

STUDI KUALITATIF PENGETAHUAN ASUPAN MIKRONUTRIEN DAN POLA KONSUMSI TERHADAP STATUS GIZI SISWA SMAN 5 SAMARINDA

Aldi Pratama ^{*1)}, Akhmad ²⁾, Jailani ³⁾, Dora Dayu Rahma Turista ⁴⁾
^{1,2,3,4)}Pendidikan Biologi, FKIP, Universitas Mulawarman, Kalimantan Timur, Indonesia.

**Penulis korespondensi*

e-mail: aldipratamaaaa19@gmail.com ^{*1)}, akhmad@fkip.unmul.ac.id ²⁾,
jailani707@yahoo.com ³⁾, doraturistaofficial@gamil.com ⁴⁾

Article history:

Submitted: Jan. 26th, 2025; Revised: Feb. 23th, 2025; Accepted: March 24th, 2025; Published: July 18th, 2025

ABSTRAK

Studi kualitatif ini untuk mengetahui pengetahuan asupan mikronutrien dan pola makan terhadap status gizi. Penelitian kualitatif ini dilakukan atas dasar kekhawatiran peneliti mengenai asupan makan remaja awal pada saat ini, terkhususnya siswa SMA Negeri 5 Samarinda. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif tidak mengenal adanya jumlah sampel minimum (sample size). Jumlah informan pada penelitian kualitatif bersifat fleksibel berdasarkan syarat kecukupan dan kesesuaian. Pengumpulan data menggunakan instrumen berupa angket kuesioner dengan jawaban naratif, pedoman wawancara dan peneliti sendiri. Teknik analisis data yang akan digunakan pada penelitian ini ialah analisis secara naratif yang akan ditampilkan dalam bentuk narasi dari hasil wawancara. Hasil analisa berdasarkan data yang didapatkan peneliti dilapangan ialah siswa SMA Negeri 5 Samarinda mengetahui asupan mikronutrien secara teori namun dalam pengaplikasiannya terhadap pola konsumsi setiap harinya masih sangat kurang, mereka memiliki pengetahuan namun tidak mengambil tindakan yang didasari oleh kebiasaan yang mereka lakukan sehari-hari peneliti dengan responden yang bersedia.

Kata Kunci: Asupan mikronutrien; pola konsumsi; status gizi

PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase dimana pertumbuhan fisik berjalan sangat pesat dan perkembangan hormonal yang makin matang, sehingga pemenuhan zat-zat gizi menjadi hal yang sangat mutlak. Kekurangan zat gizi pada saat remaja akan berdampak hingga dewasa. Merujuk pada Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia pada rentang 10 hingga 18 tahun, dimana usia tersebut merupakan momen penting bagi perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moral, dan kreativitas pada manusia sehingga, perhatian khusus perlu diberikan pada seseorang ketika menginjak usia remaja (Kemenkes RI, 2023).

Data Riskdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% remaja berusia 16-18 sangat kekurangan gizi dalam jangka pendek. Selain itu, 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16-18 tahun memiliki bobot badan yang sangat kurus. Namun di sisi lain, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas adalah 16,0% dikalangan remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% di kalangan remaja berusia 16-18 tahun. Berdasarkan data-data tersebut menunjukkan status gizi pemuda Indonesia yang perlu ditingkatkan.

Remaja menghadapi serangkaian tantangan gizi yang serius, seperti malnutrisi energi, protein dan defisiensi

mikronutrien. Karena meningkatnya kebutuhan nutrisi untuk pertumbuhan yang cepat dan kebiasaan makan yang tidak tepat, prevalensi malnutrisi tinggi pada remaja, yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan mereka. Sementara peran energi dan protein pada pertumbuhan fisik sudah mapan, studi terbaru menekankan pentingnya mikronutrien dalam meningkatkan potensi pertumbuhan penuh. Namun, 60-80% dari remaja secara global menderita defisiensi mikronutrien (Kawade, 2012).

Negara berkembang umumnya mempunyai masalah gizi kurang, dimana 80% energi makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat berasal dari karbohidrat (Sediaoetama, 2010). Hal ini diperkuat oleh pernyataan Almatsier (2010,31) Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Salah satu masalah yang dihadapi oleh generasi muda Indonesia adalah masalah zat gizi mikro, yang menyebabkan sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia, yang terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi mikro (*iron deficiency / anemia*). Resiko anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak negatif terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi sekolah, kebugaran jasmani dan produktivitas remaja. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko

kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR).

Menurut Notoatmodjo (2018) pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) dan pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau subjek. Sedangkan pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi yang tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang serta pola hidup sehat. Pengetahuan kognitif merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan, khususnya tentang pengetahuan gizi. Pengetahuan tentang pengetahuan gizi ialah pemahaman seseorang tentang ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan remaja untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih.

Menurut organisasi kesehatan dunia (WHO), mikronutrien adalah vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang sangat sedikit. Namun, dampaknya pada kesehatan tubuh sangat

penting, dan kekurangan salah satu dari mereka dapat menyebabkan kondisi yang parah dan bahkan mengancam jiwa. Mereka melakukan berbagai fungsi, termasuk memungkinkan tubuh memproduksi enzim, hormon, dan zat lain yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan normal. Kekurangan zat besi, vitamin A dan yodium adalah yang paling umum di seluruh dunia, terutama pada anak-anak dan wanita hamil. Kabupaten berpenghasilan rendah dan menengah menanggung beban kekurangan zat gizi mikro yang tidak proporsional. Defisiensi mikronutrien dapat menyebabkan kondisi kesehatan yang terlihat dan berbahaya, tetapi juga dapat menyebabkan penurunan tingkat energi, kejernihan mental, dan kapasitas keseluruhan yang kurang menonjol secara klinis. Hal ini dapat menyebabkan penurunan hasil pendidikan, penurunan produktivitas kerja dan peningkatan risiko penyakit dan kondisi kesehatan lainnya. Banyak dari defisiensi ini dapat dicegah melalui pendidikan gizi dan konsumsi makanan sehat yang mengandung beragam makanan, serta fortifikasi dan suplementasi makanan.

Pada Sekolah Menengah Atas dimana rentan usia remaja sedang menuju proses kedewasaan, banyak dari mereka yang masih belum paham mengenai pentingnya pola hidup sehat untuk menghindari penyakit di masa yang akan datang. Para remaja cenderung mengandalkan obat-obatan saja namun tidak memperbaiki pola hidup khususnya pola makan mereka.

Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bagaimana pola hidup remaja khususnya remaja di Indonesia saat ini.

Pada zaman dimana serba digital, tingkat pemahaman remaja terkait dengan kesehatan bukannya meningkat namun menurun. Gizi remaja perlu ditingkatkan melalui intervensi gizi spesifik seperti: pendidikan gizi, fortifikasi dan suplementasi, serta pengobatan penyakit penyerta. Tujuannya adalah untuk meningkatkan status gizi kaum muda dan memutus hubungan antargenerasi siklus masalah gizi, penyakit tidak menular dan kemiskinan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Dengan instrument berupa angket/kuesioner yang akan di jawab dengan teks naratif dan pedoman wawancara yang akan menjadi pendukung angket/kuesioner tersebut.

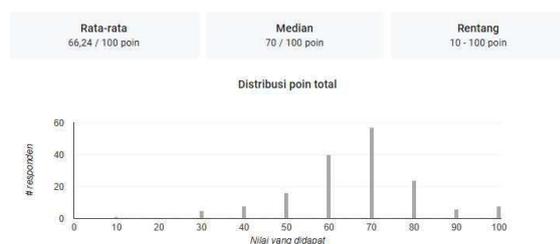
Waktu dilaksanakannya penelitian ini adalah pada bulan Agustus-September 2024. Tempat pelaksanaan penelitian ini adalah di “SMA Negeri 5 Samarinda yang beralamat di Jl. Ir. H. Juanda, No 1, Kecamatan Samarinda Ulu, Kalimantan Timur. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII di SMAN 5 Samarinda.

Penelitian kualitatif tidak mengenal adanya jumlah sampel minimum (sample size). Umumnya penelitian kualitatif menggunakan jumlah sampel kecil. Bahkan pada kasus tertentu menggunakan hanya 1 informan saja. Setidaknya ada dua syarat yang harus dipenuhi dalam menentukan jumlah informan yaitu kecukupan dan kesesuaian (Martha & Kresno, 2016). Jumlah informan pada penelitian kualitatif bersifat fleksibel berdasarkan syarat kecukupan dan

kesesuaian. Peneliti dapat menambah, mengurangi, bahkan mengganti informan saat penelitian berlangsung tergantung pada kecukupan dan kesesuaian informasi. Dalam hal ini merupakan siswa kelas XI SMA Negeri 5 yang memiliki kecenderungan tidak menyukai makanan sehat seperti sayuran atau buah-buahan serta aktif mengonsumsi junk food.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian populasi yang digunakan ialah seluruh siswa kelas XII jurusan IPA SMA Negeri 5 Samarinda yaitu 165 siswa. Analisis dari penelitian ini mencakup bagaimana siswa kelas XII SMA Negeri 5 Samarinda mengetahui apa saja gizi dari makanan yang masuk ke dalam tubuh mereka, terlebih zat gizi mikronutrien dengan 2 metode pengambilan data yaitu dengan kuesioner dan dengan metode wawancara. Pengambilan data dengan metode kuesioner didapat hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Hasil Kuesioner

Kuesioner terdiri dari 2 jenis pertanyaan, pertanyaan dengan pilihan ganda dan pertanyaan isian. Terdapat 10 pertanyaan pilihan ganda dan 5 jawaban isian. Untuk jawaban isian tidak ada benar atau salah namun di lihat dari tingkat pemahaman siswa mengenai pertanyaan tersebut. Berdasarkan diagram di atas tertera rata-rata poin untuk kuesioner

pilihan ganda yaitu 66,24 dari 100 poin dengan 165 responden. Poin terendah ialah 30 dengan jumlah 5 responden dan poin tertinggi ialah 100 dengan jumlah 8 responden. Untuk pertanyaan isian tidak ada bobot poin yang peneliti gunakan, karena pertanyaan isian tersebut akan membawa peneliti kepada beberapa responden yang akan dipilih secara langsung untuk dilakukan wawancara mendalam. Wawancara sendiri tidak akan dilakukan kepada setiap responden yang telah mengisi kuesioner, namun hanya diambil sampel saja berdasarkan dengan hasil kuesioner yang telah dikerjakan sebelumnya.

Untuk metode pengambilan data dengan wawancara sendiri peneliti telah membuat terlebih dahulu pedoman wawancara yang akan digunakan saat melakukan wawancara karena metode wawancara yang peneliti gunakan adalah metode wawancara yang terstruktur dengan pedoman yang sudah ada dan tidak spontan. Pada pedoman wawancara yang telah dibuat ada 10 pertanyaan yang akan peneliti tanyakan kenapa narasumber terpilih. Untuk narasumber sendiri peneliti memilih berdasarkan poin yang didapat saat mengisi kuesioner dan setiap kelas terdapat 2 orang yang akan peneliti wawancarai.

Pada pertanyaan wawancara pertama yaitu mengenai pengetahuan responden terkait dengan zat makronutrien dan mikronutrien setelah mengisi kuesioner sebelumnya. Responden bernama Arsyil menjawab dengan; "*Untuk mikro disini kan diartikan sebagai kecil ya, terus untuk nutrient itu setahu saya kayak semacam nutrisi gitu. Kalau makro ya besar kan ya.*"

Jadi lebih ke skala gitu. Kalau mikronutrien itu jadi nutrisi dalam jumlah kecil kalau makronutrien nutrisi dalam jumlah besar". Pertanyaan selanjutnya yaitu mengenai intensitas konsumsi sayur dan buah dalam hal ini merupakan salah satu sumber zat mikronutrien setiap hari. Responden bernama Aisyah menjawab dengan, *"Jarang sih. Tapi kadang saya konsumsi kalau memang ada tapi kalau setiap hari itu jarang banget sih. Soalnya saya kurang suka aja gitu kalau sayur. Karena rasanya itu kane da yang pahit gitu jadi gak masuk aja di lidah"*.

Pertanyaan selanjutnya berkaitan dengan pertanyaan sebelumnya yaitu alasan mengapa mereka kurang menyukai konsumsi sayuran dan buah. Responden bernama Keysha menjawab dengan, *"Saya memang kurang menyukai makan sayur dan buah. Makanya saya sangat jarang mengkonsumsinya. Rasanya itu kayak kurang enak aja, sayur itu kebanyakan kan pahit ya terus kalau buah itu rasanya gak masuk aja di mulut saya"*. Beralih ke pertanyaan selanjutnya, disini peneliti ingin para responden menyebutkan apakah ada makanan favorit peneliti yang tergolong kedalam makanan sehat. Adapun jawabannya menurut responden Sheva yaitu, *"Menurut saya kayak pecel sama gado-gado sih. Kan banyak sayurnya itu, terus bumbu kacang juga sumber protein juga kan ya jadi sehat sih"*.

Selanjutnya merupakan pertanyaan mengenai asupan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi responden setiap harinya. Jawaban dari responden Irma ialah, *"Sebelum berangkat sekolah biasanya saya gak makan, terus kalo siang biasanya makan ayam goreng gitu sih, itu gak sehat sih. Terus makan gacoan juga,*

itu juga gak sehat. Terus malam makan lalapan, yah gak sehat juga". Lalu pertanyaan mengenai apa yang terjadi apabila tubuh kekurangan zat mikronutrien dan terhubung dengan pertanyaan lain yaitu apakah responden pernah sakit karena mengonsumsi makanan yang tidak bernutrisi. Jawaban dari responden Arthur yaitu, *"Kalau saya pernah sakit. Biasanya kalau habis makan junkfood gitu kayak goreng-gorengan gitu tenggorokan saya langsung gatal dan habis itu biasanya batuk. Terus jadi kayak lemes gitu."*

Kemudian untuk dua pertanyaan terakhir yaitu apakah responden mengetahui apa vitamin dan mineral yang mereka konsumsi dan apakah pola konsumsi responden sudah tergolong cukup zat makro dan mikro. Responden Keydah menjawab dengan, *"Beberapa tau sih kayak di sayur itu banyak banget vitamin. Terus buah-buahan juga, kayak yang saya kadang makan itu buah manga"*.

Asupan Mikronutrien Dan Pola Konsumsi Terhadap Status Gizi Siswa

Dari serangkaian metode pengambilan data yang telah peneliti lakukan, mulai dari kuesioner hingga wawancara peneliti dapat merangkum bahwasanya responden atau siswa mengetahui apa itu zat mikronutrien dan terdapat pada makanan apa saja zat tersebut dan ketika ditinjau dari pola konsumsi yang mereka jalani setiap harinya masih tidak terdapat cukup zat mikronutrien yang diperlukan tubuh mereka cenderung lebih mengetahui teorinya saja namun belum melakukannya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini

sebenarnya didorong oleh faktor hidangan yang ada pada rumah mereka, yang telah terbiasa disajikan dengan nutrisi yang sealakadarnya. Responden hanya dapat mengkonsumsi asupan makanan yang telah tersedia dirumah mereka tanpa berpikir tentang nutrisi atau zat-zat gizi pada makanan tersebut.

KESIMPULAN

Disimpulkan bahwa siswa SMA Negeri 5 Samarinda mengetahui asupan mikronutrien secara teori namun dalam pengaplikasiannya terhadap pola konsumsi setiap harinya masih sangat kurang, mereka memiliki pengetahuan namun tidak mengambil tindakan yang didasari oleh kebiasaan yang mereka lakukan sehari-hari yang berakibat banyak dari siswa yang sering terkena penyakit atau penurunan imun akibat pola konsumsi zat mikronutrien yang masih sangat jarang yang mengakibatkan status gizi mereka sehari-hari masih belum tercukupi dengan baik. Beberapa faktor yang mendorongnya adalah rutinitas menyiapkan makanan yang masih dilakukan oleh orangtua mereka, yang juga kurang memperhatikan asupan gizi zat mikronutrien sehari-hari oleh karena itu mereka terbiasa untuk mengikuti rutinitas yang sudah terjadi setiap hari.

REFERENSI

- Aini, Nur S. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes journal of public health*, 1(2), 1-8.
- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Amaliyah, Maya., Dewi, Rahayu., Nurlaela., dan Kristiastuti, Dwi. Pola Konsumsi Makan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Tata Boga*. 2021;10(1):129-137.
- Aulia, Ninda Rizki. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JGIK)*. Vol(2).No(2).31-35.
- Braithwaite, Irene, et al. (2014). Fast-Food Consumption and Body Mass Index in Children and Adolescents: an International Cross-Sectional Study. *Biomed Journal*, 4:1-10.
- Depkes RI. *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI; 2013
- Desthi, Diah Intani, Setiyobroto Idi, and Wuri Astuti Rini. Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peleton Inti Smp N 5 Yogyakarta. Diss. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2019
- Ertiana, D. dan Wahyuningsih, P. S. (2019). Asupan Makan dengan Kejadian Kek (Video) Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Debora. *Jurnal Kesehatan Jurnal Kesehatan* 8(13(1): 19–24
- Fathonah, S. and Sarwi (2020) Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya. Yogyakarta: Deepublish.
- Giovanni Savarino, dkk. 2021. Macronutrient balance and micronutrient amounts through growth and development. *Italian Journal of Pediatrics*. 47(109):11-15. <https://ijponline.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13052-021-01061-0>
- Hardinsyah, P., & Supriasa, I. D. N. (2016). *Ilmu Gizi: Teori Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Kawade, R. 2012. Zinc status and its association with the health of adolescents: a review of studies in India *Global Health Action*. 5(3):1-

7. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.3402/gha.v5i0.7353>.
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Masalah Gizi pada Remaja. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2214/masalah-gizi-pada-remaja
- Muannif Ridwan, dkk. 2021. Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis dan Sumbernya. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*. 4(1):20.
<https://journal.geutheeinstitute.com/index.php/JG/article/view/96>
- Notoatmodjo, S. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Novianti, R.D dan D. Marfuah. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. The 6th University Research Colloquium (URECOL) 2017. Universitas Muhammadiyah Magelang. Magelang
- Nova, M., Yanti, R. 2018. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Mts.S An ‘Nur Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Perintis*. Vol.5 No.2
- Paramitha Dewi, Lina, Apoina Kartini. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. Departemen Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
<https://media.neliti.com/media/publications/200400-hubungan-pengetahuan-gizi-aktivitas-fisi.pdf>.
- Rusmini. *Dasar dan Jenis Ilmu Pengetahuan*. Edu-Bio, 5: 79-94. 2014.
- Sediaoetama, A. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik.2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta:Literasi Media Publishing
- Wahjuni, Sri. 2013. *Metabolisme Biokimia*. Denpasar: Udayana University Press
- Winda Septiani, 2017, Pelaksanaan Program Pemberian Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Hamil. Prodi Magister IKMSTIKes Hang Tuah Pekanbaru . *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*. Vol 1. No.2, Juli 2017. P-ISSN : 2549-2543. E-ISSN : 2579-7077
- Yustiningsih Maria. 2018. Pemodelan Dan Rekonstruksi Metabolisme: Tinjauan Dari Perkembangan Sistem Biologi. *Jurnal Biologi dan Pendidikan Biologi*. 3(1):53-54
- Yulianasari, P., Nugraheni, S. A. dan Kartini, A. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Media Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Remaja Terkait Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (Studi Pada Remaja Putri Sma Kelas Xi di Sma Negeri 14 dan Sma Negeri 15 Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 7(4): 420–428.
- Zulkhairi, Arneliwati, dan Sofiana Nurchayati. Studi Deskriptif Kualitatif : Persepsi Remaja Terhadap Perilaku Menyimpang. *Jurnal Ners Indonesia*. 8(2):148.<http://dx.doi.org/10.31258/jni.8.2.145-157>