

## Pendidikan Kesehatan tentang Pengetahuan Gizi Siswa di SMK

Wiwit Wijayanti<sup>1</sup>, Rosa Susanti<sup>2\*</sup>, Widi Dwi Asiarini<sup>3</sup>, Nina Sri<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Mohammad Husni Thamrin, Indonesia

\*Correspondence author: Rosa Susanti, email: rosasusanti1985@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.37012/jipmht.v6i2.1269>

### Abstrak

Beberapa masalah kesehatan dan gizi yang dialami remaja. Karena remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi, maka remaja dikatakan rentan karena membutuhkan energi dan gizi selama masa pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan gaya hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dan status remaja putri. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMKN) 01 Jakarta, pada bulan Oktober hingga November 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah 51 siswa kelas XI dan XII di SMKN 01 Jakarta. Hasil penelitian diketahui bahwa 62,7% (32) siswa memiliki pengetahuan gizi tinggi dan 37,3% (19) siswa memiliki pengetahuan gizi rendah. Media pembelajaran lebih banyak digunakan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi. Pendidikan kesehatan memiliki fungsi penting dalam pendidikan gizi bagi siswa SMK. Rekomendasi dari penelitian ini adalah remaja dapat menambah pengetahuannya dengan media pembelajaran.

**Kata Kunci:** Remaja, pendidikan kesehatan, pengetahuan gizi

### Abstract

*Several problems that teenagers have health and nutrition. It is because teenagers are a group that is vulnerable to nutritional problems, teenagers are said to be vulnerable because they need energy and nutrition during their growth, development, and lifestyle changes. The purpose of this study was to describe the level of knowledge about balanced nutrition and the status of young women. This research is a descriptive study using a cross-sectional approach. The research was conducted at Vocational School (SMKN) 01 Jakarta, from October to November 2022. The sample in this study was 51 students in classes XI and XII at SMKN 01 Jakarta. The results found that 62.7% (32) students had high nutritional knowledge and 37.3% (19) students had low nutritional knowledge. Learning media prefer use to improve student's knowledge about nutrition. Health education have an important function in nutrition education for vocational students. The recommendation of this research is that teenagers can increase their knowledge by learning media.*

*Keywords: Adolescent, health education, nutritional knowledge*

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja akan melalui masa perkembangan untuk mencapai kematangan sehingga perkembangan selanjutnya dapat ditentukan (Collado et al., 2019; Davignon et al., 2022; Grønhøj & Thøgersen, 2017). Batas usia remaja menurut World Health Organization (WHO) berada pada rentang usia 10-19 tahun, namun penelitian terbaru menunjukkan bahwa batas usia remaja dapat meningkat menjadi 24 tahun. Masa pubertas antara laki-laki dan perempuan pada usia remaja terjadi pada waktu yang berbeda yaitu laki-laki pada usia 9-14 tahun dan perempuan pada usia 8-13 tahun. Remaja menghadapi beberapa masalah diantaranya masalah kesehatan dan gizi, hal ini dikarenakan remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi. Remaja dikatakan rentan karena remaja membutuhkan energi dan nutrisi selama masa pertumbuhan, perkembangan, dan perubahan gaya hidup.

Kebutuhan nutrisi seseorang berkaitan erat dengan masa pertumbuhan, jika asupan nutrisi seseorang terpenuhi dengan baik maka pertumbuhannya akan optimal. Remaja putri perlu menjaga asupan nutrisi yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang karena jika asupan nutrisinya kurang atau lebih akan menyebabkan gangguan pada saat siklus menstruasi. Kelebihan gizi akan menyebabkan kegemukan dimana kegemukan merupakan kumpulan lemak tubuh yang tidak normal dibandingkan dengan ukuran tubuh normal. Prevalensi obesitas meningkat pesat di sejumlah negara industri di seluruh dunia dan menjadi pandemi yang membutuhkan perhatian khusus.

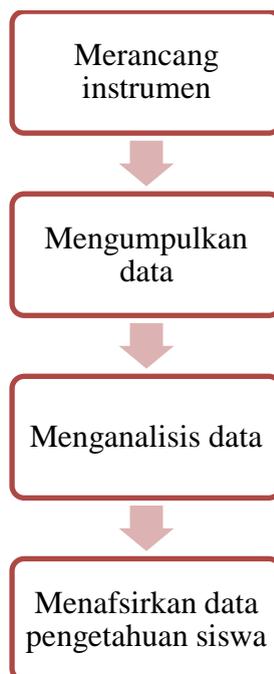
Salah satu penyebab masalah gizi remaja adalah rendahnya pengetahuan remaja tentang gizi. Sains adalah usaha sadar untuk menyelidiki, menemukan, dan meningkatkan kemampuan memahami berbagai aspek realitas alam. Sains memberikan kepastian dengan cara membatasi ruang lingkup pandang terhadap pengetahuan yang diperoleh melalui keterbatasannya (Andrews et al., 2021; Han et al., 2020; Jezewska-Zychowicz & Plichta, 2022). Pengetahuan adalah informasi atau informasi yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh seseorang melalui pengamatan intelektual. Pengetahuan gizi penting bagi sebuah SMK untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang gizi (Gilardini et al., 2020; Jenner et al., 2020).

Edukasi merupakan aspek penting dalam memberikan pengetahuan kepada remaja mengenai pentingnya gizi seimbang. Pendidikan yang diberikan kepada siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan melakukan pengajaran berbasis media pembelajaran. Remaja diberikan pembelajaran berbasis media yang berisi informasi terkait komposisi gizi seimbang yang harus dikonsumsi siswa setiap hari. Informasi gizi seimbang

perlu disampaikan dengan menggunakan media pembelajaran yang menarik seperti video pembelajaran/aplikasi pembelajaran. Berdasarkan uraian tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pengetahuan gizi siswa SMK di Jakarta.

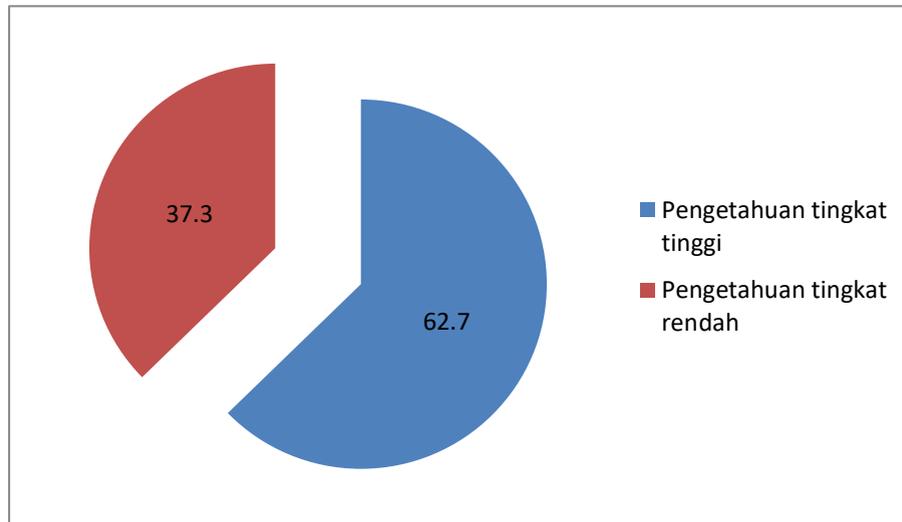
## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di SMKN 01 Jakarta pada bulan Oktober sampai dengan November 2022. Sampel dalam penelitian ini adalah 51 siswa kelas XI dan XII di Sekolah Menengah Kejuruan (SMKN) 1 Jakarta. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini berkaitan dengan pengetahuan gizi siswa SMK. Pengetahuan gizi yang diukur dalam penelitian ini terdiri dari beberapa aspek yang meliputi beberapa hal yang berkaitan dengan komposisi gizi seimbang dan ketersediaan makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari. Tahapan penelitian ini dapat digambarkan dengan *flowchart* sebagai berikut:



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan di kelas XI dan XII dengan persentase 90,2% (46) siswa berada di kelas XI dan 9,8% (5) berada di kelas XII, hal ini dilakukan karena jumlah remaja putri di SMK terbatas. 01 Jakarta.



Gambar 1. Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang di SMK 01 Jakarta

Berdasarkan gambar di atas diketahui bahwa sebanyak 62,7% (32) siswa memiliki pengetahuan gizi yang tinggi dan sebanyak 37,3% (19) siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah. Hal ini sejalan dengan Jayanti & Novananda (2017) di SMK PGRI 2 Kediri menunjukkan bahwa dari 50 sampel, 30,0% (15 remaja) memiliki pengetahuan gizi baik, 54,0% (27 remaja) pengetahuan gizi cukup, dan 16,0% ( 8 remaja) memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Hal ini berarti sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang cukup. Namun, hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian. Berdasarkan penelitian Meti (2016) di Cikatomas, Tasik Malaya menunjukkan bahwa dari 41 sampel, 9,8% (4 remaja) memiliki pengetahuan gizi baik, 19,5% (8 remaja) pengetahuan gizi cukup, dan 70,7% (29 remaja). ) memiliki pengetahuan yang lebih sedikit. Hal ini berarti sebagian besar pengetahuan gizi remaja masih kurang.

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja disebabkan karena belum memahami manfaat gizi dari makanan/minuman yang mereka konsumsi. Kurangnya pemahaman seseorang terhadap sesuatu juga bisa disebabkan oleh rendahnya pendidikan, seseorang akan sulit menangkap pesan dan informasi yang disampaikan. Faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi remaja adalah kebiasaan, daya beli, dan kurangnya informasi tentang gizi baik online maupun offline di lingkungan sekitar dan sekolah. Pengetahuan gizi seimbang adalah pengetahuan tentang makanan, zat gizi, dan sumber zat gizi dalam makanan, makanan yang baik dikonsumsi agar tidak menimbulkan penyakit, selain itu pengolahan makanan yang baik juga sangat penting, hal ini diperlukan agar zat gizi dalam makanan tidak hilang. dan cara hidup

sehat (Deguchi et al., 2021; Han et al., 2020).

Pada angket pengetahuan gizi pada remaja didapatkan sebanyak 11,8% (6) siswi menjawab masalah gizi pada remaja terdiri dari anemia, obesitas dan kekurangan energi kronis. Sebanyak 37,2% (19) siswi menjawab masalah gizi pada remaja terdiri dari anemia dan obesitas/anemia dan kekurangan energi kronis/obesitas dan kekurangan energi kronis, sebanyak 45,1% (23) siswi menjawab masalah gizi pada remaja hanya anemia/obesitas/kekurangan energi kronis dan terdapat 5,9% (3) yang tidak mengetahui masalah gizi pada remaja. Pada pertanyaan pengetahuan makanan daging didapatkan sebanyak 37,2% (19) siswa menjawab benar semua makanan daging terdiri dari daging sapi, belut dan sate ayam, ada 33,3% (17) responden yang menjawab benar 2 bahwa makanan daging terdiri dari sate sapi dan belut/sapi dan ayam/belut dan sate ayam, terdapat 29,5% (15) siswa yang menjawab benar 1 bahwa makanan daging adalah sate sapi/belut/ayam.

Soal pengetahuan tentang sayur menunjukkan bahwa sebanyak 51% (26) siswa menjawab sayur terdiri dari sawi, kol dan bayam, sebanyak 19,5% (10) siswa menjawab sayur terdiri dari sawi dan kol/ sawi dan bayam/kol dan bayam, serta 29,5% (15) siswa yang menjawab sayuran terdiri dari sawi/kubis/bayam. Soal pengetahuan junk food ditemukan sebanyak 66,7% (34) siswa mengetahui junk food terdiri dari Pizza, burger dan Fried chicken, terdapat 23,5% (12) siswa mengetahui 2 makanan junk food yaitu Pizza, dan burger/ Pizza and Fried chicken/ Humberger and Fried chicken dan terdapat 9,8% (5) siswa mengetahui bahwa hanya ada 1 jenis junk food yaitu Pizza/burger/fried chicken.

Soal bahan makanan yang mengandung zat besi tinggi, ada 33,3% (5) siswa yang menjawab yaitu Hati, Ikan dan Ayam, ada 21,5% (11) siswa yang menjawab yaitu Hati dan Ikan/Ikan dan Ayam/Ayam dan hati, ada 74,5% (38) yang menjawab Hati/Ikan/Ayam dan masih ada 13,7% (7) siswa yang tidak menjawab dengan benar. Hal ini dapat ditunjukkan bahwa pengetahuan remaja sudah cukup baik. Remaja akan memiliki pengetahuan yang baik karena remaja tersebut telah menggunakan panca inderanya dengan baik dan hal yang dapat menyebabkan rendahnya pengetahuan adalah pemahaman remaja yang kurang tepat tentang gizi seimbang. Pola pikir remaja belum matang sehingga perilaku remaja dapat berbeda dengan pengetahuan yang dimilikinya. Tingkat pengetahuan remaja berbeda-beda, sebagian remaja memahami cara menjaga kesehatan tubuh dengan banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang, namun sebagian lagi tidak mengetahui tentang gizi karena setiap orang memiliki daya ingat dan pemahaman, kemampuan menganalisis dan berpikir yang berbeda. merupakan salah satu penyebab perbedaan pola pikir. Banyak remaja sekarang yang tidak mengerti tentang

nutrisi, bahkan banyak yang tidak memikirkan tentang nutrisi dalam tubuhnya, padahal nutrisi memiliki peran penting dalam tubuh.

Pengetahuan gizi merupakan faktor terpenting dalam status gizi remaja. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam memilih dan mengkonsumsi makanan sehingga pada akhirnya mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka diharapkan kondisi gizi juga semakin meningkat dengan menggunakan pendekatan pendidikan di sekolah (Shimoda et al., 2020). Penggunaan media pembelajaran untuk sosialisasi terkait Pendidikan Kesehatan khususnya terkait gizi perlu dikembangkan. Media pembelajaran yang menarik dan inovatif sesuai dengan perkembangan zaman dalam trend teknologi pendidikan. Penggunaan media pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam memahami masalah (Afikah et al., 2022; Ivanović, 2014; Nugraini et al., 2013; Yusop & Sumari, 2013).

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di SMK 01 Jakarta diketahui bahwa 62,7% (32) siswa memiliki pengetahuan gizi tinggi dan 37,3% (19) siswa memiliki pengetahuan gizi rendah. Penggunaan media pembelajaran dalam Pendidikan Kesehatan terkait gizi perlu dikembangkan bagi siswa SMK. Hal ini dikarenakan mahasiswa membutuhkan referensi yang cukup banyak untuk memahami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi. Keterbatasan penelitian ini adalah sampel yang digunakan hanya terbatas pada siswa SMK 1 Jakarta, sehingga akan sulit untuk menggeneralisasikan hasil penelitian ini dalam skala yang lebih luas.

## **REFERENSI**

- Afikah, A., Astuti, S. R. D., Suyanta, S., Jumadi, J., & Rohaeti, E. (2022). Mobile Learning in Science Education to Improve Higher-Order Thinking Skills (HOTS) and Communication Skills: A Systematic Review. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 13(7), 698–704. <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2022.0130782>
- Andrews, J. C., Netemeyer, R., Burton, S., & Kees, J. (2021). What consumers actually know: The role of objective nutrition knowledge in processing stop sign and traffic light front-of-pack nutrition labels. *Journal of Business Research*, 128, 140–155.
- Collado, S., Staats, H., & Sancho, P. (2019). Normative Influences on Adolescents' Self-Reported Pro-Environmental Behaviors: The Role of Parents and Friends. *Environment and Behavior*, 51(3), 288–314. <https://doi.org/10.1177/0013916517744591>
- Davignon, L.-M., Poulin, F., & Denault, A.-S. (2022). Organized activities in adolescence and pro-environmental behaviors in adulthood: The mediating role of pro-environmental attitudes. *Journal of Adolescence*. <https://doi.org/10.1002/jad.12113>
- Deguchi, M., Yokoyama, H., Hongu, N., Watanabe, H., Ogita, A., Imai, D., Suzuki, Y., & Okazaki, K. (2021). Eating perception, nutrition knowledge and body image among para-

- athletes: practical challenges in nutritional support. *Nutrients*, 13(9), 3120.
- Gilardini, L., Canello, R., Caffetto, K., Cottafava, R., Gironi, I., & Invitti, C. (2020). Nutrition knowledge is associated with greater weight loss in obese patients following a multidisciplinary rehabilitation program. *Minerva Endocrinology*, 46(3), 296–302.
- Grønhøj, A., & Thøgersen, J. (2017). Why young people do things for the environment: The role of parenting for adolescents' motivation to engage in pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 54, 11–19. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2017.09.005>
- Han, C. Y., Chan, C. G. B., Lim, S. L., Zheng, X., Woon, Z. W., Chan, Y. T., Bhaskaran, K., Tan, K. F., Mangaikarasu, K., & Chong, M. F.-F. (2020). Diabetes-related nutrition knowledge and dietary adherence in patients with Type 2 diabetes mellitus: A mixed-methods exploratory study. *Proceedings of Singapore Healthcare*, 29(2), 81–90.
- Ivanović, M. (2014). Development of Media Literacy – An Important Aspect of Modern Education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 149, 438–442. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.284>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri kelas XI akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100–108.
- Jenner, S. L., Devlin, B. L., Forsyth, A. K., & Belski, R. (2020). Assessing the nutrition knowledge of professional female Australian football (AFLW) athletes. *Science and Medicine in Football*, 4(3), 240–245.
- Jezewska-Zychowicz, M., & Plichta, M. (2022). Diet Quality, Dieting, Attitudes and Nutrition Knowledge: Their Relationship in Polish Young Adults—A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6533.
- Nugraini, S. H., Choo, K. A., Hin, H. S., & Hoon, T. S. (2013). Students' feedback of e-av biology website and the learning impact towards biology. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, 860–869. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.408>
- Shimoda, A., Hayashi, H., Sussman, D., Nansai, K., Fukuba, I., Kawachi, I., & Kondo, N. (2020). Our health, our planet: a cross-sectional analysis on the association between health consciousness and pro-environmental behavior among health professionals. *International Journal of Environmental Health Research*, 30(1), 63–74. <https://doi.org/10.1080/09603123.2019.1572871>
- Yusop, F. D., & Sumari, M. (2013). The Use of Social Media Technologies among Malaysian Youth. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 103, 1204–1209. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.448>