

**Research Articles****Edukasi tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang Pada Remaja SMA Negeri 8 Makassar***The Educational on knowledge level of balance Nutrition among adolenscents at SMA Negeri 8 Makassar*

Aryanti Indah Jaya<sup>1</sup>, Muhammad Wajdi<sup>2</sup>  
Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional<sup>1</sup>, Universitas  
Muhammadiyah Makassar<sup>2</sup>

\*Alamat korespondensi : Email : [aryantiindahjaya18@gmail.com](mailto:aryantiindahjaya18@gmail.com), [muh.wajdi@unismu.ac.id](mailto:muh.wajdi@unismu.ac.id),

(Received Juli, 2025; Accepted Agustus 2025)

**Abstrak**

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Gizi seimbang menjadi cara tepat yang dapat dipraktikkan oleh remaja untuk memenuhi peningkatan zat gizi dan untuk mencapai status gizi serta kesehatan yang optimal. Masalah yang sering terjadi di kalangan remaja saat ini adalah kekurangan gizi mikro yang biasa disebut dengan anemia. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap perilaku dalam pemilihan makanan yang selanjutnya juga akan berpengaruh pada keadaan gizi orang tersebut. Remaja sebagai generasi penerus bangsa berperan penting untuk kemajuan negara di masa yang akan datang dengan menjadi generasi sehat.

Penelitian ini memanfaatkan kuesioner daring yang disebarluaskan melalui goggle form sebagai alat untuk mengumpulkan data dari sampel siswa/i yang representative. Instrument survei berisi sejumlah pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi pemahaman siswa mengenai berbagai aspek gizi, termasuk pengetahuan tentang zat gizi yang penting serta dampak gizi terhadap kesehatan dan kesejahteraan secara umum. Hasil dari penelitian ini dapat memberikan gambaran yang bermakna mengenai tingkat pengetahuan gizi di kalangan remaja. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendorong peningkatan literasi gizi dikalangan pelajar SMA 8 Makassar dan menumbuhkan pola makan yang lebih sehat. Secara lebih luas, penelitian ini berkontribusi pada upaya peningkatan kesejahteraan dan perkembangan generasi muda melalui penerapan gizi yang lebih baik.

**Kata Kunci:** Remaja, Pengetahuan, Gizi

**Pendahuluan**

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan pesat, baik secara fisik maupun mental. Di masa ini, kebutuhan gizi sangat penting untuk mendukung perkembangan tubuh dan daya pikir, namun seiring dengan berkembangnya gaya hidup modern, pola makan remaja seringkali tidak seimbang dan cenderung mengandalkan makanan instan atau jajanan tinggi gula dan lemak.

Masa remaja (adolescence) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial, masa ini merupakan peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, diantaranya penambahan masa otot, jaringan

lemak tubuh dan perubahan hormone. Pubertas pada remaja ditandai dengan timbulnya tanda-tanda seks sekunder dan adanya pacu tumbuh (growth spurt) (Wiradnyani et al. 2019).

Berdasarkan data dari Unicef Seperempat dari remaja yang mengalami stunting atau pendek berusia 13-18 tahun, remaja kurus dengan indeks massa tubuh rendah sebesar 9%, dan remaja kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16%. Kegemukan dan obesitas biasanya disebabkan oleh kebanyakan makan karbohidrat, lemak maupun protein dan kurang gerak. Kurangnya aktifitas fisik atau kurang gerak juga menjadi salah satu faktor penyebab kegemukkan (Winasih. 2018).

Masalah gizi merupakan gangguan pada beberapa segi kesejahteraan perorangan atau masyarakat yang disebabkan karena tidak terpenuhi kebutuhan akan zat gizi yang diperoleh dari makanan. Masalah gizi makro terutama masalah kurang energi protein telah mendominasi para pakar gizi selama puluhan tahun. Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Beberapa zat gizi dapat dibuat oleh tubuh sendiri dan sebagian besar lainnya diperoleh dari makanan sehari – hari.

Status gizi dipengaruhi oleh konsumsi pangan dan aktivitas fisik dari seseorang. Konsumsi pangan merupakan faktor utama dalam memenuhi kebutuhan zat gizi di dalam tubuh. Zat gizi berfungsi sebagai sumber tenaga bagi tubuh, mengatur proses metabolisme dalam tubuh, memperbaiki jaringan tubuh serta pertumbuhan. Pemilihan bahan pangan dan penentuan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi merupakan aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman tentang ilmu gizi, jenis zat gizi, serta interaksinya terhadap status gizi dan Kesehatan (Soraya, 2017).

Beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, faktor kesehatan dan gizi memegang peranan penting, karena orang tidak akan dapat mengembangkan kapasitasnya secara maksimal apabila yang bersangkutan tidak memiliki status kesehatan dan gizi yang optimal. Upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia baik fisik maupun non fisik harus dilaksanakan sedini mungkin dan berlangsung terus menerus selama hidup (Abdullah, 2019).

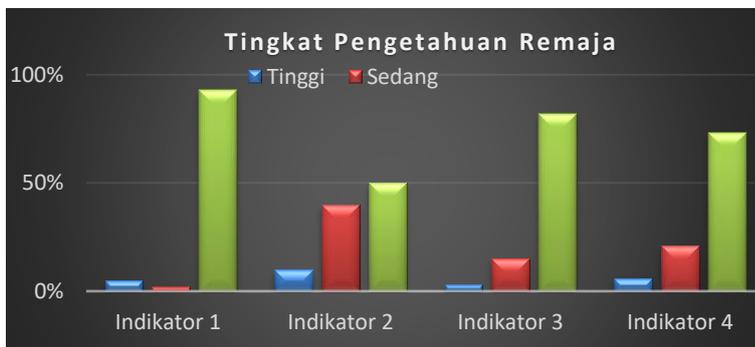
Jika anak mengalami gizi yang kurang terpenuhi, maka dampak negatif yang akan muncul ialah lambatnya pertumbuhan badan, rawan terhadap penyakit, menurunnya tingkat kecerdasan, dan terganggunya mental anak (Annajiah, 2017). Penelitian lain juga mengatakan bahwa jika anak mengalami gizi buruk maka anak akan mudah menderita salah mental, sukar berkonsentrasi, rendah diri, dan prestasi belajar menjadi rendah (Syatyawati, 2013). Sehingga dapat dikatakan bahwa gizi yang baik dapat membuat kesehatan mental anak baik sedangkan gizi yang kurang baik, dapat menimbulkan masalah gangguan kesehatan mental pada anak,

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan studi eksploratori yang bertujuan untuk menilai pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Kuesioner daring diberikan kepada remaja di SMA Negeri 8 Makassar. Sebanyak 55 remaja berpartisipasi dalam penelitian ini. Kuesioner terdiri dari 30 butir pertanyaan yang mencakup 4 indikator utama gizi seimbang yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu keanekaragaman makanan, kebiasaan hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan secara teratur. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang,

## Hasil

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa indikator 1 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berpartisipasi memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang, indikator 2 menunjukkan pencapaian yang lebih baik dibandingkan tiga indikator lainnya.



## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang berpartisipasi memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang. Diantara semua indikator, indikator 1 mengenai pengetahuan remaja mengenai keanekaragaman makanan menunjukkan tingkat pengetahuan terendah, temuan ini mengindikasikan bahwa remaja belum sepenuhnya memahami pentingnya mengonsumsi makanan yang beragam, padahal hal ini merupakan komponen penting dari pola makanan seimbang. Oleh karena itu, guru biologi di kelas perlu meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya mengonsumsi makanan seimbang seperti protein, buah dan sayur untuk menjaga kesehatan tubuh. Sedangkan indikator 2 terkait aktivitas fisik menunjukkan pencapaian yang lebih baik dari tiga indikator lainnya, tingkat pengetahuan yang relatif lebih tinggi dipengaruhi oleh popularitas aktivitas fisik di kalangan remaja yang sering dipengaruhi oleh tren sosial sehingga membentuk kesadaran remaja akan pentingnya aktivitas fisik. Hal ini menjelaskan mengapa pemahaman mereka dalam aspek ini lebih kuat dibandingkan aspek gizi seimbang. Indikator 3 menunjukkan pengetahuan remaja mengenai kebiasaan hidup bersih partisipan dalam kategori rendah terkait pemahaman kebiasaan hidup bersih. Oleh karena itu pemahaman remaja mengenai tema ini perlu diperkuat melalui intervensi pendidikan di ruang kelas. Melalui topik-topik biologi guru menerapkan pendekatan pembelajaran kontekstual dengan memanfaatkan kasus-kasus faktual dan fenomena yang terjadi di lingkungan sekolah untuk meningkatkan kebiasaan hidup bersih terhadap kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan kualitas makanan yang mereka konsumsi. Indikator 4 mengenai pemantauan berat badan, partisipan dikategorikan rendah terkait pemahaman tentang pentingnya memantau berat badan secara teratur agar menjaga gaya hidup dan mencegah masalah kesehatan seperti obesitas dan malnutrisi. Untuk mengatasi masalah ini sangat penting untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya memantau berat badan sebagai bagian dari manajemen kesehatan secara menyeluruh.

## Kesimpulan

Penelitian ini menyoroti adanya masalah serius terkait tingkat pengetahuan remaja pada keempat indikator gizi seimbang yang dikaji. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan termasuk dalam kategori pengetahuan rendah, pada setiap indikator, yang mencerminkan kesenjangan besar dalam pemahaman mereka terkait aspek penting dalam gizi dan kesehatan. Secara khusus data menunjukkan bahwa remaja memiliki kesadaran yang terbatas mengenai pentingnya mengonsumsi

makanan beragam, menjaga gaya hidup bersih serta memantau berat badan secara rutin. Tingginya prevalensi tingkat pengetahuan yang rendah diseluruh indikator ini menegaskan kebutuhan mendesak akan intervensi Pendidikan yang terarah dan menyeluruh. Penting bagi program dan edukasi kesehatan dimasa depan untuk dirancang sedemikian rupa sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih kuat dan aplikatif kepada remaja mengenai konsep gizi. Dengan meningkatkan Pendidikan edukatif serta mengintegrasikan konten yang lebih menarik, relevan dan dapat diterapkan, kita dapat membekali remaja dengan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait kesehatan dan mengadopsi gaya hidup yang lebih sehat.

### Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Penguatan Pendidikan gizi di sekolah
2. Pengembangan media dan bahan ajar kontekstual
3. Pelatihan dan workshop untuk guru
4. Keterlibatan orang tua dan komunitas sekolah

### Ucapan Terima Kasih

Penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dan kontribusi dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Kepala Sekolah SMA Negeri 8 Makassar, yang telah memberikan izin dan dukungan penuh untuk pelaksanaan penelitian ini di lingkungan sekolah.
- 2) Seluruh remaja SMA Negeri 8 Makassar Makassar, yang dengan antusias berpartisipasi sebagai responden, sehingga penelitian ini dapat memberikan hasil yang bermanfaat.
- 3) Guru SMA Negeri 8 Makassar, yang telah membantu dalam proses pengambilan data, pemantauan, dan edukasi kepada pasien selama penelitian berlangsung.
- 4) Seluruh rekan sejawat yang telah memberikan arahan, masukan, dan kritik konstruktif dalam menyempurnakan penelitian ini.
- 5) Keluarga dan rekan-rekan, atas dukungan moral dan material yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, masukan dan kritik yang membangun sangat diharapkan untuk pengembangan penelitian ini di masa mendatang. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi dunia pendidikan, kesehatan dan masyarakat, khususnya dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi seimbang bagi anak remaja.

### Referensi

- Abdullah, Norfai. 2019. Analisis Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa Di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *Jurkessia*. Vol. 9 (2), 53-58.
- Annajiah, F. (2017). Upaya Peningkatan Asupan Nutrisi Pada Anak Toodler Dengan Gizi Buruk. Karya Tulis Ilmiah. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/52268/5/Fiah.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/52268/5/Fiah.Pdf).
- Soraya, D., Sukandar, D., Tiurma Sinaga. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol. 6 (1), 29-36.
- Syatyawati, R. (2013). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Sekolah Dasar Di Desa Grenggeng Kecamatan Karanganyar Kebumen. [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Http://Eprints.Ums.Ac.Id/24354/12/NASKA H PUBLIKASI.Pdf](http://Eprints.Ums.Ac.Id/24354/12/NASKA_H_PUBLIKASI.Pdf)

Winarsih. (2018). Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru.

Wiradnyani, Luh Ade Ari Et Al. 2019. Gizi Dan Kesehatan Anak Usia Sekolah Dasar. SEAMEO RECFON - Kemendikbud RI: 1-149.  
[Http://Rumahbelajar.Id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/Eb8246e2ec1d0Ff5334b D3b0159adbd2.Pdf](http://Rumahbelajar.Id/Media/Dokumen/5cc8412eb646044330d686bc/Eb8246e2ec1d0Ff5334bD3b0159adbd2.Pdf).