

**HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA DENGAN GIZI LEBIH PADA  
REMAJA DI KOTA PEKANBARU**

**Sellia Juwita<sup>(1)</sup>, Sara Herlina<sup>(2)</sup>, Siti Qomariah<sup>(3)</sup>, Wiwi Sartika<sup>(4)</sup>**

<sup>(1)</sup>Sarjana Kebidanan, Universitas Abdurrah, Jalan Riua Ujung No.73

\*email: [sellia.juwita@univrab.ac.id](mailto:sellia.juwita@univrab.ac.id)

<sup>(2)</sup>Sarjana Kebidanan, Universitas Abdurrah, Jalan Riua Ujung No.73

email: [sara.herlina@univrab.ac.id](mailto:sara.herlina@univrab.ac.id)

<sup>(3)</sup>Sarjana Kebidanan, Universitas Abdurrah, Jalan Riua Ujung No.73

email: [siti.qomariah@univrab.ac.id](mailto:siti.qomariah@univrab.ac.id)

<sup>(4)</sup>Sarjana Kebidanan, Universitas Abdurrah, Jalan Riua Ujung No.73

email: [wiwi.sartika@univrab.ac.id](mailto:wiwi.sartika@univrab.ac.id)

\*corresponding author

**ABSTRAK**

Gizi pada setiap jenjang kehidupan anak sangat penting termasuk pada masa remaja. Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi orang dewasa. Remaja atau usia sekolah merupakan masa yang paling mudah mengalami masalah gizi disebabkan saat masa ini merupakan masa peralihan masa anak kedewasa terlebih pada remaja perempuan, faktor frekuensi makan, waktu makan yang tidak teratur, dan banyaknya jenis makanan yang dikonsumsi mengakibatkan adanya gangguan gizi pada remaja perempuan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang gizi lebih terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan *crosssectional*, penelitian dilakukan secara online menggunakan google formulir di Kota Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini yaitu remaja yang berada di Kota Pekanbaru dengan teknik pengambilan sampel random sampling jumlah sampel sebanyak 335 orang. Hasil analisis univariat diperoleh 181 orang (54%) berpengetahuan baik dan sebanyak 154 orang (46%) berpengetahuan kurang, dan hasil uji bivariat diketahui bahwa terdapat hubungan pengetahuan remajatentang gizi lebih terhadap kejadian gizi lebih dengan nilai Pvalue 0,000. Dari hasil penelitian disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang gizi lebih mempengaruhi kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru. Diharapkan untuk menurunkan kejadian gizi lebih, remaja dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi yang dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi.

**Kata kunci:** Pengetahuan, gizi lebih, remaja

**ABSTRACT**

*Nutrition at every stage of a child's life is very important, including during adolescence. Adolescence is a period of transition from children to adults. Adolescents or school age are the easiest period to experience nutritional problems because this period is a transition period from childhood to adulthood, especially in adolescent girls, the factor of eating frequency, irregular meal times, and the many types of food consumed lead to nutritional disorders in adolescent girls. . The purpose of this study was to determine the relationship between adolescent knowledge about overnutrition and the incidence of overnutrition in adolescents in Pekanbaru City. This study uses an analytical survey with a cross-sectional approach, the research was conducted online using google forms in Pekanbaru City. The sample in this study were*

teenagers who were in the city of Pekanbaru with a random sampling technique sampling the number of samples as many as 335 people. The results of the univariate analysis showed that 181 people (54%) had good knowledge and as many as 154 people (46%) lacked knowledge, and the results of the bivariate test showed that there was a relationship between adolescent knowledge about overweight and obesity with a  $P$  value of 0.000. From the results of the study, it was concluded that adolescent knowledge about nutrition had a greater influence on the incidence of overnutrition in adolescents in Pekanbaru City. It is hoped that to reduce the incidence of overnutrition, adolescents can increase knowledge about nutrition which can be obtained from various sources of information.

**Keywords:** Knowledge, over nutrition, teenager

## PENDAHULUAN

Menurut WHO penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun adalah remaja (WHO, 2018). Menurut BKKBN (2018) remaja usia 10-24 tahun. Remaja adalah masa yang sangat penting dalam membangun perkembangan mereka dalam dekade pertama kehidupan. Masa tersebut dapat dilihat dengan pertumbuhan dan perubahan yang cepat dari masa kanak-kanak menjadi dewasa muda. Perubahan biologis yang terjadi selama pubertas remaja meliputi pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang dan juga perubahan komposisi tubuh. Pengetahuan baik dapat menstimulasi perubahan sikap seseorang sehingga menjadikannya praktik sehari-hari. Seseorang yang berpengetahuan baik lebih memilih makanan yang sehat dan mengurangi mengkonsumsi makanan siap saji (BKKBN, BPS, 2018).

Pengetahuan adalah hasil tahu, terjadi setelah orang mengadakan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Kurangnya pengetahuan dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi. Lain sebab yang penting dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi atau kemampuan untuk menerapkan

informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Supariasa, 2016).

Masalah gizi yang terjadi pada remaja yaitu gizi kurang (*under weight*) dan obesitas (*over weight*). Keadaan jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh disebut gizi kurang. Sebaliknya, kebiasaan makan yang kurang baik, yang cenderung melebihi kebutuhannya disebut gizi lebih. Riset Kesehatan Dasar secara nasional, penilaian status gizi berdasarkan IMT/U untuk kelompok umur 13-15 tahun, prevalensi kurus yaitu 11,1% pada remaja umur 13-15 tahun terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus (Riskesmas, 2013). Status gizi remaja diukur dengan kategori BB per TB2 (IMT) yaitu ditemukan sebesar 24,3% remaja yang sangat kurus, 16,5% remaja kurus, sedangkan sebesar 4,4% remaja yang overweight dan 1,3% remaja obesitas sebesar (Tinah, 2017).

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Yunda 2017, yang dilakukan pada remaja putri di SMK PGRI 2 Kota Kediri menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel yaitu pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri dengan hasil analisis bivariat  $P$ value 0,003 (Dwi Yunda Jayanti, 2017).

Pola pikir remaja dalam memenuhi kebutuhan gizi yang dikonsumsi dipengaruhi oleh kurangnya

pengetahuan. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Beberapa masalah gizi dan kesehatan pada saat dewasa sebenarnya bisa diperbaiki pada saat remaja melalui pemberian pengetahuan dan kesadaran tentang kebiasaan makan dan gaya hidup yang sehat (Rahmayani, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang gizi lebih dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Pekanbaru.

## METODE

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *crosssectional study*, untuk mengetahui hubungan pengetahuan remaja tentang gizi lebih dengan gizi lebih pada remaja.

Penelitian ini menggunakan populasi remaja yang berada di Kota Pekanbaru menggunakan teknik sampel *random sampling*, jumlah sampel sebanyak 335 orang. Variabel berpengaruh (*independent*) adalah pengetahuan remaja dan variabel terpengaruh (*dependent*) adalah gizi lebih. Pengumpulan data menggunakan data primer, data primer diperoleh melalui *google form* untuk di isi secara daring. Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariat untuk melihat pengetahuan remaja dan gizi lebih pada remaja, analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh pengetahuan remaja terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95% digunakan untuk analisis bivariat dalam penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil yang disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi frekuensi pengetahuan remaja tentang gizi lebih**

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Kurang	154	46
2	Baik	181	54
		335	100

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden sebanyak 181 orang atau 54% berpengetahuan baik.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi gizi lebih remaja**

No	Gizi Lebih	Frekuensi	Persentase (%)
1	Iya	153	45,7
2	Tidak	182	54,3
		335	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas sebanyak 182 orang atau 54,3% responden memiliki gizi tidak lebih.

**Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Remaja tentang gizi lebih dengan kejadian gizi lebih pada remaja**

Pengetahuan	Gizi lebih		Total		Pvalue
	Ya	Tidak	N	%	
Kurang	13	15	15	10	0,00
	9	7	4	0	
Baik	14	16	18	10	0
	7	7	1	0	
Total	15	18	33	10	
	3	2	5	0	

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik dan tidak mengalami gizi lebih sebanyak 167 orang. Hasil uji *chi square* diperoleh hasil Pvalue <0,05 (0,000) artinya terdapat pengaruh pengetahuan terhadap kejadian gizi lebih.

## **Pembahasan**

Berdasarkan tabel.1 menunjukkan dari 335 responden 181 responden berpengetahuan baik (54%) dan 154 responden berpengetahuan kurang (46%). Dari hasil tersebut mayoritas remaja memiliki pengetahuan baik. Gizi lebih menurut Indrati adalah penimbunan lemak tubuh yang berlebihan merupakan akibat kelebihan berat badan. Individu memerlukan lemak tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, penyerap guncangan serta fungsi lainnya. Wanita memiliki lemak tubuh lebih banyak daripada pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dan berat badan yaitu untuk wanita sekitar 25-30% dan pada pria 18-23%. Seseorang dikatakan obesitas jika pada wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% (Indriati, R., & Gardjito, 2014).

Menurut asumsi peneliti dalam memenuhi kebutuhann gizi seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan merupakan hasil dari kedalaman dan keluasan pengetahuan individu tentang gizi. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh.

Salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan adalah pengetahuan tentang gizi, sehingga deskripsi tentang pengetahuan gizi pada kelompok remaja diperlukan. Penelitian yang dilakukan oleh Ria Ambarwati 2020 yang berjudul Risiko Pengetahuan, Aktivitas dan Fisiologi terhadap Kejadian Obesitas Remaja menunjukkan bahwa persentase

tingkat pengetahuan remaja mayoritas baik (Ambarwati, 2020).

Berdasarkan tabel.2 menunjukkan sebagian besar responden tidak berstatus gizi lebih sebanyak 182 orang (54,3%). Kondisi seseorang dimana antara asupan zat gizi di dalam tubuhnya dengan kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya seimbang merupakan remaja yang mempunyai status gizi optimal. Malnutrisi adalah seseorang yang mengalami kekurangan gizi atau kelebihan gizi (Supariasa, 2016).

Beberapa faktor dimensi yang sangat kompleks dalam keadaan status gizi. Beberapa faktor yang mempengaruhi keadaan gizi diantaranya konsumsi makanan dan tingkat kesehatan. Konsumsi makanan dipengaruhi oleh pendapatan, makanan dan tersedianya bahan makanan, sedangkan status gizi dipengaruhi oleh ketersediaan zat gizi di dalam sel dalam jumlah yang cukup dan kombinasi yang tepat. yang diperlukan tubuh untuk tumbuh, berkembang dan berfungsi normal (Akbar DM, 2020).

Berdasarkan tabel. 3 diperoleh 14 responden berpengetahuan baik memiliki status gizi lebih, sebanyak 139 responden yang berpengetahuan kurang memiliki status gizi lebih, 15 responden berpengetahuan kurang yang berstatus gizi tidak lebih dan 167 responden berpengetahuan baik memiliki status gizi tidak lebih. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan baik. Faktor indikator baikburuknya asupan makanan dan nutrisi sehari-hari merupakan indikator status gizi (Wirnantika I, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Damayanti 2018 dengan penelitian terhadap remaja pondok pesantren dengan data yang diperoleh bahwa mayoritas remaja 86,1% berpengetahuan baik tentang gizi (Damayanti, 2018). Pengetahuan

tentang gizi baik diperoleh dengan edukasi yang baik pula, salah satu bentuk edukasi yang telah dilaksanakan adalah Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) gizibagi remaja. Program ini menambah tingkat pengetahuan remaja tentang gizi dan membantu membentuk kebiasaan makan yang baik bagi remaja sejak dini (Irnani, H & Sinaga, 2017).

Hasil ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ria Ambarwati 2020 dengan judul Risiko Pengetahuan, Aktivitas dan Fisiologi terhadap Kejadian Obesitas Remaja menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan terhadap kejadian obesitas remaja dengan nilai *Pvalue* <0,005 (Ambarwati, 2020).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Akbar DM, 2020). Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi. Orang dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makan sedemikian rupa sehingga seimbang tidak berkurang dan tidak berlebih. Karena dengan memiliki pengetahuan yang cukup khususnya tentang kesehatan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya (Irnani, H & Sinaga, 2017).

Gizi lebih pada remaja dapat menimbulkan penurunan aktivitas fisik, gangguan tidur, hipertensi, jantung, stroke, diabetes, kanker usus besar. Dampak lain yang sering terjadi gangguan psikologis seperti krisis percaya diri, merasa kurang percaya

diri, terutama pada masa remaja yang berdampak pada perilaku pasif dan depresi karena keterbatasan aktivitas fisik sehingga tidak dapat mengikuti ataupun diikutsertakan kegiatan teman sebaya (Dieny F F, 2014).

## SIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berpengetahuan baik sebanyak 181 orang atau 54%, dan mayoritas responden memiliki gizi tidak lebih sebanyak 182 orang atau 54,3%. Hasil analisis bivariat diperoleh *Pvalue* <0,05 (0,000) artinya terdapat pengaruh pengetahuan terhadap kejadian gizi lebih. Remaja yang memiliki pengetahuan baik mempengaruhi pola pikir dalam memenuhi kebutuhan asupan nutrisinya setiap hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar DM. (2020). Perilaku Penerapan Gizi Seimbang Masyarakat Kota Binjai Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Menara Medika*, 3. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/326210-perilaku-penerapan-gizi-seimbang-masyara-2ced8ffe.pdf>
- Ambarwati, R. dkk. (2020). Risiko Pengetahuan, Aktivitas dan Fisiologi terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.4911>
- BKKBN, BPS, K. (2018). *Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia. Buku Remaja*.
- Damayanti, A. Y. (2018). Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Santriwati Remaja Putri di Pondok Pesantren. *Darussalam Nutrition Journal*, 2. Retrieved from

- <https://ejournal.unida.gontor.ac.id/index.php/nutrition/article/viewFile/2437/1595>
- Dieny F F. (2014). *Permasalahan gizi pada remajaputri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dwi Yunda Jayanti, E. N. (2017). Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja putri. *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>
- Indriati, R., & Gardjito, M. (2014). *Pendidikan Konsumsi Pangan: Aspek pengolahan dan Keamanan*. Jakarta: Kencana Prenamedia Grup.
- Irnani, H & Sinaga, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.58-64>
- Rahmayani, S. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Kejadian KEK pada Remaja Putri di Model Agency Elmode Management Kota Medan*. Medan. Retrieved from <https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/30408/151000419.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Risikesdas. (2013). *Status Gizi Anak Umur 5-18 tahun*.
- Supariasa, D. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). Jakarta: EGC.
- Tinah. (2017). Hubungan preferensi makanan asrama dan konsumsi pangan dengan status gizi mahasiswa/i jurusan keperawatan politeknik kesehatan Medan. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat, Vol 2 no.1*. Retrieved from <http://e-journal.sari-mutiara.ac.id/index.php/JMKM/article/view/127/146>
- WHO. (2018). *Global Health Observatory (GHO) data*.
- Wirnantika I. (2017). Survey Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN Puhrubuh I dan MI Mambaul Hikam di Kabupaten Kediri. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 3. Retrieved from <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/article/view/11898/1390>