

Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja Siswa SMA N 04 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara Tahun 2024

Nadila Ajeng Pradipta¹ Adhi Nurhartanto² Asep Jalaludin Saleh³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung,
Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}

Email: nadilaajengpradipta24@gmail.com¹ nurhartanto@umitra.ac.id²
jalaluddinasep0@gmail.com³

Abstract

Nutritional knowledge is important for choosing foods that not only meet the body's needs but also prevent diseases. Nutritious food contains water, protein, fat, carbohydrates, as well as vitamins and minerals that are often affordable. According to Rikesdas data from 2018, it shows that among teenagers aged 15 to 19, 41% consume sweet foods, 58.43% consume sweet drinks, and 43.8% consistently consume fatty foods, high-cholesterol foods, or fried foods more than once a day. The aim is to understand how the level of nutritional knowledge, eating habits, and physical activity of students at SMA N 04 Kotabumi are interconnected. The research design uses a cross-sectional approach and is quantitative in nature. In this study, a Simple Random Sampling technique was used, and the sample consisted of 75 respondents from SMA N 04 Kotabumi. A p-value of 0.001 (> 0.05) indicates a significant association between nutritional knowledge and eating habits. Meanwhile, a p-value of 0.019 (> 0.05) shows a significant relationship between nutritional knowledge and physical activity.

Keywords: Nutrition Knowledge, Eating Habits, Physical Activity



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi penting untuk memilih makanan sesuai kebutuhan agar tubuh terhindar dari penyakit dan tumbuh optimal. Makanan bergizi mengandung enam nutrisi utama: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Makanan bergizi tidak selalu mahal; penggantian bahan pangan yang lebih terjangkau seperti ikan untuk sumber protein dapat menjadi solusi. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman tentang makanan, zat gizi, sumber-sumber gizi, keselamatan pangan, teknik pengolahan yang mempertahankan gizi, dan gaya hidup sehat. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. (Sofiatun and Sulasyi, 2023) Pada umumnya remaja lebih suka makanan yang kurang bergizi seperti goreng-gorengan, cokelat, permen, dan es. Makanan bergizi beraneka ragam kurang diminati untuk dikonsumsi. Remaja sering makan diluar bersama teman – teman sehingga waktu makan tidak benar dan tidak teratur dan sehingga berdampak pada sistem pencernaan seperti (*gastritis* / maag atau nyeri lambung). Selain itu remaja sering tidak memiliki kebiasaan makan untuk makan pagi karena tergesa – gesa beraktivitas sehingga mereka mengalami lapar dan lemas di siang harinya, penurunan konsentrasi dan semangat saat belajar, bahkan pingsan / penurunan kesadaran akibat hipoglikemia (Khadijah et al. ,2024).

Menurut data Rikesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa kebiasaan makan diantara remaja berusia 15 hingga 19 tahun, 41 % mengonsumsi makanan manis, 58,43 % minuman manis, dan 43,8% mengonsumsi makanan berlemak, tinggi kolesterol atau makanan gorengan lebih dari sekali sehari secara konsisten. (Badriyah and Pijaryani, 2022) Aktivitas fisik penting bagi pengeluaran energi tubuh, menyumbang hingga 20-50% dari total energi. Namun, anak-

anak cenderung kurang aktif, lebih memilih bersantai di depan layar daripada bergerak. Penelitian menunjukkan perubahan gaya hidup, seperti penggunaan transportasi pribadi ke sekolah, menjadi penyebab utama penurunan aktivitas fisik. Hal ini berisiko meningkatkan obesitas pada remaja, dengan gaya hidup sedentari yang menggantikan aktivitas fisik. (Asyera br Sinulingga, Sri Andayani, and Lubis, 2021) Berdasarkan data hasil prasurvei yang telah dilakukan di SMAN 04 Kotabumi 10 siswa/siswi dari jumlah 75 responden hanya 4 siswa/siswi yang sering makan roti, nasi goreng, uduk sebelum berangkat sekolah, 4 diantaranya mengatakan jarang sarapan pagi, 2 bahkan tidak sarapan pagi dan untuk makan siang dari 10 siswa/siswi, 4 orang menyatakan bahwa Membawa bekal dari rumah untuk makan siang seperti nasi dan sayur ikan, telur, mie goreng dan untuk 6 orang siswa lainnya mengatakan bahwa mereka membeli makan di kantin sekolah untuk makan siang terkadang juga siswa/siswi ini hanya makan jajanan yang mengenyangkan seperti gorengan, cilok, bakso bakar, kue-kue dan lainnya. Dan dapat disimpulkan bahwa hanya 48 % mengalami pengetahuan yang kurang terkait gizi, 40 % mengalami kebiasaan makan yang tidak teratur dan 44 % mengalami aktivitas fisik yang masih kurang. Dan dapat disimpulkan bahwa hanya 48 % mengalami pengetahuan yang kurang terkait gizi, 40 % mengalami kebiasaan makan yang tidak teratur dan 44 % mengalami aktivitas fisik yang tidak memadai. Oleh karena itu, peneliti melakukan sebuah penelitian berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik di SMAN 04 Kotabumi Kecamatan Kotabumi Selatan Kabupaten Lampung Utara”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan menggunakan desain *cross-sectional* dan pendekatan observasional. Penelitian dilakukan di SMA N 04 Kotabumi, Lampung Utara pada 11 – 12 Juni 2024, melibatkan 305 siswa dari kelas XI-1 sampai XI-9. Sampel yang diambil sebanyak 75 siswa menggunakan Teknik *Simple Random Sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan gizi (variabel terikat), kebiasaan makan dan aktivitas fisik (variabel bebas). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi, recall 24 jam dan International Physical Questionnaire (IPAQ) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan editing, coding, entrying, cleaning serta diuji secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95 % dan tingkat batas kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik

Variabel	(n)	(%)
Pengetahuan Gizi		
Kurang	18	24
Sedang	32	42,7
Baik	25	33,3
Total	75	100
Kebiasaan Makan		
Kurang	22	29,3
Baik	32	42,7
Lebih	21	28
Total	75	100
Aktivitas Fisik		

Ringan	25	33,3
Sedang	27	36
Berat	23	30,7
Total	75	100

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki pengetahuan dengan kriteria sedang sebanyak 42,7%, 24% kurang, 33,3% baik. Kebiasaan makan pada remaja berbeda-beda, dimana 42,7% memiliki kebiasaan makan baik, 29,3% kurang, 28% lebih. Aktivitas fisik siswa bervariasi, seperti 33,3% yang memiliki aktivitas fisik ringan, 36% sedang, 30,7% berat.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan

		Kebiasaan Makan Remaja			Total	<i>p -value</i>
		Kurang	Baik	lebih		
Pengetahuan Gizi	Kurang	12 66.7 %	1 5.6 %	5 27.8 %	18 100 %	0,001
	Sedang	5 15.6 %	18 56.3%	9 28.1%	32 100 %	
	Baik	5 20.0 %	13 52.0%	7 28.0%	25 100 %	
Total		22 29.3%	32 42.7%	21 28.0%	75 100%	

Hasil uji bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan pada responden. Responden yang memiliki pengetahuan kurang dengan kategori kebiasaan makan 12 responden (66,7%) memiliki pemahaman yang buruk tentang berbagai jenis kebiasaan makan yang kurang atau tidak sehat, 1 responden (5,6%) termasuk dalam kelompok pengetahuan kurang tentang kebiasaan makan remaja yang baik, sedangkan 5 responden (27,8%) termasuk memiliki pengetahuan sedang dalam kategori kebiasaan makan remaja yang lebih, 5 responden (15,6%) yang memiliki pengetahuan sedang kategori kebiasaan makan kurang, dan 18 responden (56,3%) yang memiliki pengetahuan sedang tentang kategori kebiasaan baik. 9 responden (28,1%) yang memiliki pengetahuan sedang dengan kategori lebih, Responden yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori kebiasaan makan remaja kurang sebanyak 5 responden (20.0%), responden yang memiliki tingkat pengetahuan baik dengan kategori kebiasaan makan remaja baik sebanyak 13 responden (52.0%). Responden yang memiliki pengetahuan baik dengan kategori kebiasaan makan remaja lebih sebanyak 7 responden (28.0%)

Hasil Uji chi-square nilai p value = 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini mengidentifikasi bahwa hasil uji tersebut signifikan secara statistik pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan. Penelitian ini didukung dengan temuan penelitian Syafiq (2022), yang menemukan adanya korelasi yang kuat antara kebiasaan makan remaja dan kesadaran nutrisi (p -value <0.05) pada 0.001 (p -value). Tingkat pendidikan gizi remaja memiliki dampak besar pada kebiasaan makan mereka. Praktik makan yang baik yang diterapkan remaja saat ini akan memiliki dampak besar pada kesehatan mereka di masa depan. Menurut (Egg et al., 2020) menggambarkan kebiasaan makan sebagai perilaku yang berkaitan dengan makan dan makanan, tata cara makan, frekuensi setiap kali makan, jenis makanan yang dikonsumsi, batasan diet, berbagi makanan di antara anggota keluarga, preferensi terhadap makanan, dan cara memilih bahan makanan. Kuantitas nutrisi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan sehat remaja akan bergantung pada pola makan mereka. Cara seseorang memilih berbagai makanan berdasarkan

asal etnis mereka mencerminkan kebiasaan makan mereka. Kebiasaan makan yang dibentuk di masa muda akan mempengaruhi kesehatan seseorang hingga usia tua dan seterusnya.

Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Aktivitas Fisik

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Aktivitas Fisik

		Aktivitas Fisik			Total	P - value
		Ringan	Sedang	Berat		
Pengetahuan Gizi	Kurang	2 11.1 %	5 27.8%	11 61.1%	18 100 %	0,019
	Sedang	14 43.8 %	11 34.4%	7 21.9%	32 100 %	
	Baik	9 36.0 %	11 34.4%	5 20.0%	25 100 %	
Total		25 33.3%	27 36.0%	23 30.7%	75 100%	

Hasil Uji bivariat yang diperoleh bahwa bahwa 2 responden (11,1%) sesuai dengan deskripsi aktivitas fisik ringan dan pengetahuan terbatas. Dalam kategori aktivitas fisik sedang, terdapat 5 responden (27,8%) dengan pengetahuan rendah, sementara di area aktivitas fisik intens, terdapat 11 responden (61,1%) dengan pengetahuan rendah. Sebelas responden (34,4%) memiliki pengetahuan sedang dalam bidang aktivitas fisik sedang, sedangkan 14 responden (43,8%) memiliki pengetahuan sedang dalam kategori aktivitas fisik ringan. Tujuh responden (21,9%) dalam kelompok aktivitas fisik berat memiliki tingkat pemahaman yang moderat. Sembilan (36,0%) dari responden memiliki pengetahuan baik dalam kategori ringan, sebelas (44,0%) memiliki pengetahuan baik dalam kategori sedang, dan lima (20,0%) memiliki pengetahuan baik dalam kategori. Hasil uji *chi-square* menunjukkan nilai *p value* = sebesar 0,019 ($p < 0,05$). Dengan dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik remaja di SMAN 04 Kotabumi.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Egg (2020) Ini, dengan nilai *p* sebesar 0,040 , menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara peningkatan aktivitas fisik dan pemahaman nutrisi yang lebih baik. Orang-orang yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang tinggi biasanya menjalani hidup yang lebih sehat, yang termasuk melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia. Tingkat aktivitas fisik remaja dan pengetahuan gizi mereka sangat berkorelasi satu sama lain. Remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik membutuhkan lebih banyak energi untuk mempertahankan perkembangan mereka. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang nutrisi akan dapat membuat pilihan diet terbaik untuk memenuhi kebutuhan energi mereka. Remaja dapat meningkatkan aktivitas fisik mereka dengan mengoptimalkan asupan gizi jika mereka memiliki pemahaman yang baik tentang nutrisi. Remaja yang terinformasi dengan baik akan lebih mampu menghindari kelelahan dengan mengonsumsi diet yang sehat dan seimbang. Remaja akan lebih cenderung untuk terlibat dalam aktivitas fisik ketika mereka memahami bahwa makanan yang mereka konsumsi dapat membantu mereka mencapai tujuan kebugaran mereka. (Nasikhah 2023).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat: Tingkat pengetahuan gizi remaja adalah sebagai berikut: dari 75 responden di SMAN 04 Kotabumi, 18 responden (24%) memiliki pengetahuan yang buruk, 32 responden (42,7%) memiliki pengetahuan yang sedang, dan 25 responden (33,3%) memiliki pengetahuan yang tinggi. Kebiasaan Makan: Dari 75 responden di SMAN 04 Kotabumi, 22 memiliki kebiasaan makan

yang kurang (29,3%), 32 melaporkan memiliki kebiasaan makan yang baik (42,7%), dan 21 melaporkan memiliki kebiasaan makan yang lebih (28%). Aktivitas Fisik Remaja: Dari 75 responden, 25 (33,3%) terlibat dalam aktivitas fisik ringan, 27 (36%) dalam aktivitas fisik sedang, dan 23 (30,7%) terlibat dalam aktivitas fisik berat. Nilai p – value sebesar 0,001 menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan. Nilai p – value sebesar 0,019 menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik.

Saran

1. Bagi Tempat Penelitian. Penyuluhan diperlukan untuk meningkatkan pemahaman tentang nutrisi, terutama terkait dengan praktik makan, serta untuk memperkenalkan dan mendorong konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi tertentu.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan bahwa lebih banyak penelitian akan memperjelas variabel yang mempengaruhi kebiasaan makan dan dampaknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asyera br Sinulingga, P., Sri Andayani, L., & Lubis, Z. (2021). Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Sedentari yang Berisiko Obesitas pada Remaja di Kota Medan. *Jurnal Health Sains*, 2(5), 655–661. <https://doi.org/10.46799/jhs.v2i5.156>
- Badriyah, L., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan Makan (Eating Habits) dan Sedentary Lifestyle dengan Gizi Lebih pada Remaja pada Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 33–37. <https://doi.org/10.33221/jikes.v21i1.1521>
- Egg, S., Wakolbinger, M., Reisser, A., Schätzer, M., Wild, B., & Rust, P. (2020). Relationship between nutrition knowledge, education and other determinants of food intake and lifestyle habits among adolescents from urban and rural secondary schools in Tyrol, Western Austria. *Public Health Nutrition*, 23(17), 3136–3147. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000488>
- Khadijah, S., Yessy, P., Fristika, O., Prodi, D., Iii, D., Stik, K., & Palembang, S. K. (2024). Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga Terhadap Status Gizi Mahasiswa Semester V Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang.
- Nashikhah, L. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Menstruasi Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di SMP N 2 Kayen Pati.
- Nurgiansah, T. H. (2021). Pelatihan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru Pendidikan Kewarganegaraan Di Sekolah Menengah Atas Se-Kabupaten Bantul. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 28–33. <https://doi.org/10.31949/jb.v2i1.566>
- Syafiq, M., & Nurkhopipah, A. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan. *Jurnal Fakultas Ilmu Kesehatan Kuningan*, 2(1), 36-41.