



Submitted : 23 Jan 2023

Revised : 29 Jan 2023

Accepted : 3 Feb 2023

Published : 30 Mei 2023

Analisis Tingkat Literasi Gizi Terhadap Pola Makan Pada Orang Dewasa

Analysis Of Nutrition Literacy Level On Eating Pattern In Adults

Alfia Nur Faizah¹, Dian L.P. Muninggar¹, Meirina Dwi Larasati¹, Mohammad Jaelani¹, Yuniarti¹

¹Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Semarang

Corresponding author : Alfia Nur Faizah

Email : alvianurfaizah@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Literasi gizi merupakan kemampuan seseorang dalam memperoleh, mengolah, dan memahami informasi terkait gizi sehingga dapat mengambil keputusan mengenai pangan yang meliputi pengetahuan seseorang tentang kesehatan, motivasi, kemampuan mengakses, memahami, menilai dan menerapkan informasi kesehatan. untuk memelihara atau meningkatkan kesehatannya. Tingkat literasi gizi dapat mempengaruhi perilaku makan dan pola makan seseorang.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan tingkat literasi gizi terhadap pola makan.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode survei analitik dengan desain studi cross-sectional. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara snowball sampling sehingga diperoleh 121 sampel. Data yang dikumpulkan adalah karakteristik sampel (umur, jenis kelamin, ras dan suku, status gizi, fakultas), tingkat literasi gizi, dan pola makan. Kuesioner yang digunakan adalah NLS (Nutrition Literacy Scale) untuk mengukur tingkat literasi, dan FFQ (Food Frekuensi Questionnaire) untuk melihat pola makan. Data diisi secara mandiri oleh responden melalui kuesioner online. Hasil analisis bivariat menggunakan Chi-Square.

Hasil : Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan pola makan ($P = 0,000$). dengan koefisien positif ($CI = 95\%$, $p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara literasi gizi dengan pola makan.

Kata Kunci: Literasi gizi; pola makan; dewasa.

ABSTRACT

Background: Nutrition literacy is the ability of a person to obtain, process, and understands information related to nutrition so that they can make decisions about food which include a person's knowledge of health, motivation, ability to access, understand, assess and apply health information to maintain or improve their health. Nutrition literacy level can affect a person's eating behavior and eating patterns.

Objectives: To determine the relationship between the level of nutrition literacy on eating patterns.

Method: This study used an analytical survey method with a cross-sectional study design. Sampling was done by snowball sampling to get 121 samples. The data collected were the characteristics of the sample (age, gender, race and ethnicity, nutritional status, faculty), nutrition literacy level, and eating patterns. The questionnaire used was the NLS (Nutrition Literacy Scale) to measure the level of literacy, and the FFQ (Food Frequency Questionnaire) to see eating patterns. The data was filled in independently by the respondents through an online questionnaire. The results of bivariate analysis using Chi-Square.

Results: There was a significant relationship between nutritional literacy and eating patterns ($P = 0.000$). with a positive coefficient ($CI = 95\%$, $p < 0.05$).

Conclusion: There is a relationship between nutrition literacy with and eating patterns.

Keywords: Nutrition literacy; eating patterns; adults.

Introduction
(*Pendahuluan*)

Saat ini kemudahan dalam mengakses informasi gizi melalui media sosial mendorong banyak opini dan pemahaman orang terhadap suatu informasi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa hubungan yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi, dimana penggunaan media sosial terkait kegiatan akademis seperti mengerjakan tugas sekolah, menyaksikan video tentang akademik, dan saat online untuk mengerjakan tugas kuliah, sebagian besar sampel juga menggunakan media sosial >3 kali selama seminggu terakhir dengan durasi >30 menit¹. Indonesia adalah salah satu pengguna internet terbesar keempat di dunia dengan jumlah atau 73% dari total penduduk pada tahun 2020 dan 97% pengguna aktif media sosial adalah mahasiswa². Pada era digitalisasi, media sosial menjadi salah satu platform yang sering digunakan dalam mengakses literasi contohnya grup diskusi online whatsapp, instagram, twitter, facebook, Line dan lain-lain³.

Literasi gizi adalah kemampuan sejauh mana seorang individu dapat memahami dan memproses informasi terkait gizi, sehingga dapat mengambil keputusan gizi⁴. Literasi kesehatan tidak hanya meliputi tentang pengetahuan seseorang terhadap kesehatan, namun juga motivasi, kemampuan dalam mengakses, memahami, menilai dan menerapkan informasi kesehatan dalam membuat keputusan dalam kehidupan sehari-hari tentang pelayanan kesehatan, pencegahan penyakit, dan promosi kesehatan untuk menjaga atau meningkatkan kualitas hidup⁵. Tingginya penggunaan media sosial dapat berpengaruh pada gaya hidup⁶. Salah satu faktor gaya hidup antara lain pola makan⁷. Penelitian menyebutkan bahwa adanya hubungan signifikan antara tingginya intensitas penggunaan media sosial dengan gaya hidup⁶.

Peningkatan literasi gizi pada usia dewasa penting dilakukan untuk membentuk kebiasaan makan yang lebih baik. Oberne *et al.*, (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa tingkat literasi kesehatan berperan penting dalam praktik diet pada mahasiswa berupa konsumsi buah dan sayur. Mahasiswa dengan tingkat literasi yang baik cenderung mengonsumsi buah dan sayur lebih banyak dibanding dengan yang memiliki literasi gizi kurang. Penelitian lain menyebutkan bahwa tingkat literasi kesehatan memiliki hubungan signifikan terhadap persepsi siswa di Surabaya dengan pola hidup sehat⁹. Penelitian untuk mengetahui sejauh mana tingkat literasi dapat mempengaruhi terhadap pola makan, pada orang dewasa. Penelitian ini bisa menjadi dasar pemberian intervensi gizi melalui edukasi gizi.

Methods
(*Metode Penelitian*)

Jenis penelitian adalah *cross-sectional*. Pola dan makan adalah variabel independen, sedangkan tingkat

literasi gizi adalah variabel dependen. Penelitian dilakukan pada bulan Januari-Maret 2022. Penelitian ini telah mendapatkan izin penelitian dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kemenkes Semarang dengan nomor kode etik No.0581/EA/KEPK/2022.

Kriteria inklusi adalah orang dewasa muda usia 17-24 tahun dan sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri fakultas non kesehatan. Kriteria eksklusi adalah dewasa muda yang mengikuti pendidikan formal di bidang gizi. Populasi adalah mahasiswa non fakultas kesehatan dari beberapa universitas di Pulau Jawa. Sampel yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 121 orang dan 29 orang termasuk dalam kriteria eksklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *snowball sampling*. Data yang dikumpulkan berupa data primer. Data tingkat literasi gizi diperoleh melalui pengisian kuesioner NLS (*Nutrition Literacy Scale*) dan data pola makan diperoleh melalui pengisian kuesioner dan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang dilakukan secara mandiri oleh sampel melalui form kuesioner online.

Result and Discussion
(*Hasil & Pembahasan*)

Hasil penelitian dianalisis secara univariat untuk karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, ras dan etnik, status gizi dan fakultas responden.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Variabel	n	%
Usia		
17-20	41	33,9%
21-24	80	66,1%
Jenis kelamin		
Laki-laki	29	24%
Perempuan	92	76%
Ras dan etnik		
Aceh	1	0,8%
Batak	2	2,5%
Betawi	12	12,4%
Bugis	2	1,6%
Helong	1	0,8%
Jawa	57	47,1%
Lampung	2	1,7%
Minang	4	3,3%
Sasak	1	0,8%
Sumatra	2	1,6%
Sunda	35	28,9%
Tionghoa	1	0,6%
Toraja	1	0,8%
Status gizi		
Kurus berat	10	8,3%
Kurus	12	9,9%
Normal	70	57,9%
Gemuk ringan	20	16,5%
Gemuk berat	9	7,4%
Fakultas		

Variabel	n	%
Teknik	16	13,2%
Ekonomi	20	16,5%
MIPA	12	9,9%
Manajemen	12	9,9%
Pertanian	11	9,1%
Geofisika dan Metereologi	10	8,3%
Agama	9	7,4%
Filsafat	1	0,8%
Pendidikan	12	9,9%
Ilmu sosial dan politik	6	5%
Ilmu budaya	7	5,8%
Seni dan desain	2	1,7%
Ilmu komputer	1	2,5%

Pada tabel 1 usia sampel tersebar pada rentang 21-24 tahun dengan frekuensi sebesar 66,1%. Sampel dengan usia 17-20 tahun sebesar 33,9% dengan usia paling muda 17 tahun dan usia tertua 24 tahun. bahwa presentase sampel dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 24% dan perempuan 76%. Sampel dengan ras dan etnik terbanyak adalah suku Jawa karena sebaran universitas berada di Pulau Jawa dengan presentase 47,1%. Status gizi terbanyak dengan status gizi normal sebesar 57,9%. Rata-rata IMT populasi sampel adalah 25,1 kg/m². IMT tertinggi adalah 33,1 kg/m² dan IMT terendah adalah 13,5 kg/m². Sampel terbanyak berasal dari mahasiswa fakultas ekonomi dengan presentase 16,5%. Kategori tingkat literasi gizi sampel dibedakan berdasarkan skor yang diperoleh dari kuesioner NLS (*Nutrition Literacy Scale*). Literasi sampel cukup baik menunjukkan kompetensi mahasiswa baik dalam bidang gizi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Literasi Gizi & Pola Makan

Variabel	n	%	Min	Max	Mean
Literasi Gizi					
Baik	72	33,9%			
Cukup	36	66,1%	7	27	16,4
Kurang	12	10,7%			
Pola Makan					
Baik	57	47,1%	115	1015	406,7
Kurang baik	64	52,9%			

Dari analisa Tabel 2 diperoleh sampel terbanyak dengan tingkat literasi gizi kategori baik sebesar 59,5% dengan rerata skor 16,4 yang termasuk dalam kategori literasi baik. Hal tersebut dapat disebabkan oleh banyaknya media yang diakses oleh mahasiswa saat ini. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Putri et al., 2016 mengenai hubungan akses informasi terhadap literasi kesehatan pada mahasiswa, menyebutkan bahwa tingkat literasi dengan kategori baik sebanyak 36,1% mahasiswa sebagian besar mengakses sumber informasi tentang gizi dan kesehatan

melalui internet karena tidak ada batasan dalam internet dan setiap orang dapat mengaksesnya dengan mudah¹⁰.

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat sampel dengan pola makan kategori baik sebesar 47,1% dan pola makan kategori kurang baik 52,9%. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel memiliki pola makan kurang baik. Pola makan kurang baik pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti tren konsumsi makanan cepat saji pada kalangan mahasiswa karena mudah diperoleh¹⁰. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya pada populasi mahasiswa yang menyatakan bahwa sebanyak 97% sampel memiliki pola makan kurang sehat karena sebagian sampel hidup jauh dari orang tua yang mengharuskan mereka menyiapkan makanannya secara mandiri. Sehingga sampel tidak sempat sarapan, makan siang seadanya dan saat malam hari tidak sempat menyiapkan makanan sehat karena sudah lelah dan diganti dengan makanan jajanan yang kurang zat gizi¹¹.

Pada tabel 3 dapat diketahui sampel dengan literasi gizi baik memiliki pola makan baik sebesar 36,3%. Berdasarkan uji Chi-Square pada penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara literasi gizi terhadap pola makan sampel (P = 0,000).

Tabel 3. Hubungan Literasi Gizi Dan Pola Makan

Literasi gizi	Pola makan				P
	Baik		Kurang		
	n	%	n	%	
Baik	44	36,3%	28	23%	0.000*
Cukup	12	9,9%	24	19,8%	
Kurang	1	0,8%	12	9,9%	

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya, menyebutkan bahwa tingkat literasi gizi berpengaruh pada pola makan sehat dan kualitas diet. Peneliti tersebut menyebutkan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi adalah kemampuan individu terhadap menyerap dan memahami informasi yang berkaitan dengan gizi seperti memahami label informasi gizi dan kemampuan individu dalam mengakses informasi gizi¹²

Pada penelitian dengan sampel 436 mahasiswa di Florida menyatakan bahwa literasi gizi berpengaruh terhadap tingkat konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa (P= 0.001). Sampel dengan literasi gizi yang baik memiliki jumlah asupan buah dan sayur lebih banyak hal ini dapat dipengaruhi oleh pemahaman sampel terhadap literasi tentang promosi kesehatan pencegahan penyakit dengan cara meningkatkan konsumsi buah, sayur dan pola makan sehat⁸.

Data analisis tabel 3 menyebutkan bahwa sampel dengan literasi gizi yang cukup memiliki pola makan yang kurang baik sebesar 19,8%. Sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya pada 99 mahasiswa, menyebutkan bahwa pengetahuan tentang gizi tidak

memiliki hubungan dengan pola makan mahasiswa. Hal tersebut dapat disebabkan karena pola makan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh literasi gizi, akan tetapi dapat dipengaruhi oleh ketersediaan pangan berdasarkan status ekonomi sosial¹³.

Faktor lain yang dapat memengaruhi pola makan kurang baik adanya ketidaksesuaian antara pedoman makan seimbang dengan kebiasaan masyarakat di Indonesia yang terbiasa untuk mengonsumsi makanan pokok dalam porsi yang lebih banyak¹⁴. Hal tersebut dapat dilihat dari analisis kuesioner FFQ yang dapat diidentifikasi bahwa antara frekuensi konsumsi makanan pokok lebih sering yaitu 3x sehari untuk nasi, dan 4-6x seminggu untuk makanan pokok jenis yang lain seperti roti dan kentang. Sedangkan untuk frekuensi konsumsi lauk nabati dan hewani sebanyak 1-3x seminggu dan frekuensi buah dan sayuran 1-3x seminggu.

Keterbatasan penelitian yaitu kemungkinan terjadi bias karena perbedaan persepsi dan interpretasi pertanyaan oleh sampel, selain itu instrumen yang digunakan penelitian ini terbatas hanya pada frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi sampel dalam waktu 1 minggu yang dilaporkan secara mandiri oleh sampel tanpa melihat besar porsi makanan yang biasa dikonsumsi sampel setiap makan. Literasi gizi diukur dengan kuesioner NLS (*Nutrition Literacy Scale*) dengan pertanyaan terbatas pada pengetahuan tentang *food* label, jenis dan penggolongan bahan makanan.

Conclusion (Kesimpulan)

Pada skor tingkat literasi gizi menunjukkan bahwa terdapat sampel dengan tingkat literasi gizi kategori baik, pola makan kategori kurang baik. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara literasi gizi dengan pola makan ($P < 0,05$) sehingga dapat diartikan bahwa literasi gizi berpengaruh pada pola makan sampel.

Recommendations (Saran)

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya sehingga dapat menganalisis keterkaitan antara literasi gizi dengan pola makan secara kuantitatif dan lebih terperinci pada banyaknya jumlah dan porsi bahan makanan yang dikonsumsi.

References (Daftar Pustaka)

1. Husna DS, Puspita ID. Jurnal Riset Gizi. *J Ris Gizi*. 2020;8(1):76–84.
2. Saputra A. Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. *J Dokumentasi Dan Inf*. 2019;40(2):207.
3. Sahidillah MW, Miftahurrisqi P, Pendidikan P, Indonesia B, Universitas P, Maret S. *media literasi digital siswa*. 2019;52–7.
4. Gibbs HD, Ellerbeck EF, Gajewski B, Zhang C, Sullivan DK. The Nutrition Literacy Assessment Instrument is a Valid and Reliable Measure of Nutrition Literacy in Adults with Chronic Disease. *J Nutr Educ Behav*. 2017;
5. Sørensen K, Van Den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, et al. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*. 2012;12(1):80.
6. Pratama BA, Setyaningsih R. Efek Penggunaan Jejaring Sosial terhadap Perilaku Seksual Pranikah pada Remaja di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Indones J Med Sci*. 2015;2(2):56–64.
7. Ferreira RC, Halpern G, Figueira RDCS, Braga DPDAF, Iaconelli A, Borges E. Physical activity, obesity and eating habits can influence assisted reproduction outcomes. *Women's Heal*. 2010;6(4):517–24.
8. Oberne A, Vamos C, Wright L, Wang W, Daley E, Oberne A, et al. Does health literacy affect fruit and vegetable consumption? An assessment of the relationship between health literacy and dietary practices among college students. *J Am Coll Heal*. 2020;0(0):1–8.
9. Rohman A, Nurhayati F. Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa SMP Di Masa Pandemi Covid-19. 2021;
10. Sari Septika. Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Fast Food Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Mengonsumsi Makanan Fast Food [Internet]. 2012. Available from: <http://repository.unri.ac.id:80/handle/123456789/4167>
11. Rusman ADP. Eating Pattern and Anemia Events in Students Staying in Boarding House. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare*. 2018;1(2).
12. Yan Chung LM. Food Literacy of Adolescents as a Predictor of Their Healthy Eating and Dietary Quality. *J Child Adolesc Behav*. 2017;05(03).
13. Julya R. 3 1,2,3. 2023;9(20):409–16.
14. Ar Rahmi N, Hendiani I, Susilawati S. Pola makan mahasiswa berdasarkan Healthy Eating Plate Eating patterns of the undergraduate students based on Healthy Eating Plate. *J Kedokt Gigi Univ Padjadjaran*. 2020;32(1):41.