



Analisis Tingkat Kesadaran Pentingnya Gizi bagi Kesehatan antara Laki-Laki dan Perempuan

Ananda Novy Hardjiyantie¹, Faridha Nurhayati²

^{1,2}S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR), Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya,

Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213, Indonesia

Email : ananda.23380@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Kesadaran gizi remaja berperan penting dalam pembentukan pola makan sehat, namun perbedaan perilaku berdasarkan jenis kelamin masih ditemukan. Hal ini menunjukkan perlunya pemahaman mendalam mengenai perkembangan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi pada siswa laki-laki dan perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi berdasarkan jenis kelamin. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif komparatif dengan desain *ex post facto* pada 249 siswa yang dipilih melalui teknik cluster random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstandar yang telah diuji validitas ($r = 0,333; 0,352; 0,377$) dan reliabilitas *Cronbach's α* untuk pengetahuan (0,653), sikap (0,680), dan perilaku (0,725), serta uji *test-retest* menunjukkan korelasi yang memadai. Analisis deskriptif dan uji Mann-Whitney U digunakan untuk menguji perbedaan antar *gender*. Hasil menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan (0.159) dan sikap gizi (0.059), namun perilaku gizi (0.003) berbeda signifikan, dengan siswa perempuan menunjukkan perilaku lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan sikap gizi relatif sama, tetapi memang ada perbedaan kesenjangan di perilaku antara laki-laki dan perempuan.

Kata Kunci: Kesadaran gizi, Pengetahuan sikap dan perilaku, Remaja, Perbedaan gender

PENDAHULUAN

Pentingnya kesadaran gizi bagi kesehatan tercermin dari kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi dalam makanan sehari-hari. Di Indonesia, pemahaman dan penyebaran informasi terkait gizi masih belum optimal, sehingga penerapan pola konsumsi gizi seimbang belum sepenuhnya dipahami oleh Masyarakat (Raule et al., 2022). Pengetahuan gizi pada remaja berperan penting dalam membentuk sikap dan kebiasaan mereka saat memilih makanan, termasuk kemampuan memahami manfaat zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Rendahnya pengetahuan gizi dapat memicu perubahan kebiasaan makan yang kurang sehat pada remaja. Hal ini terlihat dari praktik gizi yang tidak tepat serta kecenderungan memilih makanan yang tidak sesuai kebutuhan. Sebaliknya, remaja dengan pemahaman gizi yang baik cenderung memilih makanan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Aulia, 2021). Meskipun berbagai faktor tersebut menunjukkan pentingnya pemahaman gizi pada remaja,

kenyataannya masih banyak tantangan yang muncul dalam penerapan pengetahuan tersebut di kehidupan sehari-hari.

Pengetahuan gizi pada remaja didapatkan melalui pembelajaran materi pendidikan kesehatan maupun pemerolehan informasi dari media sosial tentang literasi kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang. Namun, pengetahuan tersebut umumnya masih bersifat teoritis dan belum diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Banyak remaja yang masih memilih makanan tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya. Remaja memiliki peran penting dalam menentukan kualitas sumber daya manusia di Indonesia karena mereka merupakan generasi penerus yang akan berkontribusi terhadap pembangunan bangsa di masa depan (Panjaitan et al., 2022). Permasalahan gizi pada usia sekolah, khususnya remaja, dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pola makan yang kurang sehat, pemahaman gizi yang tidak tepat, preferensi berlebihan terhadap jenis makanan tertentu, gencarnya promosi makanan melalui media massa, serta meningkatnya peredaran produk makanan impor (Emaja, 2022).

Kebiasaan makan yang kurang baik pada remaja, sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya, bahwa siswa cenderung tidak membawa bekal dan jarang makan pagi, sehingga pola makan mereka menjadi tidak teratur. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari lingkungan sosial mereka. Pola makan yang tidak teratur tersebut juga mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa mengenai pentingnya pemenuhan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan mereka (Iyong et al., 2020). Penelitian yang dilakukan di Surabaya menunjukkan bahwa status gizi siswa tersebar dalam beberapa kategori. Hasil penelitian mencatat bahwa 21,3% siswa mengalami gizi kurang, 42,5% berada pada kategori gizi normal, dan 36,3% lainnya termasuk dalam kelompok gizi lebih (Rochmah & Nadhiroh, 2024).

Kondisi gizi remaja, selain dipengaruhi faktor internal seperti jenis kelamin juga turut memengaruhi bagaimana remaja memahami dan memenuhi kebutuhan gizinya. Perbedaan pola makan dapat terlihat antar laki – laki dan perempuan, remaja laki – laki memiliki kebiasaan makan yang lebih banyak, akibat aktivitas fisik yang tinggi selama remaja juga untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya. Sedangkan, pola makan remaja perempuan lebih berfokus pada makan secukupnya untuk menjaga berat

badan proporsional. Diet yang berlaku ekstrem pada remaja perempuan akan berdampak pada timbulnya gangguan pola makan dan berakibat pada kekurangan zat gizi (Acces, 2024). Gambaran perbedaan perilaku dan persepsi tubuh berdasarkan gender tersebut menunjukkan perlunya kajian lebih lanjut mengenai bagaimana perbedaan gender berpengaruh terhadap kesadaran gizi.

Walaupun berbagai penelitian telah menelaah pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi, masih terdapat kekurangan riset yang melakukan analisis menyeluruh mengenai perbedaan tingkat kesadaran gizi berdasarkan *gender* dengan menggunakan instrumen terstandar yang mencakup ketiga aspek tersebut secara bersamaan. Sebagian besar studi lebih menitikberatkan pada status gizi atau pola konsumsi, tanpa mengevaluasi kesadaran gizi sebagai suatu konstruk yang bersifat multidimensi. Oleh karena itu, penelitian ini menghadirkan kontribusi baru melalui analisis sistematis terhadap tingkat kesadaran pentingnya gizi pada remaja laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi gizi yang memperhatikan perbedaan gender serta mendukung pencapaian SDGs tujuan ke-3 terkait kesehatan dan kesejahteraan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesadaran gizi, meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku, antara remaja laki-laki dan perempuan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain komparatif dengan pendekatan *ex post facto*. Pendekatan ini digunakan karena variabel yang diteliti telah terjadi sebelum penelitian dilaksanakan, sehingga tidak diberikan perlakuan apapun oleh peneliti. Variabel yang diamati pengetahuan, sikap dan perilaku gizi siswa yang merupakan variabel terbentuk secara alami. Seluruh data dikumpulkan satu kali melalui kuesioner terstruktur (Gilang Nuari et al., 2023).

Lokasi penelitian berada di SMPN 16 Surabaya, dan pengambilan data dilakukan pada 3-13 November 2025, disesuaikan dengan jadwal sekolah agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII terdiri dari 11 kelas, dan sebanyak 249 siswa memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik sampling menggunakan *cluster random sampling* digunakan dengan cara memilih kelompok secara acak, Dimana setiap kelas dianggap sebagai suatu *cluster* (Wahab & Junaedi, 2022).

Instrumen penelitian ini diadaptasi dari kuesioner standar yang telah terbukti valid dan reliabel yang terstandarisasi mengenai pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi (Nuryani, 2019). Namun, peneliti hanya menggunakan beberapa item yang dipilih dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Pemilahan ini dilakukan tanpa mengubah redaksi item sehingga makna dan konstruk awal tetap dipertahankan. Setelah penyesuaian instrumen dilakukan, langkah selanjutnya adalah menguji validitas dan reliabilitas untuk memastikan kualitas butir pernyataan yang digunakan.

Uji validitas dilakukan menggunakan *korelasi Person* dengan nilai r tabel sebesar 0,333. Reliabilitas kuesioner dianalisis menggunakan *Cronbach's alpha*, yang menunjukkan nilai 0,653 pada variabel pengetahuan gizi seimbang, 0,680 pada sikap gizi seimbang, dan 0,725 pada perilaku gizi seimbang. Selain itu, nilai korelasi hasil uji *test-retest* menunjukkan koefisien korelasi sebesar 0,642 untuk pengetahuan gizi seimbang, 0,233 untuk sikap gizi seimbang, serta 0,683 untuk perilaku gizi seimbang.

Setiap jawaban kuesioner dikonversi menjadi skor numerik sesuai pedoman penilaian, kemudian direkap untuk menggambarkan Tingkat kesadaran gizi siswa (Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku). Analisis data meliputi statistik deskriptif dan analisis inferensial. Perbedaan kesadaran gizi berdasarkan jenis kelamin diuji menggunakan *SPSS Independent Sample t-test* apabila data berdistribusi normal dan *Mann-Whitney U test* apabila data berdistribusi tidak normal. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk memastikan ketepatan hasil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan seluruh siswa kelas VIII di SMPN 16 Surabaya sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner mengenai tingkat kesadaran siswa terhadap pentingnya gizi bagi kesehatan. Kuesioner telah diisi secara lengkap oleh seluruh responden sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Sebelum menganalisis lebih jauh mengenai distribusi nilai pada setiap indikator, berikut disajikan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	Presentasi
Jenis Kelamin Laki-Laki	103	41.37%
Jenis Kelamin Perempuan	146	58.63%
Total	249	100%

Berdasarkan data pada tabel, responden penelitian terdiri dari 103 siswa laki-laki (41,37%) dan 146 siswa perempuan (58,63%). Dengan demikian, jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Seluruh responden telah mengisi kuesioner mengenai kesadaran akan pentingnya gizi bagi kesehatan secara lengkap dan sesuai dengan prosedur yang ditetapkan. Hasil pengukuran menunjukkan distribusi nilai pada masing masing indikator sebagai berikut :

Tabel 2. Data Indikator Kesadaran Pentingnya Gizi Bagi Kesehatan SMPN 16 Surabaya

Indikator	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pengetahuan	249	17.3775	3.27288	6.00	23.00
Sikap	249	8.4177	1.56906	.00	10.00
Perilaku	249	7.3253	1.19584	.00	8.00

Tabel 2 menunjukkan pada aspek skor analisis deskriptif terhadap indikator kesadaran pentingnya gizi bagi kesehatan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa berada pada tingkat yang relatif tinggi dengan nilai rata-rata 17,38 (SD = 3,27) dari rentang skor 6–23. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki pemahaman yang baik mengenai konsep-konsep dasar gizi.

Pada indikator sikap, diperoleh rata-rata sebesar 8,42 (SD = 1,57) dari rentang 0–10. Nilai ini menunjukkan bahwa sikap siswa terhadap pentingnya gizi cenderung positif, meskipun masih terdapat variasi antar individu.

Indikator perilaku menunjukkan rata-rata 7,33 (SD = 1,20) dari rentang skor 0–8. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku penerapan gizi seimbang siswa relatif baik, namun tidak setinggi pengetahuan dan sikapnya. Dengan demikian, terdapat kecenderungan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada tabel 2, terlihat bahwa siswa memiliki tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi yang bervariasi, dengan kecenderungan pengetahuan dan sikap berada pada kategori cukup baik, sementara perilaku masih lebih rendah. Variasi skor pada ketiga indikator tersebut menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan karakteristik antar kelompok siswa. Untuk mengetahui apakah variasi tersebut berkaitan dengan perbedaan jenis kelamin, dilakukan analisis lanjutan menggunakan uji *Mann-Whitney U*. Uji ini dipilih karena data tidak berdistribusi normal

dan variabel jenis kelamin terdiri dari dua kelompok. Hasil pengujian disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Mann-Whitney U

Mann-Whitney U test			
	Pengetahuan	Sikap	Perilaku
Z	-1.410	-1.886	-3.021
Sig (2-tailed)	.159	.059	.003

Tabel 3 menunjukkan hasil Uji *Mann-Whitney U test* untuk melihat perbedaan kesadaran gizi berdasarkan jenis kelamin. Pada indikator pengetahuan ($p = 0,159$) dan sikap ($p = 0,059$) tidak ditemukan perbedaan signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan karena nilai Sig-nya lebih dari 0,05. Namun, pada indikator perilaku ($p = 0,003$) terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai Sig-nya kurang dari 0,05 dimana siswa perempuan menunjukkan perilaku gizi yang lebih baik. Secara keseluruhan, perbedaan hanya muncul pada aspek perilaku.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat kesadaran gizi antara siswa laki-laki dan perempuan di SMPN 16 Surabaya. Hasil deskriptif menunjukkan bahwa siswa perempuan memperoleh nilai lebih tinggi pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi. Pola ini sejalan dengan penelitian terbaru di Indonesia yang mengungkapkan bahwa remaja perempuan lebih peduli terhadap kualitas konsumsi makanan, lebih selektif dalam memilih pangan, dan lebih memperhatikan aspek kesehatan dibandingkan remaja laki-laki (Rochmah & Nadhiroh, 2024). Penelitian gizi remaja tahun 2023 juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan lebih besar dalam menjaga pola makan teratur sebagai bentuk pengelolaan tubuh dan kesehatan (Uberty et al., 2025).

Pengetahuan dan sikap gizi siswa laki-laki dan perempuan relatif sama, perilaku penerapan gizi lebih baik ditemukan pada siswa perempuan daripada laki-laki. Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap gizi terkait sarapan, lebih tinggi pada perempuan dibanding laki-laki. Perempuan umumnya memiliki pengetahuan gizi serta sikap terhadap kebiasaan makan yang lebih baik dibandingkan laki-laki (Rukmana et al., 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa

perempuan dengan pemahaman gizi yang baik cenderung menerapkan pola makan yang lebih sehat dibandingkan laki-laki (Azka & Undarwati, 2025). Hal ini menegaskan perlunya edukasi gizi yang berfokus pada perubahan perilaku, terutama bagi siswa laki-laki. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa pendidikan gizi perlu diberikan karena tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga membantu remaja dalam memilih makanan sehat serta mendukung terbentuknya perubahan perilaku yang berdampak pada kualitas hidup (Habibie et al., 2022). Edukasi melalui pendekatan interaktif seperti penyuluhan, pemutaran video edukatif, pelatihan, dan kegiatan ekstrakurikuler terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap konsep gizi. Pendekatan ini tidak hanya memperkuat pengetahuan, tetapi juga membentuk kesadaran dan motivasi untuk menjaga kesehatan secara aktif (Tampi, 2025). Proses ini berlangsung secara berkelanjutan, dimulai dari penerimaan informasi, kemudian diikuti oleh pembentukan sikap, hingga akhirnya diwujudkan dalam tindakan sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh (Nasution, 2020).

Dalam penelitian (Zerlina & Humayrah, 2023), individu yang memiliki kesadaran dan kepedulian terhadap kesehatan cenderung terdorong untuk menjaga serta meningkatkan kondisi kesehatannya melalui penerapan perilaku hidup sehat. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan menjalankan tindakan pencegahan, seperti menerapkan pola makan yang sehat, melakukan diet seimbang, serta rutin melakukan aktivitas fisik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian terhadap 249 siswa SMP Negeri 16 Surabaya menunjukkan bahwa tingkat kesadaran akan pentingnya gizi pada siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan dan sikap gizi, namun perilaku gizi berbeda signifikan, dengan siswa perempuan menunjukkan perilaku lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan dan sikap gizi relatif sama tetapi memang ada perbedaan kesenjangan di perilaku antara laki-laki dan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

Acces, O. (2024). *Hubungan Jenis Kelamin terhadap Status Gizi pada Siswa Sekolah Dasar Tahun 2023*. 3, 47–51.

- Aulia, N. R. (2021). *Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja*. 02(02), 31–35.
- Emaja, R. E. R. (2022). *PENTINGNYA EDUKASI GIZI SEIMBANG BAGI KESEHATAN*. 4, 85–90.
- Gilang Nuari, Panggraita, Putri, M. W., Tresnowati, I., Risdiani, & Wijaya, M. R. A. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Pekalongan Gilang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(2).
- Habibie, I. Y., Rafiqah, A., & Maghfiroh, D. (2022). EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI BERBASIS SEKOLAH DALAM MANAJEMEN OBESITAS REMAJA DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW. *Jurnal of Nutrition Collage*, 11(03).
- Iyong, E. A., Kairupan, B. H. R., & Engkeng, S. (2020). GIZI SEIMBANG PADA PESERTA DIDIK DI SMP NEGERI 1 KABUPATEN TALAUD Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa peserta didik adalah pengetahuan gizi yang Notoatmodjo pengetahuan gizi Azizah tahun 2017 , pengetahuan re. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 59–66.
- Nasution, A. S. (2020). Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi Media Kesehatan Masyarakat Indonesia Puzzle Gizi sebagai Upaya Promosi terhadap Perilaku Gizi. *Media Kesehatan Masyarakat*, 16(1). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.8606>
- Nuryani. (2019). Validity and Reliability Questionnaire of Knowledge , Attitude and Practice of Balanced Diet among Adolescent. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(2), 37–46.
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Putri, Y. N., Wk, A. A., Anggraini, D. R., & Az, A. (2022). *Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan*.
- Raule, L. R., Amisi, M. D., Malonda, N. S. H., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). *Jurnal KESMAS*, Vol. 11, No. 4 Juli 2022 59 Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Remaja di Jemaat GMIM Kalvari Kombos Timur. *Jurnal KESMAS*, 11(4), 59–65.
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya Physical Activity with Adolescent Nutritional Status in State Junior High School 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 234–240.
- Tampi, J. J. (2025). Efektivitas Promosi Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik terhadap Pengetahuan dan Perilaku Sehat Remaja. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 5.
- Uberty, A., Delpia, Y. V., Febriani, G. A., Nolita, Awaliah, N., & Wulansari. (2025). Hubungan jenis kelamin, frekuensi makan, kebiasaan sarapan, membawa bekal dan umur terhadap gizi anak di kota singkawang. *JURNAL KARYA KESEHATAN INDONESIA*, 5(1).

Analisis Tingkat Kesadaran Pentingnya Gizi bagi Kesehatan antara Laki-Laki dan Perempuan
Ananda Novy Hardjiyantie¹, Faridha Nurhayati²

Wahab, A., & Junaedi. (2022). Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan Sampling*, 42–49.

Zerlina, M., & Humayrah, W. (2023). Hubungan kesadaran dan pengetahuan gizi serta kesadaran kesehatan terhadap status gizi siswa/i di sma negeri 4 jakarta. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 12(1), 50–52.
<http://repository.usahid.ac.id/id/eprint/2306>