

HUBUNGAN PENGETAHUAN LITERASI GIZI DENGAN PENERAPAN PRINSIP GIZI SEIMBANG DALAM MASA PANDEMI COVID-19 PADA REMAJA DI DESA NGUJUNGREJO KECAMATAN TURI KABUPATEN LAMONGAN

KHANIFATUR ROSYIDAH

Pembimbing: (1) Arifal Aris, S.Kep., Ns., M.Kes dan Pembimbing (2) Suhariyati, S.Kep., Ns., M.Kep

ABSTRAK

Pendahuluan: Pengetahuan yang dimiliki remaja masih banyak yang kurang tentang literasi gizi dan penerapan gizi seimbang merupakan masalah kesehatan yang dijumpai pada remaja dalam masa pandemi Covid-19. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*, menggunakan *Total Sampling* dengan jumlah 85 responden. Variabel independent pengetahuan literasi gizi dan variabel dependent penerapan prinsip gizi seimbang. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Google Form*. Analisa data menggunakan uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $<0,05$.

Hasil: Hasil penelitian ini hampir sebagian mempunyai tingkat pengetahuan yang cukup sebanyak 38 remaja (44,7%), dan hampir sebagian memiliki penerapan prinsip gizi seimbang yang cukup sebanyak 38 remaja (44,7%). Sedangkan dari uji statistic didapatkan nilai signifikansi $p\ sign = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Maka guna meningkatkan pengetahuan dan penerapan maka perlu adanya arahan dan bimbingan agar remaja dapat menerapkan gizi seimbang dalam masa pandemi covid-19 secara optimal sehingga terhindar dari penyebaran Covid-19.

Kata Kunci: *Tingkat Pengetahuan, Literasi Gizi, Prinsip Gizi Seimbang.*

ABSTRACT

Introduction : *Adolescents are lack of knowledge about nutrition literacy and the application of balanced nutrition. This is a common health problem encountered in adolescents during the Covid-19 pandemic. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrition literacy knowledge and the application of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic in adolescents in Ngujungrejo Village, Turi Subdistrict, Lamongan Regency.*

Method : *The research design used was analytic correlation with a cross-sectional approach. A total of 85 respondents was obtained by total sampling. The independent variable was knowledge of nutrition literacy and the dependent variable was the application of balanced nutrition. The research instrument used a Google Form questionnaire. The data were analyzed by Spearman's Rank test with a significance level of <0.05 .*

Result : *The results of this study showed that 38 adolescents (44.7%) had a sufficient level of knowledge and 38 adolescents (44.7%) had sufficient application of balanced nutrition. Meanwhile, the statistical test showed that the signification $p\ sign = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that there was a relationship between nutrition literacy knowledge and the application of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic in adolescents in Ngujungrejo Village, Turi Subdistrict, Lamongan Regency. To increase knowledge and application, it is necessary to provide direction and guidance so that adolescents can optimally apply balanced nutrition during the Covid-19 pandemic and so to avoid the spread of Covid-19.*

Keywords : *Knowledge Level, Nutrition Literacy, Balanced Nutrition.*

PENDAHULUAN

Gizi Seimbang merupakan 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 (World Health Organization, 2019).

Remaja merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Kecepatan pertumbuhan di rentang usia ini merupakan kecepatan genetik yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan, terutama makanan. Kebiasaan makan lebih tertarik dengan jajanan, makanan kurang serat, suka makan berlebihan dan minum yang manis dan sebagainya sehingga akan berdampak pada kekurangan penerapan gizi seimbang (Tanti, 2013).

Permasalahan gizi seimbang merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai pada remaja. Oleh karena itu, remaja membutuhkan asupan gizi seimbang yang optimal untuk memenuhi tuntutan pertumbuhan dan perkembangan. Untuk menunjang asupan prinsip gizi seimbang dibutuhkan pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang (Sharlin & Edelstein, 2011).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pengetahuan remaja mengenai pedoman gizi seimbang kurang baik. Temuan sari menunjukkan bahwa 78,2% dari siswa SMA 1 Pontianak memiliki pengetahuan tidak baik mengenai pedoman gizi seimbang (Sari, 2020). Pengetahuan gizi remaja pada masa pandemi covid-19 sangat diperlukan untuk membentuk pola konsumsi yang baik dalam tubuh remaja agar mencapai status gizi yang baik tentang gizi mungkin tidak memberikan dampak terhadap pola makan seseorang jika pengetahuan tersebut tidak dilandasi oleh keinginan dan motivasi untuk memperbaiki status gizi (Tepriandy & Rochadi, 2021). Namun, semakin sering diberikan informasi literasi gizi bisa memberikan motivasi yang kuat kepada individu untuk menerapkan pengetahuan gizi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Data kejadian masalah gizi seimbang pada remaja adalah pola makan yang menjurus pada gizi tidak proposional dan belum menerapkan gizi seimbang seperti kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur bahwa proporsi remaja kurang mengkonsumsi buah dan sayur sebesar 93,6%, mengkonsumsi minuman bersoda 62,34%, mengkonsumsi makanan penyedap 75,7% dan jarang sarapan pagi 65,2% (Global School Health Survey, 2016). Begitu juga data penelitian mengenai gizi seimbang bahwa konsumsi sayuran dan buah hanya 5,5% lebih dari 120 gr/hari, mengkonsumsi makanan cepat saji 08,9% (Muthmainah dkk, 2019). Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menunjukkan bahwa prevalensi remaja secara Nasional menunjukkan bahwa yang mengkonsumsi buah dan sayur kurang dari 5 porsi pada remaja umur 18 tahun di tingkat Nasional ada pada 95,5%, prevalensi kurus remaja pada umur 16-18 tahun sebesar 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Sedangkan prevalensi gemuk remaja pada umur 16-18 tahun sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Sedangkan data gizi seimbang Internasional di Roma yang membahas tentang pentingnya gizi seimbang sebagai upaya untuk menghasilkan kualitas sumber daya manusia yang handal. Salah satu rekomendasi penting dari kongres itu adalah anjuran kepada setiap negara agar menyusun pedoman umum gizi seimbang. Di Indonesia pernah diperkenalkan pedoman 4 sehat 5

sempurna pada tahun 1995 dan sampai sekarang pedoman ini masih dikenal dengan Slogan 4 sehat 5 sempurna saat ini sebenarnya adalah merupakan bentuk implementasi dari pedoman umum gizi seimbang.

Tingkat penelitian pengetahuan gizi seimbang seseorang sangat dipengaruhi oleh informasi yang didapat responden sebelumnya bahwa siswa sebelum diberikan literasi gizi yang memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 18 orang, hal ini mengingat semua responden (100%) menyatakan pernah mendapat informasi yang terkait dengan gizi seimbang dari berbagai sumber. Literasi gizi yang telah didapatkan remaja sebelumnya menjadikan remaja memiliki pengetahuan yang baik terkait dengan gizi. Macam sumber literasi gizi yaitu media cetak (buku, majalah, leaflet, broklet, poster, dll), media elektronik (internet, TV, radio, video, whatsapp dll).

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan pada tanggal 20 Desember 2021 pada remaja di desa ngujungrejo kecamatan turi lamongan dengan metode wawancara di dapatkan hasil data 15 dari 100% remaja yang belum mengerti tentang pengetahuan literasi gizi seimbang seperti pola makan tidak teratur dan belum menerapkan gizi seimbang seperti kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur serta sering mengabaikan sarapan pagi yaitu sebanyak 9 dari 60%. Sedangkan yang sebagian sudah mengetahui serta menerapkan gizi seimbang yaitu 6 dari 40% remaja, dan 9 dari 15 remaja tersebut mengatakan bahwa kurang memperhatikan penerapan pola gizi seimbang dikarenakan remaja kurang mengetahui informasi tentang prinsip gizi seimbang terutama khususnya pola makan sehari-hari sehingga sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, kurang istirahat serta meningkatnya kesibukan yang menyebabkan seseorang remaja tidak lagi mempunyai waktu yang cukup untuk menerapkan gizi seimbang dalam masa pandemi covid-19.

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi makro seperti karbohidrat, protein dan lemak serta zat gizi mikro diantaranya adalah vitamin dan mineral. Menurut Pratami dkk (2016) faktor yang mempengaruhi masalah gizi seimbang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh serta adanya infeksi. Untuk mencegah gizi kurang atau lebih, perlu dipahami dan dipraktekkan pola hidup sehat melalui pola makan yang seimbang berdasarkan prinsip gizi. Penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan status gizi dan mencapai status gizi yang optimal. Dampak dari masalah gizi seimbang pada remaja jika kesiapan penerapan gizi tidak disiapkan maka terjadi terjadi kekebalan tubuh dan bisa menurunkan resiko

penyakit dalam masa pandemi covid-19. Adanya ketidakseimbangan antara asupan makanan dan kebutuhan tubuh terjadi penyebab masalah gizi remaja baik itu gizi kurang ataupun lebih, pemahaman pengetahuan gizi serta penerapannya melalui pemenuhan gizi seimbang berdasarkan prinsip gizi seimbang yang merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah terkait gizi tersebut. Dengan menerapkan prinsip gizi seimbang, diharapkan dapat meningkatkan status gizi remaja yang optimal (Kemenkes, 2019).

Dengan pengetahuan yang baik mampu meningkatkan penerapan prinsip gizi seimbang sehingga konsumsi makanan dengan gizi seimbang ditengah masa pandemi covid-19, artinya disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat, sehingga berfokus pada asupan nutrisi. Untuk mempertahankan sistem kekebalan tubuh yang optimal, sangat penting untuk mencukupi makanan bergizi terutama yang mengandung vitamin dan mineral dalam makanan sehari-hari. Buah-buahan dan sayuran adalah sumber vitamin dan mineral yang terbaik. Kandungan vitamin dan mineral dapat berperan sebagai senyawa antioksidan yang dapat meningkatkan imunitas tubuh sehingga membantu dalam upaya pencegahan covid-19 (WHO, 2020).

Berdasarkan data diatas, dapat disimpulkan bahwa pada masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini, semua masyarakat dari berbagai rentang usia mudah terinfeksi covid-19 tidak terkecuali pada remaja. Penerapan prinsip gizi seimbang bisa mempertinggi status gizi seimbang remaja supaya terhindar dari virus covid-19. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2021 sampai April 2022 di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebanyak 85 orang dengan kriteria inklusi (1) remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. (2) bersedia menjadi responden dan mau menandatangani IC dan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah remaja yang tidak bersedia dan

tidak kooperatif. Dengan teknik sampel menggunakan *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 85 remaja. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *google form* dibuat oleh peneliti. Pemberian skor pengetahuan literasi gizi adalah dengan 25 pertanyaan, jika jawaban Ya diberi skor 1 dan jika jawaban Tidak diberi skor 0 dan pemberian skor penerapan prinsip gizi seimbang adalah dengan 25 pertanyaan, jika jawaban jika Favorable: SS: 4, S: 3, TS: 2, STS:1 dan Unfavorable: SS: 1, S: 2, TS: 3, STS:4. Kemudian dianalisa menggunakan uji *spearman (rho)*.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022.

No	Umur Remaja	F	(%)
1.	15 Tahun	11	12,9
2.	16 Tahun	33	38,8
3.	17 Tahun	41	48,3
Total		85	100

Berdasarkan tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja sebagian besar remaja usia 17 tahun sebanyak 41 remaja (48,3%) dan sebagian kecil remaja usia 15 tahun sebanyak 11 remaja (12,9%).

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022.

No	Jenis Kelamin	F	(%)
1.	Laki-Laki	34	60,0
2.	Perempuan	52	40,0
Total		85	100

Berdasarkan 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 remaja (60,0%) dan sebagian kecil remaja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 remaja (40,0%).

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022.

No	Tingkat Pendidikan	F	(%)
1.	SMP	21	24,7
2.	SMA	64	75,3
Total		85	100

Berdasarkan tabel 4.3 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja sebagian besar remaja tingkat pendidikan SMA sebanyak 64 remaja (75,3%) dan sebagian kecil remaja tingkat pendidikan SMP sebanyak 21 remaja (24,7%).

Data Khusus

1) Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Literasi Gizi.

Tabel 4.4 Distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan literasi gizi dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022.

No	Pengetahuan Remaja	F	(%)
1.	Baik	36	42,4
2.	Cukup	38	44,7
3.	Kurang	11	12,9
Total		85	100

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang cukup yaitu sebanyak 38 remaja (44,7%) dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang kurang yaitu sebanyak 11 remaja (12,9%).

2) Distribusi Responden Berdasarkan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dalam Masa Pandemi Covid-19.

Tabel 4.5 Distribusi responden berdasarkan penerapan prinsip gizi dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022.

No	Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Remaja	F	(%)
1.	Baik	36	42,4
2.	Cukup	38	44,7
3.	Kurang	11	12,9
Total		85	100

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang cukup yaitu sebanyak 38 remaja (44,7%) dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang kurang yaitu sebanyak 11 remaja (12,9%).

3) Hubungan Pengetahuan Literasi Gizi dengan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dalam Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Tabel 4.8 tabel silang hubungan pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan pada bulan April 2022.

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat dijelaskan bahwa dari 85 remaja didapatkan hasil bahwa 36

No	Pengetahuan	Penerapan Prinsip Gizi						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		N	%
		N	%	N	%	N	%		
1	Baik	32	88,9	4	11,1	0	0,0	36	100
2	Cukup	4	10,5	32	84,2	2	5,3	38	100
3	Kurang	0	0,0	2	18,2	9	81,8	11	100
Total		36	42,4	38	44,7	11	12,9	85	100
<i>Uji Spearman Rho</i>						<i>rs=0,843</i>		<i>P=0.000</i>	

remaja yang memiliki pengetahuan literasi gizi baik, seluruh (100%) remaja memiliki penerapan prinsip gizi seimbang sebanyak 36 remaja. Sedangkan hampir sebagian remaja yang memiliki pengetahuan literasi gizi kurang 11 remaja, sebagian besar (81,8%) remaja memiliki penerapan prinsip gizi seimbang yang kurang.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji spearman rank (RHO) dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 26,0 didapatkan bahwa nilai $p=0.000$ maknanya ada hubungan pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dengan taraf signifikan dimana $p=0.000$ atau $p<0,05$ maka H_1 di terima dan nilai $rs=0.843$ yaitu maknanya jika interval korelasi 0,80-0,1000 termasuk dalam tingkat hubungan yang sangat kuat dengan korelasi positif. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 pada Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan memiliki tingkat hubungan yang sangat kuat dengan korelasi positif.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Literasi Gizi

Berdasarkan tabel 4.4 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebagian besar remaja mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang cukup yaitu sebanyak 38 remaja, sebagian remaja mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang baik yaitu sebanyak 36 remaja dan sebagian kecil mempunyai pengetahuan tentang literasi gizi yang kurang yaitu sebanyak 11 remaja. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian (Sumarmi, 2017), yang menunjukkan bahwa pengetahuan literasi gizi berdampak baik bagi remaja dengan dibuktikan sebagian besar siswa remaja tentang pengetahuan gizi dengan kategori baik sebanyak 24.

Menurut (Hartono, 2016), Pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu yang terjadi melalui proses sensoris panca indera, khususnya mata dan telinga terhadap obyek tertentu. Pengetahuan dapat dimaknai sebagai informasi yang dapat digunakan sebagai dasar bertindak, untuk mengambil keputusan dan menempuh arah atau

strategi baru. Pengetahuan Literasi gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan literasi gizi yang tidak memadai kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan literasi gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman, 2015).

Menurut (Notoatmodjo, 2014), terdapat 6 tingkatan pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif, yaitu: (1) Tahu atau *Know*, Tahu diartikan sebagai *recall* atau memanggil, memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. (2) Memahami atau *Comprehension*, Memahami suatu objek bukan sekadar tahu terhadap objek tersebut, tidak sekadar dapat menyebutkan tetapi orang tersebut harus dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. (3) Aplikasi atau *Application*, Aplikasi diartikan apabila orang yang telah memahami objek yang dimaksud dapat menggunakan atau mengaplikasikan prinsip yang diketahui tersebut pada situasi yang lain. (4) Analisis atau *Analysis*, Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan memisahkan kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah yang diketahui. (5) Sintesis atau *Synthesis*, Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. (6) Evaluasi atau *Evaluation*, Evaluasi yang berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu.

Pada penelitian ini mengukur pengetahuan remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan tentang Literasi Gizi dengan menggunakan kuesioner melalui *Google Form*. Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah jenis kelamin. Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 remaja dan sebagian kecil remaja berjenis kelamin laki-laki sebanyak 34 remaja. Terdapat perbedaan yang sangat besar antara jumlah remaja perempuan dan laki-laki, hal ini disebabkan

perempuan memang lebih memiliki pengetahuan yang optimal (Dianti, 2016). Oleh karena itu pengetahuan literasi gizi dapat meningkatkan penerapan prinsip gizi seimbang sehingga konsumsi makanan dengan menu gizi seimbang, artinya disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi yang lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak serta mikronutrien dari vitamin dan mineral.

Berdasarkan penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa pengetahuan remaja tentang literasi gizi seimbang yang baik diperoleh melalui informasi dari media massa karena pengetahuan literasi gizi merupakan hal yang sangat penting yang perlu dilakukan secara kontinyu pada masyarakat ataupun kalangan remaja terutama di masa pandemi Covid-19 ini.

Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dalam Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan tabel 4.5 di atas menunjukkan bahwa dari 85 remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebagian besar remaja mempunyai penerapan prinsip gizi seimbang yang cukup yaitu sebanyak 38 remaja, penerapan prinsip gizi seimbang yang baik yaitu sebanyak 36 remaja dan sebagian kecil mempunyai penerapan prinsip gizi seimbang yang kurang yaitu sebanyak 11 remaja. Hal itu didukung oleh hasil penelitian (Zakiyah, 2020), yang menunjukkan bahwa penerapan gizi seimbang pada remaja seperti konsumsi makanan beraneka ragam dengan kategori cukup 75.

Penerapan prinsip gizi seimbang adalah suatu tindakan dimana seseorang untuk menerapkan gizi seimbang dalam 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 memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Dirjen bina gizi, 2015).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa dari 85 remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan sebagian besar penerapan prinsip gizi seimbang adalah cukup. Hal ini dapat dilihat dari hasil jawaban kuesioner remaja yang belum merasa tertantang dengan pilar gizi seimbang, belum sungguh-sungguh menerapkan prinsip gizi seimbang. Masih sebagian banyak remaja yang belum menerapkan konsumsi buah dan sayur serta jarang melakukan sarapan pagi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ((Muthmainah dkk, 2019) menunjukkan bahwa penerapan prinsip gizi seimbang remaja yang baik, dimana persentase

penerapan prinsip gizi seimbang selama masa pandemi Covid-19.

Faktor yang dapat mempengaruhi penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja yaitu pengetahuan yang rendah tentang pentingnya zat gizi untuk kesehatan, kebiasaan makan yang buruk berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang tidak baik, pemahaman gizi yang salah yaitu ubuh yang langsing menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita, hal ini sering menjadi penyebab masalah. Untuk memelihara kelangsingan mereka menerapkan pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi, serta produk makanan baru yang berasal dari negara lain, secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis makanan siap santap (*fast food*) seperti: *hot dog, hamburger, fried chicken, dan french fries*. Dan berbagai makanan berupa keripik (*junk food*), yang dianggap lambang kehidupan modern oleh para remaja (Adriani, 2016).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan remaja dalam gizi seimbang dengan baik dipengaruhi oleh pengetahuan yang baik maka kunci keberhasilan dalam mengatasi covid-19 adalah meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi salah satunya menerapkan 4 pilar gizi seimbang selama PSBB.

Hubungan Pengetahuan Literasi Gizi dengan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dalam Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan.

Pengetahuan Literasi Gizi dengan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dalam Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Berdasarkan hasil analisa data yang dilakukan menggunakan uji *Spearman Rho Test* menggunakan program SPSS 22.0 for windows, diperoleh nilai *Correlation Coefisien Spearman (rs) = 0,843* dan nilai *sig 2 tailed (p) = 0,000* dimana nilai kurang dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemi Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Hasil penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh (Sherly, 2018) dengan menggunakan uji *spearman rank = 0,05* didapatkan nilai $p=0,005$ dan nilai *Correlation Coefisien Spearman (rs) = 0,860* yang berarti ada hubungan yang sangat kuat antara pengetahuan gizi dengan penerapan gizi.

Masa pandemi covid-19 banyak menimbulkan dampak tersendiri khususnya dunia kesehatan, kebijakan penerapan prinsip gizi seimbang selama masa pandemi covid-19 guna memutus rantai penyebaran virus covid-19 karena pengetahuan gizi remaja pada masa pandemi covid-19 sangat diperlukan untuk membentuk pola konsumsi yang baik dalam tubuh remaja agar mencapai status gizi yang baik tentang gizi mungkin tidak memberikan dampak terhadap pola makan seseorang jika pengetahuan tersebut tidak dilandasi oleh keinginan untuk dilakukan dan motivasi untuk memperbaiki status gizi (Tepriandy & Rochadi, 2021). Namun, semakin sering diberikan informasi literasi gizi bisa memberikan motivasi yang kuat kepada individu untuk menerapkan pengetahuan gizi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang dalam masa pandemic Covid-19 pada remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. Untuk meningkatkan penerapan prinsip gizi seimbang, remaja perlu meningkatkan pengetahuannya tentang literasi gizi, peran orang tua ataupun teman sebaya juga sangat diperlukan agar proses penerapan gizi seimbang dalam masa pandemi covid-19 dapat berlangsung secara optimal sehingga penerapan gizi seimbang remaja dapat ditingkatkan.

PENUTUP

1) Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan mempunyai pengetahuan literasi gizi yang cukup.
2. Hampir seluruhnya remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan mempunyai penerapan prinsip gizi seimbang yang cukup.
3. Terdapat hubungan yang sangat kuat antara Pengetahuan Literasi Gizi dengan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang dalam Masa Pandemi Covid-19 pada Remaja di Desa Ngujungrejo Kecamatan Turi Kabupaten Lamongan. .

2) Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka ada beberapa upaya yang perlu diperhatikan antara lain :

- 1) Bagi Akademik

Dari hasil penelitian ini diharapkan ditindak lanjuti dengan mengembangkan penelitian intervensi

dalam meningkatkan pengetahuan literasi gizi dan penerapan prinsip gizi seimbang remaja.

2) Bagi Praktisi

(1) Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman peneliti dalam menganalisis suatu masalah serta dapat menerapkan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan dan juga menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan sarjana keperawatan.

(2) Bagi Profesi Keperawatan

Diharapkan dengan penelitian ini profesi keperawatan dapat berkembang menjadi profesi yang lebih diperhitungkan oleh profesi lain. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tentang pengembangan keperawatan komunitas di lingkungan sekolah ataupun masyarakat dalam pengetahuan literasi gizi dengan penerapan prinsip gizi seimbang pada remaja sehingga hasil penelitian ini dapat dijadikan sumbangan terhadap profesi keperawatan.

(3) Bagi Responden

Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan masukan bagi remaja di desa ngujungrejo kecamatan turi kabupaten lamongan agar lebih disiplin dalam melaksanakan penerapan prinsip gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan dalam status gizi yang optimal agar terhindar dari covid-19 serta agar bisa dilakukan pendidikan kesehatan dan posyandu di masyarakat tersebut.

(4) Bagi Tempat Penelitian

Untuk lebih banyak mencari wawasan, pengetahuan dan pengalaman untuk warga desa ngujungrejo kecamatan turi kabupaten lamongan.

(5) Bagi Peneliti Selanjutnya

Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan data dasar dalam melakukan penelitian selanjutnya dengan variabel yang berbeda, dan responden yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani. (2016). *Antara Status Gizi, Kadar Hemoglobin, Dan Perilaku Psikososial Emosi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 2(1), 611–621.
- Almatsir. (2014). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Alma Universitas Alma Ata Yogyakarta*.
- Riyanti, L. (2020). *Hubungan Pengetahuan Status Gizi, Pola Makan Dan Pantangan Makanan Pada Remaja Di Puskesmas Way Kandis Kota Bandar Lampung Tahun 2020*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 441–452. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.4411>
- Azwar, Prihartono. (2015). *Metodologi Penelitian*. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher.
- Calder. (2020). *Hubungan Asupan Mikronutrien dengan Kadar Hemoglobin Pada Wanita Usia Subur (WUS)*. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 10(2), 184–191.
- Chambial. (2013). *The pharmacokinetics of vitamin C*. In *Nutrients (Vol. 11, Issue 10)*. <https://doi.org/10.3390/nu11102412>
- Combs and McClung. (2017). *Overview of the possible role of vitamin C in management of COVID-19*. In *Pharmacological Reports (Vol. 72, Issue 6, pp. 1517–1528)*. <https://doi.org/10.1007/s43440-020-00176-1>
- Darmawati, I., & Arumiyati, S. (2020). *Pengetahuan Gizi Remaja SMPN 40 Kota Bandung*. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Ternate*, 10(2), 49. <https://doi.org/10.32763/juke.v10i2.42>
- Dedeh. (2010). *Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan pada Remaja di Desa Bedingin Wetan pada Masa Pandemi COVID-19*. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74. <https://doi.org/10.33085/jkg.v4i2.4853>
- Dianti. (2016). *Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia Remaja*. *Kiddo: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168. <https://doi.org/10.19105/kiddo.v2i2.4186>
- Diananda. (2018). *Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok*. *IKESMA*, 16(2), 95. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i2.18804>
- Dirjen Bina Gizi. (2014). *Prevalensi dan Zat Gizi Mikro dalam Penanganan Stunting*. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 6(2), 138–145. <https://doi.org/10.33024/jikk.v6i2.2193>
- Erry, Yudhya. (2020). *Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang*. *Jurnal Riset Gizi*, 11(2), 25–38

- Gasmi, A., Tippairote, T., Mujawdiya, P. K., Peana, M., Menzel, A., Dadar, M., Gasmi Benahmed, A., & Bjørklund, G. (2020). *Micronutrients as immunomodulatory tools for COVID-19 management. In Clinical Immunology (Vol. 220)*. <https://doi.org/10.1016/j.clim.2020.108545>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru*. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Kemendes RI. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Siswa Dalam Pencegahan Penularan Covid-19*. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(4), 7–9.
- Kemendes. (2014). *Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemendes Aceh*. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Kemendes RI. (2019). *Studi Status Gizi Balita Terintegrasi Susenas 2019*. Balitbangkes Kemendes RI, 2020, 40.
- Musyayyib, R., Hartono, R., & Pakhri, A. (2016). *Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros*. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Muthmainah, F. N., Khomsan, A., Riyadi, H., & Prasetya, G. (2019). *Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMP sebagai Implementasi Pedoman Gizi Seimbang*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 178. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6222>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Naufalina, M. D. (2021). *Tidur Dengan Status Gizi Santriwati Di Pondok Modern Darussalam Gontor Putri 1*. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 78–89.
- Notoatmodjo. (2014). *Hubungan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang gizi seimbang dengan status gizi siswa kelas iv dan v di sdit nurul fikri kota depok pada tahun 2019*. In [Skripsi]. Jakarta, Indonesia: UNIVET Jakarta (pp. 33–46).
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *Penilaian Statis Gizi. In bahan ajar gizi (Vol. 91, Issue c, p. 315)*.
- S.J. (2019). *Prevalence and Correlates of Interpersonal Violence Among In-School Adolescents in Sri Lanka: Results From the 2016 Sri Lankan Global School-Based Health Survey*. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 31(2), 147–156. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L627361769><http://dx.doi.org/10.1177/1010539519825600>
- Sari, D. K. (2020). *Hubungan Pengetahuan Gizi Asupan Energi Dengan Berat Badan Di Puskesmas Tasikmadu Karanganyar*. *Breastfeeding and Energy*. Doi: 1-13.
- Sharlin, J. and Edelstein. (2011). *Essentials of Life Cycle Nutrition*. Jones and Bartlett Publisher, LCC.
- Sumarno. (2017). *Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan dan Praktik Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa Sekolah SMP*. Edisi 40.
- Soekirman. (2015). *Perlu paradigma baru untuk menanggulangi masalah gizi makro di Indonesia*. Institut Pertanian Bogor (IPB): Kepala Pusat Studi Kebijakan Pangan Dan Gizi, 1–8.
- Tepriandy, R. S., Rochadi, K., & Sudaryati, E. (2021). *The Effect of Education through Google Meet Media on Knowledge and Attitude about Balanced Diet in Youth during Covid-19 Pandemic in Medan, North Sumatera*. <https://doi.org/10.26911/the7thicph.02.18>
- WHO. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di SMA Negeri 1 Salahutu Kabupaten Maluku Tengah*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 19–23.
- Zakiyah. (2020). *Hubungan Penerapan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah*.

Skripsi. *Jakarta:* UIN Syarif
Hidayatullah di akses Juli 2020.