



Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat Pada Usia Produktif Di Kecamatan Helvetia Kota Medan

Jelita Nazwa Utami¹, Laila Yasmin Ritonga¹, Nabiila Annaufa¹, Unaisah Annufaisah Nuh Siregar¹, Della Septiana Syabania¹, Riski Agussalim Siregar²

¹ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan

² Universitas Indonesia

*Corresponding Author: dellaseptiana05@gmail.com

Article Info

Article history:

Received : 28 Februari 2024

Acceptance : 18 Maret 2024

Published : 30 Maret 2024

Available online

<http://aspublisher.co.id/index.php/jhr>

E-ISSN: xxxx-xxxx

How to cite:

Utami, J. N., Ritonga, L. Y., Annaufa, N., Annufaisah, U., Siregar, N., Syabania, D. S., & Siregar, R. A. (2024). Gambaran Pengetahuan Gizi Masyarakat Pada Usia Produktif Di Kecamatan Helvetia Kota Medan. *Journal of Health and Religion*, 1(1), 30–37.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

ABSTRACT

Nutritional status is one of the important factors that influence learning achievement in addition to family factors, environment, motivation, and educational facilities and infrastructure. This study aims to determine the level of knowledge of the community in Helvetia District regarding their nutritional status. The research method used is quantitative with descriptive analytic techniques, which aims to describe the community's diet as a basis for determining nutritional status. This research was conducted in Helvetia Sub-district, Medan City, North Sumatra Province in May-June 2024. The population of this study was all productive age 15-55 years in Helvetia District. The sample consisted of 50 residents. The sampling technique was purposive sampling. Data collection using a questionnaire. Data analysis in the form of Descriptive Univariate analysis. The results showed that 86% of people with malnutrition benefited from eating a healthy and balanced diet. However, 4% of them showed an unbalanced diet. Most respondents (96%) understood the importance of protein and carbohydrates as energy sources. 98% stated that their eating habits were influenced by knowledge gained from mass media and advertisements. This study concludes that the Helvetia community's level of knowledge about nutrition is adequate, with the majority of respondents understanding the importance of consuming a nutritionally balanced diet to achieve good nutritional status. It is necessary to improve nutrition education and access to nutritious food, as well as routine monitoring by health workers to improve the nutritional status of the community.

Keywords: *Nutritional Status, Community, Nutrients, Dietary Patterns*

ABSTRAK

Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi prestasi belajar selain faktor keluarga, lingkungan, motivasi, serta sarana dan prasarana pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat di Kecamatan Helvetia

mengenai status gizi mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik deskriptif analitik, yang bertujuan menggambarkan pola makan masyarakat sebagai dasar penentuan status gizi. Penelitian ini dilakukan di Kecamatan Helvetia, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara yang dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024. Populasi penelitian ini seluruh usia produktif 15-55 tahun di Kecamatan Helvetia. Sampel terdiri dari 50 penduduk. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Kuesioner. Analisis data berupa analisis Univariat Deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86% masyarakat dengan malnutrisi mendapatkan manfaat dari mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Namun, 4% di antaranya menunjukkan pola makan yang tidak seimbang. Sebagian besar responden (96%) memahami pentingnya protein dan karbohidrat sebagai sumber energi. Sebanyak 98% menyatakan bahwa kebiasaan makan mereka dipengaruhi oleh pengetahuan yang diperoleh dari media massa dan iklan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat Helvetia mengenai gizi memadai, dengan mayoritas responden memahami pentingnya konsumsi makanan yang bergizi seimbang untuk mencapai status gizi yang baik. Perlu ditingkatkan edukasi gizi dan akses terhadap makanan bergizi, serta dilakukan pemantauan rutin oleh petugas kesehatan untuk memperbaiki status gizi masyarakat.

Kata Kunci: Status Gizi, Masyarakat, Zat Gizi, Pola Makan

1. PENDAHULUAN

Sehat artinya terbebas dari segala jenis penyakit, baik penyakit secara fisik, mental, sosial dan spiritual yang dapat memberikan manfaat tidak hanya bagi diri sendiri tetapi juga bagi orang lain. Permasalahan kesehatan di Indonesia sangat kompleks dan beragam. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap masalah kesehatan, termasuk lingkungan fisik, sosial, budaya, politik, layanan dan infrastruktur kesehatan serta perilaku individu. Salah satu hal yang mempengaruhi kesehatan adalah mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Mengonsumsi makanan sehat dapat mempengaruhi nilai gizi tubuh (Damora et al., 2024).

Status gizi yang merupakan salah satu dari sekian faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan belajar seperti faktor keluarga, lingkungan serta sarana dan prasarana sekolah. Anak yang masih berusia sekolah tidak termasuk ke dalam kelompok risiko kematian yang tinggi. Untuk mencapai tujuan pembangunan Sustainable Development Goals (SDGs), perhatian harus diberikan pada masalah gizi berupa malnutrisi dan gizi lebih. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) merupakan agenda global yang disepakati oleh para pemimpin dunia, termasuk salah satunya yaitu Indonesia, untuk

menuruni angka kemiskinan, mengurangi kesenjangan sosial dan melindungi lingkungan. Tujuan Pembangunan Berkelanjutan berisi 17 tujuan dan 169 target yang berharap dapat dicapai pada tahun 2030. Salah satu tujuannya adalah mengakhiri banyaknya masyarakat yang kelaparan, mencapai ketahanan pangan dan gizi yang lebih baik serta mendukung pertanian yang berkelanjutan (Abdullah & Norfai, 2019).

Asupan gizi merupakan salah satu faktor penunjang dalam perkembangan manusia yang kaitannya sangat erat dengan kecerdasan, keterampilan, dan tingkat pertumbuhan. Nutrisi yang dikonsumsi juga harus tepat dan benar sesuai dengan kebutuhan agar dapat berfungsi dengan baik dalam tubuh. Makanan yang dikonsumsi memiliki zat gizi yang berfungsi sebagai sumber energy yang ada pada tubuh, zat untuk membangun dan memelihara sel dan jaringan tubuh (Santoso, 2022). Suplementasi nutrisi berperan penting bagi anak usia sekolah, karena nutrisi yang cukup dapat membantu anak usia sekolah mencapai potensi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatannya (Kushargina dkk, 2021).

Pengetahuan mengenai gizi memberikan kesempatan kepada generasi muda untuk memilih makanan yang baik dan sehat serta memahami kaitan eratnya makanan dengan gizi dan kesehatan. Beberapa permasalahan gizi dan kondisi kesehatan pada usia dewasa sebenarnya dapat diatasi pada masa remaja dengan memberikan informasi dan kesadaran mengenai kebiasaan makan dan gaya hidup sehat. Masalah gizi yang sering dihadapi generasi muda adalah masalah gizi ganda yaitu gizi buruk dan gizi lebih (Lestari, 2022).

Status gizi dapat diukur dengan beberapa metode, salah satunya adalah metode antropometri. Metode antropometri dapat diartikan sebagai pengukuran fisik tubuh dan bagian tubuh manusia. Metode antropometri dapat digunakan tergantung pada tujuan penilaian gizi, yaitu. berat badan menurut umur (WW/U), tinggi badan menurut umur (TB/U), berat badan menurut tinggi badan (WW/TB), lingkaran lengan atas menurut umur (LiLA/U). Penentuan status gizi anak usia 5-18 tahun dapat dilihat dengan menggunakan standar antropometri anak dan grafik tumbuh kembang anak. Baik tabel maupun grafik menggunakan ambang batas yang sama, yaitu gizi kurang (-3 SD sampai <-2 SD), gizi baik (-2 SD sampai $+1$ SD), gizi lebih ($+1$ SD sampai $+2$ SD). Obesitas ($>+2$ SD) (Putri, 2022).

Informasi gizi mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan masyarakat. Jika penerapan suatu perilaku baru didasari dari pengetahuan, kesadaran dan sikap positif, maka perilaku yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia yaitu antara lain faktor kesehatan dan faktor gizi. Kedua faktor tersebut penting, karena apabila seseorang

tidak akan mengembangkan kemampuannya secara maksimal maka belum optimalnya status kesehatan dan gizi. Pengetahuan gizi yang baik juga memerlukan status gizi yang baik. Salah satu penyebab permasalahan status gizi remaja di Indonesia adalah permasalahan kegiatan atau aktivitas yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan gizi. Karena pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kegiatan atau aktivitas dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, makanan, dan interaksi antara makanan dengan nilai gizi dan kesehatan (Sumartini, 2019).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik yang bertujuan untuk menggambarkan status gizi masyarakat di Kecamatan Helvetia, Indonesia. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif, yang bersifat observasional. Data primer dikumpulkan menggunakan teknik *simple random sampling*, dengan sampel sebanyak 50 responden yang dipilih secara acak. Responden adalah penduduk yang tinggal di Kecamatan Helvetia, berusia antara 14 hingga 55 tahun, yang bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni 2024 dengan menggunakan metode wawancara terstruktur dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait pengetahuan dan upaya masyarakat dalam meningkatkan status gizi mereka. Pertanyaan ini dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman responden mengenai nutrisi dan kebiasaan makan yang sehat.

Analisis data dilakukan dengan uji statistik univariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi antara pengetahuan dan upaya peningkatan status gizi. Penilaian tingkat pengetahuan dan praktik dilakukan berdasarkan persentase jawaban benar yang diberikan oleh responden. Kategori penilaian meliputi sangat baik (76-100%), baik (51-75%), cukup baik (26-50%), dan buruk (0-25%).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Masyarakat di Kecamatan Helvetian Timur dilihat pada Tabel 1. Dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Masyarakat di Kecamatan Helvetia Timur

| Pengetahuan Gizi | n | % |
|---|----|------|
| Status gizi adalah keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan | | |
| Ya | 50 | 100% |
| Tidak | 0 | 0% |
| Konsumsi kurang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi seseorang | | |
| Ya | 50 | 100% |
| Tidak | 0 | 0% |
| Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah salah satu keadaan malnutrisi | | |
| Ya | 50 | 100% |
| Tidak | 0 | 0% |
| Mengonsumsi makanan beragam, bergizi dan berimbang baik untuk penderita gizi buruk | | |
| Ya | 50 | 100% |
| Tidak | 0 | 0% |
| Fungsi makanan bagi tubuh yaitu sebagai zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur | | |
| Ya | 49 | 98% |
| Tidak | 1 | 2% |
| Protein merupakan salah satu sumber energi | | |
| Ya | 48 | 96% |
| Tidak | 2 | 4% |
| Salah satu gizi makro adalah karbohidrat | | |
| Ya | 48 | 96% |
| Tidak | 2 | 4% |
| Perilaku makan adalah keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap pola makan | | |
| Ya | 49 | 98% |
| Tidak | 1 | 2% |
| Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku makan | | |
| Ya | 48 | 96% |
| Tidak | 2 | 4% |
| Media/Periklanan merupakan alat bantu untuk mengetahui mengenai makanan yang baik atau tidak | | |
| Ya | 49 | 98% |
| Tidak | 1 | 2% |

Berdasarkan Tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pemahaman yang baik tentang status gizi, dengan 100% setuju bahwa keseimbangan asupan dan kebutuhan tubuh menentukan status gizi, serta konsumsi kurang berpengaruh. Semua responden sepakat bahwa KEK adalah bentuk malnutrisi dan pentingnya makanan beragam bagi penderita gizi buruk. Sebagian besar juga menyadari fungsi makanan sebagai zat tenaga, protein sebagai sumber energi, dan karbohidrat sebagai gizi makro. Pengetahuan dan media/periklanan juga dianggap penting dalam mempengaruhi perilaku makan. Temuan ini mencerminkan tingkat kesadaran gizi yang tinggi.

Yang dimana sebagian masyarakat yang tidak setuju dengan pernyataan tersebut beranggapan bahwa tidak semua makanan itu bergizi dan berimbang baik bagi penderita gizi buruk. Namun nyatanya, pola makan seimbang berasal dari pola makan yang sehat dan aneka ragam. Tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh agar tetap sehat. Oleh karena itu, pola makan yang dikonsumsi harus mencakup berbagai makanan bergizi. Tujuannya untuk memperoleh berbagai nutrisi yang dibutuhkan tubuh (Picauly, 2023).

Protein merupakan salah satu kandungan makro sebagai makronutrien yang mempunyai fungsi dalam tubuh yaitu pembentukan jaringan baru dan pemeliharaan jaringan yang sudah ada. Protein ini terdiri dari dua puluh asam amino yang berbeda. Tubuh manusia tidak dapat mensintesis sembilan asam amino, termasuk isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, triptofan, valin, dan histidin. Asam amino ini dikenal sebagai asam amino esensial, yang hanya bisa diperoleh dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi (Umar, 2021).

Hal ini menjelaskan bahwa karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh manusia, yang menyediakan 4 kalori (*kilojoule*) energi pangan per gram. Karbohidrat juga mempunyai peranan penting dalam menentukan karakteristik bahan makanan, misalnya rasa, warna, tekstur, dan lain-lain. Sedangkan dalam tubuh, karohidrat berguna untuk mencegah tumbuhnya ketosis, pemecahan tubuh protein yang berlebihan, kehilangan mineral, dan berguna untuk membantu metabolisme lemak dan protein (Fitri, 2020).

Perubahan status gizi pada usia lanjut disebabkan oleh perubahan lingkungan atau status kesehatan. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh di usia tua. Sehingga penting untuk menjaga atau meningkatkan status gizi untuk meningkatkan kualitas hidup lansia (Setyawan, 2023).

Selain pola makan pada usia lanjut juga terdapat pola makan usia remaja yang buruk disebabkan teman sebaya yang memakan makanan ringan sehingga berujung pada perilaku makan yang buruk, industri makanan cepat saji semakin maju seiring berjalannya waktu dengan adanya aplikasi online yang memberikan layanan bagi pengunjung restoran dan makanan cepat saji serta remaja yang menyebabkan perubahan perilaku makan mereka serta pengaruh media dan uang. Kaum muda menggunakan kantong yang diberikan oleh orang tuanya untuk membeli makanan ringan dan minuman manis (Sumartini, 2022).

Pernyataan media/periklanan merupakan alat bantu untuk mengetahui mengenai makanan yang baik atau tidak disetujui sebanyak 49 orang responden dengan prevelensi (98%).

Penjualan barang menggunakan iklan sebagai alat promosi penjualan untuk menyampaikan informasi tentang produk. Terutama pada produk makanan yang lebih menjelaskan akan kandungan dari makanan tersebut. Sebagian besar responden yang setuju menyatakan bahwa iklan yang ada dapat memberikan informasi yang berguna untuk pemilihan dan konsumsi makanan sehat dan bergizi.

4. KESIMPULAN

Mayoritas responden memiliki pemahaman yang baik tentang status gizi, fungsi makanan, serta pentingnya pola makan beragam dan bergizi. Kesadaran terhadap faktor gizi dan pengaruh media juga tinggi. Edukasi gizi perlu ditingkatkan, terutama bagi kelompok rentan, dengan memanfaatkan media dan kampanye untuk menyebarkan informasi tentang makanan sehat secara efektif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, & Norfai. (2019). Nutritional Analisis Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 9(2), 53–58. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/162>
- Damora, M. A. C., Zahara, M. L., Ardelia, T., Ningsih, T. R., Anindita, S. T., & Anjarani, L. (2024). Penerapan Uji Rank Tau Kendall Terhadap Pengaruh Laporan Praktikum Dengan Menurunnya Kesehatan Mental Mahasiswa Agribisnis 2022 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *JERUMI: Journal of Education Religion Humanities and Multidisciplinary*, 2(1), 354–359. <https://doi.org/10.57235/jerumi.v2i1.1922>
- Fitri, A. S., & Fitriana, Y. A. N. (2020). Analisis Senyawa Kimia pada Karbohidrat. *Sainteks*, 17 (1), 45-52.
- Kushargina, R., & Dainy, N. C. (2021). Studi cross-sectional: hubungan lokasi sekolah (pedesaan dan perkotaan) dengan status gizi murid sekolah dasar. *Jurnal Riset Gizi*, 9(1), 33-37.
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja: Relationship of Nutritional Knowledge to Nutritional Status Teenage. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65-69.
- Lagu, A. M. H., Damayati, D. S., & Muhammad Wardiman. (2017). Hubungan Jumlah Penghuni, Jumlah Tempat Penampungan Air dan Pelaksanaan 3M Plus dengan Keberadaan Jentik Nyamuk Aedes Sp di Kelurahan Balleangin Kecamatan Balocci Kabupaten Pangkep. *Higiene Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 3(1), 22–29. <http://103.55.216.56/> [Diakses pada 13 April 2021]
- Picauly, I., Tira, D. S., & Pellokila, M. (2023). Pentingnya Pola Makan Beragam, Bergizi, Seimbang, Dan Aman Dalam Upaya Percepatan Penurunan Stunting Di Wilayah Kerja Puskesmas Sumlili Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 4(1), 9-17.
- Putri, M. K., Isfanda, I., Evand, H., Supandi, A., & Utami, F. M. (2022, October). Evaluasi Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Sigli. *Prosiding Seminar Nasional Biologi, Teknologi dan Kependidikan*, 10(2), 180-182
- Santoso, R. D., & Wahjuni, E. S. (2022). Survei Status Gizi Siswa Kelas II SD Negeri Se-

- Kecamatan Labang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), 191-97.
- Setyawan, Y. C., Amalia, S. R. P., Maulidiya, A., Maharani, A. A., Sheasar, F. M., & Soraya, T. E. (2023). Hubungan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi pada Lansia di Wilayah Sekaran Gunung Pati Kota Semarang. *Jurnal Implementasi*, 3(2), 109-117.
- Sumartini, E. (2022). Gambaran perilaku makan remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keris Husada*, 6(01), 46-59.
- Sumartini. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik UNPAS Bandung. *Pasundan Food Technology Journal*, 6(1), 31-39. <https://doi.org/10.23969/pftj.v6i1.1509>.
- Umar, C. B. P. (2021). Penyuluhan Tentang Pentingnya Peranan Protein Dan Asam Amino Bagi Tubuh Di Desa Negeri Lima. *Jurnal Pengabdian Ilmu Kesehatan*, 1(3), 52-56.