

## GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI PADA SISWA SMA NEGERI 4 MEDAN

Indah Tri Rahayu<sup>1</sup>, Ika Citra Dewi Tanjung<sup>2</sup>, Ayodhia Pitaloka Pasaribu<sup>2</sup>,  
Siti Syarifah<sup>3</sup>, Fauzan Azmi Hasti Habibi Samosir<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan dan Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas  
Sumatera Utara, Medan

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera  
Utara, Medan

<sup>3</sup>Departemen Farmakologi dan Terapeutik, Fakultas Kedokteran Universitas  
Sumatera Utara, Medan

### Korespondensi:

*Fauzan Azmi Hasti Habibi  
Samosir*

### Email Korespondensi:

*fazfaz.win@gmail.com*

### Riwayat Artikel

Diterima: 07 – 08 – 2024  
Selesai revisi: 30 – 04 –  
2025

### DOI :

10.53366/jimki.v11i2.808

**Pendahuluan:** Pandemi Covid-19 memberikan dampak secara menyeluruh salah satunya adalah ketersediaan pangan yang mana berpengaruh dalam penyediaan kebutuhan pangan dan gizi keluarga. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), obesitas (*overweight*) dan anemia. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang di masa pandemi pada siswa kelas XI & XII SMAN 4 Medan  
**Metode:** Penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain penelitian potong lintang (*cross sectional*). Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Kuesioner dibuat sendiri oleh peneliti yang diambil dari teori atau referensi terkait. Alat ukur instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner menggunakan *google form*.  
**Hasil:** Pada penelitian ini didapatkan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang di masa pandemi pada siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Medan dengan kategori baik sebanyak 194 orang (73,5%), kategori cukup sebanyak 65 orang (24,63%), dan kategori kurang sebanyak 5 orang (1,89%)  
**Pembahasan:** Siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Medan memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi yang baik, hal ini dikarenakan para siswa sudah mendapatkan teori terkait dari pelajaran di sekolah serta aktivitas siswa dalam menelusuri pengetahuan terkait dari internet.  
**Simpulan:** Siswa SMA Negeri 4 Medan memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang di masa pandemi.

**Kata Kunci:** Covid-19, gizi, pandemi, pengetahuan

## GAMBARAN GIZI SEIMBANG DI MASA PANDEMI PADA SISWA SMA NEGERI 4 MEDAN

### ABSTRACT

**Introduction:** *The Covid-19 pandemic has had a comprehensive impact, one of which is the availability of food which has an impact on family food preparation and nutritional needs. Nutritional problems in adolescents arise due to inadequate nutritional intake, namely an imbalance between nutritional intake and recommended nutritional adequacy. Nutritional problems that can occur in adolescents are underweight, obesity, and anemia. This study was conducted to determine the description of balanced nutrition knowledge during the pandemic in grade XI & XII students of SMAN 4 Medan.*

**Method:** *This study is descriptive with a cross-sectional research design. The instrument used in the study was a questionnaire. The questionnaire was made by the researcher himself which was taken from related theories or references. The measuring instrument used in this study was a questionnaire using a google form.*

**Results** *This study found that the level of knowledge about balanced nutrition during the pandemic in grade XI and XII students of SMA Negeri 4 Medan was in the good category of 194 people (73.5%), the sufficient category of 65 people (24.63%), and the lacking category of 5 people (1.89%).*

**Discussion:** *Students of grade XI and XII of SMA Negeri 4 Medan have good knowledge about balanced nutrition during the pandemic, this is because students have obtained related theories from lessons at school and students' activeness in exploring related knowledge from the internet.*

**Conclusion:** *Students of SMA Negeri 4 Medan have good knowledge about balanced nutrition during the pandemic.*

**Keywords:** *Covid-19, nutrition, pandemic, knowledge*

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 memberikan dampak secara menyeluruh, terhadap kesehatan, sosial dan ekonomi termasuk ketersediaan pangan. Ketersediaan pangan berpengaruh dalam penyediaan kebutuhan pangan dan gizi keluarga.<sup>[1]</sup> Masalah gizi lain yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*), obesitas (*overweight*) dan anemia. Adapun masalah gizi tersebut muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Sebuah studi yang dilakukan di Kota Medan selama

pandemi menunjukkan bahwa 20,2% remaja mengalami gizi kurang, dengan 8,1% sangat kurus dan 12,1% kurus. Penelitian ini juga menemukan bahwa 59,6% remaja tidak melakukan aktivitas fisik selama pandemi, yang berkontribusi terhadap status gizi remaja terutama di masa pandemi.<sup>[2]</sup>

Pengetahuan gizi yang baik diperoleh dari pembelajaran gizi yang baik. Tingkatan pengetahuan gizi seorang mempengaruhi perilaku serta sikap dalam pemilihan pangan yang pada kesimpulannya hendak memengaruhi pada kondisi gizi orang yang mengkonsumsi. Pembelajaran

kesehatan dalam perihal ini pembelajaran gizi dapat dilakukan dengan 2 (dua) metode yaitu secara langsung melalui tatap muka, ataupun tidak langsung secara *online*. Pengetahuan gizi yang baik hendak mempengaruhi perilaku serta sikap gizi yang baik dalam perihal memilah santapan yang bergizi.<sup>[3]</sup>

Penelitian yang dilakukan di SMAMuhammadiyah 13 Jakarta pada tahun 2021 menyatakan bahwa 46,5% siswa memiliki pengetahuan gizi yang baik dan 53,5% siswa dengan pengetahuan gizi yang kurang baik.<sup>[4]</sup> Penelitian lain yang dilakukan pada responden remaja jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (77,5%), cukup (24,2%), dan kurang (3,3%).<sup>[5]</sup> Penelitian yang dilakukan di SMA Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang menyatakan bahwa 25% siswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik, 63,7% cukup, dan 11,3% kurang.<sup>[6]</sup>

Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan jajanan pada anak adalah sikap seorang anak tersebut. Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya.<sup>[7]</sup>

Berdasarkan alasan di atas maka peneliti tertarik melakukan

penelitian mengenai gambaran pengetahuan gizi seimbang di masa pandemi pada siswa kelas XI & XII SMAN 4 Medan agar dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu terkait.

## 2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional* yang dilaksanakan pada Juli hingga November 2022. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI & XII SMAN 4 Medan yang berjumlah 780 orang sehingga didapatkan total sampel menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% adalah 264 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling dengan membagi kelompok menjadi 2 (kelas XI dan XII).

Sampel diberikan kuesioner yang telah diuji validitas dan reabilitasnya berisi 22 item pertanyaan mengenai gizi seimbang. Setelah data dikumpulkan, dilanjutkan proses pengolahan data melalui uji univariat menggunakan aplikasi SPSS. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Sumatera Utara.

## 3. HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.** Distribusi karakteristik siswa Kelas XI & XII SMA Negeri 4 Medan

Karakteristik	N=264	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	129	48,9
Perempuan	135	51,1
<b>Umur (tahun)</b>		
15	27	10,2
16	168	63,6
17	65	24,6
18	4	1,5

Berdasarkan tabel 1 diketahui

bahwa paling banyak responden siswa kelas XI dan kelas XII SMAN 4 Medan berjenis kelamin perempuan 135 orang (51,1%) dan berusia 16 tahun sebanyak 168 orang (63,6%)

**Tabel 2.** Distribusi frekuensi siswa Kelas XI & XII SMA Negeri 4 berdasarkan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang di masa pandemi

Tingkat Pengetahuan	N=264	%
Baik	194	73,48
Cukup	65	24,63
Kurang	5	1,89

Tabel 2 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang di masa pandemi pada siswa kelas XI & XII SMAN 4 Medan paling banyak dalam kategori baik sebanyak 194 orang (73,48%) dan paling sedikit dalam kategori kurang sebanyak 5 orang (1,89%).

**Tabel 3.** Distribusi frekuensi pengetahuan mengenai gizi seimbang di masa pandemi siswa Kelas XI & XII SMA Negeri 4 berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Baik N (%)	Cukup N (%)	Kurang N (%)	Total N (%)
Laki-laki	87 (33)	40 (15,2)	2 (0,8)	129 (48,9)
Perempuan	107 (40,5)	25 (9,5)	3 (1,1)	135 (51,1)
Total	194 (73,5)	65 (24,6)	5 (1,9)	264 (100)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa siswa dengan jenis laki-laki yang berpengetahuan baik mengenai gizi seimbang di masa pandemi sebanyak 87 orang (33%), cukup sebanyak 40 orang (15,2%) dan kurang sebanyak 2 orang (0,8%). Sedangkan pada perempuan yang berpengetahuan baik paling banyak sebanyak 107 orang (40,5%), cukup

sebanyak 25 orang (9,5%) dan kurang sebanyak 3 orang (1,1%).

**Tabel 4.** Distribusi frekuensi pengetahuan mengenai gizi seimbang di masa pandemi siswa Kelas XI & XII SMA Negeri 4 berdasarkan usia

Usia (tahun)	Baik N (%)	Cukup N (%)	Kurang N (%)	Total N (%)
15	24 (9,1)	3 (1,1)	0 (0)	27 (10,2)
16	128 (48,5)	36 (13,6)	4 (1,5)	168 (63,6)
17	40 (15,2)	24 (9,1)	1 (0,4)	65 (24,6)
18	2 (0,8)	2 (0,8)	0 (0)	4 (1,5)
Total	194 (73,5)	65 (24,6)	5 (1,9)	264 (100)

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa usia 15 tahun memiliki pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi dalam kategori baik sebanyak 24 orang (9,1%), kategori cukup sebanyak 3 orang (1,1%). Siswa yang berusia 16 tahun dengan pengetahuan baik sebanyak 128 orang (48,5%), cukup sebanyak 36 orang (13,6%), dan kurang sebanyak 4 orang (1,5%). Usia 17 tahun sebanyak 40 orang (15,2%), cukup sebanyak 24 orang (9,1%), dan kategori kurang 1 orang (0,4%). Usia 18 tahun dengan pengetahuan baik sebanyak 2 orang (0,8%), dan cukup sebanyak 2 orang (0,8%).

**Tabel 5.** Distribusi responden pengetahuan gizi seimbang di masa pandemi siswa Kelas XI & XII SMA Negeri 4 berdasarkan sistem skoring jawaban benar tiap item

No.	Pertanyaan	Jawaban Benar	
		n	%
1	Apa saja yang merupakan masalah gizi pada remaja putri maupun putra?	224	84,84

2	Apa dampak yang kurang baik, yang akan terjadi pada remaja yang mengalami obesitas?	226	85,61	21	Pilihlah salah satu beberapa presentase konsumsi makanan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari karbohidrat?	112	42,42
3	Pengetahuan adalah...	186	70,45				
4	Vitamin yang penting untuk menjaga jaringan baru supaya berfungsi optimal antara lain?	117	44,32	22	Pilihlah salah satu beberapa presentase konsumsi makanan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari lemak?	55	20,83
5	Energy dibutuhkan oleh tubuh untuk mendukung?	189	71,59				
6	Sumber protein yang baik antara lain?	212	80,3				
7	Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah?	220	83,33				
8	Kelebihan asupan lemak akan menyebabkan?	223	84,47				
9	Sumber karbohidrat yang dikonsumsi remaja antara lain?	219	82,95				
10	Sumber karbohidrat yang baik pada diet remaja adalah	226	85,61				
11	Pada masa remaja kebutuhan mineral meningkat, mineral berperan penting untuk?	207	78,41				
12	Bahan pangan yang mengandung zat besi berkualitas tinggi adalah?	181	68,56				
13	Cara meningkatkan kualitas makanan antara lain dengan?	151	57,19				
14	Tujuan penyusuan mau seimbang bagi remaja adalah?	230	87,12				
15	Faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang adalah?	203	76,89				
16	Yang termasuk makanan jenis <i>junk food</i> adalah?	214	81,06				
17	Yang termasuk dalam lauk hewani antara lain?	209	79,16				
18	Yang termasuk sayuran hijau antara lain?	227	85,98				
19	Yang termasuk makanan pokok antara lain?	225	85,22				
20	Pilihlah salah satu beberapa presentase konsumsi makanan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari protein?	121	45,83				

Pada tabel 5 menunjukkan pertanyaan yang paling banyak benar adalah pertanyaan nomor 14 dan 18 dan pertanyaan yang paling banyak salah adalah nomor 22 dan 21.

Secara umum, siswa kelas XI dan XII SMA Negeri 4 Medan memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang di masa pandemi yang baik, hal ini dikarenakan para siswa sudah mendapatkan teori terkait dari pelajaran di sekolah serta aktivitas siswa dalam menelusuri pengetahuan terkait dari internet.

#### 4. PEMBAHASAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa pertanyaan pada kuesioner berupa pengetahuan dasar mengenai gizi seperti unsur-unsur gizi, peran gizi, efek gizi terhadap tubuh dan makanan yang berkaitan dengan gizi. Berdasarkan penelitian ini, diketahui pengetahuan siswa dalam menjawab benar dari 22 pertanyaan kuesioner yang diberikan adalah 73,5% memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang kategori baik.

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Irma *et al.* pada Tahun 2017 yang menyatakan bahwa 53,9% siswa di SMP Negeri 40 Bandung berpengetahuan baik mengenai gizi seimbang. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa mayoritas remaja di SMA Trimurti Surabaya berpengetahuan baik

mengenai gizi seimbang, yaitu sebesar 77,6%.<sup>[8]</sup> Studi lainnya menyatakan bahwa hasil sudah banyak siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik seperti pada penelitian Damayanti (2018) sebesar 86,1% dan penelitian Veronika (2021) sebesar 81%.<sup>[9][10]</sup>

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu yang diperoleh dengan melibatkan panca indera baik disadari maupun tidak.<sup>[11]</sup> Mayoritas remaja pada penelitian ini sudah berpengetahuan baik artinya remaja sudah mengetahui tentang pola makan dan gizi seimbang serta perilaku hidup sehat sehingga tercapai tujuan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Mayoritas responden telah memahami gizi seimbang dan responden sudah mampu untuk menerapkan atau mempraktikkan hal-hal tersebut dalam kehidupan sehari-hari.<sup>[12]</sup> Pada dasarnya, PUGS merupakan upaya mencapai keseimbangan antara zat gizi yang masuk melalui asupan makanan dan zat gizi yang dikeluarkan oleh tubuh yang dapat dipantau secara teratur melalui berat badan. Empat pilar gizi seimbang terdiri dari konsumsi makanan beraneka ragam, membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), melakukan aktivitas fisik secara teratur, memantau dan mempertahankan berat badan yang normal.<sup>[13]</sup>

Sebanyak 73,48% Siswa SMA Negeri 4 Medan memiliki pengetahuan baik mengenai gizi seimbang di masa pandemi. Diantaranya mereka mengetahui konsep tersebut dari beberapa program pemerintah yang populer seperti “Isi Piringku”. Adanya program dan pedoman “Isi Piringku” yang dikemukakan Kemenkes RI

tersebut sudah tersebar luas dan mudah ditelusuri melalui media massa seperti leaflet, majalah, koran, poster, dan media elektronik. Selain itu, adanya program tumpeng gizi seimbang (TGS) juga sebagai modal dasar pengetahuan umum masyarakat dalam hal gizi. Didalam TGS, ada empat lapis gizi dasar yang berurutan dari bawah ke atas dengan proporsinya masing-masing.<sup>[14][15]</sup>

Penelitian ini terbatas pada pengukuran tingkat pengetahuan siswa terhadap gizi seimbang di masa pandemi, sehingga data yang dipaparkan belum mencakup sikap dan tindakan dari pengetahuan siswa SMA Negeri 4 Medan terhadap gizi seimbang di masa pandemi.

## 5. SIMPULAN

Karakteristik tingkat pengetahuan siswa kelas XI & XII SMAN 4 Medan tentang gizi seimbang paling banyak dengan kategori pengetahuan baik sebanyak 194 orang (73,48%) diantaranya berusia 16 tahun sebanyak 128 orang (48,5%) dan berjenis kelamin perempuan 107 orang (40,5%).

## 6. SARAN

Menyosialisasikan informasi tentang gizi seimbang pada siswa untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa terkait gizi seimbang dan meningkatkan kegiatan UKS untuk melakukan konseling gizi seimbang terhadap pihak SMA Negeri 4 Medan, serta jenjang lebih tinggi lagi seperti dinas pendidikan agar dapat memberikan pemahaman lebih terkait gizi seimbang diseluruh SMA.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Ministry of Health, Republic of Indonesia. FactSheet Obesitas Kit

- Informasi Obesitas. Jakarta: 2021. 21 Maret 2023. <https://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>.
2. Rukmana E, Permatasari T, Emilia E. Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi COVID-19 di Kota Medan. *J Dunia Gizi*. 2020;3(2):88–93.
  3. Alhashemi M, Mayo W, Alshaghel M, Alsaman MZB, Haj Kassem L. Prevalence of Obesity and Its Association with Fast-food Consumption and Physical Activity: A Cross-sectional Study and Review of Medical Students' Obesity Rate. *Annals of Medicine and Surgery*. 2022;79(6):62-73.
  4. Fitria, Musniati N, Mulyawati DA. Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*. 2022; 3(1): 11-16
  5. Raule LR, Amisi MD, Malonda NSH. Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remajadi Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. *Jurnal KESMAS*. 2022; 11(4):59-65
  6. Rukmana E, Fransiari ME, Damananik KY, Nurfazriah LR. Penilaian Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*. 2023;7 (2):178-183.
  7. Lin X, Li H. Obesity: Epidemiology, Pathophysiology, and Therapeutics. *Frontiers in Endocrinology*. 2021;12(1): 1–9.
  8. Hairil A. Pemberikan Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *STIKES Graha Medika Program Studi Kesehatan Masyarakat. Community Engagement & Emergence Journal*. 2021;2(1): 1-10.
  9. Masrul M. Epidemio Obesitas dan Dampaknya terhadap Status Kesehatan Masyarakat serta Sosial Ekonomi Bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*. 2018;41(3):152-162.
  10. Hidajaturrokhmah N, Kemuning DR, Rahayu EP, Araujo PA, Taqwim RA, Rahmawati S. Sosialisasi HIV Atau Aids Dalam Kehamilan Di Rt 27 Rw 10 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*. 2018;1(1):14–18.
  11. Septiyanti. Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Obesity and Central Obesity in Indonesian Urban Communities*. 2020;2(3):118-127.
  12. Lubis M.Y. Hubungan antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin dan Tingkat Ekonomi Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2020. *Human Care Journal*. 2020;5(4):891-900.
  13. Salsabilla N. dan Wahyuningsih U. Frekuensi Pembelian Makanan Online, Konsumsi Fast Food, dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Journal Gizi Dietetik*. 2023; 2(1):24-30.
  14. Mahyuni A, Anggraini D, Iriqani E. Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Konsumsi Fast Food dan

- Genetik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2017;7(2):1-10.
15. Aulia SGB, Makmur T, Hamid AH. Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas Syiah Kuala Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian Unsyiah*. 2018;3(1):130–139.