



**PENGARUH LITERASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP SISWA
DALAM MEMILIH MAKANAN SEHAT DAN AMAN SESUAI PEDOMAN GIZI
SEIMBANG**

Ria Tri Harini Dwi Rusiawati*, I Ketut Wijana

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Jl. Udayana No.11, Banjar Tegal, Singaraja, Buleleng, Bali
81116 Indonesia

*harini.dwi.rusiawati@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan waktu yang tepat untuk menanamkan kesehatan dasar yang baik, termasuk pengetahuan tentang gizi seimbang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya gizi bagi kehidupan adalah informasi dan edukasi melalui literasi gizi dengan mengacu pada pedoman gizi seimbang. Literasi gizi dapat menjadi proses berbasis keterampilan yang digunakan untuk mengidentifikasi dan mengubah pesan tentang makanan menjadi pengetahuan. Melalui literasi diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku masyarakat kearah yang positif guna mendukung peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa pengaruh literasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif sederhana, dengan sasaran siswa kelas VII SMP Negeri 2 Sawan sejumlah 100 orang. Pelaksanaan penelitian diawali dengan pre tes untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa, kemudian dilanjutkan pemberian literasi gizi sebanyak tiga kali dan terakhir dilakukan post tes. Hasil penelitian diperoleh literasi gizi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci: literasi gizi; pengetahuan; sikap

***THE EFFECT OF NUTRITION LITERACY ON STUDENTS' KNOWLEDGE AND
ATTITUDES IN CHOOSING HEALTHY AND SAFE FOOD ACCORDING TO
BALANCED NUTRITION GUIDELINES***

ABSTRACT

Adolescence is a unique stage of human development and is the right time to instill basic good health, including knowledge about balanced nutrition. One effort that can be made to increase teenagers' understanding of the importance of nutrition for life is information and education through nutritional literacy by referring to balanced nutrition guidelines. Nutrition literacy can be a skills-based process used to identify and convert messages about food into knowledge. Through literacy, it is hoped that there will be changes in people's behavior in a positive direction to support improving the level of public health. This research aims to analyze the influence of nutritional literacy on students' knowledge and attitudes in choosing healthy and safe foods according to balanced nutrition guidelines. This research is a simple quantitative descriptive research, targeting 100 class VII students at SMP Negeri 2 Sawan. The research implementation began with a pre-test to measure students' knowledge and attitudes, then continued with providing nutritional literacy three times and finally a post-test was carried out. The research results showed that nutritional literacy influences students' knowledge and attitudes in choosing healthy and safe foods according to balanced nutrition guidelines.

Key words: attitude; knowledge; nutrition literacy

PENDAHULUAN

Pedoman Gizi Seimbang memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal (Permenkes RI, 2014). Pedoman gizi seimbang (PGS) digunakan sebagai panduan bagi keluarga untuk hidup sehat dan bergizi. Sebagai bagian dari keluarga, remaja mempunyai kebutuhan nutrisi yang special, karena pada saat tersebut terjadi pertumbuhan yang pesat. Untuk memaksimalkan tumbuh kembang remaja, dibutuhkan asupan nutrisi yang sehat bergizi sesuai pedoman gizi seimbang. Sayangnya, tidak semua remaja memiliki pola asupan nutrisi yang sehat dan bergizi. Masa remaja adalah fase peralihan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dengan rentang usia 10 hingga 19 tahun (WHO, 2021). Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan merupakan waktu yang tepat untuk menanamkan kesehatan dasar yang baik, termasuk pengetahuan tentang gizi seimbang. Upaya meningkatkan pemahaman remaja tentang pentingnya menjaga kesehatan termasuk menjaga pola nutrisi yang sehat sesuai gizi seimbang melalui literasi merupakan langkah tepat dalam menyiapkan masa depan yang sehat.

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan proporsi kelompok umur 10-14 tahun di Indonesia dengan kebiasaan konsumsi makanan berisiko ≥ 1 kali per hari adalah konsumsi makanan manis (50,4%), minuman manis (61,86%), makanan asin (31,4%), makanan berlemak/berkolesterol atau gorengan (44,2%), makanan mengandung bumbu penyedap (78,5%), dan kurang konsumsi sayur dan buah (96,8%)(1). Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa remaja dapat menimbulkan masalah gizi, dan salah satu penyebabnya adalah kurangnya pengetahuan (Jayanti dkk, 2017). Pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan perilaku seseorang. Pengetahuan dan sikap mengenai gizi mempengaruhi perilaku seseorang dalam pemenuhan gizi seimbang. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya gizi bagi kehidupan adalah informasi dan edukasi melalui literasi gizi dengan mengacu pada pedoman gizi seimbang. Kementerian Pendidikan Kebudayaan, Riset, dan Teknologi meluncurkan kampanye Sekolah Sehat, berisi 3 kegiatan prioritas utama yang ingin dicapai salah satunya adalah sehat bergizi yang menekankan literasi dan edukasi mengenai gizi seimbang. Terkait hal tersebut, Kementerian Kesehatan mengeluarkan pedoman pola hidup sehat dengan gizi seimbang melalui Pedoman Gizi Seimbang Litaay dkk, 2021). Literasi gizi merupakan kemampuan setiap orang untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam proses memahami informasi gizi dan juga sebagai alat untuk mengubah perilaku (Fadhool, 2020)

Sikap merupakan bagian dari jiwa manusia yang berimplikasi terhadap perilaku dalam kehidupan sehari-hari yang diwujudkan melalui niat dan keinginan untuk melakukan sesuatu (Velardo Stefania, 2015). Sikap menunjukkan ekspresi individu dalam merefleksikan apa yang disukai atau tidak disukainya terhadap suatu obyek. Menurut Saifuddin Azwar (Amalia, 2019), beberapa faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap antara lain adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting dan pengaruh kebudayaan. Sikap yang baik belum tentu memunculkan kebiasaan makan yang baik. Sikap seseorang terhadap makanan berkaitan dengan pengalaman dan respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak anak-anak, sehingga setiap individu memiliki sikap yang berbeda-beda, misalnya suka atau tidak suka terhadap makanan. Sikap remaja dalam pemilihan makanan jajanan juga berkaitan oleh pengalaman pribadi, hubungan dengan orang terdekat seperti orangtua dan teman sebaya serta budaya dalam keluarga dan lingkungan. Dampak yang ditimbulkan dapat merubah sikap yang tadinya positif berubah menjadi negatif. Anak-anak biasanya akan meniru sikap orangtua termasuk sikap dalam pemilihan makanan

yang dikonsumsi. Apabila sikap orangtua dalam pemilihan makanan jajanan cukup selektif dengan mementingkan kesehatan, maka anak tersebut akan meniru. Sikap yang terbentuk dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan jajanan. Sikap yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sikap siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang. 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 (Notoatmodjo, 2018).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian quasi-eksperimen, dimana pengetahuan dan sikap siswa dianalisa sebelum dan sesudah perlakuan pemberian literasi gizi dengan perhitungan presentase dan hasilnya dibuat dalam bentuk tabel kemudian mendeskripsikannya. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP Negeri 2 Sawan, Desa Bungkulan Kecamatan Sawan, Kabupaten Buleleng yang dipilih secara acak dari masing-masing kelas, sehingga jumlah sampel yang dipakai adalah 100 (seratus) orang siswa. Data pada penelitian dikumpulkan dengan beberapa teknik yaitu pengumpulan data :

1. Pelaksanaan pre test untuk mengukur pemahaman awal dan sikap siswa sebelum diberikan literasi dalam memilih makanan sehat dan aman.
2. Pemberian literasi gizi sesuai pedoman gizi seimbang sebanyak tiga kali pertemuan belajar.
3. Pelaksanaan post test untuk menilai peningkatan pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan literasi.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang

Tk. Pengetahuan	Pre Tes		Post Tes	
	f	%	f	%
Baik	23	23	31	31
Cukup	38	38	54	54
Kurang	39	39	15	15

Mengacu pada hasil penelitian yang ditunjukkan pada tabel diatas, dapat terlihat bahwa tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebelum diberikan literasi gizi seimbang, paling banyak berada pada katagori kurang yaitu sebesar 39 orang (39%). Jumlah siswa dengan katagori pengetahuan baik hanya sebesar 23 orang (23%), dan pada katagori cukup terdapat 38 orang (38%). Setelah diberikan literasi terdapat peningkatan pengetahuan responden, yakni katagori cukup sebesar 54 %, katagori baik sebesar 31 %, dan siswa dengan katagori kurang menjadi sebesar 15 %.

Tabel 2.
Karakteristik Responden berdasarkan Sikap dalam memilih makanan

Sikap	Pre Tes		Post Tes	
	f	%	f	%
Baik	28	28	35	35
Cukup	35	35	41	41
Kurang	37	37	24	24

Berdasarkan data yang ditampilkan pada Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sikap responden sebelum diberikan literasi, paling banyak berada pada katagori KURANG yakni sebesar 37 orang (37%), dan paling sedikit ada pada katagori BAIK sebesar 28 orang (28%). Namun kemudian setelah diberikan literasi terjadi peningkatan dimana katagori sikap paling banyak

adalah pada katagori CUKUP sebesar 41% dan paling sedikit adalah katagori KURANG yakni sebesar 24%. Peningkatan juga terjadi pada katagori BAIK yang meningkat cukup banyak, dari 28% menjadi 35%.

PEMBAHASAN

Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebelum diberikan literasi gizi seimbang, paling banyak berada pada katagori kurang yaitu sebesar 39 orang (39%). Jumlah siswa dengan katagori pengetahuan baik hanya sebesar 23 orang (23%), dan pada katagori cukup terdapat 38 orang (38%). Setelah diberikan literasi terdapat peningkatan pengetahuan responden, yakni katagori cukup sebesar 54 %, katagori baik sebesar 31 %, dan siswa dengan katagori kurang menjadi sebesar 15 %.Peneliti berasumsi bahwa salah satu sebab yang membuat proporsi pengetahuan responden yang terkatagori kurang berada pada urutan tertinggi saat pre tes disebabkan karena responden kurang mendapat informasi mengenai pentingnya gizi seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan yang optimal di masa remaja.Kurangnya informasi yang diperoleh remaja mengenai dampak yang dapat terjadi akibat pemenuhan gizi yang tidak optimal, serta pentingnya zat gizi dalam makanan dan fungsi zat gizi tersebut bagi tubuh membuat remaja kurang memperdulikan kandungan zat gizi dalam makanannya. Hal ini dapat terlihat dari data mengenai indeks massa tubuh responden, dimana proporsi responden dengan masalah gizi mencapai lebih dari setengah jumlah responden. Kondisi tersebut cukup memprihatinkan karena masalah gizi yang dialami dapat mempengaruhi tumbuh kembang dimasa remaja menuju masa reproduksi yang sehat nantinya.

Sesungguhnya banyak faktor yang berkaitan dengan masalah gizi pada masyarakat termasuk pada masa remaja, namun salah satu faktor internal yang paling besar pengaruhnya adalah pengetahuan remaja khususnya tentang gizi seimbang (Wawan & Dewi, 2010). Banyak remaja yang kurang memperhatikan kandungan zat-zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi, dan fungsi zat gizi tersebut bagi tubuh mereka. Remaja cenderung memilih makanan yang disukai, makanan cepat saji maupun makanan yang sedang trend, tanpa mempedulikan kandungan zat gizi pada makanan-makanan tersebut. Lambat laun kondisi ini dapat menyebabkan tidak optimalnya pemenuhan gizi bagi remaja yang berdampak pada proses pertumbuhan mereka. Belum terpenuhinya pola konsumsi yang bervariasi pada remaja disebabkan karena masih rendahnya literasi gizi di masyarakat. Padahal literasi gizi itu penting dalam memenuhi gizi seimbang. Kurangnya literasi gizi dapat mengakibatkan seseorang tidak mampu mengolah informasi dalam menentukan apa yang baik dan harus dimakan. Literasi gizi membantu individu dalam memperoleh dan mengelola informasi tentang gizi seimbang guna menentukan asupan gizi yang tepat, sehat dan aman untuk dikonsumsi.

Berdasarkan data diatas tersebut jelas terlihat bahwa setelah diberikan literasi gizi sebanyak tiga kali, terdapat peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang agar dapat tumbuh sehat, cerdas dan aktif berprestasi. Hal ini sejalan dengan penelitian AN Faizah, dkk (2023) yang menyatakan bahwa literasi gizi berpengaruh terhadap pola makan dan pemilihan makanan sehat oleh responden. Penelitian lain yang sejalan adalah penelitian Salsabil Laila, Nadia (2024) yang menyimpulkan bahwa literasi gizi sangat berpengaruh terhadap pengetahuan gizi remaja, dan diperolehnya hubungan bermakna antara literasi gizi dengan pengetahuan gizi remaja ($p=0,034$). Pada variabel sikap menunjukkan bahwa sikap responden sebelum diberikan literasi, paling banyak berada pada katagori KURANG yakni sebesar 37 orang (37%), dan paling sedikit ada pada katagori BAIK sebesar 28 orang (28%). Namun kemudian setelah diberikan literasi terjadi peningkatan dimana katagori sikap paling banyak adalah pada

katagori CUKUP sebesar 41% dan paling sedikit adalah katagori KURANG yakni sebesar 24%. Peningkatan juga terjadi pada katagori BAIK yang meningkat cukup banyak, dari 28% menjadi 35%.

Sikap merupakan bentuk ekspresi seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya terhadap sebuah obyek. Sikap dapat memiliki arti sebagai suatu kecenderungan dalam mengekspresikan perasaan dalam bentuk suka atau tidak suka, menerima atau tidak menerima terhadap benda ataupun orang (Amaliah, 2019). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang, diantaranya adalah lembaga pendidikan sebagai sebuah sistem yang memiliki pengaruh dalam pembentukan sikap dengan menanamkan pengertian dan konsep moral dalam diri individu. Media pendidikan merupakan sarana komunikasi berbasis pembelajaran, memiliki pengaruh dalam membentuk opini dan kepercayaan individu. Informasi-informasi baru yang didapatkan dari lembaga pendidikan dan media pendidikan menjadi landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap individu terhadap hal-hal yang disampaikan tersebut (Amaliah, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk membentuk sikap siswa agar lebih arif dalam memilih makanan sehat dan aman. Adapun upaya pembentukan sikap tersebut dilakukan melalui pelaksanaan literasi gizi dengan pemberian informasi-informasi penting mengenai pesan gizi seimbang, fungsi zat-zat gizi bagi tubuh dan beberapa materi gizi lainnya. Setelah pelaksanaan literasi gizi, terlihat peningkatan sikap siswa kearah yang baik terutama pada struktur komponen kognitif dan konatif siswa. Hal ini membuktikan bahwa pelaksanaan literasi gizi memberikan pengaruh positif dalam membentuk sikap siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian Zeliha Cinkil & Ezra Turak Buyuk, yang disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat literasi kesehatan yang cukup dan sikap makan yang normal (Faizah dkk, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa literasi gizi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang dan literasi gizi juga berpengaruh terhadap peningkatan sikap siswa dalam memilih makanan sehat dan aman sesuai pedoman gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfia Nur Faizah, dkk. 2023. Analisis Tingkat Literasi Gizi Terhadap Pola Makan Pada Orang Dewasa. *Jurnal Riset Gizi*, Vol.11 No.1 hal. 1-4 <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/10771/3351>
- Amaliah Chairul Nusu. 2019. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media ‘Piring Makanku’ Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Di Panti Asuhan Kota Makassar [https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/3050/2/19_K012172037_Tesis\(FILEminimizer\)%20...%20ok%201-2.pdf](https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/3050/2/19_K012172037_Tesis(FILEminimizer)%20...%20ok%201-2.pdf) diakses tanggal 7 April 2024
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fadhool SEVIMA. 2020. Pengertian Literasi Menurut Para Ahli, Tujuan, Manfaat, Jenis dan Prinsip. <https://sevima.com/pengertian-literasi-menurut-para-ahli-tujuan-manfaat-jenis-dan-prinsip/>
- Jayanti, Yunda Dwi, Dkk (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*. Vol 6 No 2, Oktober 2017

- Judhiastuty Februhartanty.. [et al.]. 2019. Gizi dan Kesehatan Remaja, Jakarta: SEAMEO RECFON, Kemendikbud RI. [https://repositori.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi dan Kesehatan Remaja_ 2019.pdf](https://repositori.kemdikbud.go.id/20939/1/Gizi%20dan%20Kesehatan%20Remaja_2019.pdf)
- Litaay, Christina, dkk. (2021). Kebutuhan Gizi Seimbang. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- M. Zebua. 2018. Pengaruh Aplikasi Literasi Gizi Terhadap Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Amanah Lubuk Pakam <https://repo.poltekkes-medan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1077/1/pdf>
- Notoatmodjo, 2018. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. PT.Rineka Cipta. Jakarta.
- Ronto Rimante, Lauren Ball, Donna Pendergast and Neil Harris. 2017. Enviromental Factors of Food Literacy in Australian High Schools.Internastional Journal of Consumers Studies
- Saiffudin Aswar. 2022. Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya Edisi 3. Pustaka Pelajar. Yogyakarta
- Salsabil Laila, Nadia. 2024. Hubungan Literasi Gizi dengan Pengetahuan Gizi, Asupan Makan, dan Status Gizi Remaja SMA Muhammadiyah 3 Jember. <https://sipora.polije.ac.id/31491/>
- SMAI Al Azhar. 2023. Manfaat Literasi Sebagai Bekal masa Depan
- Velardo Stefania, 2015. Nuances of Health Litracy, Nutrion Literacy, and Food Literacy. Journal Of Nutrition Education and Behavior. (Online) Vol 49 no. 9
- Wawan, A., Dewi, M. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medik
- WHO. (2021). Adolescent Mental Health. WHO. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Winarni P, Pranoto HH, Afriani LD. 2015. Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. J Gizi Dan Kesehat. 7(15):1–8 <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/8>