

HUBUNGAN PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG POLA MAKAN SEHAT DENGAN KENAIKAN BERAT BADAN

NELFI SARLIS, SUSI HARTATI, YESI ARISONAIDAH

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

sarlisnelfi@gmail.com, hartatisusi@gmail.com, yesimumtaz@gmail.com

Abstract: *During menstruation, some young women will experience menstrual pain (dysmenorrhea). The results of a recent study show that almost 10% of adolescents with dysmenorrhea experience school absences and work absences 1-3 days per month. One of the efforts to overcome menstrual pain is by non-pharmacological therapy using red ginger decoction. This study aims to determine the effectiveness of giving Red Ginger to the intensity of menstrual pain in adolescent girls at SMP IT Insan Utama Pekanbaru in 2022. The type of research used is quantitative, namely Quasi Experiment with pre and post test design. The research time is from March - May 2022 at SMP IT Insan Utama Pekanbaru. The population is 30 people using consecutive sampling technique, obtained a sample of 14 people. Data analysis used univariate and bivariate analysis. Univariate results from 14 respondents who were given red ginger stew there was a decrease in menstrual pain before being given red ginger stew the majority experienced mild pain and severe pain each amounting to 5 people (36%) and a decrease after being given red ginger stew the majority of respondents experienced mild pain, namely 7 people (50%). The results of the Wilcoxon obtained a p value $< 0.001 < 0.05$ then H_0 is rejected H_a is accepted, meaning that there is an effectiveness of red ginger stew on reducing menstrual pain in adolescents at SMP IT Insan Utama Pekanbaru in 2022. It is recommended to SMP IT Insan Utama Pekanbaru students to be able to consume red ginger stew as an alternative to reduce menstrual pain.*

Keywords: *Red Ginger Decoction, Menstrual Pain, Young Women*

Abstrak: Obesitas, yang dimulai pada usia muda, biasanya berlanjut hingga dewasa dan usia tua. Insiden kelebihan berat badan dan obesitas menjadi masalah global karena menjadi lebih umum pada orang dewasa dan anak-anak baik di negara maju maupun berkembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang kebiasaan makan yang sehat pada anak perempuan dengan penambahan berat badan. Penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi berjumlah 48 orang dengan IMT $<$ dari 18,5 kg jumlah sampel 32 orang. Menggunakan teknik *consecutive sampling*. Analisa data menggunakan *univariate* dan *bivariate*. Hasil uji *chi square* dan dasar pengambilan keputusannya dengan membandingkan nilai *p value* dengan nilai 0,1. Diharapkan bagi Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru agar dapat memberikan informasi kepada setiap mahasiswi untuk menjaga pola makan sehat dengan kenaikan berat badan.

Kata Kunci: Pengetahuan, Pola Makan sehat, kenaikan berat badan, remaja putri

A. Pendahuluan

Pubertas, awalnya disebut pubertas, berasal dari kata Latin "perawatan kehormatan", yang berarti "tumbuh atau dewasa." Bangsa primitif dan masyarakat kuno memandang pubertas dan remaja tidak berbeda dengan periode kehidupan lainnya. Anak-anak dianggap dewasa ketika mereka subur. Masa remaja disebut juga masa transisi atau peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Selama ini Perubahan signifikan terjadi seiring dengan semakin matangnya fungsi mental dan fisik, terutama fungsi seksual. (Bariyyah & Farid, 2016). Pubertas dimulai renggangan umur 10 dan 13 dan habis renggangan umur 18 dan 22. Ketika remaja merawat tubuh mereka, mereka mulai mengubah penampilan mereka agar terlihat ideal. Terutama dalam hal masalah figur dan berat badan, ada banyak cara remaja dapat memperbaiki fisik mereka. B. Diet dan mengatur pola makan Anda. (Bariyyah & Farid, 2016).

Diet adalah metode atau upaya untuk menggunakan informasi visual untuk regulasi. Pemeliharaan kesehatan, pemeliharaan status gizi, pencegahan atau pengobatan penyakit. Diet

bermanfaat didefinisikan seumpama manuver sifat di mana genus sambungan hidup berulang sungai kecil atau secara jiwa kepada mengasese desakan bergerak akan pertunjukkan yang berisi gizi serupa vitamin, protein dan karbohidrat. (Nurwijayanti, 2018). Perubahan yang terjadi pada tubuh wanita membuatnya merasa percaya diri dan siap memasuki hubungan sosial. sehingga ia berusaha menunjukkan citra tubuh terbaiknya Motivasi untuk menurunkan berat badan. Tubuh ideal adalah dambaan sebagian besar wanita muda. Oleh karena itu, saya akan menurunkan berat badan dan mengambil banyak langkah agar terlihat lebih menarik..(Bariyyah & Farid, 2016). Body Mass Index (BMI) atau Indeks massa tubuh (IMT) adalah alat atau metode sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa, terutama yang terkait dengan berat badan kurang dan kelebihan berat badan. Perhitungan Indeks massa tubuh (BMI) dapat dibagi menjadi berat badan kurang dari 18,5 dan berat badan normal. antara 18,5 dan 22,9, dan kelebihan berat badan di atas 23.

Menurut survei Zulhamzah tahun 2016 tentang pola makan dan gaya hidup sehat dan seimbang remaja di Bandung, merumuskan pola makan dan gaya hidup seimbang yang perlu dibiasakan remaja membutuhkan jumlah, jenis, dan waktu yang tepat terkait nutrisi (biasa). Pola hidup sehat dan seimbang yang menjaga kebersihan diri dan lingkungan (Zulmansyah, 2016). Secara nasional, prevalensi gizi buruk terjadi pada remaja (16-18 tahun). 9,4% dan remaja (usia 16-18) adalah 7,3%, berdasarkan hasil Riskesdas. Angka tersebut semakin meningkat, dengan prevalensi awal sebesar 8,9% untuk gizi kurang pada remaja (16-18 tahun) dan 1,4% untuk kelebihan gizi pada remaja (16-18 tahun). Saat ini di Indonesia prevalensi kurus (11,1%) dan obesitas (10,8%) pada remaja usia 13-15 tahun. Di antara remaja berusia 16-18 tahun, prevalensi kurus (9,4%) dan obesitas (7,3%) adalah (Rachmayani et al., 2017).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di Akbid Sempena Negeri tahun 2021 dengan jumlah 32 mahasiswa dari 48 mahasiswa. Pada bulan desember 2021, 10 orang mahasiswa yang telah diwawancarai terdapat 6 orang mahasiswa yang tidak mengetahui apa yang dikatakan dengan pola makan sehat dan hanya 4 orang yang mengetahui apa yang dimaksud dengan pola makan sehat.

Dengan pemikiran tersebut, peneliti tertarik untuk menyelidiki hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang kebiasaan makan yang sehat dan berat badan.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif. analisis korelasi. Penelitian dilakukan di Rumah Sakit Bersalin Pekanbaru, Kecamatan Sempena, Desa Sidomoryo Timur, Kota Pekanbaru... Populasi adalah seluruh Objek dan sampel yang diteliti merupakan bagian dari populasi (Sandu Siyoto, 2015). Populasi penelitian adalah sejumlah 48 remaja putri yang bertempat tinggal di lingkungan Akademi Kebidanan Negeri Pekanbaru tahun 2022. Desain penelitian ini pada dasarnya adalah eksperimen pra desain dan pasca desain.

C. Hasil Dan Pembahasan

berdasarkan penelitian di tahun 2022 dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja putri di akademi kbidanan Sempena Negri Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian potong lintang yang mengamati subjek penelitian dari bulan September 2021 hingga Mie tahun 2022 dan menggunakan analisis univariat dan bivariat untuk memperjelas hubungan antar variabel terkait.

Analisis univariat. Untuk melihat distribusi pengetahuan tentang pola makan sehat dan penambahan berat badan pada remaja putri, analisis ini disajikan dalam tabel distribusi dan plot variabel dependen dan independen yang diteliti. Distribusi frekuensi Pengetahuan tentang Pola Makan Sehat Remaja Putri Akademi Kebidanan Sempena Negri, Pekanbaru 2022

Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pola Makan Sehat

No	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase %
1	Baik	16	50,0
2	Cukup	10	31,3
3	Kurang	6	18,8
	Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel di atas, hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang kebiasaan makan yang sehat dengan penambahan berat badan di Bidan Pekanbaru Tahun 2022 diketahui paling baik pada 32 responden yaitu 16 orang. (50%) baik sedangkan minoritas 6 orang (18%). Distribusi frekuensi tentang kenaikan berat badan di akademi kebidanan sempena negeri pekanbaru tahun 2022.

Tabel Distribusi Frekuensi Berat Badan Remaja Putri Badan

No	Berat Badan	Frekuensi	Persentase %
1	Udrweight	16	50,0
2	Normal	16	50,0
	Jumlah	32	100

Menurut tabel di atas, distribusi frekuensi berat badan remaja putri adalah 16,50% kurus (abnormal) dan 16,50% normal.

Analisis univariat. Setelah analisis univariat selesai, langkah selanjutnya adalah analisis bivariat. Variabel (variabel bebas) dan variabel terikat (variabel terkait) dibandingkan mengkaji apakah ada hubungan antara pengetahuan seseorang tentang kebiasaan makan yang sehat dengan penambahan berat badan Remaja putri di Akademi Kebidanan Negeri Pekanbaru Tahun 2022.

Tabel Hubungan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pola Makan Sehat Dengan Kenaikan Berat Badan

Pengetahuan	Kenaikan Berat Badan Total					Ya(normal)	%
	Tidak(und) value	Jumlah	%	P	α		
Baik	6	37,5	10	62,5	16	100	0,750 0,1
Cukup	6	60,0	4	40,0	10	100	
Kurang	4	66,7	2	33,3	6	100	
Total	16	50	16	100,0	32	100	

Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik menggunakan uji chi-square. 6 (37,5%) tahun, 6 (60%) tidak tahu, 4 (66%) tidak tahu, dan 16 (100%) tahu lebih baik. Jadilah orang yang saya kenal. Nilai p untuk 10 (100%) dan kurang dari 6 (100%) adalah 0,750 dengan nilai 0,1. Artinya, nilai $p > \alpha$ menunjukkan tidak ada hubungan pengetahuan. Misalnya, wanita muda pola makan sehat saat berat badan naik.

Pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat. Distribusi Frekuensi pengetahuan tentang pola makan sehat dan kenaikan berat badan pada remaja putri adalah 16 (50,0%) baik, 10 (31,3%) normal dan 6 (18,8%) rendah. (50,0%) baik, 10 orang (31,3%) cukup, 6 orang (18,8%) kurang. Uji statistik menggunakan uji chi-square mengungkapkan bahwa keakraban adalah 6 (37,5%), 6 (60%) cukup, 66% (kurang dari 4), 16 (100%) berbobot. (%). Orang baik, cukup 10 (100%), dan kurang dari 6 (100%) orang mendapat p-value 0,750 dan nilai 0,1. Artinya, nilai $p > \alpha$ menunjukkan tidak ada hubungan pengetahuan. (Rusmini, 2018).

Definisi kebiasaan makan menurut Handayani adalah perilaku individu atau sekelompok orang untuk memuaskan makanan, termasuk kepercayaan dan pilihan makanan yang didefinisikan sebagai cara makanan dikonsumsi. (Zulmansyah, 2016). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang pola makan dan gaya hidup. sehat remaja di kota Bandung. menunjukkan bahwa pola makan dan gaya hidup seimbang yang perlu dibiasakan oleh anak muda merupakan pilihan yang tepat. diet sehat. Gaya hidup yang menyelaraskan kebersihan pribadi dan lingkungan. (Zulmansyah, 2016). Temuan penelitian ini juga sejalan dengan studi tahun 2018 oleh Baiyyah & Farid tentang pola makan dan gaya hidup sehat di kalangan remaja di SMKN 1 Mataram di Lampung. Para peneliti berspekulasi bahwa sebagian besar responden sangat menyadari hubungan antara mengetahui tentang kebiasaan makan yang sehat dan penambahan berat badan karena perempuan muda lebih tertarik membaca.

Berat badan remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian, 16 wanita mengalami penurunan berat badan 50% (tidak normal) dan 16 wanita mengalami penurunan berat badan

normal 50%. Bobot antropometri sangat fluktuatif dalam kondisi kesehatan yang normal, konsumsi seimbang dan kebutuhan diet, dan tidak ada penambahan berat badan seiring bertambahnya usia. Di sisi lain, ada dua kemungkinan kenaikan berat badan dalam kondisi abnormal. Artinya, bisa berkembang pesat dalam kondisi normal, atau bisa berkembang perlahan. (Notoadmodjo, 2018). Obesitas dan obesitas merupakan faktor risiko utama kelima kematian di seluruh dunia, menurut organisasi kesehatan (Notoadmodjo, 2018). Setidaknya 2,8 juta anak di seluruh tubuh langit berlalu karena obesitas (Suparisa, 2013). Menurut penelitian (Nurwijayati, 2018) yang dilakukan secara berkala perubahan obesitas di eropa populasi didunia dari tahun 1980 sampai 2013 baik-baik saja dan normal. Metode yang paling berguna dan banyak digunakan untuk mengukur obesitas adalah indeks massa tubuh (BMI). Berat badan (kg) dibagi kuadrat tinggi badan. (Nurbawani, 2019).

Analisis bivariat. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji Chi-Quare didapatkan $p\text{-value} < 0,750 < 0,01$, Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang kebiasaan makan yang sehat dengan penambahan berat badan, menunjukkan bahwa tahun 2022 tidak ada. Berdasarkan hasil penentuan yang dilakukan oleh (Nurwijayati, 2018) Ini juga menunjukkan pengetahuan wanita muda tentang kebiasaan makan sehat yang berhubungan dengan penambahan berat badan. yang penting namun pengetahuan tidak selalu mempengaruhi kenaikan berat badan. Pengetahuan yang tercakup dalam dominan kongnitif menurut Notoatmodo mempunyai 6 tingkat tingkatan pertama tahu (*know*) yaitu di artikan hanya sebagai recal(memanggil) Dalam hal ini, memolo yang dapat diartikan menurut pengamatan, baik berupa apa yang dilihat remaja putri maupun sebagai pengetahuan berupa pengalaman indrawi, belum mencapai taraf pemahaman dan penerapan

Pengertian kebiasaan makan menurut Handajani adalah perilaku seseorang atau sekelompok orang yang memenuhi makanan, termasuk kepercayaan dan pilihan makanan, yang didefinisikan sebagai cara kita memilih dan mengkonsumsi makanan berdasarkan pengaruh fisiologis, budaya, dan sosial. (Marfuah, n.d.). Pertambahan berat badan parametrik antropometri sangat fluktuatif dalam kondisi kesehatan yang normal, konsumsi seimbang dan kebutuhan nutrisi, dan perubahan berat badan seiring bertambahnya usia. Di sisi lain, ada dua kemungkinan kenaikan berat badan dalam kondisi abnormal.(Notoadmodjo, 2018). Menurut asumsi penelitian bahwa pengetahuan remaja putri tentang pola makan terhadap berat badan tidak ada hubungan karena faktor lain seperti lingkungan dan setatus ekonomi.

D. Penutup

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Prefektur Mie dari September 2021 hingga 2022, ``Hubungan antara pengetahuan remaja putri tentang kebiasaan makan yang sehat dengan kenaikan berat badan di Rumah Sakit Bidan Sempena Negeri Pekanbaru tahun 2022''. Sampel 48 remaja putri yang melakukan diet dikumpulkan dan diperiksa bersama dengan penambahan berat badan, menyimpulkan bahwa: Distribusi frekuensi pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat dan penambahan berat badan di Akademi Bidan Sempena Negeri Pekanbaru. Pada tahun 2022, 7 (22%) remaja putri kurang berpengetahuan, 10 cukup baik (31%) dan 15 sedang (47%)Distribusi Frekuensi hubungan remaja putri tentang pola makan sehat dan kenaikan berat badan Di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2022 dan remaja kurang mengetahui sebanyak 7 orang (22%) baik 15 orang (47%). Tidak ada hubungan pengetahuan pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat dan kenaikan berat badan Di Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru Tahun 2002

Daftar Pustaka

- Bariyyah, H. K., & Farid, M. (2016). *Konsep Diri, Adversity Quotient dan Penyesuaian Diri pada Remaja*. Persona:Jurnal Psikologi Indonesia, 5(02), 137–144. <https://doi.org/10.30996/persona.v5i02.730>
- 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>
- Hartini, H. (2020). *Edukasi Pola Makan Sehat Dan Air Minum Berkualitas Pada Siswa Smkf Ikasari Pekanbaru*. Akademi Kesehatan John Paul II Pekanbaru, 1(2), 49–56.
- Heryana, A., & Km, M. (2020). *Etika Penelitian*. Prodi Kesehatan Masyarakat, 2–10. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.13880.16649>
- Notoadmodjo, S., Ulpa, Z. R., Kulsum, Salawati, L., Syauki, A. Y., ... Astri. (2018). *Mengukur Status Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt)*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis, 2(1), 12–26. <http://digilib.unimus.ac.id/files/disk1/134/jtptunimus-gdl-dewikhofiy-6655-3.babii.pdf%0Ahttp://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/31092%0Ahttp://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0167273817305726%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/s41467-017-01772-1%0A>
- Notoatmodjo, S (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta*. 421–426.
- Nurwijayanti. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keterkaitan Kekurangan gizi*
- Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) Pada Remaja*. Journal of Nutrition College, 8.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Noviyanti. 2015. *Hidup Sehat tanpa makanan yang tidak bergizi*. Edited by Ola. Jakarta: NOTEBOOK.
- Rachmayani, S. A., Mury, K., & Vitria, M. (2017). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor*. Indonesian Journal of Human Nutrition, 5(2). https://www.researchgate.net/profile/Dudung-Angkasa/publication/318360263_Konsumsi_Fast_Food_Soft_Drink_Aktivitas_Fisik_dan_Kejadian_Overweight_Siswa_Sekolah_Dasar_di_Jakarta/links/596597a80f7e9b2a367ce8cf/Konsumsi-Fast-Food-Soft-Drink-Aktivitas-Fisik-dan
- Rusmini, dkk. 2017. *Pelayanan KB dan Kesehatan Reproduksi Berbasis Evidence Based*. Jakarta: Trans Info Media.
- Rusmini. (2018). *Dasar dan jenis ilmu pengetahuan*. Edu-Bio, 5, 79–94.
- Safitri, A. O., Novrianto, R., & Maretih, A. K. E. (2020). *Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Perempuan*. Psibernetika, 12(2), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Sandu Siyoto, A. S. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. 1–124.
- Sazani, A. (2016). *Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal*. JHE (Journal of Health Education), 1(2).
- Supriasa, I Dewa Nyoman dan Handinsyah MS. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC; 2016.
- Suryana. (2012). *Metodologi Penelitian: Metodologi Penelitian Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Universitas Pendidikan Indonesia, 1–243. <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Wiwi, A. (2015). *Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Sikap Masyarakat Tentang Skistosomiasis di Kecamatan Lindu Kabupaten Sigi Sulawesi Tengah Tahun 2015*. Ilmu Kedokteran, 53(9), 1689–1699.
- Wulandari, Syamsinar, Hariati Lestari dan Andi Faizal Fachlevy. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari [Skripsi]*. Sulawesi Tenggara: Universitas Halu Oleo; 2016.
- Zulmansyah, Koesmayadi D. (2015). *Hubungan Pola Menyikat Gigi terhadap Kejadian pola gigi pada Anak Usia 7-10 Tahun*. Jurnal Universitas Islam Bandung.
- Siyoto, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing