

Literasi Gizi (*Nutrition Literacy*) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja

Abdullah Syafei¹, Lulu'ul Badriyah²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

²Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jl. Harapan No.50 Lenteng Agung, Jakarta Selatan, Telp 021-78894045

Email: ¹syafei06@gmail.com, ²lulubadriyah91@gmail.com

Abstrak

Literasi gizi (*nutrition literacy*) merupakan suatu tingkatan sejauh mana seorang individu memiliki kapasitas atau kemampuan untuk mendapatkan, memproses, dan memahami informasi terkait gizi. Tingkat literasi gizi pada remaja terkait dengan pola konsumsi makan yang akan berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja seperti obesitas, anemia, dan gangguan makan lain juga berdampak terhadap kondisi kesehatan secara umum. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain potong lintang. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di SMAN 2 Tangerang Selatan dengan jumlah sampel sebanyak 148 orang. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur tingkat literasi gizi. Asupan makanan remaja diukur melalui metode *food recall* 2x24 jam yang akan menghasilkan tingkat konsumsi masing-masing zat gizi dari bahan makanan yang dikonsumsi. Status gizi diukur dengan metode indeks massa tubuh (IMT) dengan menggunakan parameter berat badan dan tinggi badan remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara literasi gizi dengan status gizi ($r=0,576$) dan asupan energi ($r=0,560$). Sedangkan hubungan antara literasi gizi dengan asupan zat gizi protein ($r=0,196$), lemak ($r=0,167$) dan karbohidrat ($r=0,290$) relatif lemah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan materi ajar dalam melakukan pendidikan terkait literasi gizi bagi remaja.

Kata Kunci : Asupan makan, literasi gizi, status gizi.

Abstract

Nutrition literacy is the degree to which an individual has the capacity or ability to obtain, process, and understand nutrition-related information. The level of nutritional literacy in adolescents is related to eating patterns that will contribute to nutrition problems in adolescents such as obesity, anemia, and other eating disorders also have an impact on general health conditions. This research is a quantitative study using cross sectional design. The study population was all students at SMAN 2 Tangerang Selatan with a total sample of 148 people. The instrument used was a questionnaire to measure the level of nutritional literacy. Teenage food intake is measured through the 2x24 hour food recall method which will produce the level of consumption of each nutrient from the food consumed. Nutritional status was measured by the body mass index (BMI) method by using adolescent body weight and height parameters. The results showed a strong and significant relationship between nutritional literacy and nutritional status ($r = 0.576$) and energy intake ($r = 0.560$). While the relationship between nutritional literacy with the intake of protein nutrients ($r = 0.196$), fat ($r = 0.167$) and carbohydrates ($r = 0.290$) is relatively weak.

Keywords: Food intake, nutrition literacy, nutritional status.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan yang sangat cepat secara fisik, psikologi dan kognitif. Dalam daur kehidupan manusia, remaja merupakan masa pertumbuhan kedua terpenting setelah masa bayi dan balita. Pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung cepat pada masa ini memerlukan sejumlah energi dan zat gizi yang lebih tinggi. Peningkatan massa tubuh, massa tulang, dan lemak tubuh menyebabkan kebutuhan energi serta zat gizi. Pada masa ini kebutuhan zat gizi merupakan yang paling tinggi dibandingkan masa lainnya dalam daur kehidupan manusia.¹ Namun demikian, sebagian besar remaja masih belum menyadari pentingnya asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Pola konsumsi pada remaja cenderung tidak memperhatikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsinya. Remaja mudah dipengaruhi oleh teman sebaya dan media sosial sehingga mudah terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat dan mendapatkan informasi kesehatan dan gizi yang tidak benar.

Remaja Indonesia masih banyak yang tidak menyadari bahwa mereka memiliki tinggi badan yang pendek atau disebut stunting. Rata-rata tinggi anak Indonesia lebih pendek dibandingkan dengan standar WHO, yaitu lebih pendek 12,5 cm pada laki-laki dan lebih pendek 9,8 cm pada perempuan.² Secara nasional prevalensi remaja usia 16-18 tahun yang termasuk kategori pendek adalah 31,4 persen yang terdiri dari 7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek.³ Stunting dapat menimbulkan dampak jangka pendek, diantaranya penurunan fungsi kognitif, penurunan fungsi kekebalan tubuh, dan gangguan sistem metabolisme tubuh yang pada akhirnya dapat menimbulkan risiko penyakit degeneratif, seperti diabetes mellitus, jantung koroner, hipertensi, dan obesitas. Oleh karena itu, pencegahan dan

penanganan stunting harus menjadi salah satu prioritas kesehatan nasional agar anak-anak Indonesia menjadi lebih sehat, cerdas, dan berprestasi.

Remaja kurus atau kurang energi kronis (KEK) juga masih menjadi masalah gizi yang dialami sebagian remaja. Kondisi ini dapat disebabkan karena kurang asupan zat gizi, baik karena alasan ekonomi maupun alasan psikososial seperti misalnya penampilan. Dari data Riskesdas tahun 2013 prevalensi kurus pada remaja sebesar 9,4 % yang terdiri dari 1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus.³ Sedangkan prevalensi wanita usia subur usia 15-19 tahun dengan risiko kurang energi kronis (KEK) cukup besar yakni 46,6% pada wanita yang tidak hamil dan 38,5% pada wanita hamil.³ Remaja yang mengalami KEK meningkatkan risiko berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal yang berdampak buruk pada kesehatan. KEK dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan gizi remaja.

Disamping itu *Global School Health Survey* tahun 2015 menyebutkan bahwa pola makan pada remaja masih kurang baik seperti perilaku tidak selalu sarapan (65,2%), kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan seringkali mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Dalam hal gaya hidup, remaja cenderung menerapkan sedentary lifestyle, yang menyebabkan kurang aktifitas fisik (42,5%).³ Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko seorang remaja menjadi kelebihan berat badan (overweight) bahkan obesitas.⁴ Masih dari data riskesdas tahun 2013 disebutkan bahwa prevalensi remaja gemuk cukup besar yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6 persen obesitas.³ Remaja yang obesitas akan cenderung lebih berisiko mengalami penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, osteoporosis dan penyakit lainnya yang berdampak pada penurunan produktifitas dan usia harapan hidup. Oleh karena itu, diperlukan usaha

preventif untuk menurunkan angka dengan mengatur pola dan porsi makan dan minum, perbanyak konsumsi buah dan sayur, banyak melakukan aktivitas fisik, hindari stres dan cukup tidur. Selain itu remaja juga rentan untuk mengalami masalah perilaku makan yang menyimpang seperti *anoreksia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge-eating disorders*, dan perilaku makan menyimpang lainnya.

Banyak faktor yang berkaitan dengan masalah gizi pada remaja diantaranya faktor pola diet, pendapatan keluarga, penyakit yang diderita, kekurangan gizi, pengetahuan, dan pendidikan. Praktik diet yang salah pada remaja merupakan suatu masalah kesehatan yang tidak hanya terjadi di Negara maju tetapi juga di Negara berkembang. Sebagian besar remaja menganggap bahwa tubuh langsing merupakan bentuk tubuh yang paling ideal sehingga mereka cenderung membatasi frekuensi dan jumlah asupan makan serta melakukan praktik diet yang tidak sesuai. Kondisi ini pada akhirnya dapat menyebabkan pemenuhan gizi remaja menjadi tidak optimal sehingga mengganggu proses pertumbuhan remaja. Permasalahan ini umumnya terjadi karena kurangnya informasi maupun pendidikan gizi yang diperlukan untuk mengambil keputusan yang benar terkait masalah gizi. Banyak di kalangan remaja yang kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan dan fungsinya bagi tubuh mereka. Remaja cenderung tidak terlalu peduli terhadap kandungan zat gizi dari makanan yang dimakan sehingga memungkinkan mereka untuk mengalami kekurangan zat gizi tertentu atau bahkan kelebihan zat gizi yang dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan.

Sejauh mana seseorang khususnya remaja dalam mendapatkan informasi terkait gizi, memproses informasi tersebut dan memahami informasi yang didapat sehingga mampu membuat keputusan yang tepat terkait gizi sangat erat kaitannya dengan suatu konsep gizi yang dikenal

dengan istilah literasi gizi atau *nutrition literacy*. Literasi gizi merupakan suatu tingkatan sejauh mana seorang individu memiliki kapasitas atau kemampuan untuk mendapatkan, memproses, dan memahami informasi terkait gizi untuk digunakan sebagai dasar mengambil keputusan terkait gizi.⁵⁻⁷ Tingkat literasi gizi akan menentukan tingkat pengetahuan remaja terkait zat gizi dalam bahan makanan, memahami informasi gizi makanan tersebut, dan dapat menentukan pola makan yang sesuai untuk mencukupi kebutuhan zat gizinya sehari-hari. Sehingga dengan tingkat literasi gizi yang baik, diharapkan remaja akan terhindar dari masalah-masalah gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangannya.

Literasi gizi adalah prediktor yang signifikan untuk menentukan kualitas diet ($\beta = 0,17$; koefisien multivariat = 0,10; Pvalue <0,001).⁵ Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat literasi gizi yang baik pada pasien dengan penyakit kronis berkontribusi secara signifikan dengan kualitas konsumsi zat gizi pasien. Penelitian ini dilakukan pada pasien usia dewasa yang sudah memiliki penyakit kronis untuk dinilai tingkat literasi gizi dan kualitas dietnya, sedangkan subjek dalam penelitian yang akan dilakukan adalah remaja yang merupakan masa yang akan menentukan penyakit apa yang akan dialami nantinya ketika dewasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Aihara,⁸ menjelaskan tentang hambatan dan pendukung literasi gizi di kalangan orang Jepang yang berusia lanjut (>75 tahun). Analisis cross-sectional Penelitian ini berdasarkan mengatakan bahwa tingkat literasi gizi pada kelompok usia lanjut terkait dengan keterbatasan kognitif baik pada pria dan wanita, gangguan penglihatan pada pria dan gangguan pendengaran pada wanita. Pada wanita usia lanjut faktor tingkat pendidikan yang lebih rendah dan status ekonomi dikaitkan dengan pengetahuan gizi yang terbatas. Selain itu dukungan informasi (OR=5.59)

dan informasi diet/nutrisi yang diperoleh dari teman sebaya (OR=2,16) keduanya terkait dengan literasi gizi yang memadai pada lansia laki-laki, sedangkan informasi diet / nutrisi dari para profesional kesehatan (OR=3,96,) memiliki hubungan yang signifikan dengan literasi gizi pada lansia wanita.

Heather D. Gibbs, et al,⁶ dalam penelitiannya terkait literasi gizi pada orang tua dan hubungannya dengan kualitas diet anak menyimpulkan bahwa literasi gizi pada orang tua merupakan suatu pendidikan yang penting untuk dilaksanakan karena akan menentukan sejauh mana kualitas diet anak-anaknya. Penelitian ini mengungkapkan bahwa kualitas diet pada anak dikaitkan dengan pendapatan orang tua, usia, dan tingkat pendidikan (Pvalue <0,001) dan hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa untuk setiap 1% peningkatan literasi gizi, ada peningkatan child Healthy Eating Index atau indeks makan sehat sebesar 0,51 (koefisien multivariat, 0,174; Pvalue <0,001). Penelitian tersebut dilakukan dengan mengambil orang tua sebagai subjek penelitian, sedangkan penelitian ini akan menilai tingkat literasi gizi pada remaja.

Sangat penting bahwa literasi makanan dan gizi dilakukan penelitian secara ilmiah untuk mengembangkan dan mempertahankan status nutrisi yang sehat di masyarakat. Selain itu, secara bersama-sama dengan kalangan akademisi, organisasi sektor publik dan swasta harus bekerja sama untuk melakukan studi yang lebih komprehensif dan terperinci untuk menentukan persyaratan penting untuk literasi makanan dan gizi.⁹

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat literasi pada remaja dan bagaimana hubungannya dengan asupan makan dan status gizi remaja. Penelitian ini dapat menjadi suatu model untuk pengembangan pendidikan gizi yang dilakukan di tingkat sekolah.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Literasi gizi sebagai variabel dependen dan sebagai variabel independen yaitu asupan makan dan status gizi diukur secara bersamaan dalam satu waktu. Data dari semua variabel ini berupa data kuantitatif yang akan dianalisis menggunakan aplikasi pengolah data SPSS. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di SMAN 2 Tangerang Selatan yang berjumlah 1471. Berdasarkan perhitungan dengan rumus sampel didapatkan jumlah sampel sebanyak 148 siswa. Penelitian ini dilakukan beberapa tahapan metode penelitian. Pada tahap pertama dilakukan penilaian terhadap indikator literasi gizi menggunakan kuesioner. Indikator literasi gizi terdiri dari gizi dan kesehatan, sumber energi dalam makanan, label makanan dan perhitungan nilai gizi, pengukuran makanan rumah tangga (URT), kelompok makanan, dan keterampilan terkait konsumsi makanan. Tahap kedua dilakukan pengukuran tingkat asupan makanan remaja yang akan diukur melalui metode *food recall* 2x24 jam yang menghasilkan tingkat konsumsi masing-masing zat gizi dari bahan makanan yang dikonsumsi remaja kemudian dianalisis menggunakan software NutriSurvey. Selanjutnya dinilai status gizi remaja dengan metode indeks massa tubuh (IMT) dengan menggunakan parameter berat badan dan tinggi badan remaja. Setelah semua data dikumpulkan, selanjutnya dilakukan analisis statistik menggunakan korelasi rank spearman untuk mengetahui pengaruh antara faktor literasi gizi dengan tingkat asupan makanan dan status gizi remaja.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan berusia 17 tahun (58,8%). Sedangkan yang paling sedikit adalah usia 18 tahun (2%). Sebagian besar

responden remaja berjenis kelamin perempuan (72,3%). Tingkat Literasi Gizi tidak berbeda jauh antara remaja yang termasuk kategori baik (47,3%) dan kurang (52,7%). Status gizi remaja lebih banyak yang normal (70,9%) dibandingkan yang tidak normal (29,1%).

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa asupan energi remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan lebih banyak yang normal (48%) dibandingkan yang tidak normal, baik yang defisit (52%) maupun yang lebih (0%). Asupan protein lebih banyak yang berlebih (54,7%) dibandingkan yang normal (38,5) dan defisit (6,8%). Asupan lemak cenderung normal (39,9%) dan lebih (39,2) dibandingkan yang defisit (21%). Asupan karbohidrat sebagian besar mengalami defisit (83,2%).

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 70 orang remaja dengan Literasi Gizi yang baik, terdapat 69 (65,7%) remaja yang mempunyai status gizi yang normal dan 1 (2,3%) remaja dengan status gizi yang tidak normal. Selain itu diantara 78 remaja yang mempunyai Literasi Gizi yang kurang, ada 36 remaja yang berstatus gizi normal dan 42 remaja dengan status gizi tidak normal. Dari tabel 3 juga diperoleh nilai $r = 0,576$ yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan arah hubungan yang positif antara tingkat literasi gizi dengan status gizi. Selain itu terdapat nilai $P_v = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan status gizi.

Dari tabel 3 diketahui bahwa dari 70 orang remaja dengan literasi gizi yang baik, asupan energi remaja lebih banyak yang normal sebanyak 55 orang, dibandingkan yang defisit (15 orang) dan tidak seorang pun dengan asupan energi lebih. Selain itu diantara 78 remaja yang mempunyai literasi gizi yang kurang, sebagian besar mengalami defisit energi ringan yaitu sebanyak 47 orang, dan sisanya terdapat 15 orang dengan defisit energi sedang dan 16 orang normal. Dari tabel 3 juga diperoleh nilai $r = 0,560$ yang

berarti terdapat hubungan yang kuat dan arah hubungan yang positif antara tingkat literasi gizi dengan asupan energi remaja. Selain itu terdapat nilai $P_v = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan asupan energi remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan Tahun 2019.

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Kategori	n	%
Usia	15 Tahun	7	4,7
	16 Tahun	51	34,5
	17 Tahun	87	58,8
	18 Tahun	3	2
Jenis Kelamin	Laki-laki	41	27,7
	Perempuan	107	72,3
Literasi Gizi	Baik	70	47,3
	Kurang	78	52,7
Status Gizi (IMT)	Normal	105	70,9
	Tidak Normal	43	29,1

Tabel 2. Asupan Makan

Variabel	Kategori	n	%
Energi	Defisit Berat (<70)	0	0
	Defisit Ringan (70-79)	18	12,2
	Defisit Sedang (80-89)	59	39,9
	Normal (90-119)	71	48
	Lebih (>119)	0	0
Protein	Defisit Berat (<70)	1	0,7
	Defisit Ringan (70-79)	3	2
	Defisit Sedang (80-89)	6	4,1
	Normal (90-119)	57	38,5
Lemak	Lebih (>119)	81	54,7
	Defisit Berat (<70)	9	6,1
	Defisit Ringan (70-79)	9	6,1
Karbohidrat	Defisit Sedang (80-89)	13	8,8
	Normal (90-119)	59	39,9
	Lebih (>119)	58	39,2
	Defisit Berat (<70)	45	30,4
	Defisit Ringan (70-79)	39	26,4
	Defisit Sedang (80-89)	39	26,4
	Normal (90-119)	24	16,2
Lebih (>119)	1	0,7	

Tabel 3. Hubungan Literasi Gizi dengan Asupan Makan dan Status Gizi

Variabel	Kategori	Literasi Gizi				r (rho)	Pvalue
		Baik		Kurang			
		n	%	n	%		
Status Gizi	Normal	69	65,7	36	34,3	0,576**	0,000
	Tidak Normal	1	2,3	42	97,7		
Energi	Defisit Berat	0	0	0	0	0,560**	0,000
	Defisit Ringan	3	16,7	15	83,3		
	Defisit Sedang	12	20,3	47	79,7		
	Normal	55	77,5	16	22,5		
	Lebih	0	0	0	0		
Protein	Defisit Berat	1	100	0	0	0,196*	0,017
	Defisit Ringan	1	33,3	2	66,7		
	Defisit Sedang	0	0	6	100		
	Normal	23	40,4	34	59,6		
	Lebih	45	55,6	36	44,4		
Lemak	Defisit Berat	2	22,2	7	77,8	0,167*	0,042
	Defisit Ringan	3	33,3	6	66,7		
	Defisit Sedang	5	38,5	8	61,5		
	Normal	28	47,5	31	52,5		
	Lebih	32	55,2	26	44,8		
Karbohidrat	Defisit Berat	13	28,9	32	71,1	0,290**	0,000
	Defisit Ringan	19	48,7	20	51,3		
	Defisit Sedang	19	48,7	20	51,3		
	Normal	18	75	6	25		
	Lebih	1	100	0	0		

Dari tabel 3 diketahui bahwa dari 70 orang remaja dengan literasi gizi yang baik, cenderung untuk memiliki asupan protein normal (23 orang) dan lebih (45 orang) dan sisanya mengalami defisit protein sedang dan berat masing-masing 1 orang. Begitu juga diantara 78 remaja yang mempunyai literasi gizi yang kurang, sebagian besar asupan protein termasuk dalam kategori normal yaitu 34 orang dan lebih sebanyak 36 orang. Sisanya yaitu defisit ringan sebanyak 6 orang dan 2 orang defisit protein sedang. Dari 3 juga diperoleh nilai $r = 0,196$ yang berarti terdapat hubungan yang sangat lemah dan arah hubungan yang positif antara tingkat literasi gizi dengan asupan protein remaja. Selain itu terdapat nilai $Pv = 0,017$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan asupan protein remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan Tahun 2019.

Dari 70 orang remaja dengan literasi gizi yang baik, asupan lemak remaja lebih banyak yang normal sebanyak 28 orang dan lebih sebanyak 32 orang, dibandingkan

yang defisit (10 orang). Diantara 78 remaja yang mempunyai literasi gizi yang kurang, sebagian besar termasuk dalam kategori asupan lemak yang normal (31 orang) dibandingkan asupan lemak lebih (26 orang) dan defisit (21 orang). Dari tabel 3 juga diperoleh nilai $r = 0,167$ yang berarti terdapat hubungan yang sangat lemah dan arah hubungan yang positif antara tingkat literasi gizi dengan asupan lemak remaja. Selain itu terdapat nilai $Pv = 0,042$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan asupan lemak remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan Tahun 2019.

Dari 70 orang remaja dengan literasi gizi yang baik, asupan karbohidrat remaja cenderung mengalami defisit, yaitu sebanyak 51 orang dibandingkan dengan yang normal (18 orang) dan lebih (1 orang). Diantara 78 remaja yang mempunyai literasi gizi yang kurang, sebagian besar mengalami defisit karbohidrat sebanyak 72 orang dan hanya 6 orang dengan asupan karbohidrat normal dan tidak satu orang pun yang mengalami

asupan karbohidrat yang lebih. Dari tabel 3 juga diperoleh nilai $r = 0,290$ yang berarti terdapat hubungan yang lemah dan arah hubungan yang positif antara tingkat literasi gizi dengan asupan karbohidrat remaja. Selain itu terdapat nilai $P_v = 0,000$ yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat literasi gizi dengan asupan karbohidrat remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan Tahun 2019.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat literasi gizi remaja mempunyai korelasi yang positif dan signifikan dengan asupan makan yaitu asupan zat gizi makro energi, protein, lemak dan karbohidrat. Hal ini berarti semakin baik tingkat literasi gizi remaja dalam aspek gizi dan kesehatan, sumber energi dalam makanan, porsi makanan, label makanan dan perhitungan nilai gizi, pengelompokan makanan, dan keterampilan konsumsi makanan, maka asupan makanan remaja akan semakin baik juga.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Heather D. Gibbs, et al yang menyatakan bahwa literasi gizi adalah prediktor yang signifikan untuk menentukan kualitas diet seseorang ($\beta = 0,17$; koefisien multivariat = $0,10$; $P_{value} < 0,001$).⁵ Penelitian tersebut membuktikan bahwa tingkat literasi gizi yang baik pada pasien dengan penyakit kronis berkontribusi secara signifikan dengan kualitas konsumsi zat gizi pasien. Penelitian ini dilakukan pada pasien usia dewasa yang sudah memiliki penyakit kronis untuk dinilai tingkat literasi gizi dan kualitas dietnya, sedangkan dalam penelitian ini subjek penelitian adalah remaja yang merupakan masa yang akan menentukan penyakit apa yang akan dialami nantinya ketika dewasa.

Heather D. Gibbs, et al, dalam penelitiannya terkait literasi gizi pada orang tua dan hubungannya dengan kualitas diet anak menyimpulkan bahwa

literasi gizi pada orang tua merupakan suatu pendidikan yang penting untuk dilaksanakan karena akan menentukan sejauh mana kualitas diet anak-anaknya. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kualitas diet pada anak dikaitkan dengan pendapatan orang tua, usia, dan tingkat pendidikan ($P_{value} < 0,001$) dan hasil analisis multivariat menunjukkan bahwa untuk setiap 1% peningkatan literasi gizi, ada peningkatan child Healthy Eating Index atau indeks makan sehat sebesar $0,51$ (koefisien multivariat, $0,174$; $P_{value} < 0,001$).⁶

Rahman, dkk, dalam penelitiannya menyatakan bahwa dari hasil uji Chi Square menyatakan nilai p sebesar $0,000$ atau nilai $p < 0,05$ yang artinya bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu. Pengetahuan gizi menjadi landasan dalam menentukan konsumsi pangan seseorang. Melalui bekal pengetahuan gizi dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk menerapkan pengetahuan gizinya dalam memilih maupun mengolah bahan makanan sehingga kebutuhan gizi dapat tercukupi.¹⁰

Banyak terjadinya praktik diet yang salah pada remaja disebabkan umumnya karena kurangnya pengetahuan remaja akan pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya untuk pertumbuhan tubuhnya atau dengan kata lain memiliki tingkat literasi gizi yang rendah. Remaja cenderung mengabaikan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi karena lebih memilih makanan yang bercita rasa enak, terlihat menarik dan disukai oleh teman sebayanya. Ditambah lagi masalah bahwa remaja mempunyai keinginan memiliki tubuh langsing menyebabkan remaja cenderung mengurangi jumlah dan frekuensi makan atau bahkan menambah jumlah makanan karena adanya kebebasan makan pada remaja. Kondisi-kondisi ini pada akhirnya akan membuat tingkat asupan zat gizi remaja menjadi kurang atau bahkan

berlebihan tidak sesuai dengan angka kecukupan zat gizinya.

Penelitian ini menunjukkan bahwa literasi gizi berhubungan secara signifikan dengan dengan status gizi berdasarkan IMT. Remaja yang memiliki tingkat literasi gizi yang baik cenderung memiliki status gizi yang normal begitu juga sebaliknya remaja dengan tingkat literasi gizi yang kurang lebih banyak memiliki status gizi yang tidak normal baik gizi kurang maupun gizi lebih.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian Sutrio tentang hubungan asupan energi, pengetahuan gizi dan aktivitas fisik terhadap status gizi siswa sekolah menengah yang menyebutkan bahwa siswa yang memiliki pengetahuan gizi kurang cenderung memiliki status gizi lebih sebanyak 28 orang (49,1%), dibandingkan dengan siswa yang memiliki pengetahuan baik berstatus gizi lebih sebanyak 21 orang (26,9%). Berdasarkan pengujian dengan chi-square diperoleh hasil bahwa ada hubungan bermakna antara pengetahuan gizi siswa dengan status gizi dengan $P\text{-value} = 0,021$ ($P > 0,005$).¹¹

Penelitian Laenggeng dan Lumalang juga menyatakan hal yang sama bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa (Nilai $R = 0,131$). Meskipun kategori hubungan ini sangat rendah, dalam hal ini seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat memilih dan mengkonsumsi makanan yang baik untuk kesehatan serta aktivitas tubuh yang dapat ditunjukkan oleh status gizi seseorang. Dan juga hasil menunjukkan bahwa dari 60 (85,71%) sampel memiliki pengetahuan gizi yang baik dan berkategori status gizi normal.¹²

Tingkat pengetahuan atau literasi gizi dapat menentukan seorang remaja dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya. Seorang remaja yang mempunyai pengetahuan yang memadai terkait jenis dan jumlah makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizinya cenderung akan memiliki status gizi yang normal. Literasi

gizi yang baik dapat menjadikan remaja lebih selektif dalam menentukan pilihan makanan apa yang dapat membuat mereka kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan.

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara literasi gizi dengan status gizi remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan tahun 2019. Terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara literasi gizi dengan asupan zat gizi energi pada remaja di SMAN 2 Kota Tangerang Selatan tahun 2019. Sedangkan hubungan antara literasi gizi dengan asupan zat gizi protein, lemak dan karbohidrat relatif lemah. Sekolah diharapkan lebih memperhatikan pendidikan kesehatan bagi siswa dan siswi khususnya terkait pendidikan literasi gizi karena berhubungan dengan status gizi dan asupan makan siswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan materi ajar dalam melakukan pendidikan terkait literasi gizi bagi siswa.

Daftar Pustaka

1. Fikawati S, Ahmad S, Veratamala A. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Rajawali Press; 2017.
2. Biro Komunikasi dan Pelayanan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. Kemenkes: 2018.
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013.
4. World Health Organization (WHO). Global school-based student health survey (GSHS); 2015.
5. Gibbs et al. The Nutrition Literacy Assessment Instrument is a Valid and Reliable Measure of Nutrition Literacy in Adults with Chronic Disease. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 50, Issue 3, March 2018, Pages 247-257.e1
6. Gibbs et al. Assessing the Nutrition Literacy of Parents and Its Relationship With Child Diet Quality. *Journal of Nutrition Education and Behavior*; 2016.
7. Velardo S. The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*; 2015.
8. Aihara Y & Minai J. Barriers and catalysts of nutrition literacy among elderly Japanese

- people. Health Promotion International. 2011: Vol. 26 No. 4.
9. Aktas N. Food and Nutrition Literacy Research: Content Analysis. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Volume 50, Number 7S, 2018.
 10. Rahman N, Dewi NU, Armawaty F. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Preventif*, Volume 7 Nomor 1, Maret 2016 : 43-52.
 11. Sutrio. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 11, No.1, Januari 2017:1-4
 12. Laenggeng AH & Lumalang Y. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako* Vol. 1 No. 1, Januari 2015 : 49-57