

# Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Dalam Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Di Area Pedesaan

Ritma Dewanti\*, Syamsopian Ishak, Suherman Rate, Hernianti Herman

Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila, Lampung, Indonesia

## Article Info

### Article History

Submission: 05-04-2023

Review: 25-05-2023

Accepted: 21-08-2023

### Keywords

knowledge of nutrition, attitude, selection of healthy food, rural area

## Abstract

**Introduction:** Teenagers generally choose unhealthy foods such as foods that are high in sugar, salt, and fat, besides that the prevalence of teenagers consuming vegetables and fruit is relatively low. Adolescents make more food choices for themselves than children. One's knowledge will affect attitudes in choosing healthy foods. **Objective:** This study aims to analyze nutritional knowledge about risky foods with adolescent attitudes in determining food choices. **Method:** The research design used with design cross sectional. The sampling technique in this study used a multistage random sampling technique. The sample size in this study was 160 respondents with a population of 1143 selected from 10 high school/ equivalent schools. The sample size was calculated using the OpenEpi software. Data analysis using test Chi-Square. **Results:** The results showed that nutritional knowledge on attitudes had pvalue 0.026 ( $<0.05$ ), meaning that knowledge of nutrition is related to attitudes in choosing healthy foods. **Conclusion:** There is a relationship between nutritional knowledge about risky foods and attitudes in choosing healthy foods in rural adolescents, so it is hoped that adolescents can know the types of risky foods and healthy foods.

Copyright © 2023 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



## Pendahuluan

Gambaran pola penyakit penyebab utama kematian di Indonesia telah menunjukkan adanya transisi epidemiologi yang diikuti dengan transisi demografi dan teknologi, yaitu perubahan pola penyakit dari penyakit menular beralih menjadi penyakit tidak menular yang kemudian hal ini menjadi faktor utama penyebab morbiditas dan mortalitas, jika dulu penyakit menular merupakan penyakit terbanyak dalam pelayanan kesehatan, saat ini bergeser penyakit tidak menular yang memiliki proporsi utama, hal ini merupakan fenomena yang terjadi pada negara berkembang seperti Indonesia. Hal ini terjadi akibat perubahan pola hidup masyarakat, pola hidup yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang tidak baik merupakan penyebab penyakit tidak menular semakin meningkat (Rahajeng & Tuminah, 2009; Yarmaliza & Zakiyuddin, 2019).

Di Indonesia, proporsi penduduk kelompok umur 15-19 tahun yang memiliki perilaku konsumsi makanan manis dan minuman manis yaitu sebesar 41,0%, dan 56,4%. Di Provinsi Lampung, proporsi kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis lebih dari 1 kali perhari pada penduduk umur >3 tahun mengalami peningkatan sebesar 6,6% dari tahun 2013 dengan proporsi 59,3% dan tahun 2018 menjadi 65,9%. Selanjutnya proporsi kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis lebih dari 1 kali per hari di Kabupaten Tulang Bawang yaitu sebesar 48,1% dan 73,5% dan pada kelompok remaja usia 15-19 tahun sebesar 41,7% dan 57,5% dimana Tulang Bawang merupakan kabupaten dengan proporsi tertinggi kedua di Provinsi Lampung (Risikesdas, 2013 dan 2018).

Kebiasaan konsumsi makanan asin dan makanan berlemak/ berkolesterol/ gorengan di Indonesia pada tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun

\*Corresponding author:

Ritma Dewanti

E-mail address: [ritmadewanti08@gmail.com](mailto:ritmadewanti08@gmail.com)

2013. Proporsi populasi dengan konsumsi makanan asin dan makanan berlemak/berkolesterol/gorengan, pada tahun 2013 masing-masing sebesar 26,7% dan 40,7%, dan pada tahun 2018 menjadi 29,7% dan 41,7%. Di Provinsi Lampung proporsi kebiasaan konsumsi makanan asin mengalami penurunan sebesar 2,9% dimana pada tahun 2013 proporsinya yaitu 32,4% dan di tahun 2018 menjadi 29,4%. Namun, proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak mengalami peningkatan sebesar 15,2%, dari 21,4% (tahun 2013) ke 36,6% (tahun 2018). Pada Kabupaten Tulang Bawang proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan asin dan berlemak pada kelompok remaja umur 15-19 tahun sebesar 32,4% dan 42,9% (Riskesdas, 2018; Riskesdas, 2013).

Makanan yang bergizi ditentukan oleh pangan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi. Oleh sebab itu makanan yang bergizi akan menstimulasi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan. Pola makan remaja biasanya dicirikan oleh asupan rendah buah dan sayuran serta makanan tinggi energi dan rendah gizi, termasuk makanan manis dan asin, minuman yang dimaniskan dengan gula, dan makanan cepat saji, sering mengkonsumsi cokelat dan *French Freies* hal tersebut didukung dengan asupan asam lemak jenuh >35% dari total asupan energi dan karbohidrat kompleks kurang dari setengah dari total asupan. Anak laki-laki dan perempuan berbeda secara signifikan dalam pemilihan makanan dan minuman, anak perempuan memilih makanan yang lebih sehat. Kebiasaan makan yang tidak sehat pada masa remaja dapat meningkatkan risiko penyakit ataupun gangguan kesehatan di saat dewasa maupun usia tua. Diet remaja di Inggris memiliki asupan lemak jenuh dan gula yang berlebihan, serta konsumsi buah dan sayuran yang rendah. Mayoritas orang Inggris yang berusia 15 tahun tidak memenuhi porsi buah dan sayuran yang direkomendasikan setiap hari. Selanjutnya, 64% tidak makan buah setiap hari dan 63% tidak makan sayur setiap hari. Pola makan remaja juga umumnya ditandai dengan pilihan makanan yang buruk, yaitu makanan rendah gizi dan cepat saji (Akseer et al., 2017; Candler et al., 2016; Ensaff et al., 2015; French et al., 2001; Paulus et al., 2001; Zahra et al., 2013).

Banyaknya jenis makanan *junk food* yang tersedia di pasaran memudahkan bagi orang tua dalam menyajikan makanan *junk*

*food*. Selain itu banyaknya jajanan *junk food* yang dijual dilingkungan sekolah juga membuat remaja menjadi lebih sering mengkonsumsi *junk food*. Makanan *junk food* terdiri dari dua jenis yaitu *junk food* local dan juga jenis *junk food* dari Negara lain itu dari barat (*western junk food*) atau disebut *junk food* modern. Umumnya makanan *junk food* termasuk jenis makanan yang mengandung tinggi energi, lemak dan rendah serat. Jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah dari jenis *fried chicken*, gorengan, makanan dari daging olahan (bakso, nugget) serta cookies. Kebiasaan makan remaja yang tidak teratur, sering jajan, sering tidak sarapan, sehingga tidak jarang para remaja lebih sering mengkonsumsi *junk food* (Kustin, 2018).

Perdesaan adalah status suatu wilayah administrasi setingkat desa/kelurahan yang belum memenuhi kriteria klasifikasi wilayah perkotaan, klasifikasi tersebut antara lain ialah: sekolah taman kanak-kanak, sekolah menengah pertama, sekolah menengah umum, pasar, pertokoan, bioskop, rumah sakit, hotel/bilyar/diskotek/panti pijat/salon, persentase rumah tangga yang menggunakan telepon dan persentase rumah tangga yang menggunakan listrik, dari sepuluh kriteria tersebut hanya lima kriteria saja yang di wilayah pedesaan yang ada di Kabupaten Tulang Bawang yaitu taman kanak-kanak, sekolah menengah pertama, sekolah menengah umum, pasar, pertokoan dan rumah tangga yang menggunakan listrik. (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2010).

Masalah gizi saat ini tidak hanya terdapat pada masyarakat perkotaan akan tetapi juga di masyarakat pedesaan. Menurut Tasmini et al., (2018) menunjukkan hasil bahwa pada  $GDP \geq 100$  mg/dL dominan di desa dibandingkan di perkotaan (42,3% vs 26,4%). Hasil penelitian menyebutkan penyakit yang paling banyak di kedua wilayah tersebut adalah penyakit hipertensi 23 orang (32,4%) di desa dan di kota 30 orang (33,0%).

Konsumsi gula, garam dan lemak di kalangan penduduk desa jauh lebih tinggi dibanding penduduk kota, terutama di kalangan kelompok ekonomi menengah ke atas. Analisis berdasarkan tingkat ekonomi rumah tangga (pengeluaran rumah tangga), semakin tinggi tingkat ekonomi rumah tangga semakin meningkat konsumsi gula (Hardinsyah, 2011).

Pola perilaku konsumsi makanan mengandung gula, garam dan lemak berlebih merupakan salah satu pemicu semakin banyaknya penyakit tidak menular yang banyak terjadi di usia muda, asupan gula sederhana yang berlebih meningkatkan risiko 5,7 kali terhadap terjadinya obesitas pada siswa-siswi sekolah menengah pertama di Kecamatan Pamulang Kota Tangerang Selatan, kemudian konsumsi makanan tinggi natrium dapat meningkatkan kejadian hipertensi pada lansia di Puskesmas Ranomuut Kota Manado, bukti lain terkait asupan yang berlebih pada lemak menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak berlebih dan asupan kolesterol berlebih dengan kolesterol total (Fatmawati 2019; Adriaansz, et.al. 2016; Septianggi & Mulyati 2013).

Pengetahuan gizi remaja merupakan kemampuan untuk menetapkan informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan yang sehat, bergizi seimbang dan memberikan dasar bagi perilaku gizi yang baik dan benar, yang menyangkut kebiasaan makan seseorang. Perbedaan lokasi tempat tinggal yaitu antara perkotaan dan pedesaan menimbulkan adanya perbedaan kultur dan budaya yang mempengaruhi pengetahuan tentang gizi, namun demikian tidak ada perbedaan kebiasaan makan dan kebiasaan konsumsi *fast food* antara remaja yang tinggal di daerah pedesaan dan perkotaan (Retnaeni & Maretno, 2011; Romadona, 2011).

Pengetahuan gizi pada remaja akan mempengaruhi kebiasaan makan individu dan berkontribusi pada perkembangan faktor risiko penyakit di masa dewasa, selain itu dampak dari pemilihan makanan yang tidak tepat dapat menimbulkan berbagai penyakit tidak menular dikemudian hari, identifikasi alasan dibalik pemilihan makanan dapat membantu memberikan penanggulangan secara dini sebagai upaya preventif dalam bidang ilmu gizi, oleh karena itu diperlukan penelitian yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi, dan Sikap dalam Pemilihan Makanan Sehat pada Remaja di Area Pedesaan".

### Metode Penelitian

Desain pada penelitian ini adalah

kuantitatif dengan metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Besar sampel penelitian ini dihitung menggunakan program komputer yang bernama OpenEpi, dengan kriteria sebagai berikut: remaja berusia 14-19 tahun, remaja yang tinggal di daerah pedesaan, remaja yang bersedia menjadi subjek penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut jumlah sampel pada penelitian ini sebesar 160 responden, seluruh sampel penelitian sudah menyatakan persetujuan keikutsertaan dalam penelitian ini dengan menandatangani *informed consent*. Sasaran subjek penelitian ini adalah remaja sekolah menengah atas yang memiliki rentang usia antara 11-20 tahun dan bertempat tinggal di wilayah pedesaan. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *multistage random sampling*, dimana pada penelitian ini dilakukan berdasarkan tingkat wilayah, tahapan pertama yaitu menentukan kecamatan yang termasuk dalam wilayah pedesaan. Tulang Bawang merupakan salah satu Kabupaten yang ada di Provinsi Lampung, Kabupaten Tulang Bawang memiliki 15 Kecamatan, 12 diantaranya merupakan wilayah pedesaan, dari 12 wilayah pedesaan diambil 50% yaitu enam Kecamatan yang akan dijadikan lokasi penelitian, pemilihan kecamatan tersebut dilakukan secara *random sampling* menggunakan *microsoft excel*, kecamatan yang terpilih yaitu Kecamatan Gedung Aji, Meraksa Aji, Penawar Aji, Rawa Pitu, Penawar Tama, dan Kecamatan Gedung Aji Baru. kedua yaitu menentukan sekolah yang akan dijadikan lokasi penelitian, dari 6 kecamatan yang sudah terpilih terdapat 21 sekolah SMA/Sederajat, kemudian diambil 50% yaitu 10 sekolah SMA/Sederajat yang akan dijadikan lokasi penelitian. Pemilihan sekolah tersebut dilakukan secara *random sampling* menggunakan *microsoft excel*. Data pengetahuan gizi diperoleh berdasarkan pengisian kuesioner tertutup dengan dua pilihan yaitu benar atau salah yang berjumlah 10 soal, kemudian data sikap dalam pemilihan makanan sehat didapatkan berdasarkan pengisian kuesioner tertutup yang berjumlah 12 soal, dengan lima pilihan jawaban yaitu setuju, sangat setuju, ragu-ragu tidak setuju dan sangat tidak setuju. Kuesioner pengetahuan gizi dan sikap telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya dengan SPSS. Analisis data diuji menggunakan uji *Rank Spearman*, karena data tidak berdistribusi

normal. Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Sebelas Maret no: 30 /UN27.06.6.1/KEP/EC/2021.

### Hasil

Sepuluh dari subjek penelitian ini adalah remaja sekolah menengah atas pada kelompok usia remaja lanjut (55%). Tujuh puluh lima persen subjek penelitian berjenis kelamin perempuan. Hampir separuh (49%) subjek memiliki uang saku dalam kategori rendah yaitu kurang dari Rp.10.000. rerata besar uang saku sebesar Rp.5.000 per hari.

Karakteristik responden secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel 1.

### Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap dalam Pemilihan Makanan Sehat

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square*, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap pemilihan makanan sehat pada responden.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden (n=160)

Variabel	n	%
Usia (Tahun)		
Remaja awal (11-13)	-	-
Remaja pertengahan (14-16)	72	45%
Remaja lanjut (17-20)	88	55%
Jenis Kelamin		
Perempuan	121	76%
Laki-laki	39	24%
Uang Saku (Rupiah)		
Rendah (< 10.000)	78	49%
Sedang (10.000-15.000)	74	46%
Tinggi (>15.000)	8	5%

**Tabel 2.** Analisis Hubungan Menggunakan Uji *Chi Square* Pengetahuan Gizi dan Sikap pada Remaja.

		Sikap						X <sup>2</sup>	p
		Baik		Buruk		Jumlah			
		n	%	n	%	n	%		
Pengetahuan	Baik	66	66,7	33	33,3	99	100	4,958	0,026
Gizi	Buruk	29	47,5	32	52,5	61	100		
Jumlah		95	59,37	65	40,62	160	100%		

Hasil analisis dengan uji *Chi Square* pada tabel 13 menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan sikap gizi responden, yaitu didapatkan nilai  $p = 0,026$  ( $<0,005$ ). Pada tabel tersebut menjelaskan bahwa terdapat 99 responden yang mempunyai pengetahuan gizi dalam kategori baik. Dari 99 responden tersebut terdapat 66 responden (66,7%) mempunyai sikap yang baik, dan 33 responden (33,3%) mempunyai sikap dalam kategori buruk. Selanjutnya terdapat 61 responden mempunyai pengetahuan gizi yang buruk, diketahui dari 61 responden tersebut, terdapat 32 responden (52,5%) memiliki sikap yang buruk dan 29 responden (47,5%) mempunyai sikap gizi dalam kategori baik. Hal ini berarti bahwa semakin baik pengetahuan seseorang

maka semakin baik pula sikap seseorang tersebut. Pengetahuan gizi akan memberikan pengaruh secara langsung terhadap sikap. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka sikap seseorang akan semakin baik pula.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dengan sikap memiliki hubungan yang signifikan ( $p = 0,026$ )  $<0,05$ , yang berarti bahwa jika remaja mempunyai pengetahuan yang baik maka akan memiliki sikap yang positif atau yang baik. Artinya pengetahuan gizi yang dimiliki remaja dapat mempengaruhi sikap. Maka dapat disimpulkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi remaja maka semakin baik sikap dalam pemilihan makanan remaja.



Pengetahuan yang dimiliki responden akan menimbulkan sebuah kepercayaan, dimana kepercayaan tersebut akan menimbulkan atau menentukan seseorang untuk sikap.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik karena sebagian besar remaja menjawab pertanyaan dengan benar lebih dari 50% (8 pertanyaan), namun demikian masih terdapat remaja yang memiliki pengetahuan yang buruk. Hal ini dikarenakan setiap responden memiliki tingkat pengetahuan dan cara berfikir yang berbeda-beda meskipun objeknya sama. Pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya ialah pendidikan, umur, pekerjaan, lingkungan dan budaya. Rendahnya pengetahuan gizi pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya sumber informasi tentang gizi seimbang baik di lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah remaja, informasi gizi yang sulit dipahami, iklan sebuah produk makanan yang dapat dengan mudah remaja akses dan rendahnya muatan informasi gizi pada mata pelajaran di sekolah. (Hendrayati & Rauf, 2010; Nuryani & Paramata, 2018; Wawan & Dewi, 2011).

Analisis Data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014, menunjukkan hasil bahwa rerata asupan natrium penduduk Indonesia sebesar 2764 mg/orang/hari. Sekitar 52,7% penduduk Indonesia mengonsumsi natrium > 2000 mg/hari. Sebanyak 73% natrium berasal dari makanan yang dimasak di rumah dan 23% dari makanan yang dibeli di luar rumah. Kontribusi asupan natrium berasal dari bahan makanan sebesar 47,6% dan 52,4% dari garam. Rata-rata asupan natrium penduduk Indonesia usia di atas 5 tahun sudah melebihi 2000 mg/hari atau melebihi batas yang dianjurkan (Sri et al., 2016).

Saat ini makanan tidak sehat seperti fast food tidak lagi hanya bisa dinikmati oleh masyarakat perkotaan tetapi juga oleh masyarakat pedesaan. Masakan fast food yang dulunya hanya bisa dinikmati oleh masyarakat perkotaan karena hanya dijual di tempat-tempat pusat perbelanjaan yang besar kini sudah banyak tersedia di pedesaan dan bisa dijumpai di minimarket atau pun usaha-usaha rumahan (Hafid & Hanapi, 2019).

Terdapat beberapa cara untuk meningkatkan pengetahuan salah satunya yaitu dengan memberikan penyuluhan kepada remaja khususnya penyuluhan gizi.

Media penyampaian informasi dibagi menjadi tiga yaitu media cetak seperti *booklet*, *leaflet*, dan *flip chat*, media elektronik seperti video, *slide*, film strip, dan animasi, yang terakhir yaitu media papan (*billboard*). Penelitian yang dilakukan oleh Syakir (2018), menyebutkan bahwa ada perubahan skor pengetahuan setelah dilakukan intervensi dengan menggunakan media animasi, penyuluhan dengan media animasi membuat pesan atau materi yang disampaikan akan lebih lama dan lebih baik dalam ingatan karena melibatkan lebih banyak panca indera serta menyebabkan kesan yang kuat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syafira (2015), penelitian tersebut menemukan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan sikap mengonsumsi makanan sehat (nilai  $r$  hitung sebesar  $0,636 > 0,259$ ). Artinya, semakin tinggi pengetahuan gizi maka semakin tinggi pula sikap mengonsumsi makanan sehat, sebaliknya semakin rendah pengetahuan gizi maka semakin rendah pula sikap mengonsumsi makanan sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Aulia (2021), yang menyebutkan bahwa terdapat hubungan sikap dengan pengetahuan gizi siswa-siswa di SMP N 02 Banjarharjo. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan zat gizi akan mempengaruhi sikap remaja dalam memilih atau mengonsumsi makanan untuk pemenuhan kebutuhan tubuh.

Informasi pengetahuan tentang gizi pada remaja dapat diperoleh dari berbagai sumber diantaranya adalah kemudahan dalam mengakses internet, pengalaman pribadi dan pendidikan baik pendidikan formal maupun pendidikan non formal. Informasi gizi yang benar mengenai gula, garam dan lemak akan mempengaruhi sikap seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsi sehingga hal ini dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular terutama yang disebabkan oleh konsumsi GGL yang berlebih seperti hipertensi, diabetes melitus dan penyakit kardiovaskular (Wawan & Dewi, 2011).

Pengetahuan gizi remaja merupakan kemampuan untuk menetapkan informasi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, khususnya dalam memilih makanan yang sehat, bergizi seimbang dan memberikan dasar bagi

perilaku gizi yang baik dan benar, yang menyangkut kebiasaan makan seseorang. Perbedaan lokasi tempat tinggal yaitu antara perkotaan dan pedesaan menimbulkan adanya perbedaan kultur dan budaya yang mempengaruhi pengetahuan tentang gizi, namun demikian tidak ada perbedaan kebiasaan makan dan kebiasaan konsumsi *fast food* antara remaja yang tinggal di daerah pedesaan dan perkotaan (Retnaeni & Maretno, 2011; Romadona, 2011).

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Laenggeng & Lumalang (2015), Pengetahuan gizi yang baik dapat berpengaruh terhadap sikap dalam hal pemilihan makanan yang baik dan bermanfaat serta berdampak langsung terhadap pemenuhan gizi yang seimbang dan kondisi kesehatan seseorang, karena konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penentu status gizi seseorang yang dapat berasal dari makanan utama atau makanan jajanan.

Menurut Bargiota *et al* (2013) terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi pemilihan makan pada remaja salah satunya yaitu masalah citra tubuh, diet, pendidikan tentang makanan, bimbingan orang tua, tingkat pendidikan ibu, makan bersama keluarga dan teman sebaya. 99% remaja makan siang setiap hari di rumah makan bersama teman-temannya. Selain itu pemilihan makan juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu kepedulian terhadap kesehatan, keakraban (familiaritas makanan), daya tarik sensorik, suasana hati, kenyamanan, harga, pengendalian berat badan, kandungan alami dan masalah etika, dari kesembilan faktor tersebut terdapat tiga alasan utama dalam pemilihan makanan pada remaja yaitu kesehatan, kandungan alami, dan pengendalian berat badan, didukung dengan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara faktor kepedulian terhadap kesehatan, pengendalian BB dan kandungan alami terhadap pemilihan makanan sehat pada remaja di pedesaan ( $p < 0,005$ ) (Dewanti *et al.*, 2022).

Untuk mengubah perilaku yang didasari oleh pengetahuan dan sikap, maka masyarakat perlu memiliki pengetahuan dan sikap untuk mengurangi konsumsi gula, garam dan lemak. Pada umumnya, pengetahuan masyarakat tentang pemilihan pangan yang bermutu guna mencapai hidup yang sehat dipengaruhi oleh beberapa faktor

antara lain sosial, ekonomi, budaya, kondisi kesehatan dan sebagainya. Pendidikan gizi merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan status gizi masyarakat jangka panjang. Melalui sosialisasi dan penyampaian pesan-pesan gizi yang praktis akan membentuk suatu keseimbangan antara gaya hidup dengan pola konsumsi masyarakat (Atmarita *et al.*, 2016; Stefanus & Palupi, 2014)

Informasi gizi tentang gula, garam dan lemak yang benar pada remaja akan memberikan bekal pengetahuan yang baik untuk menentukan sikap terhadap konsumsi gula, garam dan lemak sehingga dapat melaksanakan pola hidup yang sehat. Pengetahuan gizi yang baik berhubungan dengan sikap seseorang tentang konsumsi gula, garam, dan lemak.

### Kesimpulan

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap dalam pemilihan makanan sehat pada remaja di pedesaan ( $p < 0,005$ ). Remaja dengan pengetahuan yang baik akan menghasilkan sikap yang baik pula dalam pemilihan makanan khususnya makanan yang sehat dan aman untuk dikonsumsi.

### Daftar Pustaka

- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 02(02), 31-35.
- Akseer, N., Al-Gashm, S., Mehta, S., Mokdad, A., & Bhutta, Z. A. (2017). Global and regional trends in the nutritional status of young people: a critical and neglected age group. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 3-20. <https://doi.org/10.1111/nyas.13336>
- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2016). Asupan Gula, Garam dan Lemak di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v39i1.201>
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi , Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 02(02), 31-35.

- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2010). Peraturan Kepala Badan Pusat Statistik Nomor 37 Tahun 2010 tentang Klasifikasi Perkotaan dan Perdesaan di Indonesia. *Badan Pusat Statististik Republik Indonesia*, 681.
- Bargiota, A., Delizona, M., Tsitouras, A., & Koukoulis, G. N. (2013). Eating habits and factors affecting food choice of adolescents living in rural areas. *Hormones*, 12(2), 246–253. <https://doi.org/10.14310/horm.2002.1408>
- Candler, T., S, M. B. B., Costa, S., Ph, D., Heys, M., Res, M. D., Costello, A., D, M., Viner, R. M., & Ph, D. (2016). Prevalence of Thinness in Adolescent Girls in Low- and Middle-Income Countries and Associations With Wealth , Food Security , and Inequality. *Journal of Adolescent Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.11.003>
- Dewanti, R., Probandari, A., & Mulyani, S. (2022). Factors Affecting The Choices of Healthy Diet among Adolescents in Rural Areas. *Media Gizi Indonesia*, 17(2), 204–212. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i2.204-212>
- Ensaiff, H., Coan, S., Sahota, P., Braybrook, D., Akter, H., & Mcleod, H. (2015). Adolescents' Food Choice and the Place of Plant-Based Foods. *Nutrients*, 4619–4637. <https://doi.org/10.3390/nu7064619>
- French, S. A., Story, M., Neumark-Sztainer, D., Fulkerson, J. A., & Hannan, P. (2001). Fast food restaurant use among adolescents: Associations with nutrient intake, food choices and behavioral and psychosocial variables. *International Journal of Obesity*, 25(12), 1823–1833. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801820>
- Hafid, W., & Hanapi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hardinsyah. (2011). Analisis Konsumsi Lemak, Gula Dan Garam Penduduk Indonesia. *Gizi Indonesia*, 34(2), 92–100.
- Hendrayati, S., & Rauf, S. (2010). Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Topobulu Kabupaten Bantaeng. *Media Gizi Pangan*, 9(1), 33–40.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, 53(9), 154–165.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Laporan Riskesdas 2013. *Laporan Nasional Riskesdas 2013*, 7(5), 803–809. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Kustin. (2018). Perbedaan Pola Konsumsi Junk Food Pada Remaja Putri SMP Daerah Perkotaan Dan Pedesaan Terhadap Kejadian Menarche Dini. *Jurnal Kesehatan*, 6(3), 110–116. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v6i3.62>
- Laenggeng, A. H., & Lumalang, Y. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 1(1), 49–57.
- Nuryani, & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTSN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96–112.
- Paulus, D., Jeanjean, M., & Remy, A. S. (2001). Dietary habits during adolescence & results of the Belgian Adolux Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, March 2000, 130–136.
- Rahajeng, E., & Tuminah, S. (2009). Prevalensi Hipertensi dan Determinannya di Indonesia. *Majalah Kedokteran Indonesia*, 59, 580–587.
- Retnaeni, & Maretno, I. (2011). Perbedaan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi pada Remaja di SMA Kota dan Desa (Studi di SMAN 1 Boyolali dan SMAN 1 Cipogo). UMS Library. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/14768>
- Romadona, E. (2011). Perbedaan Status Gizi Remaja Putri Pedesaan dan Remaja Putri Perkotaan (Studi di SMAN 1 Pakel, Tulungagung dan SMAN 6 Surabaya). Universitas Airlangga. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/23064>
- Sri, P., Permaesih, D., & Elisa, J. (2016). Asupan Natrium Penduduk Indonesia: Analisis Data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 15–24.
- Stefanus, I., & Palupi, N. (2014). Strategi Implementasi Pencantuman Informasi

- Kandungan Gula , Garam , dan Lemak untuk. *Mutu Pangan*, 1(2), 159-164.
- Syafira, S. (2015). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 3(1), 1-8.
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 3(1), 18-25. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2446>
- Tasmini, Farmawati, A., Sunarti, Hastuti, P., Sadewa, A., Prasetyastuti, & Ngadikun. (2018). Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah pada Penduduk Pedesaan dan Perkotaan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal of Community Empowerment For Health*, 1(1), 45-53.
- Wawan, & Dewi, M. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia* (11th ed.). Muha Medika.
- Yarmaliza, & Zakiyuddin. (2019). Pencegahan Dini Terhadap Penyakit Tidak Menular (PTM) Melalui Germas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 3(2), 93-100.
- Zahra, J., Ford, T., Jodrell, D., Building, V., & Lane, P. (2013). *Child : Cross-sectional survey of daily junk food consumption , irregular eating , mental and physical school children.* 1-11. <https://doi.org/10.1111/cch.12068>