

ANALISIS LITERASI KESEHATAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI KOTA PANGKALPINANG

Restu Amalia Azmy^{1*}, Elni², Silvia Mareti³, Novia Nasir⁴

¹⁻⁴Prodi D3 Keperawatan, Universitas Bangka Belitung

Email Korespondensi: restu-amalia@ubb.ac.id

Disubmit: 01 Juli 2025

Diterima: 11 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i4.21383>

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the health literacy level in relation to the nutritional status of adolescents in Pangkalpinang City. This research is quantitative in nature using a descriptive method. The analysis in this study employed bivariate analysis using Pearson or Spearman statistical tests, and multivariate analysis using linear regression. The results showed that 50.9% of the participants had poor health literacy, while 49.1% had good health literacy. The analysis using the independent T-test revealed that there was no significant relationship between health literacy and BMI (adolescent nutritional status), with a p-value of $0.93 > 0.05$. In conclusion, there is no relationship between health literacy and the nutritional status of adolescents.

Keywords: Health Literacy, Adolescents, Adolescent Nutritional Status.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisa kemampuan literasi kesehatan terhadap status gizi remaja di Kota Pangkalpinang. Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif dengan metode deskriptif*. Analisis dalam penelitian ini menggunakan *analisis bivariat uji statistik person atau spearman dan analisis multivariat regresi linear*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat literasi kurang baik 50,9% dan Tingkat literasi Kesehatan baik 49,1%. Hasil analisis menggunakan uji T test independen didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara literasi Kesehatan dengan IMT (status gizi remaja) dengan p value $0,93 > p 0,05$. Simpulan bahwa tidak ada hubungan antara literasi gizi dengan status gizi remaja.

Kata Kunci: Literasi Kesehatan, Remaja, Status Gizi Remaja.

PENDAHULUAN

Saat ini literasi menjadi prediktor yang sangat kuat dalam status kesehatan dibandingkan status sosialekonomi, pekerjaan, pendidikan dan juga budaya. Literasi kesehatan didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk

mendapatkan, memproses, dan memahami informasi dasar tentang kesehatan yang dibutuhkan agar dapat mengambil keputusan yang benar dan tepat terkait kesehatannya (Ratzan & Parker, 2006). Literasi menjadi pondasi

dasar yang sangat mempengaruhi dalam perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan pada masa globalisasi ini dirasakan telah semakin pesat dan canggih. Selain itu perkembangan teknologi semakin mendukung bagi pengembangan penyebaran informasi melalui media yang menyebar diseluruh lapisan masyarakat khususnya berpengaruh besar bagi remaja atau dewasa muda.

Tingkat literasi gizi remaja terkait dengan pola konsumsi makan yang akan berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja seperti obesitas, anemia, dan gangguan makan lain juga berdampak terhadap kondisi kesehatan secara umum. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross sectional*. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner untuk mengukur tingkat literasi gizi. Status gizi diukur dengan metode indeks massa tubuh (IMT) dengan menggunakan parameter berat badan dan tinggi badan remaja. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara literasi gizi dengan status gizi ($r=0,576$) dan asupan energy ($r=0,560$). Sedangkan hubungan antara literasi gizi dengan asupan zat gizi protein ($r=0,196$), lemak ($r=0,167$) dan karbohidrat ($r=0,290$) relatif lemah (Syafei & Badriyah, 2019).

Literasi kesehatan remaja dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan mereka dalam membuat pilihan yang sehat terkait nutrisi dan gaya hidup. Keterbatasan literasi kesehatan dapat menghambat kemampuan mereka dalam memahami informasi kesehatan yang penting, seperti pedoman gizi, label makanan, dan sumber informasi kesehatan lainnya (Prasetyani, 2023).

Data hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi

remaja usia 16-18 tahun yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) adalah sebesar 8,1%, sementara angka obesitas pada kelompok usia yang sama mencapai 13,5%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi gizi dengan status gizi remaja. Penelitian menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja, yang dipilih menggunakan Teknik Propotional Random Sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok dengan literasi gizi marginal paling dominan, yaitu 61,9%, memiliki status gizi obesitas tingkat I sebanyak 13 orang. Di sisi lain, kelompok dengan literasi gizi tidak memadai (*inadequate*) dan status gizi normal merupakan yang paling sedikit, yaitu hanya 12,5% (1 orang). Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara literasi gizi dan status gizi remaja, dengan nilai $p = 0,021$ (Ferdiana, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Fathonah et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat literasi kesehatan dan status gizi. Remaja dengan tingkat literasi kesehatan yang lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan status gizi yang lebih baik, sementara remaja dengan tingkat literasi kesehatan yang rendah dapat memiliki risiko lebih tinggi untuk masalah gizi. Melalui pemahaman lebih lanjut tentang hubungan antara literasi kesehatan dan status gizi pada remaja, kita dapat mengembangkan dan melaksanakan intervensi yang sesuai untuk meningkatkan literasi kesehatan mereka dan mempromosikan pilihan makanan yang sehat serta gaya hidup yang aktif (Fathonah et al., 2020). Dengan memperhatikan latar belakang ini, analisis literasi kesehatan terhadap status gizi pada remaja dapat

memberikan kontribusi yang berharga dalam upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan remaja secara keseluruhan.

KAJIAN PUSTAKA

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat dari pemakaian, penyerapan, dan penggunaan makanan. status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu, atau perwujudan dari status tubuh yang berhubungan dengan gizi dalam bentuk variabel tertentu. Status gizi terbagi menjadi lima diantaranya sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas (Kemenkes, 2018).

Pada masa remaja, kebutuhan gizi perlu mendapat perhatian khusus. Adapun faktor faktor yang mempengaruhi status gizi remaja baik secara langsung maupun tidak langsung. Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi remaja secara langsung adalah infeksi dan asupan zat gizi (Zahra, 2020). Faktor faktor yang mempengaruhi status gizi remaja secara tidak langsung adalah sosial ekonomi, Pendidikan orang tua, lingkungan, umur, aktivitas fisik dan persepsi.

Literasi kesehatan mencakup keterampilan dasar seseorang dalam membaca, menulis, dan memahami informasi yang berkaitan dengan kesehatan. Individu yang mengalami kesulitan dalam membaca cenderung juga menghadapi hambatan dalam memahami informasi yang diterimanya (Mbanda et al., 2021). Rendahnya tingkat literasi ini baik dalam hal membaca, menulis, maupun memahami) atau keaksaraan menjadi tantangan bagi dunia kesehatan, hal ini disebabkan sangat banyak informasi kesehatan yang disajikan dengan keaksaraan. Sehingga kondisi ini menuntut

penyedia layanan kesehatan berimprovisasi dalam Pembuatan media informasi yang mudah dipahami bertujuan agar pesan kesehatan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat.

Pelaksanaan literasi kesehatan sangat berkaitan dengan upaya pemberdayaan masyarakat dalam menjaga kesehatan mereka, baik secara individu, kelompok, maupun komunitas, serta membantu mereka menghindari risiko atau dampak negatif terhadap kesehatan (Aljassim & Ostini, 2020). Masa remaja merupakan fase peralihan menuju kedewasaan, di mana dalam proses pertumbuhannya, remaja sangat memerlukan peran serta dukungan dari orang tua maupun teman sebaya yang menjadi panutan dalam menjalani tugas-tugas perkembangan mereka,

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis Tingkat literasi Kesehatan terhadap status gizi pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian tidak hubungan antara tingkat literasi dengan status gizi remaja.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode deskriptif. Adapun studi deskriptif ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui menganalisis kemampuan literasi kesehatan terhadap status gizi remaja di Kota Pangkalpinang.

Jumlah sampel dalam penelitian ini 114 responden, Kriteria inklusi yaitu kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun dan bersedia menjadi responden (*z score* PB/U kurang dari -2SD). Lokasi penelitian ini seluruh Sekolah Menengah Pertama di Kota Pangkalpinang.

Prosedur dalam penelitian ini yaitu Peneliti menemui kepala

sekolah pimpinan Sekolah Menengah Pertama yang ada di Kota Pangkalpinang untuk menjelaskan tujuan, manfaat dan proses penelitian yang dilaksanakan, Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada siswa/siswi dan meminta kesediaan siswa/siswi dengan sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian., Siswa/siswi, kemudian peneliti meminta dengan sukarela kepada responden untuk menandatangani lembar persetujuan, Responden di ukur TB dan BB serta IMT, Responden diberikan waktu selama 20 menit untuk mengisi kuesioner dan peneliti mendampingi responden untuk mengklarifikasi pernyataan yang belum jelas, Peneliti meminta kepada responden untuk mengisi kuesioner secara jujur dan pengisian kuesioner dilakukan secara individu dan tidak berkelompok.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah Kuesioner pengukuran tingkat literasi kesehatan versi singkat untuk Indonesia (HLS-EU-SQ10-IDN). Hasil uji validitas pada kuesioner tersebut

didapatkan validitas 0,401 - 0,688. Kuesioner Tingkat literasi Kesehatan lebih dari r tabel (0,361), sehingga dapat disimpulkan bahwa pernyataan dalam kuesioner tersebut adalah valid. Hasil uji reliabilitas pada kuesioner Tingkat literasi Kesehatan, didapatkan nilai *Alpha Cronbach's* sebesar 0,945, sehingga instrumen ini dapat disimpulkan reliabel.

Analisis dalam penelitian ini yaitu analisis bivariat. Analisis bivariat bertujuan untuk melihat hubungan literasi Kesehatan dengan status gizi remaja di Pangkalpinang. Uji statistik menggunakan uji T Test Independen. Peneliti sudah mendapatkan persetujuan lolos uji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan nomor 3900/KEP-UNISA/VIII/2024 dalam upaya melindungi kesejahteraan responden.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata Status Gizi Remaja

Tingkat status Gizi Remaja	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Kekurangan Berat Badan	22	19,3%
Kekurangan berat badan Tingkat ringan	24	21,1%
Normal	59	51,8%
Kelebihan berat badan Tingkat ringan	6	5,3%
Kelebihan berat badan Tingkat berat	3	2,6%
Total	114	100%

Berdasarkan table menunjukkan bahwa Tingkat status gizi remaja pada Tingkat kekurangan Berat badan Tingkat berat 19,3%, kekurangan berat badan Tingkat

ringan 21,1%, normal 51,8%, kelebihan berat badan Tingkat ringan 5,3%, kelebihan berat badan Tingkat berat 2,6%.

Analisis Bivariat

Tabel 1. Hubungan antara literasi Kesehatan dengan status gizi remaja

Variabel	IMT								P Val ue		
	Kekurangan BB Tingkat Berat		Kekurangan BB Tingkat ringan		Normal		Kelebihan BB Tingkat Ringan			Kelebihan BB Tingkat Berat	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	0,93
Laki-laki	12	20,7	13	22,4	28	48,3	3	5,2	2	3,4	
Perempuan	10	17,9	11	19,6	31	55,4	3	5,2	1	1,8	

Berdasarkan Tabel Menunjukkan bahwa hasil analisis tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan IMT dengan nilai P value $0,93 > p 0,05$. Status gizi Normal remaja pada tingkat literasi kesehatan baik dengan

presentase paling tinggi yaitu 55,4%, sedangkan untuk status gizi kelebihan berat badan tingkat berat pada tingkat literasi kesehatan baik dengan presentase yang paling rendah yaitu 1,8%.

PEMBAHASAN

Tingkat Status Gizi Remaja

Tingkat status gizi remaja pada penelitian ini menunjukkan status gizi dalam rentang normal menjadi paling dominan dibandingkan dengan kekurangan atau kelebihan berat badan. Berdasarkan penelitian (Kusuma & Dewi, 2024), status gizi pada remaja ditentukan oleh beberapa faktor antara lain aktivitas fisik, kebiasaan jajan, dan pola konsumsi sayur dan buah. Penelitian lainnya menyebutkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan IMT pada remaja yang menjadi salah satu penentu faktor tingkat status gizi remaja (Meilana et al., 2022). Faktor lainnya yang mempengaruhi tingkat status gizi remaja adalah adanya kondisi tertentu seperti masalah gizi remaja. Salah satu masalah gizi pada remaja antara lain kejadian anemia, sehingga remaja memiliki status gizi yang tidak baik (Ningtyias et al., 2024).

Selain itu, literasi kesehatan menjadi salah satu faktor penentu dalam menilai status gizi remaja. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah anemia yang sering terjadi pada remaja putri, dimana kejadian anemia akan berpengaruh dengan status gizi remaja. Remaja putri berisiko tinggi mengalami anemia. Pencegahan anemia di sekolah bisa dilakukan melalui pemberdayaan remaja untuk mengedukasi teman sebaya. Hasil kegiatan edukasi teman sebaya menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja dan mereka dapat berperan sebagai agen literasi kesehatan pada saat pelaksanaan aksi bergizi di sekolah. Duta anti anemia yang dibekali pengetahuan berdaya untuk mengedukasi teman sebaya dalam upaya peningkatan pengetahuan tentang pencegahan anemia pada

remaja sebagai cara untuk meningkatkan literasi kesehatan pada remaja dan yang berdampak pada peningkatan status gizi remaja (Ningtyias et al., 2024).

Tingkat status gizi remaja dilihat dari penghitungan IMT yang berkaitan dengan berat badan dan tinggi badan. IMT juga berkaitan dengan kebutuhan zat besi terutama pada remaja putri, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi rutin. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami kekurangan zat besi atau terkena anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi, kejadian anemia akibat kekurangan zat besi, tingkat pengetahuan tentang anemia, serta tingkat literasi gizi pada remaja putri di SMAN 01 Liwa, Kabupaten Lampung Barat. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 365 remaja putri, dengan sampel penelitian sebanyak 46 orang yang dipilih menggunakan teknik *systematic random sampling*. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut memiliki status gizi baik (54,3%), sementara 26,1% mengalami gizi kurang, dan 19,6% memiliki status gizi lebih. Selain itu, tingkat literasi gizi remaja putri masih tergolong rendah. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pihak sekolah secara rutin memantau status gizi siswa, mengadakan penyuluhan terkait bahaya anemia pada remaja putri, memberikan edukasi mengenai sumber makanan kaya zat besi, serta meningkatkan literasi gizi, termasuk pemahaman dalam membaca label makanan. Sekolah juga dianjurkan bekerja sama dengan petugas kesehatan dari puskesmas untuk mendukung kegiatan ini (Melia, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan, yang didapatkan dari analisis data

bahwa rata-rata remaja memiliki status gizi normal.

Remaja termasuk dalam kelompok usia produktif, sehingga perilaku hidup sehat pada masa remaja sangat penting untuk diperhatikan guna menciptakan sumber daya manusia yang unggul dan berkualitas. Hal ini berkaitan erat dengan pengembangan kompetensi serta kemampuan remaja untuk menjadi individu yang mandiri dan berdaya saing bisa didapatkan oleh siswa yang sehat secara fisik dan psikologis. Literasi kesehatan merupakan salah satu metode untuk menyampaikan informasi kesehatan kepada para siswi agar perilaku kesehatan dapat diimplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kesehatan aspek literasi kesehatan remaja meliputi berbagai topik penting seperti pola makan sehat, kebersihan diri dan lingkungan (sanitasi dan hygiene), kesehatan reproduksi, kesehatan mental, penggunaan obat-obatan, konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, serta aktivitas fisik. Berdasarkan hasil survei, peserta yang mengikuti kegiatan literasi kesehatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah kegiatan. Terdapat peningkatan pemahaman pada seluruh enam dimensi perilaku kesehatan remaja. Peningkatan tingkat literasi kesehatan diharapkan mampu mendorong remaja untuk lebih sadar dalam menjaga kesehatannya, mengembangkan perilaku hidup sehat, dan mengurangi risiko terkena penyakit dan permasalahan kesehatan, termasuk status gizi remaja (Khairina et al., 2022).

Masalah gizi lebih rawan terjadi pada remaja putri karena adanya fase percepatan pertumbuhan, sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lebih banyak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pemilihan makanan, paparan iklan di media sosial, dan tingkat literasi gizi dengan status gizi remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan 80,5% remaja putri memiliki status gizi normal, 79,3% memilih makanan dengan mementingkan faktor kesehatan, 75% terpapar iklan makanan di media sosial, dan 86% memiliki tingkat literasi gizi baik. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pemilihan makanan dengan status gizi remaja putri, terdapat hubungan yang signifikan antara paparan iklan dengan status gizi remaja putri, dan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan status gizi remaja putri. Paparan iklan di media sosial dan tingkat literasi gizi berhubungan dengan status gizi remaja putri sedangkan, pemilihan makanan tidak memiliki hubungan yang signifikan. Diharapkan remaja lebih aktif dalam mencari informasi terkait gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan sehingga lebih selektif dalam menentukan pilihan makanan serta menjaga status gizinya dalam kondisi normal (Annisa, 2024).

Hubungan Tingkat Literasi Kesehatan Remaja dengan IMT (Status gizi)

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 114 responden remaja, menunjukkan tingkat literasi kesehatan kurang baik lebih dominan dibandingkan dengan tingkat literasi yang baik, namun dengan selisih yang cukup kecil. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara literasi kesehatan dengan IMT. Hal ini sejalan dengan penelitian (Warta et al., 2022) yang menyatakan bahwa literasi kesehatan siswi SMA Simeulue Barat berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil penelitian

tersebut menyebutkan bahwa tingkat literasi remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain oleh sikap remaja dan peran orangtua. Selain itu, tingkat literasi kesehatan remaja yang rendah terhadap informasi kesehatan dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan. Remaja perlu memiliki literasi kesehatan yang baik dalam meningkatkan status kesehatannya. Penelitian lainnya menyebutkan adanya faktor akses informasi kesehatan yang mempengaruhi dan ada hubungannya dengan tingkat literasi kesehatan remaja di kota Padang.

Hasil penelitian diketahui sebagian besar remaja SMA di Kota Padang memiliki akses informasi dengan kategori mudah dan tingkat literasi memadai lebih tinggi. Terdapat hubungan antara akses informasi kesehatan dengan tingkat literasi kesehatan pada remaja. Remaja diharapkan dapat memilah informasi yang tepat untuk menetapkan keputusan terkait kesehatan, dan bagi sekolah agar dapat menambahkan literasi kesehatan ke dalam program sekolah (Dinda, 2023). Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian lain yang menyebutkan bahwa tidak ada hubungan antara akses media informasi terhadap literasi kesehatan remaja (Warta et al., 2022).

Tingkat status gizi remaja dilihat dari penghitungan IMT yang berkaitan dengan berat badan dan tinggi badan. IMT juga berkaitan dengan kebutuhan zat besi terutama pada remaja putri, karena remaja putri mengalami siklus menstruasi rutin. Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami kekurangan zat besi atau terkena anemia. Penelitian ini dilakukan untuk menilai status gizi, kondisi anemia akibat defisiensi zat besi, tingkat pengetahuan mengenai

anemia, serta tingkat literasi gizi pada remaja putri di SMAN 01 Liwa, Kabupaten Lampung Barat. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 365 remaja putri, dengan sampel sebanyak 46 orang yang dipilih menggunakan teknik *systematic random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 54,3% responden memiliki status gizi baik, 26,1% tergolong kurang gizi, dan 19,6% mengalami kelebihan gizi. Namun, secara umum tingkat literasi gizi masih tergolong rendah. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pihak sekolah secara rutin memantau status gizi siswa, memberikan penyuluhan tentang dampak anemia pada remaja putri, pentingnya makanan sumber zat besi, serta meningkatkan literasi gizi, termasuk pemahaman dalam membaca label makanan dan bisa mengundang petugas kesehatan puskesmas (Melia, 2024). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan, yang didapatkan dari analisis data bahwa rata-rata remaja memiliki status gizi normal.

Remaja merupakan fase dimana seseorang mengalami transisi menuju masa dewasa. Masa transisi yang tidak disertai dengan kesiapan fisik dan psikis akan berdampak terhadap masalah kesehatan. Sehingga remaja harus memiliki literasi kesehatan yang baik. Penelitian serupa menunjukkan adanya pengaruh informasi media terhadap tingkat literasi kesehatan pada remaja. Penelitian ini melihat tingkat literasi remaja terkait kesehatan mental remaja. Informasi literasi kesehatan dapat diakses melalui berbagai media. Penelitian ini menggunakan media informasi melalui video animasi, hasilnya menunjukkan adanya pengaruh video animasi terhadap peningkatan literasi kesehatan remaja (Suyito et al., 2023).

Literasi kesehatan berbasis media merupakan upaya menarik untuk promosi kesehatan untuk mempengaruhi remaja dan menggalang dukungan sebagai strategi pencegahan masalah kesehatan. Literasi media pada remaja merupakan upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui perilaku seperti pola makan, merokok, aktivitas fisik dan lain-lain, sehingga sangat penting untuk memiliki pendekatan perilaku sehat secara individual. Penelitian ini mengkaji literasi media dalam pencegahan penyakit tidak menular pada remaja. Literasi media merupakan konsep penggunaan media dengan bijak dan sesuai kebutuhan. Dimana literasi media hadir sebagai benteng bagi individu agar kritis terhadap isi media, sekaligus menentukan informasi yang dibutuhkan dari media. Sehingga literasi kesehatan media pada individu dan sumber informasi berpengaruh terhadap perubahan gaya hidup dan lingkungan yang sehat. Adanya relevansi berbagai komponen literasi kesehatan terhadap perilaku pencegahan penyakit tidak menular pada remaja (Hidayatullaili et al., 2023).

Penelitian serupa menunjukkan tingkat literasi kesehatan dikalangan remaja di Kecamatan Tapan masih rendah, didorong oleh tabu sosial dan kurangnya integrasi dalam kurikulum sekolah. Penelitian ini melihat tingkat literasi kesehatan reproduksi pada remaja. Selain itu, terdapat keterbatasan media edukasi yang menarik dan kurangnya kerjasama antara sekolah dan praktisi kesehatan, serta keterbatasan wadah diskusi terstruktur yang menghambat pemahaman mendalam mengenai isu kesehatan reproduksi. Solusi dari permasalahan yang dialami oleh remaja adalah dengan membuat kegiatan komprehensif

yang mampu meningkatkan literasi remaja dengan memanfaatkan akses informasi dan teknologi. Pendekatan yang digunakan adalah metode sosialisasi dan Focus Group Discussion (FGD) dengan mengintegrasikan kemajuan teknologi (Sandra et al., 2024).

Penelitian lain yang relevan menggunakan desain **cross-sectional** dengan subjek mahasiswa. Sampel dipilih menggunakan teknik **purposive sampling**, yaitu berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti. Tingkat literasi kesehatan diukur menggunakan instrumen **The Newest Vital Sign (NVS)**, sedangkan literasi gizi diukur dengan **Diet and Health Knowledge Survey (DHKS)**. Pengukuran berat badan dilakukan menggunakan timbangan, dan status gizi ditentukan melalui **Indeks Massa Tubuh (IMT)**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 64,6% mahasiswa memiliki tingkat literasi kesehatan yang tergolong memadai, sedangkan tingkat literasi gizinya masih berada dalam kategori kurang lebih rendah. Status gizi mahasiswa 7.3% sangat kurus, 14.6 % kurus, 56.1% normal, 4.9 % gizi lebih dan 17.1% obesitas. Ada hubungan negatif antara literasi kesehatan dengan berat badan ($r = -0,270$), literasi gizi dan berat badan ($r = -0,323$), literasi kesehatan dengan status gizi ($r = -0,268$), dan Terdapat hubungan negatif antara literasi gizi dan status gizi dengan nilai korelasi $r = -0,268$, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat literasi gizi, maka status gizi (misalnya kelebihan berat badan) cenderung lebih baik. Selain itu, ditemukan pengaruh negatif yang signifikan antara Literasi kesehatan dan berat badan ($p = 0,014$), Literasi gizi dan berat badan ($p = 0,015$), Literasi gizi dan status gizi ($p = 0,015$). Namun, tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara literasi kesehatan dan status

gizi secara langsung. Meski begitu, literasi kesehatan dan literasi gizi bersinergi dalam memberikan pengaruh terhadap berat badan dan status gizi secara keseluruhan (Fathonah et al., 2020).

Literasi gizi merujuk pada sejauh mana individu mampu memperoleh, mengolah, dan memahami informasi yang berkaitan dengan gizi, sehingga dapat membuat keputusan yang tepat dalam hal pemenuhan kebutuhan gizinya. Literasi ini memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan seseorang. Pemahaman yang baik tentang gizi akan membantu individu dalam menentukan pilihan makanan yang tepat, yang pada akhirnya memengaruhi asupan makan dan status gizi mereka. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meneliti hubungan antara literasi gizi dengan pengetahuan gizi, asupan makan, dan status gizi pada siswa SMA Muhammadiyah 3 Jember. Penelitian ini menggunakan desain **cross-sectional**, dengan subjek siswa kelas 11 dan 12 sebanyak 159 orang yang dipilih melalui teknik **simple random sampling**. Data tentang literasi gizi dan pengetahuan gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner, asupan makan dinilai melalui **Food Record 2x24 jam**, dan status gizi ditentukan dari hasil pengukuran berat badan serta tinggi badan. Untuk analisis statistik, digunakan uji **Chi Square**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dengan pengetahuan gizi remaja terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dengan asupan karbohidrat remaja, terdapat hubungan bermakna antara literasi gizi dengan status gizi remaja (Laila, 2024).

Dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi, berbagai organisasi di bidang kesehatan masyarakat merancang strategi

untuk mengurangi kesenjangan dalam akses terhadap informasi kesehatan. Saat ini, sebagian besar masyarakat memanfaatkan aplikasi kesehatan digital untuk membantu mengatur perilaku hidup sehat dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat literasi kesehatan dengan perilaku pencarian informasi kesehatan melalui internet pada siswa sekolah menengah atas (SMA). Penelitian ini menggunakan pendekatan analitik kuantitatif, dengan partisipasi siswa SMA, dan data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring HLS-EU Q-16, yang dilengkapi dengan pertanyaan tentang kebiasaan mencari informasi kesehatan secara online. Hasilnya menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki tingkat literasi kesehatan yang tinggi. Literasi kesehatan terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan usia responden, lokasi sekolah, serta perilaku mereka dalam mencari informasi kesehatan di internet. Kemampuan siswa dalam mengakses informasi kesehatan berkualitas berkontribusi terhadap meningkatnya pemahaman mereka, yang pada akhirnya memperkuat literasi kesehatan (Ditiaharman et al., 2022).

Literasi kesehatan adalah derajat kemampuan seseorang untuk memperoleh, membaca dan memahami informasi kesehatan dasar serta pelayanan. Bagi seorang individu, literasi kesehatan ditentukan oleh tingkat pendidikan, kultur, dan bahasa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Tingkat literasi kesehatan responden di empat klinik yaitu sebanyak 162 responden (42,7%) baik, dan literasi kesehatan yang rendah dengan jumlah 217 responden (57,3%). Kesimpulan

tingkat literasi Kesehatan pasien tergolong rendah dan faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan yaitu usia, pendidikan, dan pekerjaan (Adiba, 2023).

KESIMPULAN

Literasi kesehatan menjadi salah satu faktor penentu dalam menilai status gizi remaja. Hal ini berkaitan dengan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi untuk mencegah anemia yang sering terjadi pada remaja putri, dimana kejadian anemia akan berpengaruh dengan status gizi remaja, selanjutnya Diharapkan Remaja mampu memahami seberapa pentingnya literasi Kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan kususanya dibidang gizi pada remaja, untuk penelitian selanjutnya sejauh mana peran pemerintah untuk memberikan ruang kepada remaja mengkases melalui media yang harus disediakan disetiap sekolah karena Literasi kesehatan berbasis media merupakan upaya menarik untuk promosi kesehatan untuk mempengaruhi remaja dan menggalang dukungan sebagai strategi pencegahan masalah Kesehatan .

DAFTAR PUSTAKA

- Adiba, S. A. (2023). *Faktor-faktor yang mempengaruhi literasi kesehatan pada pasien di klinik dokter keluarga di Kota jambi Tahun 2022*. FKIK Universitas Jambi.
- Aljassim, N., & Ostini, R. (2020). Health literacy in rural and urban populations: A systematic review. *Patient Education and Counseling*, 103(10), 2142-2154. <https://doi.org/10.1016/j.pec>

- .2020.06.007
Ditiharman, F., Agsari, H., & Syakurah, R. A. (2022). Literasi Kesehatan Dan Perilaku Mencari Informasi Kesehatan Internet Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 355-365. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i1.2762>
- Fathonah, S., Sarwi, S., Wusqo, I. U., Cahyono, E., & Agustin, L. R. (2020). Pengaruh literasi kesehatan dan literasi gizi terhadap status gizi mahasiswa unnes. *Prosiding Seminar ...*, 1063-1070. <https://proceeding.unnes.ac.id/index.php/snpsca/article/view/1321>
- Ferdiana, S. (2019). Literasi Gizi Dengan Kebiasaan Jajan dan Status Gizi Remaja di SMA X. *Jurnal Info Kesehatan*, 10(1), 153-155. <http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgi>
- Hidayatullaili, N. A., Musthofa, S. B., & Margawati, A. (2023). Literasi Kesehatan Media Terhadap Perilaku Pencegahan Penyakit Tidak Menular: (Literature Review). *Jurnal Ners*, 7(1), 343-352. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13325>
- Kemenkes. (2018). *Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia*.
- Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, 7(1), 1-8. <https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949>
- Kusuma, M. D., & Dewi, G. K. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Siswa/i Kelas X dan XI Di SMK Farmasi Bogor. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3), 174-184.
- Laila, N. S. (2024). *The Relationship of Nutritional Literacy with Nutritional Knowledge, Food Intake and Nutritional Status of Adolescents of SMA Muhammadiyah 3 Jember*.
- Mbanda, N., Dada, S., Bastable, K., Ingalill, G. B., & Ralf W., S. (2021). A scoping review of the use of visual aids in health education materials for persons with low-literacy levels. *Patient Education and Counseling*, 104(5), 998-1017. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.11.034>
- Meilana, A. S. ., Bachtiar, F., Condrowati, & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Situasi Pandemi Covid-19. *Sains Olahraga Dan Pendidikan Jasmanil*, 4(2), 1-14.
- Melia, E. (2024). *Gambaran Status Gizi, Anemia Gizi Besi, Pengetahuan Anemia dan Literasi Gizi pada Remaja Putri di SMAN 01 Liwa Kabupaten Lampung Barat 2024*.
- Ningtyias, F. W., Astuti, I. S. W., Nafikadini, I., & Utari, N. A. (2024). Duta anti anemia: pemberdayaan teman sebaya untuk peningkatan literasi kesehatan pada remaja. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 13-21.
- Prasetiani, A. G. (2023). *Jurnal Ners Lentera* (Online). *Jurnal Ners Lentera*, 11(1), 10-18. <http://journal.wima.ac.id/index.php/NERS/article/view/4857>
- Ratzan, S. C., & Parker, R. M. (2006). Health literacy-identification and response. *Journal of Health Communication*, 11(8), 713-

715.

<https://doi.org/10.1080/10810730601031090>

- Sandra, I., Wijanarko, T., Nissa, S., Rintia, R., Revitasari, R., Kurniawan, R. A., Tama, D. A., & Bhakti, N. J. (2024). *Advokasi Kespro dengan Media E-Booklet untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Reproduksi Siswa*. 6, 436-445.
- Suyito, T. F. A., Yulianto, S., & Fitriana, R. N. (2023). Pengaruh Audiovisual Berbentuk Video Animasi Terhadap Peningkatan Literasi Kesehatan Mental Remaja Di SMP Muhammadiyah Program Khusus Pracimantoro. In *FIK Universitas Kusuma Husada Surakarta*.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182-190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Warta, Wardiati, & Andria, D. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Literasi Kesehatan Reproduksi. *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), 254-266.
- Zahra, A. (2020). *Kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan dan status gizi pada siswa SMP Daya Utama Kota Bekasi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.