

NASKAH PUBLIKASI

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KEBUTUHAN
GIZI SELAMA REMAJA DI SMPN 1 LUMBUNG
KELAS VIII DAN IX KABUPATEN CIAMIS
TAHUN 2019**



Disusun oleh :

**RISKA ROSTIKASARI
NIM. 1540116019**

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS GALUH
CIAMIS
2019**

GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KEBUTUHAN GIZI SELAMA REMAJA DI SMPN 1 LUMBUNG KELAS VIII DAN IX KABUPATEN CIAMIS TAHUN 2019

RISKA ROSTIKASARI

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh Ciamis

Program Studi D-III Kebidanan

Rostikasari88@gmail.com

ABSTRAK

Masa depan suatu bangsa ditentukan oleh kuantitas dan kualitas dari generasi yang mempunyai gaya hidup remaja yang unik dan berbeda dari kelompok umur lainnya. Masa remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang spesial, karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Sedikit sekali yang diketahui oleh remaja tentang asupan pangan remaja. Meski asupan kalori dan protein sudah mencukupi, elemen lain seperti besi, kalsium, dan beberapa vitamin ternyata masih kurang. Data remaja putri usia 13-15 tahun dilihat dari Indeks Masa Tubuh (IMT) didapatkan prevalensi 28% Sangat Kurus, 47% Kurus, 25% Gemuk. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Kebutuhan Gizi selama remaja di SMP Negeri 1 Lumbung Kelas VIII dan IX di Kabupaten Ciamis. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Kebutuhan Gizi selama remaja di SMP Negeri 1 Lumbung Kelas VIII dan IX di Kabupaten Ciamis. Penentuan sampel dengan *teknik random sampling* dan didapat 85 remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang kebutuhan gizi selama remaja Kelas VIII dan IX di SMP Negeri 1 Lumbung Kabupaten Ciamis sebagian besar responden yaitu 51 orang (60%). Perlu adanya upaya peningkatan kerja sama dengan pihak sekolah dalam usaha penanggulangan gizi kurang dengan melakukan pemantauan status gizi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

Kata Kunci : Pengetahuan, Remaja Putri, Gizi Remaja

Kepustakaan : 25 buku (2009-2018)

ABSTRACT

The future of a nation is determined by the quantity and quality of the generation that has a unique youth lifestyle and is different from other age groups. Adolescence has special nutritional needs, because at that time there is rapid growth and changes in physiological maturity due to the onset of puberty. Little is known by teenagers about adolescent food intake. Although calorie and protein intake is sufficient, other elements such as iron, calcium, and some vitamins are still lacking. Data on adolescents aged 13-15 years from body mass index found a prevalence, 28% very thin, 47% thin, 25% fat. The purpose of this study was to find out the Young Women Knowledge Description of Nutritional Needs during adolescents in Barn 1 Public Middle School Class VIII and IX in Ciamis Regency. This type of research is descriptive with a quantitative approach. The population in this study was the Young Women Knowledge Overview of Nutritional Needs during adolescents in the Barn 1 Public Middle School Class VIII and IX in Ciamis Regency. Determination of the sample by random sampling technique and obtained 85 adolescents. The results showed that the knowledge of young women about nutritional needs during adolescents of Class VIII and IX in SMP Negeri 1 Lumbung, Ciamis District was more including 51 people (60%). Efforts need to be made to increase cooperation with schools in efforts to reduce malnutrition by monitoring nutritional status and regular health checks.

Keyword : Knowledge, Teenage Girl, Adolescent Nutrition

Bibliography : 25 books (2009-2018)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa yang menjembatani periode kehidupan anak dan dewasa yang berawal pada usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Masa remaja yaitu sebuah perubahan yang rentan dalam artian fisik, psikis, sosial, dan gizi. Pertumbuhan yang disertai dengan perubahan fisik, ditandai dengan seksual sekunder (Arisman 2010).¹

Masa remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang spesial, karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis sehubungan dengan timbulnya pubertas. Perubahan pada masa remaja akan mempengaruhi kebutuhan, absorpsi, serta cara penggunaan zat gizi dengan disertai pembesaran organ dan jaringan tubuh yang cepat. Perubahan hormon yang menyertai pubertas juga menyebabkan banyak perubahan fisiologis yang mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja.

Remaja menjadi *tand aperiode* siklus kehidupan yang mempunyai kebutuhan nutrisi total tertinggi dan periode pertumbuhan fisik kedua yang terjadi selama tahun pertama kehidupan. Salah satu peristiwa yang terjadi pada remaja adalah haid pertama (*menarce*). *Menarce* akan terjadi sekitar 9-12 bulan setelah puncak penambahan berat dan tinggi badan. Salah satu faktor yang berpengaruh dalam *menarce* adalah status gizi remaja di Negara maju pertumbuhan cepat ini tidak berlangsung lama, biasanya selesai pada usia 17 tahun sedangkan di Negara tengah berkembang, pendewasaan fisik berjalan lebih lama dan biasanya baru terselesaikan setelah berusia 19 tahun.

Pada remaja cukup banyak masalah yang berdampak negative terhadap kesehatan dan gizi remaja. Dalam beberapa hal masalah gizi remaja serupa dalam masalah gizi pada usia anak, yaitu anemia defisiensi besi, serta kelebihan dan kekurangan berat badan yang sedikit berbeda ialah cara menangani masalah itu. Pada kelebihan berat, misalnya, penanganan obesitas remaja ditujukan pada pengurangan berat itu sendiri.

Sedikit sekali yang diketahui oleh remaja tentang asupan pangan remaja. Meski asupan kalori dan protein sudah mencukupi, elemen lain seperti besi, kalsium, dan beberapa vitamin ternyata masih kurang. Survey terhadap mahasiswa kedokteran di Prancis, misalnya, membuktikan bahwa 16% mahasiswa kehabisan cadangan besi. Sementara 75% menderita kekurangan. Penelitian lain terhadap masyarakat miskin di Kairo menunjukkan

asupan besi sebagian besar remaja putri tidak mencukupi kebutuhan harian yang dianjurkan. Di negara yang sedang berkembang sekitar 26% remaja putri menerima anemia. Sementara di Negara maju angka tersebut hanya berada di bilangan 7% remaja putri.

Menurut NAAC tahun 2010, di Amerika Serikat defisiensi besi umum terjadi pada remaja putri dan wanita yang mengalami haid (9-16%). Di Indonesia terdapat empat masalah gizi remaja yang utama yaitu Kurang Energi Protein (KEP), Anemia Gizi Besi (AGB), Gangguan Akibat Kekurangan Iodium (GAKI), dan Kurang Vitamin A (KVA). Prevalensi remaja putri di Indonesia pada tahun 2014 adalah 28%, data survey kesehatan rumah tangga tahun 2013 remaja putri usia 10-18 tahun 57.1%. Wanita mempunyai risiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama remaja putri.²

Di Provinsi Jawa Barat status gizi remaja putri usia 13-15 tahun yang harus diperhatikan dilihat dari Indeks Masa Tubuh per Usia (IMT/U) didapatkan prevalensi 28% Sangat Kurus, 47% Kurus, 25% Gemuk. Pada usia 6-18 tahun 20% Sangat Kurus, 55% Kurus, dan 25% Gemuk.³

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis status Gizi remaja putri tidak dijadikan prioritas program Dinas Kesehatan. Namun setelah peneliti melakukan survey awal tentang pengetahuan kebutuhan gizi selama remaja terhadap sejumlah 10 siswi putri di SMP Negeri 1 Lumbung yang terdiri dari 5 siswi kelas VIII dan 5 siswi kelas IX, didapatkan 20% berpengetahuan cukup dan 80% berpengetahuan kurang.⁴

Berdasarkan survey di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang "Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Kebutuhan Gizi selama Remaja di SMPN I Lumbung Kelas VIII dan IX Kabupaten Ciamis Tahun 2019".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei s/d Juni tahun 2019 di SMPN 1 Lumbung pada siswa kelas VIII dan IX Kabupaten Ciamis. Data yang didapatkan dengan membagikan kuesioner Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik sampling yaitu *simple random sampling*, pada teknik ini setiap anggota memiliki kesempatan untuk diseleksi sebagai sampel dan didapatkan

sebanyak 85 responden.⁵ Analisis data dilakukan secara univariat untuk mengetahui gambaran pengetahuan ibu hamil tentang anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 85 orang siswa kelas VIII dan IX di di SMPN 1 Lumbung Kabupaten Ciamis menggunakan kuesioner yang berjumlah 25 soal didapatkan hasil sebagai berikut :

No	Pengetahuan	Jumlah	%
1	Baik	9	10.6
2	Cukup	51	60.0
3	Kurang	25	29.4
Total		85	100%

Sumber: Hasil Penelitian 2019

Data pada tabel menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang kebutuhan gizi selama remaja Kelas VIII dan IX di SMP Negeri 1 Lumbung Kabupaten Ciamis sebagian besar responden yaitu 51 orang (60%), hampir sebagian responden 25 orang (29,4%), dan sebagian kecil responden 9 orang (10,6%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang kebutuhan gizi selama remaja Kelas VIII dan IX di SMP Negeri 1 Lumbung Kabupaten Ciamis sebagian besar responden yaitu 51 orang (60%). Menurut peneliti hal ini dipengaruhi oleh informasi yang didapatkan siswa tentang kebutuhan gizi remaja masih belum maksimal dan responden memiliki daya serap pengetahuan yang berbeda pada masing-masing responden. Siswa pernah mendapatkan informasi yaitu dari Guru dan Buku mengenai pertumbuhan dan perkembangan serta kebutuhan gizinya.

Seseorang remaja yang telah mempunyai pengetahuan akan sesuatu hal, maka dengan sendirinya pengetahuan tersebut akan digunakannya dalam pertimbangan pada pengambilan keputusan yang dilakukannya. Demikian pula seorang siswa Kelas VIII dan IX di SMP Negeri 1 Lumbung Kabupaten Ciamis yang sudah mempunyai pengetahuan tentang makanan yang bergizi lengkap dan seimbang dan bebas dari pencemaran zat-zat

kimia yang bersifat racun, akan menggunakan pengetahuannya tersebut dalam proses pengambilan keputusan. Hal ini terkait dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari. Dengan demikian dapat dinyatakan semakin baik pengetahuan tentang gizi maka akan baik pula perilaku konsumsi makanan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Notoatmudo (2013) bahwa pengetahuan merupakan domain kognitif pembentuk perilaku, semakin baik pengetahuannya maka semakin baik perilaku kesehatan. Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.⁶

Untuk meningkatkan pengetahuan remaja, perlu adanya upaya peningkatan kerjasama dengan pihak sekolah dalam usaha penanggulangan gizi kurang dengan melakukan pemantauan status gizi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang.

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik.

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan. Peristiwa ini merupakan suatu fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Damayanti (2014) pada pelajar SMP di Labuhan Batu bahwa pengetahuan gizi yang paling tinggi berada pada sebagian besar kategori cukup (52,3%). Penelitian Handayani (2017) menghasilkan bahwa menunjukkan data

bahwa tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen hampir sebagian responden 27,5%.⁷

Pengetahuan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi, namun pengetahuan gizi ini memiliki peran yang penting. Karena dengan memiliki pengetahuan yang cukup khususnya tentang kesehatan, seseorang dapat mengetahui berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin akan timbul sehingga dapat dicari pemecahannya (Notoatmodjo, 2003) Orang dengan pengetahuan gizi yang baik maka akan tahu dan berupaya untuk mengatur pola makannya sedemikian rupa sehingga seimbang, tidak berkurang dan tidak berlebihan. Masalah gizi yang timbul sebenarnya disebabkan oleh perilaku seseorang yang salah, karena tidak adanya keseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi (Minarno, 2008).⁸

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja putri tentang kebutuhan gizi selama remaja Kelas VIII dan IX di SMP Negeri 1 Lumbung Kabupaten Ciamis sebagian besar responden berpengetahuan cukup, yaitu 51 orang (60%).

SARAN

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bagi peneliti sendiri perlu adanya upaya peningkatan kerjasama dengan pihak sekolah dalam usaha penanggulangan gizi kurang dengan melakukan pemantauan status gizi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Bagi pihak sekolah Remaja perlu memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang. Bagi responden dapat dijadikan motivasi untuk mencari lebih banyak tentang pengetahuan remaja putri terhadap kebutuhan gizi selama remaja sehingga responden dapat mencegah terjadinya risiko kelainan pada masalah gizi, untuk waktu yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

1. **Arisman, MB.** Gizi Dalam Daur Kehidupan. Edisi 2. Jakarta : EGC. 2010.
2. **NAAC.** Anemia pada Remaja Putri. Jakarta : EGC. 2010.
3. **Kemenkes RI.** Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2015. Bandung : Kemenkes Jawa Barat. 2015.
4. **Kemenkes RI.** Profil Kesehatan Ciamis tahun 2018. Ciamis : Kemenkes Jawa Barat. 2015.
5. **Hurlock, Elizabeth B.** Psikologi Perkembangan. 5th rev. Jakarta : Erlangga. 2011.
6. **Notoatmodjo, S.** Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta. 2013.
7. **Handayani.** Penelitian tentang Gizi Seimbang pada Remaja. Jakarta : Rineka Cipta. 2017.
8. **Minarno.** Penelitian tentang Pengetahuan Gizi. Jakarta : Rineka Cipta. 2008.