

PROFIL PENGETAHUAN BERDASARKAN SUKU (ETNIK) TENTANG 5 UNSUR KOMPONEN GIZI PADA ANAK REMAJA

Bau Kanang¹, Syarifah Adriana²

^{1,2}STIKES Persada Nabire

baukanang83@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Masalah gizi pada remaja di Indonesia masih menjadi tantangan serius, yang mencakup tiga bentuk utama: kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kekurangan zat gizi mikro seperti zat besi yang menyebabkan anemia, serta kelebihan berat badan. Di tingkat nasional, sekitar 23% remaja putri mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. Di Kabupaten Nabire, Papua Tengah, data RISKESDAS 2018 menunjukkan tingginya prevalensi gizi kurang, khususnya pada remaja usia 13–18 tahun. Faktor utama yang menyebabkan masalah gizi ini adalah kurangnya pengetahuan gizi yang dipengaruhi oleh akses informasi, budaya konsumsi, serta rendahnya pendidikan kesehatan. Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat penting untuk membantu remaja mencapai tumbuh kembang yang optimal dan mencegah berbagai gangguan kesehatan. Selain itu, budaya lokal yang memengaruhi pola makan turut menjadi faktor penting dalam status gizi masyarakat. Berdasarkan permasalahan tersebut, dilakukan penelitian untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi pada siswa SMP Negeri 4 Nabire, Papua Tengah. **Tujuan:** untuk memberikan gambaran awal terhadap kondisi literasi gizi remaja di daerah tersebut. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan bersifat deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 81 siswa dengan menggunakan rumus Slovin. **Hasil :** Didapatkan hasil sebanyak 55 orang (67,9%), yang memiliki pengetahuan kurang, memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (32,1%). **Kesimpulan:** hal ini diindikasikan bahwa dari 81 responden yang diteliti berdasarkan suku yang memiliki pengetahuan baik masih tergolong rendah tentang Gizi.

Kata kunci: Gizi;remaja, pengetahuan, gizi;seimbang, Etnis

ABSTRACT

Background: Nutritional problems in adolescents in Indonesia are still a serious challenge, which include three main forms: malnutrition that causes stunting, micronutrient deficiencies such as iron that cause anemia, and overweight. At the national level, around 23% of adolescent girls experience anemia due to iron deficiency. In Nabire Regency, Central Papua, the 2018 RISKESDAS data showed a high prevalence of malnutrition, especially in adolescents aged 13–18 years. The main factors causing this nutritional problem are the lack of nutritional knowledge influenced by access to information, consumption culture, and low health education. Knowledge of balanced nutrition is very important to help adolescents achieve optimal growth and development and prevent various health problems. In addition, local culture that influences eating patterns is also an important factor in the nutritional status of the community. Based on these problems, a study was conducted to determine the level of nutritional knowledge in students

of SMP Negeri 4 Nabire, Central Papua. **Objective:** to provide an initial picture of the condition of adolescent nutritional literacy in the area. **Method:** This type of research is quantitative research with a descriptive design with a sample of 81 students using the Slovin formula. **Results:** The results obtained were 55 people (67.9%), who had less knowledge, had good knowledge as many as 26 people (32.1%). **Conclusion:** this indicates that of the 81 respondents studied based on ethnicity who had good knowledge, it was still relatively low about Nutrition.

Keywords: Nutrition; adolescents, knowledge, balanced nutrition, Ethnicity

PENDAHULUAN

Dunia saat ini masih dihadapkan dengan permasalahan, Masalah gizi yang dialami remaja di Indonesia terdapat 3 masalah yaitu kekurangan gizi yang menyebabkan stunting, kurang gizi mikro yang menyebabkan anemia dan kelebihan berat badan. Di Indonesia prevalensi masalah pada remaja yaitu kurang nutrisi atau zat besi sebanyak 23% remaja putri sehingga mengalami anemia. Kekurangan energi keronik yang disebabkan oleh kurangnya asupan nutrisi yang beresiko meningkatkan berbagai penyakit infeksi dan gangguan hormonal (Hartanti et al., 2024; Jusni et al., 2022).

Remaja menjadi salah satu golongan yang mudah mengalami masalah gizi karena saat remaja mengalami pertumbuhan dan perubahan fisik yang membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang cukup dan harus seimbang agar asupan gizi dalam diri remaja terpenuhi sehingga mencegah terjadinya masalah gizi baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. (Rosita & Yani, 2025)

Sedangkan pada Provinsi Papua terkhusus Kabupaten Nabire, hasil data Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi status gizi menurut IMT/U umur 13-15 tahun sangat kurus 6,5%, kurus 7,3%, gizi lebih 2,8%, dan obesitas 1,2% sedangkan remaja umur 16-18 tahun sangat kurus 9,5%, kurus 7,5%, gizi lebih 3,9%, dan obesitas

2,1%. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat permasalahan gizi yang dialami oleh remaja di Kabupaten Nabire adalah masalah gizi kurang dimana remaja pada usia 13-15 tahun memiliki prevalensi status gizi sangat kurus sebesar 6,5% dan kurus sebesar 7,3% bahkan prevalensinya meningkat pada remaja usia 16-18 tahun, yaitu sangat kurus sebesar 9,5% dan kurus 7,5%. (Graciela Endah Sari, 2024)

Hal tersebut dapat disebabkan oleh pemenuhan nutrisi remaja yang kurang baik, sehingga remaja yang mengalami masalah gizi/nutrisi, baik dikarenakan kekurangan atau kelebihan nutrisi, menyebabkan tidak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal. Pengetahuan tentang perilaku dan gaya hidup sehat demi terpenuhinya gizi seimbang harus dimulai sejak dini agar terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan. Untuk mencegah timbulnya masalah gizi, perlu pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktifitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (empat pilar gizi seimbang). (Panjaitan et al., 2022)

Konsumsi pangan tidak hanya ditentukan oleh faktor pengetahuan saja. Budaya juga dapat menentukan konsumsi makanan. Budaya biasanya menciptakan ideologi makanan tertentu dari masyarakatnya. Budaya juga akan menciptakan praktik dan juga nilai

sosial makanan yang juga memengaruhi pola konsumsi makanan tertentu karena alasan budaya. (Ali, Khomsom, Faisal, Anwar, 2022)

Faktor budaya sangat berperan terhadap proses terjadinya kebiasaan makan dan bentuk makanan itu sendiri, sehingga tidak jarang menimbulkan berbagai masalah gizi apabila faktor makanan itu tidak diperhatikan secara baik oleh kita yang mengonsumsinya. (Prihanti, 2022)

Pentingnya pendidikan bagi Suku Anak Dalam karena mereka hidup berdampingan dan mulai berhubungan dengan orang luar atau dengan orang asing. Interaksi sosial yang tak terhitung jumlahnya dan perubahan lingkungan yang cepat dalam beberapa terakhir telah memaksa mereka untuk beradaptasi. Tidak jarang mereka menjadi korban penipuan, misalnya untuk memenuhi kebutuhan pangan seperti membeli beras atau menjual hasil hutan (kayu, satwa liar) karena tidak bisa membaca dan berhitung.

Menempuh pendidikan di sekolah formal bagi masyarakat adalah hal yang bertentangan dengan adat. Walaupun pada dasarnya adalah masyarakat yang rajin belajar namun cara mereka belajar berbeda dengan masyarakat modern, mereka memperoleh pendidikan langsung dari orang tua ataupun guru pengajar. Namun pada umumnya Pendidikan sudah meningkat tapi kenyataannya pengetahuan kesehatan masih minim sehingga dengan latar belakang diatas perlunya melakukan penelitian disalah satu sekolah. dengan melihat kondisi pendidikan dengan masih minim pengetahuan kesehatan. Dengan demikian peneliti merasa

termotivasi melakukan penelitian pada remaja SMP 4 kabupaten Nabire Provinsi Papua Tengah sebagaimana untuk mengetahui pengetahuan Gizi pada remaja khususnya Siswa SMP 4 Nabire.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan bersifat deskriptif yaitu adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk membuat gambaran atau deksripsi tentang suatu keadaan secara objektif serta memberikan profil pengetahuan tentang unsur Gizi di lingkungan sekolah SMP Negeri 4 Nabire siswa. Metode penelitian deskriptif digunakan untuk memecahkan atau menjawab permasalahan yang sedang dihadapi pada situasi saat sekarang.

Penelitian ini dilakukan di Lingkungan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 4 Nabire Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Persada nabire Provinsi Papua Tengah Pada Bulan November sampai pada Desember 2024. Populasi adalah Seluruh Siswa berjumlah 855 SPM Negeri 4 Nabire, Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti, Riduwan (2015). Teknik pengambil sampel dalam penelitian ini dengan Menggunakan rumus Slovin, sehingga sampel dalam penelitian ini sebanyak 81 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Gambaran Umum lokasi Penelitian dengan judul “Pengetahuan Berdasarkan Suku (*Etnik*) Tentang 5 Unsur Komponen Gizi Pada Anak Remaja Siswa SMP Kabupaten Nabire” Penelitian ini dilaksanakan di disekolah SMP Negeri 4 nabire Provinsi Papua Tengah. Sekolah SMP Negeri 4 Nabire terletak di Nabire Jalan karang Mulia, Kecamatan Nabire Kabupaten Nabire Papua Tengah. SMP Nabire merupakan salah satu sekolah jenjang SMP berstatus Negeri yang berdiri pada tanggal 1 Januari 1970 dengan Nomor SK Pendirian yang berada dalam naungan kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Penelitian ini dapat melakukan pengambilan data primer dimana menggunakan instrumen kuesioner dengan menyeter beberapa kuesioner terhadap siswa-siswa yang duduk dibangku sekolah di SMP Negeri 4 Nabire dengan Jumlah Sampel 81 orang dari Populasi sebanyak 885 orang siswa-siswi. Hasil kuesioner diperoleh karakteristik responden berupa latar belakang responden berdasarkan umur, jenis kelamin, kelas, angkatan dan Suku.

1. Karakteristik Responden.

Karakteristik responden merupakan unsur-unsur atau ciri-ciri yang dimiliki oleh responden dalam setiap individu yang menjadi subjek penelitian dimana terdiri dari Jenis Kelamin, beserta umur.

Tabel 1. Karakteristik respondeng Profil Berdasarkan Suku (Etnik) Tentang 5 Unsur Komponen Gizi Pada Anak Remaja Siswa SMP Kabupaten Nabire

	Karakteristik	n	%
Umur	11-12 tahun	14	17,3
	17-25 tahun	41	50,6
	> 14 tahun	26	32,1
JK	Laki-laki	19	23,5
	Perempuan	62	76,5
	Total	81	100

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan hasil Karesteristik responden bahwa dari total 81 responden terdapat karakteristik memiliki umur 11-12 tahun sebanyak 14 orang (17,3%), umur >14 tahun sebanyak 26 orang (32,1%) dan yang terbanyak yang memiliki umur 17-25 orang sebesar 41 orang (50,6%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 (19%), dan terbanyak adalah jenis kelamin perempuan dengan jumlah 62 orang (76,5%).

Umur merupakan angka dimana menunjukkan masa jumlah kehidupan yang dimulai dari masa awal kelahiran sampai dimasa tua kelahiran semasa hidupnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), batasan usia anak adalah sejak dalam kandungan hingga usia 19 tahun. Selain itu, WHO juga memiliki klasifikasi usia lainnya, seperti usia muda (25-44 tahun), usia paruh baya (44-60 tahun), dan usia tua (60-75 tahun). Selain karakteristik umur responden juga dapat memiliki kriteria biologis dimana ada perbedaan disetiap individunya, dimana biasanya diklarifikasikan menjadi 2 jenis yaitu

laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin ini yang telah ditemukan dari data primer disetiap individu berdasarkan hasil penelitian dan dikumpulkan dengan jumlah responden sebanyak 81 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Suku (Etnik) Remaja Siswa SMP Kabupaten Nabire

	<i>f</i>	%
Ambon	1	1,2
Auye	1	1,2
Bali	2	2,5
Batak	3	3,7
Biak	6	7,4
Bugis	14	17,3
Buton	1	1,2
Jawa	16	19,8
Makassar	2	2,5
Maluku	1	1,2
Mee	6	7,4
Morr	4	4,9
NTT	1	1,2
Paniai	1	1,2
Papua	2	2,5
Sanger	1	1,2
Sarmi	1	1,2
Serui	2	2,5
Subda	1	1,2
Sunda	1	1,2
Ternate	1	1,2
Toraja	9	11,1
Wandamen	1	1,2
Waropen	3	3,7
Total	81	100,0

Berdasarkan tabel 2 diatas, mendapatkan hasil bahwa dari 81 jumlah keseluruhan responden yang diteliti terdapat beberapa jumlah orang berasal dari suku berbeda dengan Tingkatan paling rendah, yakni: Ambon 1 orang (1,2%), Suku Auye 1 Orang (1,2%), Buton 1 orang (1,2%) Maluku 1 orang (1,2%), sanger 1 orang (1,2%), sarmi 1

orang (1,2%), ternate 1 orang (1,2%) , kemudian Bali 2 orang (2,5), makassar 2 orang (2,5%), Papua 2 orang (2,5%), Serui 2 orang (2,5%), batak 3 orang (3,7%), waropen 3 orang (3,7%), maror 4 orang (4,9%), Biak 6 orang (7,4%), mee 6 orang (7,4%), toraja 9 orang (11,1%) bugis 14 orang (17,3%), dan terbanyak adalah jawa 16 orang (19,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi pengetahuan Gizi berdasarkan Suku (Etnik) Remaja Siswa SMP Kabupaten Nabire

Pengetahuan Gizi	<i>f</i>	%
1 Kurang	55	67,9
2 Baik	26	32,1
Total	81	100

Berdasarkan tabel 3. Didapatkan hasil sebanyak 55 orang (67,9%), yang memiliki pengetahuan kurang, memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (32,1%). Hal ini diindikasikan bahwa dari 81 responden yang diteliti berdasarkan suku yang memiliki pengetahuan baik masih tergolong rendah tentang Gizi.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi pengetahuan 5 unsur kandungan Gizi berdasarkan Suku (Etnik) Remaja Siswa SMP Kabupaten Nabire

Pengetahuan 5 unsur Kandungan Gizi	<i>f</i>	%
Karbohidrat	Kurang	8 9,9
	Baik	73 90,1
Protein	Kurang	41 50,6
	Baik	40 49,4
Lemak	Kurang	3 3,7
	Baik	78 96,3
Vitamin	Kurang	35 43,2
	Baik	46 56,8
Mineral	Kurang	52 64,2
	Baik	29 35,9
	Total	81 100

Berdasarkan data pada Tabel 4, dari 81 responden, hanya 8 orang (9,9%) yang memiliki pengetahuan baik tentang karbohidrat, sementara 73 orang (90,1%) memiliki pengetahuan kurang. Untuk protein, terdapat 41 orang (50,6%) dengan pengetahuan kurang dan 40 orang (49,4%) dengan pengetahuan baik. Mengenai lemak, 78 orang (96,3%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 3 orang (3,7%) memiliki pengetahuan kurang. Dalam hal vitamin, 35 orang (43,2%) memiliki pengetahuan kurang dan 46 orang (56,8%) memiliki pengetahuan baik. Terakhir, untuk mineral, 52 orang (64,2%) memiliki pengetahuan kurang dan 29 orang (35,9%) memiliki pengetahuan baik.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian, pengetahuan anak yang kurang disebabkan kurangnya mendapatkan informasi berupa penyuluhan Gizi, edukasi Gizi yang dilaksanakan baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan rumah. Berdasarkan tabel 3. Didapatkan hasil sebanyak 55 orang (67,9%), yang memiliki pengetahuan kurang, memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (32,1%)

Menurut Depkes tentang Gizi dan Nutrisi mengemukakan bahwa gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan

mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja ini sangat penting, karena dengan mengetahui gizi seimbang maka remaja akan mampu menjaga kesehatan tubuh dengan memperhatikan pola hidup sehat sehari-hari. Pedoman Gizi Seimbang (*Dietary Guidelines*) yang digunakan di negara maju sebagai pedoman makan dan beraktivitas sehat untuk masyarakat, Di Indonesia direkomendasikan pengembangan pesan dari gizi seimbang. Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang selanjutnya juga akan berpengaruh pada keadaan gizi orang tersebut. Tanpa adanya pengetahuan seseorang tidak akan mempunyai dasar untuk mengambil dan menentukan masalah kesehatan yang terjadi pada dirinya. Seseorang yang mempunyai dasar pengetahuan tentang gizi yang baik akan selalu memperhatikan gizi dari makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari. (Panjaitan et al., 2022)

Pengetahuan gizi yakni suatu aspek secara kognitif yang bisa menggambarkan pengetahuan seseorang mengenai jenis dari zat gizi dan ilmu gizi, termasuk gambaran setiap interaksinya terhadap index massa tubuh atau status gizi remaja. Konsumsi makanan dapat ditentukan dari pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang. (Nasution & Susilawati, 2022)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan anak tentang karbohidrat sudah tergolong tinggi

terutama jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki tingkat pengetahuan rendah. Sebaliknya, dalam hal pengetahuan tentang protein, hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak anak yang memiliki tingkat pengetahuan rendah dibandingkan dengan yang memiliki pengetahuan tinggi sebagaimana terlihat pada analisis Tabel 4. Tingginya pengetahuan ini kemungkinan disebabkan oleh adanya informasi atau isu-isu melalui media cetak, media digital, dan media lainnya. mengenai karbohidrat, selain itu karbohidrat merupakan istilah yang tidak lasin bagi makanan, sehingga anak-anak Gizi cenderung mendengar kalimat karbohidrat, karbohidrat merupakan salah satu zat gizi penting yang terkandung dalam makanan, dan berperan dalam membantu proses metabolisme tubuh.

Pemenuhan gizi seimbang berperan penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Salah satu faktor yang dapat memengaruhi keadaan gizi seseorang yaitu pengetahuan gizi dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan dan penerapan pola hidup sehat pada remaja melalui pemenuhan gizi seimbang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi dan dapat meningkatkan status gizi yang optimal pada remaja. Pengetahuan didasari oleh beberapa faktor antara lain sosial, ekonomi, budaya, kondisi kesehatan. (Fitria et al., 2022)

Namun Keragaman kebiasaan makan di tingkat rumah tangga erat kaitannya dengan ciri-ciri demografis,

aspek social, ekonomi serta potensi sumber daya alam setempat, budaya dan adat istiadat setempat. Perbedaan ini yang menyebabkan kebiasaan makan berbeda antar daerah tertentu yang akan berdampak pada status gizi penduduknya. Indonesia sebagai negara kepulauan yang memiliki lebih dari 300 etnis dengan berbagai jenis kebudayaan dan kondisi lingkungan yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan dengan membatasi pemilihan makanan yang dikonsumsi. (Alwi et al., 2023)

KESIMPULAN

Didapatkan hasil sebanyak 55 orang (67,9%), yang memiliki pengetahuan kurang, memiliki pengetahuan baik sebanyak 26 orang (32,1%). Kesimpulan: hal ini diindikasikan bahwa dari 81 responden yang diteliti berdasarkan suku yang memiliki pengetahuan baik masih tergolong rendah tentang Gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali , Khomsom, Faisal, Anwar, D. (2022). *Pangan dan gizi dalam konteks sosio-budaya*. IPB Press.
- Alwi, J., Fandir, A., Anwar, R., Dahlia, B., Kesehatan, I., & Raya, B. (2023). Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(1), 181–188.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.11-16>
- Graciela Endah Sari. (2024). *Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Sma Ypk Tabernakel Nabire, Provinsi Papua*

- Tengah*. 1–23.
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Vii Di Smp N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, *01*(02), 134–145.
- Jusni, Akhfar, K., Arfi, A., & Khaera, N. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Kejadian Dismenorea Di Kabupaten Bulukumba. *Jmns*, *4*(1), 39–45.
<https://doi.org/10.57170/jmns.v4i1.86>
- Nasution, I. syafitri, & Susilawati. (2022). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Stunting pada Balita Usia 0-59 Bulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *1*(2), 82–87.
<https://jurnal.arkainstitute.co.id/index.php/florona/article/download/313/278>
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *1*(1), 57–62.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Prihanti, G. S. (2022). *Gizi dan Sosiobudaya*.
- Rosita, S., & Yani, E. D. (2025). *UNTUK REMAJA PUTRI (PERUBAHAN POLA MAKAN)*. Nuansa Fajar Cemerlang.