

Analisis Tingkat Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi Terhadap Pencegahan Stunting Di SMP N 2 Gunungkidul Tahun 2024

Anis Nur Cahyaningsih^{1*}, Isne Susanti², Margiyati³
^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah
Email: anisnurcahyaningsih403@gmail.com

Abstract

Background: Based on data (WHO), the highest prevalence of stunting in each country is in the Southeast Asia region and Indonesia is ranked third after India and Timor Leste. Based on the results (SSGI) in 2023, the percentage experiencing stunting in Indonesia reached 21.6%, this figure is still far from the WHO target of 14%. The highest incidence of stunting in Indonesia is in the Yogyakarta Special Region, with the highest stunting being in Gunungkidul at 23,5%. Efforts to reduce stunting rates cannot be separated from the role of teenagers in their level of compliance in consuming nutritious.

Objective: To determine the level of compliance of young women in consuming nutritious food to prevent stunting at Junior High School N 2 Gunungkidul in 2024.

Method: Descriptive with a quantitative approach. The research population was early adolescent girls with a sample of 70 respondents. The sample in this study used purposive sampling. This research uses primary data.

Research result: Based on the results of research that has been conducted, the level of compliance in consuming nutritious food based on type among female students at Junior High School N 2 Gunungkidul who did not comply was 24 (58%) and 17 (42%) complied while the level of compliance in consuming nutritious food based on number. those who did not comply were 14 (39.9%) and those who complied were 27 (65.1) and the level of compliance with consuming nutritious food based on the frequency of those who did not comply was 24 (58%) and those who complied were 17 (42%).

Conclusion: The level of compliance in consuming nutritious food based on type among young women at Junior High School N 2 Gunungkidul in 2024 with 17 (42%) in the obedient category and 24 (58%) disobedient. The level of compliance in consuming nutritious food is based on the number of young women at SMP N 2 Gunungkidul in 2024 with 27 (65.1%) in the obedient category, 14 (34.9%) disobeying. The level of compliance in consuming nutritious food based on frequency among young women at SMP N 2 Gunungkidul in 2024 with 17 (42%) in the obedient category and 24 (58%) in the non-compliant category.

Keywords: Level of compliance, adolescent girls, nutrition food, stunting.

Abstrak

Latar Belakang: Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) kejadian *stunting* dari setiap negara prevalensi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara dan Indonesia menempati peringkat ketiga setelah India dan Timor Leste. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2023 presentase yang mengalami *stunting* di Indonesia mencapai 21,6%, angka ini masih jauh dari yang ditargetkan WHO sebesar 14%. Kejadian *stunting* yang tertinggi di Indonesia terdapat di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta yang paling tinggi *stunting* terdapat di Gunungkidul sebanyak 23,5%. Upaya penurunan angka *stunting* tidak lepas dari peran remaja dengan tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi dan asupan gizi.

Tujuan: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi makanan bergizi terhadap pencegahan *stunting* di SMP N 2 Gunungkidul tahun 2024.

Metode: Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian remaja awal putri dengan sampel 70 responden. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan jenis data primer yang didapatkan melalui pengisian kuesioner.

Hasil Penelitian: Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tingkat kepatuhan mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jenis pada siswi SMP N 2 Gunungkidul yang tidak patuh ada sebanyak 24 (58%) yang patuh sebanyak 17 (42%) sedangkan tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jumlah yang tidak patuh 14 (39,9%) dan yang patuh 27 (65,1) dan tingkat kepatuhan mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan frekuensi yang tidak patuh 24 (58%) yang patuh 17 (42%).

Kesimpulan : Tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jenis pada remaja putri di SMP N 2 Gunungkidul tahun 2024 dengan kategori patuh sebanyak 17 siswi (42%) dan tidak patuh sebanyak 24 siswi (58%). Tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jumlah pada remaja putri di SMP N 2 Gunungkidul tahun 2024 dengan kategori patuh sebanyak 27 siswi (65.1%) yang tidak patuh sebanyak 14 siswi (34.9%). Tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan frekuensi pada remaja putri di SMP N 2 Gunungkidul tahun 2024 dengan kategori patuh sebanyak 17 siswi (42%) dan tidak patuh sebanyak 24 siswi (58%).

Kata Kunci : Tingkat kepatuhan, remaja putri, makanan bergizi, *stunting*

PENDAHULUAN

Remaja adalah periode kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, antara usia 10 dan 19 tahun. Pada fase ini laju pertumbuhan terjadi dengan cepat, karena remaja merupakan transisi dari masa anak-anak ke dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan emosional (Adhyka, 2023).

Status gizi remaja merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan nutrisi anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Status gizi dapat didefinisikan sebagai ekspresi dari keadaan keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat-zat gizi tersebut (Khodijah, 2021).

Secara nasional di Indonesia pada tahun 2022 menunjukkan bahwa terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Berat badan lebih dan obesitas sebanyak 16,0% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Bonita, 2021).

Remaja Indonesia bahkan banyak mengalami permasalahan gizi karena kebiasaan makan yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang sesuai dianjurkan, kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan obesitas, kurang energi kronik (KEK) dan anemia (Filayeti, 2022).

Adapun sekitar 4,3% remaja putri di Indonesia mengalami kondisi kurus dan 25% bertubuh pendek. Asupan makanan yang tidak seimbang, berkaitan dengan kandungan zat gizi dalam makanan yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, dan air merupakan salah satu faktor yang dikaitkan dengan terjadinya stunting. Kebutuhan protein tertinggi pada saat puncak percepatan tinggi terjadi pada masa remaja (Baroroh, 2021).

Rendahnya pengetahuan remaja dalam mengkonsumsi makanan bergizi menunjukkan penduduk dengan Angka Kecukupan Protein (AKP) sangat kurang sebanyak 52,4% dialami oleh remaja usia 13 – 18 tahun ini menjadi salah satu faktor penyumbang stunting di Indonesia. Jika gizi remaja putri tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang akan menambah calon ibu yang beresiko (Anugraheni, 2021).

Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi stunting di Indonesia turun dari 24,4% ditahun 2021 menjadi 21,6% di 2022. Prevalensi stunting secara keseluruhan mencapai 16,4%. Sedangkan untuk kabupaten dan kota tertinggi di Gunungkidul sebesar 23,5%, disusul Kulonprogo sebesar 15,3%, Sleman sebesar 15%, Bantul sebesar 14,9% dan terendah di Jogja sebesar 13,5% (Dinas Kesehatan Gunungkidul, 2022).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Gunungkidul. Waktu penelitian ini dilakukan dari studi pendahuluan sampai pelaporan hasil penelitian pada bulan Oktober 2023 – Juli 2024.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah data primer. Dalam penelitian ini jenis data primer yang digunakan data kuesioner yang harus di isi oleh semua remaja putri di SMP N 2 Gunungkidul yang diteliti oleh peneliti.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner sebagai alat bantu untuk mengumpulkan data primer. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pola konsumsi makanan bergizi. Kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan.

Analisa univariat adalah untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti dengan menggunakan distribusi frekuensi dan presentase masing-masing kelompok. Selanjutnya ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah karakteristik responden, pola makan remaja putri usia 12-15 tahun.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di
SMP N 2 Gunungkidul Tahun 2024

NO	UMUR	f	%
1.	12 Tahun	5	12
2.	13 Tahun	10	24
3.	14 Tahun	22	54
4.	15 Tahun	4	10
	Total	41	100

Tabel 2

Tingkat Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Makanan Bergizi Berdasarkan Jenisnya di SMP N 2 Gunungkidul 2024

Tingkat Kepatuhan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	17	42
Tidak Patuh	24	58
Total	41	100

Tabel 3

Tingkat Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Makanan Berdasarkan Jumlah di SMP N 2 Gunungkidul 2024

Tingkat Kepatuhan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	27	65,1
Tidak Patuh	14	34,9
Total	41	100

Tabel 4

Tingkat Kepatuhan Remaja Putri Dalam Mengonsumsi Makanan Berdasarkan Frekuensi di SMP N 2 Gunungkidul 2024

Tingkat Kepatuhan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Patuh	17	42
Tidak Patuh	24	58
Total	41	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian siswi SMP N 2 Gunungkidul karakteristik responden yang paling banyak berusia 14 tahun sebanyak 22 siswi (54%). Sedangkan karakteristik responden yang paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 4 siswi (10%). Masa remaja awal adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional, sosial dan fisik. Dimana remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa, Pada remaja awal terjadi perubahan pada dirinya seperti perubahan fisik maupun psikis. Perubahan psikis dipengaruhi dengan usia dan pola pikir, yang dimana semakin bertambah usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga tingkat kepatuhan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

Berdasarkan hasil penelitian siswi SMP N 2 Gunungkidul tingkat kepatuhan mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jenis yang patuh sebanyak 17 siswi (42%) dan yang tidak patuh 24 siswi (58%).

Kombinasi menu makan yang ideal dalam hidangan sehari-hari terdiri dari 4 kelompok makanan antara lain: makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah-buahan. Makanan gizi seimbang harus dapat diterapkan dalam menu sehari-hari. Untuk mencakupi kebutuhan gizi dalam tubuh maka harus ada masukan gizi yang lengkap dan seimbang, maka dari itu sangatlah perlu untuk mengkonsumsi aneka ragam jenis bahan makanan. Kurangnya perilaku konsumsi makanan beranekaragam pada remaja dikarenakan anak yang tidak mengetahui jumlah porsi makan yang harus dikonsumsi dan juga kurang minatnya siswi terhadap sayur dan buah selain dari rasa, ketersediaan sayur dan buah dirumah maupun di sekolah yang juga minim adanya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian responden status gizi baik (82,2%), konsumsi makanan beragam tidak sesuai PGS (88,8%), responden yang pola hidup bersih dan sehat sesuai PGS (66,2%), total responden aktifitas fisik ringan (65%) (Sopia Delsi, 2021)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian hasil penelitian menunjukkan pengetahuan santriwati meningkat terlihat dari hasil *Pre-test* dan *post-test* 38 poin, dengan skor terendah 70 dan tertinggi 100 hasil supervise ditemukan sebelumnya ponpes menyajikan makanan bergizi, namun jenis dan jumlah tidak sesuai dengan kebutuhan gizinya, sebagian besar santriwati sudah mengaplikasikan isi piringku setiap kali makan (Hesti Atasasih, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian siswi SMP N 2 Gunungkidul tingkat kepatuhan mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jumlah yang patuh sebanyak 27 siswi (65,1%) dan yang tidak patuh 14 siswi (34,9%).

Sebagian besar siswi di SMP N 2 Gunungkidul makan sebanyak 3 kali dalam sehari yaitu sebesar 65,1% sedangkan 34,9% siswi makan sebanyak 2 kali dalam sehari, hal ini dilakukan ketika pagi menjelang siang sekitar jam 10.00-11.00 WIB dan pada sore atau malam hari. Kondisi ini dikarenakan sudah menjadi kebiasaan makan siswi semenjak dahulu, siswi tersebut terbiasa sarapan menjelang waktu makan siang, jadi pada waktu makan siang tiba siswi masih merasa kenyang, dan selanjutnya makan lagi pada saat sore

atau malam harinya. Frekuensi makan akan menentukan jumlah makanan yang masuk kedalam tubuh seseorang sehingga akan menentukan tingkat kecukupan gizi.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kepatuhan gizi remaja di Desa Mangli Kabupaten Magelang cenderung cukup yaitu sebesar (60%), Kebiasaan makan remaja mayoritas dalam kategori cukup yaitu sebesar (63%), Kondisi gizi remaja mayoritas adalah normal yaitu sebesar (75%), gemuk tingkat ringan (15,33%) (Zulaikha, 2020).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-16 tahun dengan nilai $P=0,000$. Diharapkan remaja dapat memperbaiki pola makan karena sangat berkaitan dengan status gizi (Seri Murni Kawatu, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian siswi SMP N 2 Gunungkidul tingkat kepatuhan mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan frekuensi yang patuh sebanyak 17 siswi (42%) dan yang tidak patuh 24 siswi (58%).

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan selingan. Pada umumnya maka sebanyak tiga kali dalam satu hari, yaitu makan pagi antara pukul 07.00-08.00, makan siang yaitu antara pukul 12.00-15.00, dan makan malam pukul 19.00-20.00.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa (59,5%) mahasiswa FKIK UIN Syarif Hidayatullah mahasiswa paling banyak mendapatkan sumber pangan makanan pokok (41,1%), lauk hewani (47,8%), lauk nabati (48,0%) dan sayuran (44,9%). Mahasiswa dengan pola makan kurang cenderung tidak dipengaruhi oleh teman, sedangkan mahasiswa dengan pola makan lebih dan cukup cenderung dipengaruhi teman (Evi Luthfiah, 2021).

Hasil analisis statistik didapatkan nilai $p=0,001$ dan $OR=6,984$ dari penelitian ini asupan protein yang rendah merupakan faktor resiko terjadinya *stunting* pada remaja dengan resiko sebesar 6,984 (Canny, 2020).

Pencegahan *stunting* pada remaja bisa dilakukan dengan cara edukasi terkait dengan *stunting*. Edukasi bisa dilakukan melalui media sosial, *peer education* melalui teman sebaya (karang taruna, OSIS dan komunitas remaja). Pemenuhan gizi seimbang remaja putri mendapatkan akses informasi terkait dengan gaya hidup yang baik dan memenuhi gizi seimbang. Hal ini menjadi langkah pertama bagi remaja untuk

mengoptimalkan perannya dalam mencegah *stunting*. Ketika remaja mengalami asupan gizi yang baik dan menerapkan pola makan yang seimbang, diharapkan remaja mampu menurunkan kebiasaan tersebut ke generasi selanjutnya. Memilih makanan yang sehat merupakan hal yang sangat penting dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kualitas kesehatan. Selain memilih makanan yang sehat, remaja juga harus mempertimbangkan keamanan pangan untuk makanan yang akan dikonsumsi.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa :

Tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jenis pada remaja putri dengan kategori patuh sebanyak 17 siswi (42%) dan yang tidak patuh sebanyak 24 siswi (58%).

Tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan jumlah pada remaja putri dengan kategori patuh sebanyak 27 siswi (65.1%) dan yang tidak patuh sebanyak 14 siswi (34.9%).

Tingkat kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi berdasarkan frekuensi pada remaja putri dengan kategori patuh sebanyak 17 siswi (42%) yang tidak patuh sebanyak 24 siswi (58%).

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi peneliti berikutnya serta diharapkan peneliti selanjutnya memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel yang lebih beragam, sehingga dapat menghasilkan temuan baru dan berbeda dari penelitian sebelumnya. Remaja putri diharapkan lebih meningkatkan kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan bergizi. Jika gizi remaja putri tidak diperbaiki maka dimasa yang akan datang menambah calon ibu yang beresiko.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMP N 2 Gunungkidul, dosen pembimbing, keluarga, sahabat, dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu segala bentuk dukungan, bantuan, doa yang telah diberikan selama penelitian dan penyusunan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyka, (2023). Peningkatan Pengetahuan Remaja Akan Stunting dan Pola Konsumsi di SMAN 1 Kab Sijunjung. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan* 4(3), 125-130.
- Khodijah, (2021). optimalisasi Potensi Remaja Putri Dalam Pencegahan Stunting di Desa Wangunjaya Kecamatan Leuwisadeng Kabupaten Bogor. *Jurnal Kebidanan*, 10(2),32.
- Bonita, (2021). Konsumsi Fast Food dan Ativitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweigh Pada Remaja Stunting SMP. *Jurnal Kesehatan*, 2(2),77-78.
- Filayeti, (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang stunting Dengan Karakteristik Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Kesehatan*, 4(2), 150-159.
- Baroroh, (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemenuhan Gizi Remaja dan Edukasi Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(2),80-84.
- Anugraheni, (2021). Analisis Tingkat Kepatuhan Dalam Mengkonsumsi Makanan Rendah Energi Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 7(2), 94-99.
- Dinkes Gunungkidul. (2022). *Profil dinas Kesehatan Daerah Gunungkidul*. Gunungkidul
- Sopia, D. (2021). Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Remaja di Madrasah Aliyah Muhammadiyah, *Jurnal Gizi* 5(3),120-128
- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi Isi Piringku Pada Remaja Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kebidanan*, 10(1),45-50.
- Zuaikha, D. (2021). Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan di Desa Mangli. *Jurnal Kesehatan*, 7(4), 98-105
- Seri, M. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun di Pesantren Al- Yusufiah Kecamatan Muaratus. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 8(05),150-155.
- Evi, L. (2021). Pola Makan mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah. *Jurnal Kesehatan* 9(4), 121-125
- Canny, N. (2020). Hubungan Asupan Protein Dengan Kejadian Stunting Pada Remaja di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan* 10(5), 90-105