JHR
JOURNAL OF HEALTH AND RELIGION
ACADEMIC SOLUTION PUBLISHER

Gambaran Pengetahuan Masyarakat Terhadap Gizi di Kecamatan Binjai Utara

Hafizah Hafni Siregar[1], Dela Amanda Harahap[1], Lutfi Fakhriansyah[1], Mutiara Ayu Situmorang[1], Fitria Revalina[1], Saidah Fatimah Sari Simanjuntak[2]

[1]*Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan*
[2]*Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia*
**Corresponding Author: hafizahhafni523@gmail.com*

Article Info

Article history:

Received : 29 Juni 2024
Accepteance : 20 September 2024
Published : 25 Oktober 2024
Available online
http://aspublisher.co.id/index.php/jhr

E-ISSN: xxxx-xxxx

How to cite:
Siregar, H. H., Harahap, D. A., Fakhriansyah, L., Situmorang, M. A., Revalina, F., & Simanjuntak, S. F. S. (2024). Gambaran Pengetahuan Masyarakat Terhadap Gizi di Kecamatan Binjai Utara. *Journal of Health and Religion*, 1(4), 153–161.

This is an open access article under the CC BY-SA license

ABSTRACT

In every phase of human life, nutrition plays an important role and will cause health problems if ignored. The first 1,000 days of life is a crucial phase for an individual characterized by rapid growth and development. Nutritional disorders that occur in this period will be permanent and difficult to recover if only by meeting nutritional needs in the next phase of life. Nutritional status is a description of the state of the body as a result of the absorption and use of nutrients. Nutritional status is one of the important factors that can affect the growth and development of toddlers. This study aims to analyze the description of residents' knowledge about nutrition, its types and its functions for the body in the North Binjai sub-district. This type of research is quantitative with a cross sectional research design. Sampling was done with simple random sampling technique and obtained a total sample of 50 respondents. Data collection techniques were carried out by direct interviews with respondents. randomly selected from various age groups and socio-economic backgrounds. This study aims to describe the knowledge of residents regarding nutrition in the North Binjai area. Nutritional knowledge is an important aspect in supporting public health and preventing various diseases. The results showed that the level of nutrition knowledge of residents of North Binjai varied. Most respondents have a basic understanding of the importance of balanced nutrition and its impact on health. However, there are still some misconceptions related to nutritious food sources and the right proportion in daily consumption. Factors such as education, access to information, and economy have a significant effect on the level of nutritional knowledge.

Keywords: *Nutrition, Community, Nutritional status, Malnutrition*

ABSTRAK

Dalam setiap fase kehidupan manusia, gizi memegang peranan penting dan akan menimbulkan gangguan kesehatan jika diabaikan. Periode 1000 hari pertama kehidupan merupakan fase krusial bagi seorang individu

yang ditandai dengan pesatnya proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi. Gangguan gizi yang terjadi pada periode ini akan bersifat permanen dan sulit untuk dipulihkan jika hanya dengan memenuhi kebutuhan gizi pada fase hidup berikutnya saja. Status gizi merupakan gambaran keadaan tubuh sebagai akibat dari penyerapan dan penggunaan zat gizi. Status gizi merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran Pengetahuan warga mengenai gizi, macam-macamnya dan fungsinya bagi tubuh di kecamatan Binjai Utara. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling dan didapatkan total sampel sebesar 50 responden. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara secara langsung kepada responden. yang dipilih secara acak dari berbagai kelompok umur dan latar belakang sosial ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan pengetahuan warga mengenai gizi di daerah Binjai Utara. Pengetahuan gizi adalah aspek penting dalam mendukung kesehatan masyarakat dan mencegah berbagai penyakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi warga Binjai Utara bervariasi. Sebagian besar responden memiliki pemahaman dasar tentang pentingnya nutrisi seimbang dan dampaknya terhadap kesehatan. Namun, masih terdapat beberapa kesalahpahaman terkait sumber makanan bergizi dan proporsi yang tepat dalam konsumsi harian. Faktor-faktor seperti pendidikan, akses informasi, dan ekonomi berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan gizi.

Kata Kunci: Gizi, Masyarakat,Status gizi, Malnutrisi

1. PENDAHULUAN

Rendahnya pengetahuan masyarakat tentang gizi di Indonesia tercermin dalam banyaknya kasus gizi buruk yang terjadi di negara ini. Hal yang sangat penting untuk perkembangan anak-anak adalah penyediaan makanan yang memiliki gizi yang baik. Ketika seorang wanita tidak mampu memberikan pola makan yang sehat dan seimbang bagi anak-anaknya yang masih kecil, hal ini dapat memiliki dampak negatif terhadap kebiasaan makan anak-anak tersebut. Dalam konteks pemasaran yang informatif, penyuluhan gizi merupakan ide yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi ibu dan membentuk perilaku (pengetahuan dan tindakan) yang mendukung peningkatan gizi yang sehat. (Wiji oktasari, dkk, 2024)

Anak dapat mengalami malnutrisi karena berbagai sebab, salah satunya yaitu penyebab langsung yang sudah ada dan bersifat pokok. Tiga penyebab langsung malnutrisi paling umum yaitu (1) praktek menyusui yang tidak memadai dan pola makan

yang buruk, (2) nutrisi dan perawatan yang tidak memadai serta; (3) tingginya angka penyakit menular utamanya akibat lingkungan. tempat tinggal yang tidak bersih dan tidak memadainya akses ke layanan kesehatan yang kurang memadai. Faktor tersebut diperparah dengan kemiskinan yang luas, angka pengangguran, dan tingkat pendidikan yang rendah. Penyebab masalah gizi balita yang terjadi selama pandemi COVID-19 meliputi kurangnya akses pangan (kasus rumah tangga miskin), selain itu juga disebabkan oleh faktor-faktor social-ekonomi, kesehatan, perilaku dan kognitif lain, seperti pemberian air susu ibu (ASI) non eksklusif selama enam bulan pertama dan pendidikan orang tua (Arif et al., 2020).

salah satu faktor yang memengaruhi terjadinya stuntingadalah pengetahuan gizi ibu. menunjukkan bahwa sebagian besar anak stuntingusia 2-5 tahun memiliki berat badan normal setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi stunting. Selanjutnya, Amaliyah dan Mulyati (2020) menyimpulkan bahwa pencegahan melalui pendidikan dan rehabilitasi gizi merupakan model alternatif penanggulangan gizi buruk balita berbasis pemberdayaan masyarakat. juga menunjukkan bahwa bertambahnya pengetahuan tentang kebutuhan gizi balita akan semakin menambah pengetahuan mensalah satu faktor yang memengaruhi terjadinya stuntingadalah pengetahuan gizi ibu. (Suryati dan Supriyadi 2019)

Asupan gizi sangat mempengaruhi status gizi,Pemanfaatan zat gizi dalam tubuh dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu primer dan sekunder. Faktor primer adalah keadaan yang mempengaruhi asupan gizi dikarenakan susunan makanan yang dikonsumsi tidak tepat, sedangkan faktor sekunder adalah zat gizi tidak mencukupi kebutuhan tubuh karena adanya gangguan pada pemanfaatan zat gizi dalam tubuh. Status gizi ibu hamil sangat mempengaruhi kejadian anemia dalam kehamilan. Beberapa zat gizi bereran penting sebagai zat utama penyusun hemoglobin dalam darah yaitu zat besi dan protein, sebgaian yang lain mempengaruhi dalam absorbsi zat gizi lainnya seperti vitamin C. vitamin A dan Asam Folat juga menjadi zat gizi penting dalam hal mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil (Utama, 2021).

Obesitas terjadi karena adanya kelainan kompleks pengaturan pola makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor penyebab terjadinya obesitas yaitu genetik, pola makan, aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan gaya hidup. Tingkat pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi obesitas. Aktivitas fisik yang kurang menjadi faktor risiko utama terjadinya kelebihan berat badan dan

obesitas. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah konsumsi makan porsi besar (lebih dari kebutuhan), makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang, pola makan dan aktivitas fisik (Lidya dkk. 2024).

Asupan gizi anak-anak yang berusia di bawah lima tahun dapat dipengaruhi oleh ibu sebagai pengasuh utama, karena perannya dalam mengendalikan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh anggota keluarga lainnya. Terkadang, ibu yang bekerja tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengurus dan merawat anak mereka dengan baik, yang meningkatkan risiko anak-anak mengalami kekurangan gizi Pendidikan ibu merupakan faktor penting dalam menentukan apakah seorang anak kecil mendapatkan gizi yang cukup atau tidak. Terdapat korelasi antara tingkat pendidikan ibu dengan kemudahan ibu dalam memperoleh informasi tentang gizi dan kesehatan dari sumber lain. Pengetahuan yang didasarkan pada pemahaman yang baik memiliki potensi untuk menginspirasi perilaku baru yang bermanfaat. Wanita dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih mudah menerima informasi dari luar dibandingkan dengan ibu-ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. (Ade, 2020).

2. METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik yang digunakan untuk memberikan gambaran tentang pengetahuan gizi masyarakat setempat. Studi ini bersifat observational dengan desain penelitian cross-sectional. Metode penelitian ini dapat dilakukan dengan cara survei, kuesioner dan wawancara dan untuk mengumpulkan data primer digunakan tehnik simple random sampling dimana sampel dipilih secara acak. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang, yakni para Masyarakat yang tinggal di Kecamatan Binjai Utara. Kami juga mencari beberapa masyarakat yang bersedia menjadi responden penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara terstuktur dan dokumentasi yang dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Kuesioner tersebut berjumlah 10 pertanyaan yang berkaitan dengan pengetahuan dasar tentang gizi dan juga beberapa fungsinya. Analisis pengetahuan tentang gizi dasar ini dilakukan berdasarkan persentase para responden yang menjawab pertanyaan dengan benar. Tingkat pengetahuan dan praktik dianggap sangat baik jika jawaban benar mencapai 76-100%, baik 51-75%, cukup baik 26-50% dan buruk 0-25%. Analisis data

dengan Univariat berupa deskriptif untuk melihat gambaran distribusi dan frekuensi faktor yang mempengaruhi kelelahan kerja terhadap staff di Pia Hotel Pandan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gambaran Pengetahuan Masyarakat Terhadap Gizi di Kecamatan Binjai Utara

Pengetahuan Gizi	N	%
Status Gizi adalah Keseimbangan Antara Asupan dan Kebutuhan		
Benar	50	100
Salah	0	0
Konsumsi Kurang Merupakan Salah Satu Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Seseorang		
Benar	45	90
Salah	5	10
Kekuranngan Energi Kronik (KEK) adalah Salah Satu Keadaan Malnutrisi		
Benar	40	80
Salah	10	20
Mengkonsumsi Makanan Beragam, Bergizi, dan Berimbang Baik untuk Penderita Gizi Buruk		
Benar	42	84
Salah	8	16
Fungsi Makanan Bagi Tubuh yaitu Sebagai Zat tenaga, Zat pembangun, dan Zat pengatur		
Benar	49	98
Salah	1	2
Protein Merupakan Salah Satu Sumber Energi		
Benar	47	94
Salah	3	6
Salah Satu Zat Gizi Makro adalah Karbohidrat		
Benar	50	100
Salah	0	0
Perilaku Makanan adalah Keadaan yang Menggambarkan Perilaku Seseorang Terhadap Pola Makan		
Benar	34	68
Salah	16	32
Pengetahuam Merupakan Salah Satu Faktor yang Mempengeruhi Perilaku Makan		
Benar	45	90%
Salah	5	10
Media/periklanan Merupakan Alat Bantu untuk Mengetahui Mengenai Makanan yang Baik dan Tidak		
Benar	46	92
Salah	4	8

Berdasarkan Tabel 1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai konsep-konsep dasar gizi. Semua responden (100%) mengetahui bahwa status gizi merupakan keseimbangan antara asupan dan kebutuhan. Sebanyak 90% responden menyadari bahwa konsumsi yang kurang dapat mempengaruhi status gizi, sementara 10% tidak setuju. Pengetahuan mengenai Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebagai bentuk malnutrisi dipahami oleh 80% responden, dan 84% responden mengetahui pentingnya mengonsumsi makanan beragam dan bergizi bagi penderita gizi buruk.

Sebagian besar responden (98%) memahami fungsi makanan sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur, serta 94% mengetahui bahwa protein merupakan sumber energi. Semua responden (100%) memahami bahwa karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro. Mengenai perilaku makan, 68% responden memahami bahwa perilaku makan mencerminkan pola makan, dan 90% percaya bahwa pengetahuan memengaruhi perilaku makan. Terakhir, 92% responden mengetahui bahwa media dan periklanan dapat membantu menentukan makanan yang baik dan buruk. Secara keseluruhan, mayoritas responden menunjukkan tingkat pengetahuan yang memadai mengenai aspek-aspek gizi, meskipun terdapat sebagian kecil responden yang kurang memahami beberapa konsep terkait perilaku makan dan dampaknya terhadap status gizi.

Dari hasil penelitian di kecamatan Binjai Utara didapat kesimpulan sebagai berikut: semua responden yang kami temui setuju bahwa status gizi ini merupakan keseimbangan antara asupan dengan kebutuhan yang terdapat di dalam tubuh,bahkan tidak ada satupun dari mereka yang menjawabnya dengan opsi salah. Gizi kurang dan gizi buruk pada balita berakibat terganggunya pertumbuhan jasmani dan kesehatan. Secara tidak langsung gizi kurang dan gizi buruk dapat menyebabkan anak balita mengalami defisiensi zat gizi yang dapat berakibat panjang, yaitu berkaitan dengan kesehatan anak, pertumbuhan anak, penyakit infeksi dan kecerdasan anak seperti halnya karena serangan penyakit tertentu (Rilyani et al., 2021). Apabila hal ini dibiarkan tentunya balita sulit sekali berkembang. Dengan demikian jelaslah masalah gizi merupakan masalah bersama dan semua keluarga harus bertindak atau berbuat untuk melakukan perbaikan gizi (Rahmadhita, 2020)

Kebanyakan responden juga setuju bahwa Konsumsi kurang merupakan salah satu factor yang mempengaruhi status gizi seseorang. Walaupun kami juga menemukan sebagian kecil responden yang tidak setuju tentang perrnyataan itu intervensi dalam pendidikan gizi melibatkan penyampaian informasi dan mendorong perubahan perilaku dan mental terkait makanan dan kebiasaan. makan melalui pemberian insentif. Responden dapat dengan mudah memahami edukasi gizi yang disampaikan melalui media seperti presentasi PowerPoint dan pengenalan makanan, karena mampu menarik perhatian ibu dan tidak membosankan. kelompok intervensi berhasil meningkatkan skor keseluruhan perilaku makan.Sebelum mendapatkan konseling gizi yang tepat, tindakan atau perilaku ibu hanya sebesar (14,29%), namun meningkat menjadi (42,86%) setelah menerima konseling gizi. Hasil pengujian menunjukkan adanya perubahan setelah perlakuan, sehingga dapat disimpulkan bahwa

penyuluhan gizi memiliki pengaruh terhadap perilaku ibu dalam memberikan menu makanan yang seimbang bagi balitanya. Secara spesifik, terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku mengenai pemberian makanan yang seimbang bagi balita. (Ade, 2020)

Komunikasi kesehatan meningkatkan kesadaran individu tentang isu-isu kesehatan, masalah kesehatan, resiko kesehatan serta solusi kesehatan. Peningkatan kesadaran individu akan hal-hal tersebut ini berdampak pada keluarga serta lingkungan. Lebih banyak orang mengenal kampanye media massa sebagai salah satu cara mengkomunikasikan isu-isu kesehatan. Namun ternyata ada bentuk komunikasi kesehatan yang lain. Program entertainmen (hiburan) merupakan salah satu cara lain yang cukup efektif dalam mengkomunikasikan informasi kesehatan Perkembangan yang terjadi di tengah-tengah komunitas masyarakat dalam mengkomunikasikan isu-isu kesehatan telah mengalami perubahan yang cukup signifikan. Perubahan ini ditandai dengan terjadinya peningkatan akses untuk memperoleh informasi kesehatan.

Setiap orang sadar bahwa makanan memiliki peran penting bagi kehidupan. Apa yang dimakan dan konsumsi harus diperhatikan dengan baik. Makanan yang dikonsumsi harus bersih, sehat dan mengandung nutrisi yang sesuai kebutuhan tubuh. Porsi makanan yang dikonsumsi juga harus disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan. Semakin tinggi aktivitas kerja yang menyita waktu dan tenaga, maka tentu perlu diimbangi dengan jumlah porsi makanan. Untuk itulah pemerintah melalui Kementerian Kesehatan mengeluarkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS), sebagai bentuk perluasan dari semboyan makanan yang melegenda yakni 4 Sehat 5 Sempurna. Gizi seimbang yang memberikan kecukupan dalam kalori, kecukupan protein, kecukupan lemak, dan kecukupan vitamin dan mineral. Dengan keseimbangan gizi tersebut dapat tersedia zat-zat yang diperlukan oleh tubuh seperti zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur (Kemenkes RI 2022).

Makanan bergizi harus mengandung energi pembangun, dan pengatur dalam jumlah yang seimbang. Makanan yang dikonsumsi menyediakan bahan baku dan energi untuk pergerakan sistem dalam tubuh yang sangat kompleks, pertumbuhan terus menerus, serta perbaikan dalam regenerasi sel. Setiap hari, tubuh manusia sibuk membuang sel-sel yang telah tua, rusak, ataupun mati, serta menggantinya dengan sel-sel yang baru dan sehat. Untuk memelihara tubuh agar tetap sehat, manusia perlu mengkonsumsi makanan yang menyediakan energi dari bahan baku sebaik mungkin. Makanan ini kita sebut sebagai Makanan Berkhasiat". Selain itu, kita juga perlu menghindari makanan yang dapat mengganggu proses proses yang merugikan kita.(Andi dan seprianus 2022).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai konsep dasar gizi, termasuk hubungan antara asupan dan kebutuhan, konsumsi makanan bergizi, serta pentingnya makanan beragam bagi kesehatan. Namun, terdapat sebagian kecil responden yang masih kurang memahami beberapa aspek terkait perilaku makan dan pengaruhnya terhadap status gizi. Disarankan untuk terus meningkatkan edukasi tentang gizi, khususnya terkait dengan perilaku makan dan pengaruhnya terhadap status gizi, melalui berbagai media informasi dan pelatihan. Peningkatan pengetahuan ini dapat membantu membentuk perilaku makan yang lebih sehat dan mendukung upaya pencegahan masalah gizi di masyarakat.

5. DAFTAR PUSTAKA

Misbah, M. (2021). Pelaksanaan Program Kegiatan KKG PAI SD Kabupaten Banyumas Dalam Peningkatan Kompetensi Guru di Masa Pandemi Covid-19. *NUANSA: Jurnal Penelitian Ilmu Sosial dan Keagamaan Islam*, 18(2), 107-129.

Suryati, S., & Supriyadi, S. (2019). The effect of booklet education about children needs toward knowledge of mother with stunting children in Pundong Primary Health Center Work Area Bantul Yogyakarta. *Proceeding the 4th International Nursing Conference*, 102-109. doi: 10.32528/inc.v0i0.2703

Utama, R. P. (2021). Status Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(2), 689-694. https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680.

Yudhistira, S., & Hekmah, N. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Karyawan RSUD H. Badaruddin Kasim Tanjung. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), 36-44.

Ade, A. (2020). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Perilaku Ibu Dalam Pemberian MP-ASI. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(1).

Rahmadhita, K. (2020). Permasalahan Stunting dan Pencegahannya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 225–229. https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.253

Nurhayati, R., Utami, R. B., & Irawan, A. A. (2020). Health education about stuntingnutrition in mothers to weight stunting children aged 2-5 years. *Journal for Quality in Public Health*, 4(1), 38-43. doi: https://doi.org/10.30994/jqph.v4i1.148

Mulyasari, E. W., & Srimiati, M. (2020). Asupan zat gizi makro, aktivitas fisik dan tingkat stress dengan kejadian hipertensi pada dewasa (18-60 tahun*). Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), 83-92.

Novianti, A. G., & Parrangan, S. (2022). Diet Makanan Sehat Sesuai Golongan Darah Dengan Pemanfaatan Teknologi Berbasis Mobile. *Jurnal Teknologi Informasi*, 10(1), 56-64.