurang seringkali diikuti dengan rendahnya perkembangan mental dan fisik secara tetap sebagai akibat dari masalah gizi kronis [7]. Pola konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan [8]. Hal tersebut dapat ditempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan kombinasi. Pola makanan yang sehat dan seimbang merupakan kunci terpenuhinya kecukupan gizi. Infeksi menyebabkan tubuh korban demam sehingga membutuhkan tambahan energi dan zat gizi [9].

Pada usia remaja, kebutuhan gizi meningkat seiring dengan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif yang pesat. Remaja merupakan kelompok usia yang sangat beresiko terhadap kejadian anemia karena kebutuhan gizi khususnya zat besi melebihi kebutuhan kelompok usia lain [10]. Nutrisi yang tidak memadai dapat menghambat pertumbuhan optimal, berdampak negatif pada fungsi kognitif, dan meningkatkan risiko penyakit kronis di masa depan. Namun, pola konsumsi pada remaja seringkali tidak mencukupi standar gizi yang dianjurkan. Faktor-faktor seperti perubahan gaya hidup, ketersediaan makanan, tekanan sosial, dan iklan produk makanan yang kurang sehat dapat memengaruhi pilihan makanan remaja. Pengetahuan gizi memainkan peran krusial dalam membentuk pola konsumsi yang seimbang dan berkelanjutan.

Pengetahuan gizi merupakan dasar penting dalam membuat keputusan yang tepat terkait konsumsi makanan. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih mampu mengidentifikasi jenis makanan yang sehat dan memahami kebutuhan gizi mereka. Namun, studi menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi dan praktik makan pada remaja. Meskipun mereka mungkin mengetahui tentang gizi yang seimbang, faktor-faktor lain seperti preferensi pribadi, aksesibilitas, dan pengaruh teman sebaya dapat mengalahkan pengetahuan tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi pada remaja terutama siswa di SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

## 2. Metode

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian survei analitik, menggunakan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Penelitian ini dilakukan di SMP dan SMA PMT Prof. Hamka II Padang. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 59 responden yang dipilih secara *accidental sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan data primer yaitu data yang secara langsung diperoleh dari responden dengan instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner.

Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari analisa univariat dan analisa bivariat. Analisis univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti dan disajikan dalam bentuk tabel. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui besarnya hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen menggunakan uji statistik *Chi Square* pada tingkat kepercayaan 95% ( $p \leq 0,05$ ).

### 3. Hasil dan Diskusi

#### 3.1. Analisa Univariat

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Karakteristik	F	%
<b>1.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	2	3,4
	Perempuan	57	96,6
<b>2.</b>	<b>Usia</b>		
	11 tahun	1	1,7
	12 tahun	1	1,7
	13 tahun	8	13,6
	14 tahun	18	30,5
	15 tahun	6	10,2
	16 tahun	16	27,1
	17 tahun	9	15,3
	<b>Total</b>	<b>59</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa responden terdiri dari 2 orang laki-laki (3,4%) dan 57 orang perempuan (96,6%). Menurut kategori usia, responden paling banyak berusia 14 tahun sebanyak 18 orang (30,5 %) dan berusia 16 tahun sebanyak 16 orang (27,1)

**Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Gizi Pada Siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang**

No	Tingkat Pengetahuan	F	%
1.	Baik	30	50,8
2.	Cukup	9	15,3
3.	Kurang	20	33,9
	Jumlah	59	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 59 responden, sebanyak 50,8% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi baik, sebanyak 15,3% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi cukup dan sebanyak 33,9% responden memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang. Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan tingkat pemahaman terhadap informasi gizi yang diterima dan kurangnya kesadaran serta rasa ingin tahu mengenai gizi oleh siswa.

**Tabel 3. Distribusi Pola Konsumsi Pada Siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang**

No	Pola Konsumsi	F	%
1.	Baik	21	35,6
2.	Cukup	21	35,6
3.	Kurang	17	28,8
	Jumlah	59	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 35,6% responden memiliki pola konsumsi dengan kategori baik, sebanyak 35,6% responden memiliki pola konsumsi dengan kategori cukup dan sebanyak 28,8% responden memiliki pola konsumsi dengan kategori kurang. Hal ini menunjukkan masih adanya kecenderungan siswa mengonsumsi makanan yang kurang bervariasi.

### 3.2. Analisis Bivariat

**Tabel 4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Konsumsi Pada Siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang**

No	Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi						Total		P Value
		Baik		Cukup		Kurang		N	%	
		N	%	N	%	N	%			
1	Baik	9	30	10	33,3	11	36,7	30	100	0,018
2	Cukup	0	0	6	66,7	3	33,3	9	100	
3	Kurang	12	60	5	25	3	15	20	100	
	Jumlah	21	35,6	21	35,6	17	28,8	59	100	

Berdasarkan tabel 4 di atas, hasil uji statistik diperoleh  $p = 0,018$  ( $p \text{ value} < 0,05$ ) sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi pada siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang.

Remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi sedikit banyak baik asupan maupun kebutuhan gizinya dapat meningkat maupun berkurang [11].

Pengetahuan remaja tentang pengetahuan gizi adalah pemahaman seorang 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. Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Remaja yang memiliki status gizi kurang atau sering disebut gizi buruk, jika sudah terlalu lama maka akan terjadi Kurang Energi Kronik (KEK) [12].

Pola konsumsi merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali mereka makan atau frekuensi makan. Faktor yang mempengaruhi pola konsumsi diantaranya ketersediaan waktu, pengaruh teman, jumlah uang yang tersedia dan faktor kesukaan serta pengetahuan dan pendidikan gizi. Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur [13]. Pola konsumsi makan adalah kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi dan jenis atau macam makanan. Penentuan pola konsumsi makan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat di tempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan kombinasi, ketersediaan pangan, macam serta jenis bahan makanan mutlak diperlukan untuk mendukung usaha tersebut. Disamping itu jumlah bahan makanan yang dikonsumsi juga menjamin tercukupinya kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh.

Pengaruh yang signifikan antara faktor predisposisi (pengetahuan) terhadap pola makan siswa sesuai dengan penelitian ini yaitu terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan. Hal ini dikarenakan bahwa faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makan salah satunya adalah pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi juga mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) didapatkan hasil bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta. Tingkat hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII jasa boga SMK Negeri 6 Yogyakarta termasuk dalam kategori sedang [14].

Namun penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan Tarawan et al (2020) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan pengetahuan gizi. Pola konsumsi umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif. Kebiasaan atau pola perilaku di masyarakat merupakan faktor yang mempengaruhi pola konsumsi seseorang [15].

Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makan. Hal ini berkaitan dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Masalah gizi remaja secara garis besar merupakan dampak dari ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran zat gizi (*nutritional imbalance*), yaitu asupan yang melebihi keluaran atau sebaliknya, di samping kesalahan dalam memilih bahan makanan untuk disantap [16]. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat.

#### 4. Kesimpulan

1. Tingkat pengetahuan gizi pada siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang sebanyak 50,8% pada kategori baik, kategori cukup sebanyak 15,3% dan kategori kurang sebanyak 33,9%.
2. Pola konsumsi pada siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang sebanyak 35,6% pada kategori baik, kategori cukup sebanyak 35,6% dan kategori kurang sebanyak 28,8%.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi pada siswa SMP dan SMA Prof. Dr. Hamka II Padang dengan nilai  $p$  value = 0,018

#### Referensi

- [1] Pajriyah, & Sulaeman. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*
- [2] Meikawati, W., & Amalia, R. (2010). Hubungan Kebiasaan Minum Susu Dan Olahraga Dengan Kepadatan Tulang Remaja (Studi di SMAN 3 Semarang). *Prosiding Seminar Nasional Unimus*.
- [3] Listianingrum, A. (2018). Osteoporosis, Rasio Kalsium Dan Rasio Asupan Kalsium Dan Asupan Fosfor Serta Aktivitas Fisik Terkait Nilai Bone Mass Density (BMD) Pada Lansia Osteoporosis. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*
- [4] Marbun, R., Sugiyanto, S., & Dea, V. (2021). Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *Selaparang Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*
- [5] Midah, Z., Fajriansyah, F., Makmun, A., & Rasfahyana, R. (2021). Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif. *UMI Medical Journal*
- [6] Sumartini, E., & Ningrum, A. (2022). Gambaran Perilaku Makan Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*
- [7] Jumiaturun, J. (2019). Hubungan Pola Pemberian Makanan dengan Status Gizi Balita Umur 1-5 Tahun di Desa Ngampel Kulon Kecamatan Ngampel Kabupaten Kendal. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*
- [8] Andya, M. D., Sopiyanidi, Hariyadi, D., & Dahliansyah. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*
- [9] Kemenkes RI. (2020). Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19. In *Kementrian Kesehatan RI*
- [10] Rosanti, A., Yulinawati, C., Roza, N., & Wilda Arianggara, A. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Bulang Kota Batam. *Jurnal Info Kesehatan*
- [11] Utami, T. W. (2022). Depkes RI . 2006. *Eprints.Dinus.ac.d*.
- [12] Dewi, R. K., & Martini, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) Pada Usia Remaja. *Coping: Community of Publishing in Nursing*.
- [13] Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*.

- 
- [14] Dewi, S. R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Jurnal Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Yogyakarta*.
- [15] Tarawan, V. M., Lesmana, R., Gunawan, H., & Gunadi, J. W. (2020). Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- [16] Dewi, G. K., & Shinta, F. C. D. (2017). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Siswa/I Kelas I Dan II Di SDN Kedung Badak Iv Kota Bogor Tahun. *Jurnal Impuls*.