



## Hubungan Dukungan Keluarga, Penyuluhan, dan Keterpaparan Informasi dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja

Fitria<sup>1</sup>, Nia Musniati<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

<sup>2</sup>Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

### Abstrak

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terjadi perubahan yang cepat tidak hanya pada pertumbuhan fisik tetapi juga kognitif dan psikososial. Pada masa ini dibutuhkan asupan gizi yang optimal untuk memenuhi peningkatan kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Akan tetapi, perubahan gaya hidup dan pola makan serta masih sedikit remaja yang menerapkan perilaku gizi seimbang menyebabkan remaja rentan mengalami masalah gizi. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan dukungan keluarga, penyuluhan, dan keterpaparan informasi dengan perilaku gizi seimbang pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada 127 siswa di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Data dikumpulkan secara *online* menggunakan kuesioner *google form*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh paling banyak responden berjenis kelamin perempuan (59,8%) dengan usia terbanyak yaitu 16 tahun (40,9%). Hanya 45,7% responden yang mendapat dukungan keluarga, sebanyak 48% responden yang terpapar informasi dengan baik, dan sebanyak 59,1% responden tidak mengikuti penyuluhan. Analisis uji *Chi-Square* dengan  $\alpha=0,05$  menunjukkan ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga (nilai  $p = 0,000$ ), penyuluhan (nilai  $p = 0,009$ ), dan keterpaparan informasi (nilai  $p = 0,003$ ) dengan perilaku gizi seimbang. **Kata Kunci:** Dukungan keluarga, Gizi seimbang, Keterpaparan informasi, Penyuluhan, Perilaku

### Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood where there are rapid changes not only in physical growth but also cognitive and psychosocial. At this time optimal nutritional intake is needed to meet the increased needs for growth and development. However, changes in lifestyle and eating patterns and the small number of adolescents who apply balanced nutrition behaviors make adolescents vulnerable to nutritional problems. The purpose of this study was to analyze the relationship between family support, counseling, and information exposure with balanced nutrition behavior in adolescents. This research is a quantitative study with a cross-sectional study design. This research was conducted on 127 students at SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Data was collected online using a google form questionnaire. Based on the results of the study, it was found that most of the respondents were female (59.8%) with the most age being 16 years (40.9%). Only 45.7% of respondents received family support, 48% of respondents were exposed to good information, and 59.1% of respondents did not attend counseling. Analysis of the Chi-Square test with  $\alpha=0.05$  showed that there was a significant relationship between family support ( $p$ -value = 0.000), counseling ( $p$ -value = 0.009), and information exposure ( $p$ -value = 0.003) and balanced nutrition behavior.

**Keywords:** Family support, Balanced nutrition, Exposure to information, Counseling, Behavior

**Korespondensi\*:** Nia Musniati, Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, E-mail: [niamusniati@uhamka.ac.id](mailto:niamusniati@uhamka.ac.id)

<https://doi.org/10.33221/jikm.v13i01.2363>

Received : 11 Februari 2023 / Revised : 19 Mei 2023 / Accepted : 12 Desember 2023

Copyright © 2024, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

## Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan batasan usia menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) berada diantara 10-24 tahun dan belum menikah.<sup>1,2</sup> Pada masa ini terjadi perubahan cepat tidak hanya pada pertumbuhan fisik tetapi juga kognitif, dan psikososial. Pada masa ini juga terjadi penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormone.<sup>1</sup> Usia remaja merupakan periode rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dapat disebabkan karena remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih banyak karena terjadi peningkatan kebutuhan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan. Selain itu, masalah gizi juga dapat disebabkan oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan.<sup>3</sup>

Sampai saat ini masih sedikit remaja yang menerapkan perilaku sesuai Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 lebih dari 50% remaja usia 10-19 tahun tidak mencuci tangan dengan benar dan lebih dari 90% kurang mengonsumsi sayur dan buah (<5 porsi/hari). Selain itu, sebanyak 64,4% remaja usia 10-14 tahun dan 49,6% usia 15-19 tahun kurang melakukan aktivitas fisik.<sup>4</sup> Penelitian yang dilakukan pada siswa di SMAN 6 Depok menunjukkan bahwa remaja yang sering membaca label sebelum membeli makanan kemasan hanya sebanyak 43,9%.<sup>5</sup> Begitu juga dengan penerapan pilar ke-4 pedoman gizi seimbang ditemukan sebagian besar responden (77,9%) termasuk kategori kurang dalam melakukan pemantauan/penimbangan berat badan secara rutin.<sup>6</sup> Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian diatas yang hanya menggambarkan secara univariat perilaku gizi seimbang. Pada penelitian ini lebih menggali dan menganalisis hubungan faktor penguat (dukungan keluarga, penyuluhan dan keterpaparan informasi) dengan perilaku gizi seimbang pada remaja.

SMA Muhammadiyah 13 Jakarta merupakan salah satu sekolah swasta di Jakarta Barat. Berdasarkan hasil wawancara

ke kepala sekolah, di sekolah SMA Muhammadiyah 13 Jakarta belum pernah ada penelitian tentang perilaku gizi seimbang. Dari hasil wawancara ke beberapa siswa, mereka menyatakan kurang tahu tentang pedoman gizi seimbang dan memiliki kebiasaan jajan makanan yang berisiko seperti makanan cepat saji dan minuman manis. Siswa juga kurang berolahraga serta memiliki berat badan yang berlebih. Penelitian ini dilakukan di masa pandemi COVID-19 dimana perilaku gizi seimbang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan sistem imun remaja. Sistem imun yang baik dapat menurunkan resiko COVID-19. Faktor penguat seperti dukungan keluarga, keterpaparan informasi dan penyuluhan sangat diperlukan atau berhubungan dengan perilaku gizi seimbang remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti faktor penguat yang memengaruhi perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan faktor penguat (dukungan keluarga, keterpaparan informasi dan penyuluhan) dengan perilaku gizi seimbang pada remaja.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode analitik kuantitatif dengan desain potong lintang. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Mei 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta berjumlah 161 siswa. Sampel pada penelitian ini merupakan sebagian siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus uji hipotesis dua proporsi dan diperoleh sampel minimal sebanyak 127 responden dengan menggunakan teknik sampling stratifikasi random sampling. Stratifikasi dilakukan secara proporsional sesuai srata pada kelas X, XI, dan XII. Penelitian ini dilakukan April – November 2021 dengan pengumpulan data pada Juli

2021.

Penelitian ini menggunakan data primer dengan kuesioner. Variabel dependen pada penelitian ini adalah perilaku gizi seimbang pada remaja. Variabel independennya terdiri dari dukungan keluarga, keterpaparan informasi dan penyuluhan. Pertanyaan pada penelitian ini menggunakan skala *likert*. Pertanyaan pada perilaku gizi seimbang memuat 10 pertanyaan tentang gizi seimbang berdasarkan pedoman gizi seimbang dari kemenkes RI. Pertanyaan dukungan keluarga terdiri dari 13 pertanyaan tentang dukungan ayah, ibu dan keluarga lainnya dalam menyediakan, memberi informasi dan mengajak untuk perilaku gizi seimbang. Pertanyaan keterpaparan informasi terdiri dari 4 pertanyaan, yaitu informasi pada media televisi, surat kabar/majalah, sosial media dan tempat umum/jalan umum. Pertanyaan penyuluhan terdiri dari 3 pertanyaan, yaitu penyuluhan di sekolah, puskesmas/tenaga kesehatan dan ketua RT, kader.

Data dikumpulkan secara *online* dengan mengirimkan link *google form*

kepada siswa melalui aplikasi *Whatsapp* yang berisi *informed consent* dan kuesioner tentang perilaku gizi seimbang dan faktor penguat yang mempengaruhinya. Penelitian ini telah lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA) di Jakarta, 02 Juni 2021. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat dengan menggunakan uji *chi-square*. Tingkat kepercayaan yang digunakan pada penelitian ini adalah 95% dengan  $\alpha = 5\%$ .

### Hasil

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden (59,8%) berjenis kelamin perempuan. Selain itu, sebagian besar responden berusia 16 tahun (40,9%). Hasil analisis faktor penguat diperoleh sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga yang kurang mendukung (54,3%), keterpaparan informasi kategori kurang (52,0%), dan tidak mengikuti penyuluhan (59,1%).

**Tabel 1.** Distribusi Responden Berdasarkan Karakteristik Siswa

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Perempuan	76	59,8
	Laki-laki	51	40,2
Usia (tahun)	15	15	11,8
	16	52	40,9
	17	30	23,6
	18	27	21,3
	19	2	1,6
	20	1	0,8

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan Faktor Penguat

Faktor Penguat	Kategori	n	%
Dukungan Keluarga	Mendukung	58	45,7
	Tidak Mendukung	69	54,3
Keterpaparan Informasi	Cukup Terpapar	61	48,0
	Kurang Terpapar	66	52,0
Penyuluhan	Mengikuti	52	40,9
	Tidak Mengikuti	75	59,1

**Tabel 3.** Hubungan Faktor Penguat dengan Perilaku Gizi Seimbang

Faktor Penguat	Kategori	Perilaku Gizi Seimbang				Nilai p	PR (95% CI)
		Baik		Kurang Baik			
		n	%	n	%		
Dukungan Keluarga	Mendukung	46	79,3	12	20,7	0,000	2,379
	Kurang Mendukung	23	33,3	46	66,7		(1,662-3,406)
Keterpaparan Informasi	Cukup terpapar	42	68,9	19	31,1	0,003	1,683
	Kurang terpapar	27	40,9	39	59,1		(1,203-2,354)
Penyuluhan	Mengikuti	36	69,2	16	30,8	0,009	1,573
	Tidak Mengikuti	33	44,0	42	56,0		(1,150-2,152)

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan perilaku gizi seimbang dengan nilai p sebesar 0,000. Hasil perhitungan PR menunjukkan siswa yang mendapat dukungan dari keluarga berpeluang 2,4 kali berperilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan responden yang tidak mendapatkan dukungan dari keluarga (95% CI 1,662-3,406). Ada hubungan bermakna antara penyuluhan dengan perilaku gizi seimbang dengan nilai p sebesar 0,009. Hasil perhitungan PR menunjukkan siswa yang mendapatkan penyuluhan gizi seimbang berpeluang 1,6 kali berperilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan responden yang tidak mendapatkan penyuluhan (95% CI 1,150-2,152).

Berdasarkan tabel 3 juga diketahui ada hubungan bermakna antara keterpaparan informasi gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Hasil perhitungan PR menunjukkan siswa yang cukup terpapar informasi gizi seimbang berpeluang 1,7 kali berperilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan responden yang kurang terpapar informasi (95% CI 1,203-2,354).

### Pembahasan

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dengan perilaku gizi seimbang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wiradijaya tahun 2020 yang menyatakan ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga dalam perilaku makan remaja.<sup>7</sup> Begitupula dengan penelitian Saifah *et al.*, yang menunjukkan ada korelasi positif antara peran keluarga dengan perilaku gizi

seimbang.<sup>8</sup> Masih banyak siswa (59,8%) tidak rutin mengonsumsi buah karena keluarga tidak menyediakan buah secara rutin. Sebaliknya, sebanyak 82,8% siswa makan sayur setiap hari dan sebanyak 92,5% siswa sarapan setiap hari karena keluarga tersebut menyediakan sayur dan menyiapkan sarapan setiap hari. Hal ini sesuai teori *precede-procede* Lawrence Green yang menyebutkan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu dari faktor penguat yang mendukung terjadinya perilaku tertentu. Semakin baik peran keluarga maka semakin baik pula perilaku gizi anak tersebut.<sup>8,9</sup>

Tabel 3 juga menunjukkan ada hubungan bermakna antara penyuluhan dengan perilaku gizi seimbang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Waldani tahun 2018 yang menyatakan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi terhadap perilaku sarapan pagi.<sup>10</sup> Hal ini juga sejalan dengan penelitian Karmilawati yang menunjukkan terjadi perubahan perilaku mengonsumsi *fast food* setelah mengikuti penyuluhan.<sup>11</sup>

Berdasarkan tabel 3 diketahui ada hubungan bermakna antara keterpaparan informasi gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Saat ini dengan perkembangan internet menyebabkan media sosial dapat menjadi salah satu faktor perubahan perilaku pada remaja. Remaja dapat mengakses dengan mudah informasi yang dibutuhkan seperti informasi seputar kesehatan dan gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian Karmila tahun 2020 yang menemukan ada hubungan bermakna antara durasi dan frekuensi penggunaan media sosial instagram dengan perilaku makan.<sup>12</sup> Penelitian lain juga menemukan hubungan

bermakna antara frekuensi penggunaan media sosial dengan asupan zat besi.<sup>13</sup> Promosi melalui media elektronik maupun cetak seperti iklan makanan dan minuman dapat berpengaruh terhadap pembentukan perilaku makan remaja.<sup>14</sup> Iklan makanan di televisi banyak yang menayangkan makanan tinggi energi, karbohidrat, gula, dan lemak namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Hal ini berpengaruh terhadap pemilihan makan remaja.<sup>3</sup> Oleh karena itu, diharapkan remaja lebih banyak terpapar informasi gizi seimbang agar dicapai perilaku gizi seimbang yang baik.

### Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan ada hubungan bermakna antara dukungan keluarga, penyuluhan, dan keterpaparan informasi dengan perilaku gizi seimbang. Dukungan keluarga memiliki angka peluang tertinggi, dimana jika memiliki dukungan keluarga yang baik maka 2,379 kali berpeluang untuk memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Dengan demikian diperlukan dukungan keluarga terutama dalam hal pemenuhan atau penyediaan konsumsi gizi seimbang di dalam rumah tangga dan kontrol terhadap pola makan dan jajan anak juga merupakan tugas orang tua. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menguji faktor risiko lain yang menyebabkan perilaku gizi seimbang pada remaja. Termasuk dapat membuat penelitian intervensi dalam meningkatkan perilaku gizi seimbang pada remaja.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada lemlitbang UHAMKA dan seluruh pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini berjalan lancar dan sukses.

### Daftar Pustaka

1. Susetyowati. Gizi Remaja. In: Hardinsyah, Supariasa IDN, editors. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2017.
2. Anugrahadi S. Mengenal Remaja Generasi Z (Dalam Rangka Memperingati Hari Remaja Internasional) [Internet]. BKKBN. 2019 [cited

- 2022 Sep 20]. Available from: <https://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467> pada
3. Susirah S. Gizi Usia Remaja. In: Almatsier S, editor. Gizi Usia Remaja. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2017.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riskesdas 2018 [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3514/>
5. Agustina, Permatasari P. Hubungan Pengetahuan dan Penerapan Pesan Gizi Seimbang pada Remaja dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi. J Ilm Kesehat Masy. 2019;11(1):1-9.
6. Tambuwun CY, Malonda NSH, dan Punuh MI. Gambaran Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Pemuda Di Desa Pinasungkulan Kecamatan Modoinding Kabupaten Minahasa Selatan Saat Masa Pandemi Covid-19. J KESMAS. 2021;10(1):194-202.
7. Wiradjaya A, Prabamurti PN, dan Indraswari R. Hubungan Sikap, Akses Dukungan Keluarga dan Lingkungan Sekolah dengan Perilaku Makan Remaja dalam Pencegahan Hipertensi di Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang. 2020;8:391-7.
8. Saifah A, Sahar J, dan Widyatuti W. Peran Keluarga Terhadap Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah. JKEP. 2019;4(2):83-92.
9. Green L, Kreuter. Health Program Planning An Educational And Ecological Approach. New York: The McGrawHill Companies, Inc; 2005.
10. Waldani D, Rasyid R, dan Agus Z. Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016. J Kesehat Andalas. 2018;7(2):176-81.
11. Karmilawati N. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Perilaku Siswa/Siswi Kelas XI SMA Islam PB Soedirman Cijantung Jakarta Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food). Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II Kementerian Kesehatan RI; 2019.
12. Karmila S. Hubungan Terpaan Informasi Makanan pada Media Sosial Instagram dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara Tahun 2019 [Internet]. FKM Universitas Sumatera Utara. Universitas Sumatera Utara; 2020. Available from: <http://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/24815>
13. Karemu MS, Masitah R, dan Samben RK. Hubungan Media Sosial Dengan Asupan Zat Besi Pada Remaja. Semin Ilm Nas Teknol Sains, dan Sos Hum [Internet]. 2019;67-72. Available from: <http://eprints.ums.ac.id/88028/1/Naskah publikasi.pdf>
14. Sulistyoningih H. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2012.