
GAMBARAN AKSES INFORMASI GIZI SEIMBANG REMAJA WILAYAH PESISIR DAN DARATAN

Oleh

M. Berri Ridhoka¹, Nurtanny², Roni Ardian³, Suharni⁴, Ana Verena Puspa Rini⁵, Abul Haitsam⁶, Sandra Harianis⁷, Linda Raniwati⁸, Dewi Erlina Asrita Sari⁹, Mia Rita Sari¹⁰, Dahlia Murni¹¹

^{1,3,4,5,6} Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang

^{2,7,8,9,10,11} Program Studi D3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada

Gemilang

E-mail: ¹ridho.mb96@gmail.com, ⁴ suharni04_ani@student.uns.ac.id

Article History:

Received: 25-06-2024

Revised: 05-07-2024

Accepted: 28-07-2024

Keywords:

Akses Informasi, Gizi, Remaja, Wilayah Pesisir dan Daratan

Abstract: Penerapan gizi seimbang pada remaja sangat penting, karena remaja adalah salah satu kelompok yang sangat rentan terhadap gizi. Hal ini disebabkan karena pada usia ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran akses informasi gizi seimbang pada remaja yang wilayah Pesisir dan Daratan. Metode penelitian adalah obeservasional analitik desain cross sectional dengan 102 responden yang berasal dari Pesisir dan Daratan. Metode pengambilan sampel adalah random sampling. Akses informasi diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Analisis data menggunakan uji univariat dengan melihat frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang mendapat akses informasi gizi seimbang di Pesisir (74%) dan di Daratan (48,08%). Akses informasi di Pesisir dan Daratan sudah cukup baik. Akan tetapi, belum semua tertuju ke informasi gizi seimbang.

PENDAHULUAN

Gizi seimbang sangat bermanfaat pada setiap individu, khususnya kelompok remaja. Masa remaja terjadi pertumbuhan secara cepat dari segi fisik, kognitif dan psikososial. Menurut WHO (2014), remaja awal 10-14 tahun, 14-17 remaja tengah dan 17-21 tahun masuk remaja akhir. Saat ini, gaya hidup dan pola makan umumnya mulai berubah, yang ditandai dengan berubahnya kebutuhan disebabkan oleh transformasi fisik [1].

Menurut data Riskesdas Provinsi Riau (2018) status gizi remaja 16-18 tahun di kabupaten Indragiri Hilir dengan indikator status gizi IMT/U diketahui bahwa remaja sangat kurus sebanyak 1,87%, kurus 8,29%, normal 81,42%, gemuk 5,24% dan obesitas 3,17% [2]. Secara geografis kabupaten Indragiri hilir dikategorikan menjadi dataran rendah dan pesisir pantai. Perbedaan geografis dapat mempengaruhi kebiasaan asupan yang mempengaruhi status gizi. Masyarakat yang tinggal Daratan memiliki kebiasaan

komsumsi sayur lebih tinggi dibanding pesisir sementara untuk konsumsi protein hewani daerah pesisir lebih tinggi dibanding daratan [3]. Selain kebiasaan asupan, status gizi juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Menurut Mulyati et al., 2019, menyatakan terdapat hubungan pengetahuan dengan status gizi ($p=0,001$) [4]. Pengetahuan dapat dipengaruhi salah satunya oleh akses informasi.

Menurut Notoatmodjo, (2010), pengetahuan dipengaruhi faktor internal (pendidikan dan pengalaman) dan eksternal seperti informasi). Teknologi informasi semakin berkembang dengan cepat, sehingga semakin mudahnya mengakses informasi kesehatan. Media akses informasi dapat berupa internet dan non internet. Akses informasi kesehatan yang diterapkan dapat dikaitkan dengan pencegahan dan pengelolaan penyakit dengan baik, serta mampu meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang dapat meningkat seiring dengan kemudahan dan kemampuan yang dimiliki untuk mengakses informasi yang dibutuhkan.

Internet adalah media yang paling diminati dengan frekuensi sangat sering (87,8 %), hal ini menjelaskan bahwa para remaja lebih tertarik mengakses media internet dibandingkan dengan media cetak. Namun, kenyataan kadang tidak semua orang memanfaatkan internet untuk memperoleh informasi kesehatan [5] Hasil penelitian menyebutkan bahwa persentase tingkat akses informasi kesehatan pada mahasiswa untuk kategori kurang (22,6%) dan sangat baik hanya sebesar (21,7%) [6]. Namun, belum terdapat gambaran akses informasi kesehatan yang spesifik mengarah ke gizi seimbang pada remaja di wilayah Daratan dan Pesisir di Kabupaten Indragiri hilir. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin melihat gambaran akses informasi gizi seimbang remaja wilayah Pesisir dan Daratan.

LANDASAN TEORI

Akses Informasi

Akses informasi adalah kemampuan seseorang atau masyarakat untuk mendapatkan informasi publik yang diperlukan. Salah satu metode untuk mendapatkan data dengan menggunakan alat telekomunikasi dan melalui media dan saluran. Menurut Kemkominfo, (2014). Jembatan yang menghubungkan sumber informasi sehingga setiap orang mendapatkan informasi yang dibutuhkan disebut akses informasi. Semua orang memiliki hak dasar untuk mendapatkan informasi. Namun, ada perbedaan antara masyarakat yang memiliki akses yang lebih besar terhadap informasi dan masyarakat yang tidak memiliki akses informasi. Perbedaan ekonomi membuat masyarakat yang miskin sulit mendapatkan informasi, sedangkan masyarakat yang kaya dapat dengan mudah mendapatkan informasi. Ketidaksesuaian terjadi karena masyarakat menghadapi kesulitan dalam mendapatkan informasi. Selain kemampuan ekonomi, adalah masalah kesadaran akan pentingnya informasi, mengajarkan orang untuk mencari informasi yang benar dan mendorong penyediaan informasi [7].

Karakteristik informasi yang berkualitas adalah sebagai berikut [8]].

a. Akurat

Informasi harus menggambarkan situasi sebenarnya. Apabila tes akurasi dilakukan oleh dua individu atau lebih, hasilnya sama.

b. Tepat waktu

Informasi harus tersedia atau tersedia pada saat informasi tersebut dibutuhkan, bukan besok atau beberapa jam kemudian.

c. Relevan

Artinya informasi yang diberikan harus memenuhi kebutuhan individu di semua tingkatan dan departemen dalam organisasi.

d. Lengkap

Fungsi informasi

a. Pengetahuan bertambah sehingga dapat digunakan untuk bahan pertimbangan dalam proses mengambil keputusan.

a. Ketidakpastian berkurang, dapat mengetahui kejadian sebelumnya

b. Memberikan standar, aturan, ukuran dan keputusan untuk menentukan pencapaian tujuan dan sasaran yang lebih baik ditetapkan berdasarkan informasi yang diperoleh.

Gizi Seimbang Remaja

Penataan makanana sehari-hari agar mengandung jenis dan jumlah zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan mempertimbangkan variasi makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan secara teratur disebut gizi seimbang. Dalam rangka menjaga berat badan normal untuk menghindari masalah gizi dan menjaga sistem kekebalan tubuh.

Usia remaja adalah masa perubahan dari anak-anak ke dewasa, sehingga sangat penting diperhatikan, agar dapat tumbuh dengan optimal. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik biasanya lebih banyak, sangat menguras energi sehingga sangat diperlukan dalam penyesuaian asupan zat gizi yang seimbang. Selain itu, terjadi perubahan dari fisik karena terjadi penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, perubahan hormonal. Hal tersebut yang menyebabkan kebutuhan gizi perlu diperhatikan. Adapun zat gizi mikro yang dibutuhkan yaitu karbohidrat, protein, lemak, dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Gizi seimbang pada remaja menjadi modal dalam menentukan masa depan. Pada usia 16-18 tahun kebutuhan energi usia Remaja menurut AKG (2600 kcal), untuk memenuhi kebutuhan tersebut dibutuhkan perilaku makan sesuai dengan gizi seimbang.

Masa remaja dibagi menjadi 3, berdasarkan kondisi perkembangan fisik, psikologi, dan sosial. Menurut WHO (2005), membagi menjadi 3 kategori, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (14-17 tahun) dan remaja akhir (17-21 tahun).

Pesisir dan Daratan

Penduduk pesisir adalah penduduk yang bertempat tinggal di Daerah pantai, sebagian besar bekerja sebagai nelayan yang mempunyai ciri-ciri yang berbeda dengan penduduk lainnya. Penduduk pesisir sebagian besar bekerja sebagai nelayan sebagai mata pencahariannya, dengan secara aktif melakukan kegiatan penangkapan ikan. Mencari ikan atau membudidayakan ikan, aktivitas nelayan selalu terkait dengan laut dan tinggal dekat dengan tempat kerja mereka. Masyarakat pesisir pantai sebagian besar berprofesi sebagai nelayan dan banyak mengonsumsi makanan sumber protein hewani yang berasal dari laut seperti ikan, kerang, dan lain-lain.

Masyarakat yang tinggal di dataran rendah paling sering mengonsumsi protein nabati. seperti tahu tempe, telur ayam adalah sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi, sedangkan daging sapi, daging kambing, dan makanan hasil laut seperti kepiting, ikan, dan cumi-cumi adalah sumber protein yang paling rendah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini observasional analitik dengan pendekatan crosssectional. Jenis penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data untuk akses informasi gizi seimbang [15]. Penelitian dilakukan menggunakan kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas dan reabilitas. Penyebaran kuesioner akses informasi gizi seimbang [5] yang kemudian dilanjutkan dengan cleaning, entry dan analisis (frekuensi untuk melihat gambaran akses informasi gizi seimbang). Penelitian ini sudah mendapatkan izin dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dan tempat penelitian dengan nomor 070/BKN-EKOSOSBUD/II/2024/42.

Penelitian ini dilakukan di dua sekolah yang masing-masing terletak di daerah pesisir dan daratan yaitu SMA N Tempuling beralamat di Sungai Salak Kec. Tempuling, Kab. Indragiri Hilir Riau. dan SMA N Tanah Merah beralamat di Jalan Perintis Utama No. 2 Desa Tanah Merah, Kecamatan Tanah Merah, Kab. Indragiri Hilir. Penentuan tempat penelitian berdasarkan pertimbangan letak geografis wilayah yang berbeda yang kemudian dari seluruh SMA yang ada dilakukan randomize untuk mendapatkan dua SMA tersebut. Subjek penelitian adalah anak sekolah kelas X sampai XII yang aktif bersekolah di kedua SMAN tersebut.

Sampel penelitian telah diambil sebanyak 102 responden (50 SMA N Tanah Merah dan 52 SMA N Tempuling) dari kedua SMA N tersebut. Pengambilan data dilakukan jam istirahat anak sekolah. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *Simple Random sampling*. Kriteria inklusi adalah siswa kelas XII yang tercatat aktif dan bersedia mengikuti penelitian. Analisis data menggunakan uji univariate (frekuensi dan persentase)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran akses informasi gizi seimbang remaja pesisir dan daratan dapat dilihat pada dua tabel berikut:

Tabel 1. Frekuensi akses informasi dari berbagai sumber di daerah pesisir

Media	Sangat sering (setiap hari)		Sering (4-6 kali/minggu)		Jarang (2-3 kali/minggu)		Sangat jarang (1 kali/minggu)		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Koran	1	2	2	4	4	8	6	12	33	66
Majalah	1	2	0	0	6	12	10	20	31	62
Buku	17	34	17	34	7	14	6	12	6	12
Radio	1	2	3	6	4	8	5	10	31	62
Televisi	19	38	16	32	12	24	5	10	6	12
Internet	48	96	5	10	5	10	2	4	2	4

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 50 responden SMA N Tanah Merah (pesisir) 6 media yang paling sering di akses "sangat sering (setiap hari)" adalah internet dengan 48 responden (96%), kemudian "sering (4-6 kali/minggu)" adalah buku dengan 17 responden (34%), kemudian "jarang (2-3 kali/minggu)" adalah televisi dengan 12 responden (24%), kemudian "sangat jarang (1 kali/minggu)" adalah majalah dengan 10 responden (20%), kemudian "tidak pernah" adalah koran dengan 33 responden (66%).

Tabel 2. Frekuensi akses informasi dari berbagai sumber di daerah daratan

Media	Sangat sering (setiap hari)		Sering (4-6 kali/minggu)		Jarang (2-3 kali/minggu)		Sangat jarang (1 kali/minggu)		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Koran	1	1.92	0	0.00	1	1.92	9	17.3	33	63.4
Majalah	2	3.85	1	1.92	5	9.62	12	23.0	27	51.9
Buku	12	23.08	22	42.31	5	9.62	9	17.3	4	7.69
Radio	0	0.00	3	5.77	4	7.69	7	13.4	29	55.7
Televisi	15	28.85	10	19.23	19	36.5	7	13.4	3	5.77
Internet	43	82.69	5	9.62	0	0.00	0	0.00	0	0.00
Jumlah		100		100		100		100		100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 52 responden SMA N Tempuling (daratan) 6 media yang paling sering di akses “sangat sering (setiap hari)” adalah internet dengan 43 responden (82,69%), kemudian “sering (4-6 kali/minggu)” adalah buku dengan 22 responden (42,31%), kemudian “jarang (2-3 kali/minggu)” adalah televisi dengan 19 responden (36,54%), kemudian “sangat jarang (1 kali/minggu)” adalah majalah dengan 12 responden (23,08%), kemudian “tidak pernah” adalah koran dengan 33 responden (63,46%).

Tabel 1 dan 2 memiliki kesamaan frekuensi media paling banyak digunakan pada tiap tingkat keseringan penggunaan yaitu “sangat sering” pada SMA N Tanah Merah (pesisir) dan SMAN Tempuling (daratan) adalah internet, kemudian “sering” adalah buku, kemudian “jarang” adalah televisi, kemudian “sangat jarang” adalah majalah dan “tidak pernah” adalah koran. Akses informasi merupakan hak dasar yang harus dipenuhi. Namun, terdapat faktor yang membatasi seseorang dalam mengakses informasi seperti faktor ekonomi, kesadaran akan pentingnya informasi, belum meratanya infrastruktur penunjang jaringan dan teknologi informasi. Infrastruktur penunjang jaringan di daerah pedalaman seperti desa terpencil dan pulau-pulau kecil dinilai belum merata sehingga dapat membatasi akses informasi di daerah tersebut. Akses informasi di daerah pesisir (terpencil) dalam penelitian ini dinilai lengkap karna memiliki infrastruktur penunjang jaringan untuk konektivitas internet.

Tabel 3. Responden remaja mendapat informasi gizi seimbang

Daerah	n	%
Pesisir	37	74 %
Daratan	25	48,08 %
Gabungan	62	60,78 %

Berdasarkan tabel 3 diketahui 37 dari 50 responden remaja pesisir (74%) mendapatkan informasi gizi seimbang, 25 dari 52 responden remaja daratan (48,08%) mendapat informasi gizi seimbang. Secara gabungan 62 dari 102 responden remaja

(60,78%) mendapatkan informasi gizi seimbang. Informasi memiliki beragam fungsi yang salah satunya untuk meningkatkan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan akan mempengaruhi sikap dalam pengambilan keputusan dan mempengaruhi perilaku. Informasi gizi seimbang penting sebagai pertimbangan bagi remaja dalam memenuhi kebutuhan. Gizi seimbang pada Usia remaja sangat penting diperhatikan, agar dapat tumbuh dengan optimal. Hal ini dikarenakan perubahan fisik karena terjadi penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, perubahan hormonal. Selain itu, terjadi perubahan aktifitas fisik menjadi lebih aktif yang menyebabkan kebutuhan gizi meningkat dan perlu untuk diperhatikan.

KESIMPULAN

Akses informasi penting dalam peningkatan pengetahuan yang akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan terutama dalam hal gizi seimbang. Akses informasi untuk kedua daerah dinilai sudah baik karena memiliki akses ke semua media yang di tanyakan. Hanya saja, penggunaan media belum tertuju ke hal-hal yang bermanfaat salah satunya informasi gizi seimbang. Hal ini dibuktikan remaja yang mendapatkan informasi gizi seimbang hanya sebesar 60,78%. Penelitian lanjutan berupa hubungan paparan informasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap atau perilaku remaja perlu di lakukan.

Pengakuan/Acknowledgements

Tim peneliti kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang mendukung penelitian kami, khususnya SMAN Tanah Merah Kecamatan Tanah dan Kecamatan Sungai Salak. Templing, Kab. Indragiri Hilir Riau. Kami juga mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang yang memberikan kepercayaan kepada tim peneliti untuk menjalankan melalui pendanaan dari Yayasan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Gemilang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO "Orientation Programme on Adolescent Health for Healthcare Providers," vol. 53, no. 9, pp. 1689-1699, 2019.
- [2] Riset Kesehatan Dasar Laporan Provinsi Riau. Badan Penelitian dan Pengembangan Tahun 2018.
- [3] Khomsan, A, Anwar, F, Sukandar, D, Riyadi, H and Mudjajanto, E. S. "Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu Dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga di Daerah Dataran Tinggi dan Pantai," *J. Gizi dan Pangan*, vol. 1, no. 1, p. 23, 2007, doi: 10.25182/jgp.2006.1.1.23-28.
- [4] H. Mulyati, Ahmil, and L. Mandola, "Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri," *Chmk Midwifery Sci. J.*, vol. 2, no. 1, pp. 22-32, 2019, [Online]. Available: <https://media.neliti.com/media/publications/316373-hubungan-citra-tubuh-aktivitas-fisik-dan-af8368ef.pdf>
- [5] Asif Hkolif Arrahman, *Gambaran Health Literacy Pada Pasien Di Pusat Pelayanan Kesehatan Lp2m Universitas Jember*. SKRIPSI, 2019.

- [6] A. Fitria, J. Safitri, and H. Nisa, "Hubungan Akses Informasi Kesehatan dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta," *JUMANTIK (Jurnal Ilm. Penelit. Kesehatan)*, vol. 8, no. 2, p. 180, 2023, doi: 10.30829/jumantik.v8i2.14256.
- [7] Saefi, "Pengaruh Akses Informasi, Dukungan Orang Tua dan Lingkungan Sekolah Terhadap Minat Siswa Kelas Xii Jurusan Administrasi Perkantoran Melanjutkan Ke Perguruan Tinggi di SMK Negeri 1 Kebumen SKRIPSI," pp. 14–15, 2015.
- [8] Seri Hartati, *Keterampilan Akses Informasi Mahasiswa Prodi Ilmu Perpustakaan Dalam Pembelajaran Melalui Media Sosial*. SKRIPSI, 2022.
- [9] Oktaviasari, D. I. Susilowati, E. R. Wismaningsih, and Nurkhalim, R. F. "Gizi Seimbang Untuk Tumbuh Kembang Pada Remaja," *Bhakta Ist. Ilmu Kesehat.*, pp. 10–15, 2021.
- [10] Susilowati and Kuspriyanto, *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Bandung, 2016.
- [11] Hardiansyah MS, dan Supariasa " *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: EGC, 2016.
- [12] Salma, L. O. M. Y. Haya, I. M. C. Binekada, A. Fristiohady, and La Ode Alifariki, "Potret Masyarakat Pesisir." Deepublish Publisher, Yogyakarta, 2021.
- [13] Nufus, H and Husen M,R "Perubahan Mata Pencaharian Nelayan dari Mencari Ikan menjadi Pelayan Pariwisata," *J. Sociol. Dialekt. Sos.*, vol. 7, no. 2, p. 124, 2022, doi: 10.29103/jsds.v1i2.5120.
- [14] Hamidah, I "Studi Tentang Pola Konsumsi Masyarakat Pesisir Indramayu," *Mangifera Edu J. Biol. dan Pendidik. Biol.*, vol. 1, no. 2, pp. 46–51, 2017.
- [15] Ketut Swarjana " *Metodologi Penelitian Kesehatan*". Penerbit Andi, 2016. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=DjrtCgAAQBAJ>
- [16] Seputro, Y, H., Simolingi, E., Khotimah, K., Zakkiyah, A,H,H. Faizah, S, N, Astutik, I,T,W., Musafa, F,R "Dampak Sioteknologi dan Perkembangan Komunikasi Era Digital di Daerah Pedalaman," *Simp. Nas. Perpajak.*, vol. 1, no. 1, pp. 61–70, 2021.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN