

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI REMAJA DENGAN PERILAKU PENCEGAHAN STUNTING

Maslikhah

Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan

Email: maslikhah_neysa@yahoo.co.id

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik ditandai dengan berfungsinya alat reproduksi seperti mimpi basah untuk remaja pria dan menstruasi untuk remaja wanita. Pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat. Hal lain seperti perilaku, gaya hidup, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi, inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi remaja dengan perilaku pencegahan stunting. Metode penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan desain *Cross Sectional* yaitu penelitian yang mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek dan dengan suatu pendekatan, observasi ataupun dengan pengumpulan data pada suatu saat tertentu (*point time approach*).

Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Population sampling* dengan jumlah sampel 42 responden. Instrumen yang digunakan menggunakan lembar kuesioner dan analisis yang digunakan menggunakan uji statistik Spearman Rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja tentang gizi remaja dengan perilaku pencegahan stunting dengan *p value* 0,741 (> 0.05). Pencegahan perilaku stunting dengan menghindari makan makanan siap saji.

Kata Kunci: *Stunting, Remaja, Pengetahuan.*

ABSTRACT

Adolescence is a transition period from child to adult, marked by physical and mental changes. Physical changes are marked by the functioning of the reproductive organs, such as wet dreams for teenage boys and menstruation for teenage girls. During adolescence physical growth occurs very fast. Other things such as behavior, lifestyle, including experience in determining what food to consume, are what will influence a teenager's nutritional condition. The reaserch purposes is determine the relationship between knowledge about adolescent nutrition and stunting prevention behavior. In this research method, researchers used descriptive research with a cross sectional design. The sampling technique uses Total Population sampling. The instrument in reserch use a questionnaire sheet and the analysis used used the Spearman Rho statistical test. The research results showed that there was a significant relationship between knowledge and stunting prevention behavior with a *p value* of 0.741 (> 0.05). Prevent stunting behavior by avoiding eating ready-to-eat food.

Keywords: *Stunting, Teenagers, Knowledge*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Salah satu perubahan mental adalah perubahan perilaku, gaya hidup tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi, inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja.

Berdasarkan *survey Global School Health* tahun 2015 menggambarkan bahwa sebagian remaja tidak selalu sarapan (65,2%) remaja kurang mengkonsumsi serat sayur dan buah (93,6%) dan sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Makanan cepat saji atau jajanan di sekolah yang sering dikonsumsi oleh remaja dalam jumlah yang banyak tetapi tidak tahu komponen apa saja yang ada dalam

makanan tersebut apakah itu baik bagi tubuh atau tidak. Kondisi seseorang pada masa dewasa ditentukan oleh keadaan pada masa remaja.

Masalah gizi pada remaja perlu diperhatikan karena memiliki pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan saat dewasa. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Arisman, 2009).

Stunting merupakan permasalahan gizi yang mengancam kualitas hidup generasi penerus bangsa. Stunting adalah suatu kondisi terhambatnya pertumbuhan dan perkembangan akibat kekurangan gizi dalam waktu lama, penyakit infeksi yang berulang dan pola asuh yang tidak optimal. Remaja putri yang kedepannya akan hamil dan melahirkan generasi penerus. Remaja putri masih memikirkan diet yang ketat terkadang melakukan diet sampai tubuhnya kurus. Standar untuk menilai status gizi dengan menggunakan LILA (Lingkar lengan Atas). Remaja yang memiliki LILA kurang dari 23,5 cm dikatakan dengan KEK (Kekurangan Energi Kronik), selain itu remaja jarang mengkonsumsi tablet tambah darah pada saat menstruasi yang dapat menyebabkan anemia pada remaja. Dari hal-hal di atas dapat menyebabkan faktor risiko

terjadinya stunting terhadap anak yang akan dilahirkan kelak.

Penelitian oleh Bukit, 2021 menunjukkan bahwa dukungan tenaga kesehatan kurang baik dalam pencegahan stunting yaitu sebesar 27,4% dan kejadian stunting sebesar 41,5%. Untuk meningkatkan upaya pencegahan stunting, diharapkan terjadi peningkatan peran dan dukungan dari pemerintah agar pencegahan stunting menjadi prioritas.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan remaja tentang gizi remaja dengan perilaku pencegahan stunting.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional* dimana objek penelitian diukur secara bersamaan dalam waktu yang sama (Notoatmodjo, 2012).

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan. yang diambil secara total sampling sejumlah 42 mahasiswi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan remaja dan perilaku pencegahan stunting. Analisis yang digunakan adalah dengan menggunakan uji statistik Spearman Rho.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Mei 2022. Lokasi penelitian di Akademi Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan.

HASIL

1. Hasil penelitian kategori karakteristik responden

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frequency	%
Umur	Remaja Tengah	4	9,5
	Remaja Akhir	38	90,5
Pendidikan Ayah	Pendidikan Dasar	26	61,9
	Pendidikan Menengah	15	35,7
	Pendidikan Tinggi	1	2,4
Pendidikan Ibu	Pendidikan Dasar	29	69
	Pendidikan Menengah	10	23,8
	Pendidikan Tinggi	3	7,1

Dari tabel 1 didapat dilihat bahwa hampir seluruh responden termasuk remaja akhir sejumlah 38 responden (90,5%), dengan latar

belakang pendidikan ayah dan ibu sebagian besar pendidikan dasar sejumlah 26 responden (61,9%) dan 29 responden (69%).

2. Hasil penelitian kategori pengetahuan tentang gizi remaja dan perilaku pencegahan stunting

Tabel 2
Distribusi Pengetahuan tentang gizi remaja dan Perilaku Pencegahan Stunting

Variabel	Kategori	Frequency	%
Pengetahuan Remaja tentang Gizi	Cukup	6	14,3
	Baik	36	85,7
Perilaku Pencegahan Stunting	Cukup	3	7,1
	Baik	39	92,9

Dari Tabel 2 diatas didapatkan hasil pengetahuan responden tentang gizi remaja sebagian besar memiliki pengetahuan baik tentang gizi remaja yaitu sejumlah 36 responden (85,7%) dan remaja memiliki perilaku

pencegahan stunting termasuk baik yaitu 39 responden (92,9%).

3. Hubungan Antara Pengetahuan tentang gizi remaja dengan Perilaku Pencegahan Stunting.

Tabel 3
Hubungan Antara Pengetahuan tentang gizi remaja dengan Perilaku Pencegahan stunting pada remaja

Pengetahuan	Perilaku Pencegahan				Jumlah	%	P value
	Baik		Cukup				
	n	%	n	%			
Baik	33	78,6	3	7,1	36	85,7	0,741
Cukup	6	14,3	0	0	6	14,3	
Total	39	92,9	3	17,1	42	100	

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden yang memiliki pengetahuan baik dan memiliki perilaku baik terhadap pencegahan stunting sejumlah 33 responden (78,6%). Dan terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi remaja dengan perilaku pencegahan stunting yaitu ada hubungan yang signifikan karena *p value* 0,741 (> 0,05).

tercapainya maturnitas fisik secara sempurna dan lebih memperhatikan masa depan, termasuk peran yang diinginkan nantinya (Hapsari, 2019).

Pendidikan ayah dan ibu dari mahasiswa sebgaiian besar memiliki pendidikan Dasar sejumlah 26 responden (61,9%) dan 29 responden (69%).

Pendidikan merupakan proses pembelajaran bagi individu untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang lebih tinggi mengenai obyek tertentu, dan spesifik yang berakibat pada pola pikir, sikap dan perilaku individu. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi akan mempermudah dalam mencerna informasi, begitu pula informasi tentang kesehatan yang dapat meningkatkan derajat kesehatan. Tingkat memahami dan daya serap informasi mengenai pengetahuan gizi merupakan proses awal dalam pencegahan stunting, sehingga pengetahuan ibu tentang gizi akan menentukan perilaku ibu dalam

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Pada tabel 1 menunjukkan responden dalam penelitian ini terdiri dari 2 kategori umur remaja tengah 4 orang (9,5 %) dan remaja akhir 38 orang (90,51 %).

Mahasiswa Akademi kebidanan Harapan Ibu Pekalongan sebagian besar termasuk remaja akhir dengan interval usia 19-22 tahun. Sependapat dengan Anindya (2019). yang menjelaskan bahwa yang termasuk remaja akhir adalah masa remaja dengan interval usia 17 sampai 21 tahun. Pada remaja akhir, ditandai dengan

menyediakan makanan untuk anaknya untuk pencegahan stunting.

Sesepada dengan Rahmawati, dkk (2018) yang mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ayah dengan kejadian stunting remaja (Rahmawati, Fajar and Idris, 2020).

Pada tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas ibu berpendidikan terakhir yaitu Pendidikan dasar sebanyak 29 ibu (69%). Pendidikan rendah bisa membuat ibu akan sulit menerima informasi gizi sehingga pengetahuan yang kurang luas mengenai pencegahan stunting. (Rahmawati, Fajar and Idris, 2020).

yang menyatakan pendidikan ibu pengaruhnya lebih besar dibandingkan dengan pendidikan ayah terhadap kejadian stunting (Penelitian Semba RD et al. (2008) dalam Rahmawati, Fajar and Idris, 2020).

2. Pengetahuan Remaja tentang Gizi Remaja dan Perilaku pencegahan stunting.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 36 responden (85,7%) sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup hanya 6 responden (14,3%) serta memiliki perilaku baik terhadap pencegahan stunting pada remaja putri yaitu sebanyak 39 responden (92,9%) sedangkan responden yang mempunyai tingkat pengetahuan cukup hanya 3 responden (7,1%).

Semakin banyak informasi yang didapatkan maka semakin banyak pengetahuan yang diperoleh seseorang untuk melakukan sesuatu hal. Pengetahuan memiliki 6 tingkatan diantaranya adalah tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Bila dikaitkan dengan teori maka tingkat pengetahuan responden tentang gizi remaja termasuk dalam tingkat yang tinggi. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Tingkat pengetahuan gizi seseorang

berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

Menurut Triwibowo (2015), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi seseorang dalam berperilaku antara lain faktor pertama lingkungan, dimana sangat berpengaruh pada kebiasaan yang dilakukan dalam pemberian makanan. Faktor kedua adalah Pendidikan yang berpengaruh pada tingkah laku, *attitude* dan pengetahuan yang dimiliki untuk mencegah stunting. Faktor ketiga adalah media dan informasi berpengaruh pada ketertarikan dan ide-ide kreatif dalam berperilaku sebagai upaya pencegahan stunting pada remaja.

3. Hubungan Antara Pengetahuan dengan Perilaku Remaja Putri dalam pencegahan stunting.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat 33 orang (78,6%) remaja yang memiliki pengetahuan baik dan memiliki perilaku pencegahan stunting yang baik dengan uji spearman $p=0,741$ (P value $> 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan perilaku pencegahan stunting.

Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi remaja, maka akan memiliki perilaku yang baik dalam pencegahan stunting, sebagai contoh remaja yang setiap bulan mengalami menstruasi, maka akan mengkonsumsi tablet tambah darah pada waktu menstruasi, remaja akan mengkonsumsi makanan yang

mengandung gizi yang baik, mereka akan memilih makanan yang sehat dibandingkan dengan makanan yang siap saji. Stunting pada anak dapat mengakibatkan terjadinya kurang optimalnya kecerdasan dan status kesehatan pada saat dewasa nantinya.

Salah satu hal yang mempengaruhi pengetahuan serta perilaku remaja adalah pendidikan dan lingkungan. Pendidikan yang lebih tinggi lebih mudah dalam menerima informasi dan menyaring informasi yang benar terkait pencegahan stunting. Sependapat dengan Mutiah (2022) yang mengemukakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan ibu dengan perilaku pencegahan stunting pada anak usia 3-5 tahun di RT 04 Rw 04 Dsn Sarpereng Selatan Ds. Lenteng Timur kec. Lenteng Kab. Sumenep (Mutiah, 2022).

Sependapat dengan penelitian yang disampaikan oleh Basitha (2020) menyatakan bahwa saat ini remaja belum memiliki kesadaran tentang pentingnya gizi dan stimulasi yang tepat untuk mencegah stunting, pengetahuan mereka masih terbatas tetapi harus menikah, hamil dan menjadi ibu sehingga pentingnya untuk edukasi tentang isu stunting. Jika calon ibu memiliki asupan gizi yang kurang sejak remaja, maka memiliki risiko terjadi stunting pada anak yang dilahirkannya (Winarti and Hartati, 2022).

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian diatas data simpulkan bahwa:

1. Remaja memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi remaja sebesar 85,7% dan memiliki perilaku yang baik dalam pencegahan stunting sebesar 92,9%
2. Ada hubungan antara pengetahuan remaja tentang gizi remaja dengan perilaku pencegahan stunting dengan nilai *p value* 0,741.

SARAN

Diharapkan kepada tenaga kesehatan untuk bisa konsisten memberikan edukasi tentang gizi remaja dan cara pencegahan stunting sehingga tetap memiliki perilaku yang baik terhadap pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Bukit, DS., Keloko, AB., Ashar, T. (2021) Dukungan Tenaga Kesehatan Dalam Pencegahan Stunting di Desa Tuntungan 2 Kabupaten Deli Serdang. *TROPHICO: Tropical Public Health Journal*.
- Hapsari, A. (2019) *Buku Ajar Kesehatan Reproduksi Modul Kesehatan Reproduksi Remaja*, UPT UNDIP Press Semarang. Available at: http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf.
- Mutiah, I. (2022) 'Hubungan pengetahuan ibu dengan perilaku pencegahan stunting pada anak usia 3-5 tahun'. *ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang*.
- Notoatmodjo, P. (2012) 'Metodologi Penelitian Kesehatan', in. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmawati, N.F., Fajar, N.A. and Idris, H. (2020) 'Faktor sosial, ekonomi, dan pemanfaatan posyandu dengan kejadian stunting balita keluarga miskin penerima PKH di Palembang', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(1), p. 23. Available at: <https://doi.org/10.22146/ijcn.49696>.
- Winarti, R. and Hartati, S. (2022) 'Pengetahuan Mahasiswa Akper Hermina Manggala Husada Tentang Pencegahan Stunting Pada Balita', *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(1), pp. 31–38. Available at: <https://doi.org/10.48079/jikal.v5i1.85>.