

LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA X

Suci Ferdiana

Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Institut Kesehatan Surabaya. Jln Medokan Semampir Indah No.27
Surabaya

ABSTRAK

Data hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi kurus atau kurang energi kronis (KEK) pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% sedangkan prevalensi obesitas sebesar 13,5%. Dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan literasi gizi dengan kebiasaan jajan dan status gizi remaja di SMA Negeri X. Metode penelitian ini observasional analitik dengan rancangan crosssectional. Sampel penelitian ini adalah remaja, sebanyak 49 sampel dengan menggunakan teknik Proporsional Random Sampling.

Uji statistic menggunakan uji Chi-square. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian literasi gizi dengan kebiasaan jajan menunjukkan tertinggi 57,1% adequate literasi dengan kebiasaan jajan 28 sampel, sedangkan hasil terendah menunjukkan 8,2% inadequate literasi dengan kebiasaan jajan 7 sampel. Hasil penelitian literasi gizi dengan status gizi menunjukkan tertinggi 61,9% marginal literasi dengan status gizi obesitas I 13 sampel, sedangkan terendah 12,5% inadequate literasi dengan status gizi normal dengan 1 sampel. Hasil penelitian literasi gizi dengan jenis kelamin menunjukkan tertinggi 72% adequate literasi 18 sampel, sedangkan terendah 45,8% marginal literasi 11% Uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja $p=0,030$, ada hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan status gizi remaja $p=0,021$, ada hubungan yang signifikan x antara literasi gizi dengan jenis kelamin remaja $p=0,003$ Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada hubungan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan, status gizi, dan jenis kelamin remaja.

Kata Kunci : Literasi gizi, kebiasaan jajan, status gizi, jenis kelamin

ABSTRACT

Data from Riskesdas 2018, the prevalence chronic energy deficiency (KEK) in adolescents aged 16-18 years was 8,1% , obesity was 13,5%. From this research is to know the relationship between nutrition literacy and snacking habits and nutritional status of adolescents in sma negeri X. This research method is observational analytic whit cross-sectional design. The sample of this research is adolescents, as many 49 samples using proportional random sampling technique. Statistical test using the Chi-square test. Collecting data using a questionnaire and measuring body weight and hight weight. The results of research of nutritional literacy with snacking habits showed the highest 57,1% adequate literacy with 28 samples snacking habits, while the lowest results showed 8,2% inadequate literacy with 7 sample of snack habits. The results of research on nutritional literacy with nutritional status showed the highest was 61,9% marginal literacy with 13 samples of obesity nutritional status, while the lowest showed 12,5% adequate literacy with normal nutritional status with 1 sample. The results of reserach on nutritional literacy with gender showed the highest 72% adequate literacy 18 samples, while the lowest 45,8% marginal literacy 11% samples. Statistical test showed that there was signifacant realtionship between nutritional literacy and teen snacking habits with $p=0,003$ there was a significant relationship between nutritional litearcy and viii adolescent nutritional status with $p=0,021$, there was signifacant realtionship between nutritional literacy and sex of adolescent $p=0,030$ The conclusion of this study is that there is a relationship between nutritional literacy and eating habits, nutritional status, and sex of adolescent.

Keywords: Nutrition Literacy, snacking habits, nutrition status, gender

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju kedewasaan, biasanya antara 10 sampai 19 tahun. Pertumbuhan fisik secara cepat merupakan kedua setelah masa bayi, sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB) dicapai selama periode ini. Hal ini sangat penting diberikan asupan gizi yang cukup untuk mendapat pertumbuhan yang optimal. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan diperlukan energi dan zat gizi tinggi. Pada masa ini kebutuhan zat gizi dikatakan sangat penting, namun sebagian besar remaja masih belum menyadari pentingnya asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari.

Remaja yang mengalami kurang energi kronis (KEK) juga masih menjadi masalah gizi. Kondisi seperti ini terjadi karena kurang asupan zat gizi, baik karena faktor ekonomi maupun alasan psikososial. Kondisi remaja KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk bagi kesehatan (Kemenkes, 2018). Tiga faktor utama indeks kualitas hidup adalah pendidikan, kesehatan, dan ekonomi. Dimana faktor ini erat kaitannya dengan status gizi masyarakat yang dapat digambarkan pada status gizi anak balita dan wanita hamil. Wanita usia subur (WUS) merupakan calon ibu yang baik untuk diketahui status gizinya. Salah satu ukuran untuk mengetahui risiko kurang energi kronis (KEK) pada WUS ukuran lingkaran lengan atas (LILA).

Literasi gizi merupakan seseorang individu yang memiliki kemampuan dalam mendapat serta proses dalam memahami informasi terkait gizi yang berguna terhadap pengetahuan remaja dalam memilih zat gizi pada bahan makanan, memahami informasi gizi makanan, dan dapat menentukan pola makan yang sesuai kebutuhan dalam mencukupi zat gizinya sehari-hari. Dalam hal ini tingkat literasi gizi yang baik diharapkan remaja dapat terhindar dari masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya (Syafei, 2019). Literasi tidak hanya kemampuan membaca dan menulis, tetapi literasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggunakan potensi yang dimiliki dalam kehidupannya. Hal ini dinyatakan bahwa literasi lebih konteks pada keterampilan yang dibutuhkan dalam lingkungan tertentu. Literasi juga didefinisikan dapat memecahkan suatu masalah pada tingkat

keahlian yang diperlukan dalam pekerjaan, keluarga serta masyarakat.

METODE

Jenis penelitian ini termasuk kedalam kelompok observasional, yang bersifat analitik yaitu melihat hubungan variabel independen dengan variabel dependen, yaitu hubungan literasi gizi dengan status gizi remaja dan kebiasaan jajan. Rancang bangun penelitian ini adalah crosssectional dimana dalam pengumpulan data dan variabelnya yaitu independen dan dependen diambil secara bersamaan.

Untuk mengetahui keterkaitan hubungan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan dan status gizi remaja kelas X IPA di SMA Negeri 2 Sumenep Kabupaten Sumenep, diuji dengan menggunakan uji statistik "Correlation chi square". Keseluruhan pengolahan data statistik dilakukan secara komputerisasi dengan menggunakan Software an Service Solution (SPSS) versi 16 dengan tingkat kemaknaan $p \leq 0,05$ maka H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja

HASIL

1. Hubungan Literasi Gizi dengan Kebiasaan Jajan

Berdasarkan tabel diatas literasi gizi responden dengan kebiasaan jajan nilai tertinggi yaitu adequate literasi dengan jumlah 28 responden kategori sangat baik sebesar (57,1%) sedangkan dengan nilai terendah inadequate literasi dengan jumlah 7 responden kategori cukup (8,2%). Hasil uji statistic dengan uji chi-square diperoleh p value sebesar 0,003 (<0.05) sehingga H_0 ditolak (H_1 diterima). Hal ini menyatakan bahwa ada keterkaitan hubungan secara signifikan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan

2. Literasi Gizi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil tabel diatas diketahui bahwa literasi gizi dengan status gizi responden tertinggi yaitu marginal literasi dengan status gizi obesitas I berjumlah 13 responden sebesar (61,9%) sedangkan dengan nilai terendah yaitu adequate literasi dengan status gizi normal berjumlah 1 responden sebesar (12,5%). Hasil uji statistic dengan uji chi-square diperoleh p value sebesar 0,021 (<0.05) sehingga H_0 ditolak (H_1 diterima). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan

yang sangat erat antara literasi gizi dengan status gizi.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini di dapat nilai p value <0.05 menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja di SMA Negeri 2 Sumenep Kabupaten Sumenep. Remaja dengan pengetahuan literasi tinggi berpengaruh terhadap kebiasaan jajan dimana dalam hasil penelitian diatas sebesar (57,1%) Kurangnya literasi gizi membuat masyarakat mudah percaya dengan informasi yang salah termasuk soal makanan dan minuman yang tabu atau dilarang. Selain itu kebiasaan yang terjadi orang tua tidak membiasakan anak-anaknya sarapan pagi.

Di satu sisi ada sekelompok masyarakat yang kelebihan gizi sehingga berisiko penyakit tertentu seperti obesitas, diabetes dll, menurut penelitian yang dilakukan Ahmad (2018). Dari penelitian yang dilakukan oleh (Syamsudin, 2016) apabila kemampuan seseorang dalam memahami informasi yang tepat dan 69 melakukan atas dasar yang dipahami, sehingga anak dapat menerapkan pengetahuan, dan keterampilan dalam kehidupannya. Berdasarkan teori dan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja Di SMA Negeri 2 Sumenep Kabupaten Sumenep kategori sangat baik (57,1%) dan terendah kategori cukup (8,2%)

KESIMPULAN

Efektivitas berbagai jenis minuman seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi menghasilkan bahwa pemberian minuman seledri dengan cara di rebus ataupun dijus dapat menurunkan tekanan darah namun apabila diolah dengan cara direbus/dipanaskan lebih mungkin mengalami pengurangan nutrisi hingga 50 %, sedangkan apabila diolah dengan cara dijus maka serat yang terkandung dalam seledri akan rusak. Efektivitas cara intervensi minuman seledri terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi yang efektif dengan pemberian 200 cc diminum pagi dan malam. Bagi peneliti selanjutnya agar mengembangkan penelitian ini dengan database-database yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Aktas N. Food and Nutrition Literacy Research: Content Analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 50, Number 7S, 2018.
- Aihara Yoko, Junko Minai. 2015. Barriest and Catalyst of Nutriion Literacy Among Elderly Japanese People. *Health Promotion International*. Vol 26, no.4
- Aziz, R. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dan penyesuaian diri dengan kecenderungan berperilaku delinkuen pada remaja, Tesis, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Briawan Dodik. 2016. Perubahan Pengentauan, Sikap dan Praktik Jajanananak Sekolah Dasar Peserta Program Edukasi Pangan Jajajnan. *Jurnal Gizi Pangan*. Vol.11 No.3.<http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan>,
- Bergiel, EB., VQ. Nguyen., BF. Clenney and GS. Taylor. 2009. Human resources practices, job embeddedness and intention to quit. *Managerial Research News*. 32 (3). 205-19.
- Devi AR. Yunita GY. Zumrotul C. Hubungan Antara Body Image Dan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. Program Study Keperawatan, Fakultas Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo Unggaran. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. Volume 2 No.2, Hal 109-114, 2019.
- Persatuan Perawat Nasional Jawa Tengah. Dr. Rahmad A. Mengapa Perempuan Lebih Kreatif Dibanding Laki-laki. Dosen Fakultas Psikologi UIN Malang). (2019). Desi A.A. Hubungan Status Gizi Dan Kebiasaan Jajan Dengan Prestasi Belajar Siswa SD Negeri Karangasem 3 Surakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018.
- Desmukh, V.R. & Kulkanrmi, A.A. Body image and its relation with body mass index among Indian Adolescent. *Indian Pediatrics*. 2017; 54: 1025-1029.
- Fahmi. Etika H. Cucu A. Tatu H. Desain Literasi Ketahanan Pangan Melalui Inovasi Pembelajaran Kebutuhan Belajar Siswa Pendidikan Sekolah Dasar Kelas Awal. *Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. JPSD Vol. 4 No1*,