

Hubungan Tingkat Literasi Tentang Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswi Di SMKN 4 Tanah Grogot Kalimantan Timur

The Correlation Between Level Of Nutrition Literacy With Nutrition Status Of Students At SMKN 4 Tanah Grogot East Borneo

Almira Sava Hanun*¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingkat literasi tentang gizi ialah kemampuan dari mendapatkan hingga memahami informasi gizi dalam penentuan asupan keseharian. Literasi gizi yang dimiliki dapat mempengaruhi pola perilaku remaja dalam pemilihan makanan keseharian. Masalah gizi pada remaja pada skala nasional di Indonesia masih tergolong tinggi. Pada SMKN 4 Tanah Grogot terdapat 30,9% pelajar berstatus gizi tidak normal.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara tingkat literasi gizi dengan status gizi pada pelajar siswi di SMKN 4 Tanah Grogot.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *case-control*. Populasi penelitian ialah siswi di SMKN 4 Tanah Grogot kelas X dan XI berjumlah 169 siswi dengan jumlah sampel 34 kelompok kasus, dan 34 kelompok kontrol. Instrument yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur tingkat literasi gizi yaitu *Health Literacy Measure for Adolescents (HELMA)*. Status gizi diukur dengan metode Indeks Massa Tubuh menurut usia (IMT/U). Digunakan *chi-square* untuk melihat hubungan kedua variabel.

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian distribusi responden dominan pada tingkat literasi gizi dengan kategori rendah pada kelompok kasus 20 responden (58,8%), dan pada kelompok kontrol 15 responden (41,1%). Hasil uji statistik menghasilkan hubungan yang negatif pada tingkat literasi gizi dengan status gizi ($p=0,384$).

Kesimpulan: Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan status gizi siswi di SMKN 4 Tanah Grogot. Jadi semakin tinggi tingkat literasi gizi individu, tidak memberikan pengaruh terhadap status gizi.

Kata kunci: Literasi gizi, status gizi, usia remaja

ABSTRACT

Background: Level of literacy nutrition is the ability to get understand nutritional information in determining daily intake. Nutritional literacy that is owned can affect behavior patterns of adolescents in the choice of daily food. Nutritional problems in adolescents on a national scale in Indonesia still relatively high. At SMKN 4 Tanah Grogot there are 30.9% of students with abnormal nutritional status.

Objectives: Study aims to see whether there is a correlation between level of nutrition literacy with nutrition status of students at SMKN 4 Tanah Grogot.

Methods: This research is an analytic observational study with case-control method. Population of the study was students at SMKN 4 Tanah Grogot class X and XI totaling 169 students with a total sample of 34 case groups and 34 control groups. The instrument used is questionnaire to measure level of nutrition literacy, namely Health Literacy Measure for Adolescents (HELMA). Nutritional status was measured by the method of body mass index according to age (BMI/U). Chi-square is used to see correlation between the two variables.

Results: Based on the results, the average level of nutrition literacy of respondents in the low category was in the case group of 20 respondents (58.8%), and in the control group 15 respondents (41.1%). Results of statistical tests showed a negative correlation between level of nutrition literacy and nutrition status ($p=0.384$).

Conclusions: This study shows that there is no significant correlation between the level of nutrition literacy and the nutrition status of students at SMKN 4 Tanah Grogot. So the higher the level of nutritional literacy, it does not have an effect on nutritional status.

Keywords: *Nutrition literacy, nutrition status, adolescent*

*Koresponden:

Almira.sava.hanun-2018@fkm.unair.ac.id

Almira Sava Hanun

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga. Kampus C Mulyorejo, 60115, Surabaya, Jawa Timur Indonesia

PENDAHULUAN

Remaja ialah tahapan kehidupan dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terdiri dari fisik, psikologi, dan kognitif. Usia remaja dikelompokkan pada usia 10 tahun sampai 18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2014). Pada tahap pertumbuhan remaja diiringi dengan peningkatan kebutuhan zat gizi harian akibat dari peningkatan massa tubuh, massa tulang, dan lemak (Syafei and Badriyah, 2019). Jika dibandingkan dengan tahapan kehidupan, pada fase remaja kebutuhan zat gizi paling besar dibandingkan tahapan kehidupan lainnya (Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Arinda Veratamala, 2017). Perubahan fisik tiap remaja dapat berbeda-beda, dan perubahan secara spesifik terlihat berada pada tiap jenis kelamin. Sebagian besar perubahan ini, tidak diiringi dengan asupan yang sesuai dengan kebutuhan dan kesadaran remaja terhadap pentingnya pemenuhan asupan tersebut. Kesadaran remaja terhadap gizi dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti sosial ekonomi, pengetahuan tentang gizi, lingkungan sekitar, dan budaya setempat.

Hasil riset kesehatan 2018 mengungkapkan remaja akhir usia 16-18 tahun mengalami kekurusan (1,4%) dan kurus (6,7%), selain itu kegemukan (9,5%) dan obesitas (4%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil prevalensi masalah gizi di provinsi Kalimantan Timur, remaja usia 16-18 tahun mengalami permasalahan status gizi (IMT/U) kekurusan (2,57%) dan kurus (7,19%), sedangkan kegemukan (12,91%) dan obesitas (5,84%) (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Permasalahan gizi berlebih pada usia remaja akhir cenderung lebih besar pada perempuan. Berbagai faktor remaja perempuan memiliki resiko lebih tinggi mengalami masalah status gizi seperti rata-rata perempuan memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria (Hendra, Manampiring and Budiarmo, 2016). Sehingga ini menjadi salah satu faktor mengapa wanita memiliki resiko lebih besar mengalami status gizi tidak normal dibandingkan pria.

Faktor ekonomi dan pengetahuan kesehatan dan gizi menjadi pangkal terjadinya prevalensi masalah gizi masih tergolong tinggi di Indonesia. Tingkat literasi tentang gizi yang dimiliki remaja dapat berpengaruh positif pada perubahan perilaku pola makan keseharian. Literasi gizi ialah kemampuan seseorang untuk mendapatkan, memproses, dan memahami informasi seputar asupan dan gizi. Jika perilaku kesehatan dijalankan beriringan dengan tingkat pemahaman kesehatan dan gizi yang baik memberikan dampak positif dan bertahan dalam jangka panjang (Dwi Jayanti and Elsa Novananda, 2019). Pengaruh literasi yang rendah tentang gizi selain pada pola makan yang buruk tetapi meningkatnya resiko penyakit tidak menular pada individu yang berkaitan dengan gizi (Sadikin, Setiarini and Syafiq, 2021).

Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 4 Tanah Grogot, merupakan salah satu sekolah kejurusan di Provinsi Kalimantan Timur. Pada tahun Ajar 2021/2022, terdapat 243 siswa dari kelas X dan XI yang aktif. Dari hasil data observasi terdapat 69,1% memiliki status gizi normal, dan 30,9% berstatus gizi tidak normal. Hingga saat ini belum ada penelitian yang mengkaji tingkat literasi tentang gizi dan status gizi pada siswi di daerah ini khususnya pada SMKN 4 Tanah Grogot. Diharapkan hasil penelitian ini memberikan informasi dan menjadi acuan terkait literasi gizi dan status gizi dalam penyusunan program perbaikan gizi bagi kelompok usia remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian observasional analitik dengan pendekatan *case-control study*. Penelitian dilakukan di SMKN 4 Tanah Grogot Provinsi Kalimantan Timur pada bulan Juni 2022. Variabel bebas penelitian berupa tingkat literasi tentang gizi, dan variabel terikat yaitu status gizi siswi. Subjek penelitian ini siswi dari jurusan tata boga, tata busana, kecantikan kulit dan rambut, perhotelan, dan multimedia. Subjek di saring berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan oleh peneliti. Sehingga di dapatkan 68 responden yang terbagi dalam kelompok kontrol dan kelompok kasus.

Kriteria inklusi yang dipilih ialah siswi SMKN 4 Tanah Grogot yang pada kelas X dan XI berusia 16-18 tahun, tidak mengalami masalah atau keterbatasan secara verbal, sehat jasmani maupun rohani, dan pembeda antara kelompok kasus dan kelompok pada tingkat status gizi mereka. Data tingkat literasi tentang gizi subjek didapatkan dengan kuesioner *Health Literacy Measure for Adolescents* (HELMA) (Ghanbari *et al.*, 2016). Sedangkan untuk data pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan didapatkan dari data sekunder

sekolah dan akan diolah menggunakan aplikasi WHO AntroPlus. Katagori kelompok status gizi diantaranya sangat kurus <-3 SD, kurus -3 SD sampai <-2 SD, normal -2 SD sampai 1 SD, gemuk > 1 SD sampai 2 SD, dan obesitas >2 SD. Namun klasifikasi ini disederhanakan menjadi 2 yaitu berstatus gizi buruk jika < -2 SD atau > + 1 SD, dan berstatus gizi baik : -2 SD sd +1 SD.

Data dari penelitian ini lalu di analisis dengan uji statistika *Chi-Square*, atau analisis secara univariat guna untuk memaparkan gambaran berupa beberapa karakteristik yang digunakan, dan hubungan dari variabel tingkat literasi tentang gizi dengan variabel status gizi subjek. Selain itu, terdapat data distribusi dari usia responden, tingkat kelas, frekuensi penggunaan media informasi kesehatan & gizi, dan riwayat penyakit infeksi dalam 1 bulan terakhir sebagai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi status gizi repsonden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia Responden

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk melihat hubungan dari tingkat literasi tentang gizi dan status gizi pada siswi SMKN 4 Tanah Grogot yang melibatkan 68 subjek penelitian. Subjek terdiri dari 34 responden dari kelompok kasus, dan 34 responden dari kelompok kontrol. Usia rata rata subjek berada pada usia 16,91±0,66 tahun. Berikut distribusi responden berdasarkan usia :

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia pada Siswi SMKN 4 Tanah Grogot

Usia	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
16 tahun	8	23,5	10	29,4
17 tahun	21	61,8	17	50
18 tahun	5	14,7	7	20,6
Jumlah	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang mengikuti penelitian ini pada usia 17 tahun pada kelompok kasus (61,8%) dan kelompok kontrol (50%). Distribusi minoritas terdapat pada usia 18 tahun pada kelompok kasus (14,7%), dan kelompok kontrol (20,6%).

Tingkat Kelas

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas Siswi SMKN 4 Tanah Grogot

Tingkat Kelas	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Kelas X	17	50	15	44,2
Kelas XI	17	50	19	55,8
Jumlah	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada kelompok kasus distribusi tingkat kelas tersebar secara merata (1 : 1). Sedangkan pada kelompok kasus distribusi terbesar pada tingkat kelas XI (55,8%) dan distribusi minoritas kelas X (44,2%).

Penggunaan Media Informasi Kesehatan dan Gizi

Informasi frekuensi penggunaan media informasi kesehatan dan gizi pada responden untuk melihat gambaran faktor yang berpengaruh terhadap peningkatan tingkat literasi gizi pada responden. frekuensi penggunaan ini dibagi dalam 3 katagori yaitu sering (>3x/mg), jarang (1-3x/mg), dan tidak pernah.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Penggunaan Media Informasi Kesehatan dan Gizi pada Siswa SMKN 4 Tanah Grogot

Frekuensi Penggunaan media informasi	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Sering	3	8,8%	3	8,8%
Jarang	23	67,7%	27	79,4%
Tidak Pernah	8	23,5%	4	11,8%
Jumlah	34	100%	34	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa frekuensi penggunaan media informasi kesehatan dan gizi pada kelompok kasus distribusi terbesar pada katagori jarang (1-3x/mg) (67,7%). Tidak berbeda dengan kelompok kontrol yang juga memiliki kontribusi terbesar pada katagori jarang (1-3x/mg) (79,4%).

Riwayat Penyakit Infeksi

Penelitian ini juga melihat riwayat penyakit infeksi dalam satu bulan terakhir yang pernah dialami oleh responden yang dapat berpengaruh pada status gizi responden. Riwayat penyakit dibagi dalam 3 katagori yaitu tidak terdapat riwayat, jarang (1-3x/bln), dan sering (>3x/bln).

Tabel 4. Distribusi Responden Riwayat Penyakit infeksi dalam 1 Bulan terakhir siswi SMKN 4 Tanah Grogot

Riwayat Penyakit Infeksi	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Tidak ada	29	85,3	25	73,5
Jarang	2	5,9	5	14,7
Sering	3	8,8	4	11,8
Jumlah	34	100	34	100

Berdasarkan tabel 5 didapatkan hasil bahwa rata rata responden tidak terdapat riwayat penyakit infeksi dalam 1 bulan terakhir pada kelompok kasus (85,3%), dan kelompok kontrol (73,5%).

Tingkat Literasi Gizi Responden

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Tinggi Literasi Gizi pada Siswi SMKN 4 Tanah Grogot

Kriteria	Jumlah	Persentase %
Tingkat literasi kurang	35	51,5
Tingkat literasi cukup	19	27,9
Tingkat literasi baik	14	20,6
Jumlah	68	100

Berdasarkan hasil penelitian di tabel 5 menunjukkan bahwa dari 68 responden yang diteliti terdapat 35 responden (51,5%) dengan tingkat literasi gizi kurang, 19 responden (27,9%) dengan tingkat literasi gizi cukup, dan 14 responden (20,6%) dengan tingkat literasi gizi baik. Dari data tersebut menggambarkan bahwa siswi di SMKN 4 Tanah Grogot rata-rata masih memiliki tingkat literasi gizi yang kurang.

Hubungan Tingkat Literasi Gizi dengan Status Gizi

Tabel 6 Tabulasi silang Hubungan Tingkat Literasi Gizi dengan Status Gizi Siswi SMKN 4 Tanah Grogot

Tingkat Literasi Tentang Gizi	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Tingkat literasi kurang	20	58,8	15	44,1
Tingkat literasi cukup	9	26,5	10	29,4
Tingkat literasi baik	5	14,7	9	26,5
Tingkat literasi sangat baik	0	0	0	0
Total	34	100	34	100

Hasil dari Chi-Square $0,385 > \alpha (0,05)$

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 34 responden dari kelompok kasus terdapat 20 responden (58,8%) dengan tingkat literasi gizi kurang, 9 responden (26,5%) dengan tingkat literasi gizi cukup, dan 5 responden (14,7%) dengan tingkat literasi gizi baik. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 15 responden (44,1%) dengan tingkat literasi gizi kurang, 10 responden (29,4%) dengan tingkat literasi gizi cukup, dan 9 responden (26,5%) dengan tingkat literasi gizi baik. Pada kedua kelompok tidak ada distribusi pada katagori tingkat literasi gizi yang sangat baik. Berdasarkan hasil uji statistika menggunakan program SPSS dan dengan uji *Chi-square* mengenai hubungan tingkat literasi gizi dengan status gizi siswi di SMKN 4 Tanah Grogot diperoleh hasil dengan nilai $0,385 > \alpha (0,05)$ yang menandakan tidak ada hubungn atau tidak ada nilai signifkikat pada kedua variabel.

Status gizi bagi remaja ialah nilai atau gambaran dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhan zat gizi sehari-hari yang berperan dalam pertumbuhkembangan di usia remaja. Penentuan nilai status gizi melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh per Usia (IMT/U) untuk menentukan kategori status gizi dan menjadi cara termudah dengan hasil akurat diterapkan di masyarakat (World health organization, 2007).

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat literasi gizi tidak memiliki korelasi yang positif dan signifikan dengan status gizi remaja. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat literasi gizi yang dimiliki remaja tidak menimbulkan atau berdampak pada status gizi yang lebih baik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian pada remaja Lebanon bahwa ada pengaruh negatif antara tingkat literasi yang dimiliki dengan nilai status gizi remaja (Taleb and Itani, 2021). Nilai BMI remaja tidak bergantung dengan keahlian atau tingkat literasi gizi yang dimiliki remaja di Florida (D'Amato-Kubiet, 2013). Pada hasil literatur review, remaja dengan nilai IMT yang buruk, akan cenderung lebih berhati-hati untuk memilih dan menggunakan sumber nutrisi (Koca and Arkan, 2020).

Berbagai faktor yang menyebabkan hasil penelitian tidak memiliki hubungan yang signifikan. Pada penelitian ini responden pada kelompok kasus maupun kelompok kontrol memiliki mayoritas distribusi pada kategori tingkat literasi yang rendah. Sehingga tidak terdapat hasil yang berbeda pada tingkat literasi gizi kedua kelompok. Ada 2 faktor yang mempengaruhi kemampuan literasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal sendiri yaitu tingkat pendidikan, pekerjaan yang dimiliki, dan usia. Sedangkan faktor eksternal yaitu lingkungan dan sosial budaya (Wawan, and Dewi, 2011).

Siswa di India yang memiliki kesadaran diet atau skor pengetahuan gizi yang baik lebih memilih makanan yang sesuai dengan status keuangan mereka dibandingkan sesuai pengetahuan yang dimiliki (Deanna Pucciarelli, PhD; *et. al.*, 2013). Masalah keuangan keluarga menjadi salah satu penyebab terbesar terjadinya masalah gizi di Indonesia khususnya pada kalangan keluarga siswi di SMKN 4 Tanah Grogot. Selain itu peran keluarga maupun lingkungan sosial dapat berpengaruh terhadap perilaku diet remaja. Jika pengetahuan atau tingkat literasi gizi yang dimiliki disadari dan diterapkan dengan perilaku diet yang sesuai akan berlangsung lama (Dwi Jayanti and Elsa Novananda, 2019).

Tingkat literasi gizi diperlukan dalam penentuan atau pemilihan makanan yang dibutuhkan. Remaja yang memiliki bekal literasi gizi yang memadai diharapkan dapat memiliki pola pikir baik dalam memenuhi kebutuhan gizi yang cenderung menghasilkan status gizi normal. Hasil penelitian yang tidak berhubungan antar 2 variabel ini didapatkan terjadi karena selain faktor tingkat literasi gizi, terdapat banyak penyebab lain yang tidak diteliti yang berperan besar dalam status gizi remaja tersebut.

KESIMPULAN

Rata-rata siswi di SMKN 4 Tanah Grogot memiliki tingkat literasi gizi yang rendah. Dari Penelitian ini dihasilkan bahwa tidak terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara tingkat literasi gizi dengan status gizi siswi di SMKN 4 Tanah Grogot tahun 2022. Dengan demikian semakin tinggi tingkat literasi gizi yang dimiliki tidak berperan terhadap nilai status gizi yang normal.

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan jajaran guru di SMKN 4 Tanah Grogot yang memberikan izin dan menyambut dengan hangat penelitian yang saya lakukan pada pelajar. Selain itu saya mengucapkan terima kasih kepada para responden yang berkenan mengikuti kegiatan penelitian saya, serta Fakultas Kesehatan Masyarakat.

REFERENSI

- D'Amato-Kubiet, L. (2013) 'Nutrition Literacy and Demographic Variables As Predictors of Adolescent Weight Status in a Florida County', *Electronic Theses and Dissertations.*, (2013), p. 137. Available at: <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3881&context=etd>.
- Deanna Pucciarelli, PhD; Terry McNeany, MS, RD; Carol Friesen, PhD, R. (2013) 'The Relationship between Nutrition Knowledge and School Cafeteria Purchases of Seventh Grade Students in a Rural Indiana School District', *J. Child Nutr. Manag.*, 37(2). Available at: <https://schoolnutrition.org/5--News-and-Publications/4--The-Journal-of-Child-Nutrition-and-Management/Fall-2013/Volume-37,-Issue-2,-Fall-2013---Pucciarelli,-McNeany,-Friesen/>.
- Dwi Jayanti, Y. and Elsa Novananda, N. (2019) '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), pp. 100–108. doi:10.35890/jkdh.v6i2.38.
- Ghanbari, S. *et al.* (2016) 'Health literacy measure for adolescents (HELMA): Development and psychometric properties', *PLoS ONE*, 11(2), pp. 1–12. doi:10.1371/journal.pone.0149202.

- Hendra, C., Manampiring, A.E. and Budiarmo, F. (2016) 'Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung', *Jurnal e-Biomedik*, 4(1), pp. 2–6. doi:10.35790/ebm.4.1.2016.11040.
- Kementerian Kesehatan RI (2014) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Laporan Provinsi Kalimantan Timur Riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Koca, B. and Arkan, G. (2020) 'The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors', *Public Health Nutrition* [Preprint], (3). doi:10.1017/S1368980020001494.
- Sadikin, D.A., Setiawati, A. and Syafiq, A. (2021) 'Perbedaan Proporsi Tingkat Literasi Gizi pada Mahasiswa S1 Reguler Universitas Indonesia Tahun 2021', *Amerta Nutrition*, pp. 38–44. doi:10.20473/amnt.
- Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Arinda Veratamala (2017) *Gizi anak dan remaja*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Syafei, A. and Badriyah, L. (2019) 'Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja', *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), pp. 182–190. doi:10.33221/jikm.v8i04.402.
- Taleb, S. and Itani, L. (2021) 'Nutrition Literacy among Adolescents and Its Association with Eating Habits and BMI in Tripoli, Lebanon', *Diseases (Basel, Switzerland)*, 9(2), p. 25. doi:10.3390/diseases9020025.
- Wawan, A., D. (2011) *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Tasikmalaya: Nuha Medika.
- World health organization (2007) 'rowth reference 5-19 years.' Available at: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years/indicators/bmi-for-age>.