

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG IMUNITAS DAN GIZI SEIMBANG DI KELURAHAN KARANG ASAM ILIR SAMARINDA KALIMANTAN TIMUR

Overview of Knowledge Levels About Immunity and Balanced Nutrition in Karang Asam Ilir Village, Samarinda, East Kalimantan

Shafa Minda Maliran^{1*}, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani²

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur, Indonesia

*Email: Shafaminda22@gmail.com , ratih@fkm.unmul.ac.id

ABSTRAK

Pengetahuan terkait imunitas dan gizi seimbang merupakan hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan hasil studi pendahuluan diketahui bahwa mayoritas warga RT.12 memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup dengan rentang 40% dan kurang 60% sedangkan tingkat pengetahuan imunitas dalam kategori kurang dengan rentang 100%. Tujuan pada penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan imunitas dan gizi seimbang di Kelurahan Karang Asam Ilir RT. 12 Samarinda, Kalimantan Timur. Metode pada penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan pengambilan sampel menggunakan random sampling pada 64 responden. Penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan instrumen yang digunakan pada penelitian ini kuesioner tingkat pengetahuan imunitas, dan tingkat pengetahuan gizi seimbang. Data di analisis menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang imunitas dalam kategori kurang (61,3%), diikuti kategori cukup (29,0%), dan baik (12,9%). Sementara itu, pengetahuan mengenai gizi seimbang sebagian besar berada pada kategori cukup (50,0%), diikuti kurang (41,9%), dan baik (11,3%). Temuan ini mengindikasikan bahwa masih diperlukan upaya edukasi yang lebih intensif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya imun dan gizi seimbang dalam menjaga kesehatan. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan tentang imunitas dan gizi seimbang masih tergolong kurang.

Kata Kunci: tingkat pengetahuan, imunitas, gizi seimbang

ABSTRACT

Knowledge related to immunity and balanced nutrition is a crucial aspect of daily life. Based on the preliminary study, it was found that the majority of residents in RT.12 had a moderate level of knowledge regarding balanced nutrition (40%) and a low level (60%), while knowledge about immunity was entirely in the low category (100%). The objective of this study was to describe the level of knowledge regarding immunity and balanced nutrition among residents in Karang Asam Ilir Sub-district, RT.12, Samarinda, East Kalimantan. Method this study employed a quantitative descriptive design with random sampling involving 64 respondents. Data collection was conducted through interviews using a structured questionnaire on immunity and balanced nutrition knowledge. Data were analyzed using univariate analysis. Results showed that the majority of respondents had low knowledge regarding immunity (61.3%), followed by moderate (29.0%) and high (12.9%). Meanwhile, knowledge about balanced nutrition was mostly in the moderate category (50.0%), followed by low (41.9%) and high (11.3%). These findings indicate the need for more intensive education to enhance public understanding of the importance of immunity and balanced nutrition in maintaining health. It can be concluded that the level of knowledge regarding immunity and balanced nutrition among the community is still relatively low.

Key words: knowledge level, immunity, balanced nutrition

PENDAHULUAN

Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang mengenai objek yang dilakukan dengan indera (Notoatmodjo, 2012). Imunitas atau sistem kekebalan tubuh merupakan sebuah respon tubuh untuk melawan bakteri ataupun virus yang masuk kedalam tubuh manusia (Marshall et al., 2018). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan imunitas merupakan hasil tahu dari seseorang serta pemahaman terkait tubuh untuk melawan virus ataupun benda asing yang dapat menyebabkan infeksi pada tubuh manusia. Tingkat pengetahuan mengenai imunitas sangat berperan penting dalam kehidupan seseorang dimana seseorang dapat mengetahui bagaimana cara menjaga imunitas serta meningkatkan imunitas dan menurunkan faktor resiko yang dapat menyebabkan imunitas menurun.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan yang memiliki kaitan dengan makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi yang dimiliki makanan, makanan yang dapat dan aman untuk dikonsumsi, cara mengelola bahan makanan agar zat gizi tidak larut atau hilang, serta cara hidup bersih dan sehat (Notoatmodjo, 2007). Tingkat pengetahuan gizi seimbang yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam pemilihan bahan makanan yang kemudian akan berpengaruh pada kesehatan seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang memadai, seperti kurangnya pengetahuan mengenai kebiasaan makan yang baik dan kurangnya pengetahuan mengenai sumber-

sumber bahan makanan yang memiliki nilai gizi baik yang kemudian akan berdampak pada kesehatan seseorang (Soekirman, 2011). Seseorang yang memiliki pengetahuan mengenai gizi seimbang yang baik maka akan dapat memperhatikan jenis bahan makanan apa saja yang dapat menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas (Sukma dan Margawati, 2014).

Pengetahuan yang rendah mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi menyebabkan masyarakat cenderung mengabaikan asupan harian yang dibutuhkan tubuh. Hal ini diperparah dengan budaya makan instan yang tinggi karbohidrat dan lemak jenuh, namun rendah serat dan mikronutrien penting, yang kini banyak dijumpai di perkotaan maupun wilayah padat penduduk (Riyadi et al., 2020). Kurangnya pengetahuan dan informasi yang diterima masyarakat menyebabkan mereka tidak menyadari pentingnya konsumsi makanan sehat yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.

Berdasarkan Studi Pendahuluan yang dilakukan di Kelurahan Karang Asam Ilir RT.12 untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan jumlah 10 responden, diketahui terdapat 4 orang yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang cukup dengan rentang 40% sedangkan terdapat 6 orang yang memiliki pengetahuan kurang dengan rentang 60%.

Pemilihan lokasi di Kelurahan Karang Asam Ilir RT.12 dilakukan karena wilayah ini termasuk padat penduduk dan memiliki akses yang sangat luas dan tidak terbatas dalam mendapatkan pelayanan

kesehatan. Berdasarkan data dari Puskesmas setempat tahun 2024, terdapat peningkatan kasus penyakit infeksi saluran pernapasan atas (ISPA) serta beberapa kasus gizi kurang pada anak dan dewasa yang menunjukkan kemungkinan rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengetahuan imunitas dan gizi seimbang.

Urgensi dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi seberapa besar pengetahuan masyarakat di wilayah tersebut mengenai pentingnya gizi seimbang sebagai faktor pendukung daya tahan tubuh. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam menyusun program intervensi edukasi gizi berbasis masyarakat agar lebih tepat sasaran dan efektif dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

METODE

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Kelurahan Karang Asam Ilir RT 12, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur. Penelitian ini dilaksanakan 20 Desember 2021 sd 09 Agustus 2022. Pengambilan data penelitian dilaksanakan 20 Juni 2022 s.d 25 Juni 2022.

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang bertujuan untuk membuat gambaran atau uraian deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang diperlukan untuk menjawab atau memecahkan permasalahan yang muncul di situasi saat ini (Notoadmodjo S, 2013). Adapun variabel bebas pada penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan

imunitas dan gizi seimbang. Pada penelitian ini pengambilan sampel yang dilakukan secara acak sederhana atau *simple random sampling* dengan cara *lotrey* yang menandakan bahwa setiap anggota yang berada dalam populasi tersebut memiliki kesempatan yang sama untuk diseleksi menjadi sampel.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga usia dewasa (≥ 17 tahun) yang berdomisili di RT.12 Kelurahan Karang Asam Ilir. Jumlah sampel sebanyak 64 responden yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Kriteria inklusi meliputi warga yang dapat membaca dan memahami kuesioner, serta bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi adalah warga yang sedang mengalami gangguan kognitif atau penyakit berat yang menyulitkan komunikasi.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Kuesioner pengetahuan tentang imunitas: 10 pertanyaan berdasarkan referensi dari Marshall et al. (2018) dan WHO.
2. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang: 15 pertanyaan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes RI, 2014).

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat sedangkan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antar variabel dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Analisis univariat merupakan analisis

yang dibuat untuk menjelaskan atau menggambarkan sebuah karakteristik dari masing-masing variabel (Natoatmodjo, 2010). Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat mengenai imunitas dan gizi seimbang. Analisa dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan rumus seperti berikut ini :

$$f = x / n \times 100\%$$

Keterangan:

f = Presentase nilai

x = Jumlah jawaban yang dipilih

n = Jumlah sampel

Tabel 1. Skala Ukur Pengetahuan

No	Hasil Ukur	Interpetasi
1	76 – 100%	Baik
2	56 - 75%	Cukup
3	< 56%	Kurang

Sumber : Arikunto (2010)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Ekonomi

Penelitian dilakukan di Provinsi Kalimantan

Timur, Kota Samarinda di Kelurahan Karang Asam Ilir RT.12. Berdasarkan data yang telah tercatat pada Badan Pusat Statistik Kota Samarinda terdiri dari 10 kecamatan dan 59 kelurahan yang memiliki jumlah penduduk 827.994 jiwa. Berdasarkan Buku Saku Terpadu Kelurahan Karang Asam Ilir Berbasis Digital tahun 2021, penduduk di Kelurahan Karang Asam Ilir RT.12 dengan jumlah penduduk yaitu 177 jiwa. Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti kepada 64 responden karakteristik demografis pada responden dibedakan menjadi usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan data yang telah didapatkan pada Tabel 2 diketahui bahwa usia responden terbanyak mengikuti penelitian yaitu berusia 36-45 tahun sebanyak 27(42,2%) orang. Hal ini sejalan dengan penelitian Sari dkk., (2020) bahwa usia responden tertinggi yang mengikuti penelitian tersebut yaitu 35-60 tahun. Semakin tinggi usia seseorang maka

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Sampel		F	%
Usia	17-25	23	35,9
	26-35	14	21,9
	36-45	27	42,2
Jenis Kelamin	Perempuan	44	68,8
	Laki-laki	20	31,3
Pendidikan Terakhir	SD	3	4,7
	SMP	8	12,5
	SMA/SMK	42	65,9
	D1/D2/D3/D4	6	9,4
	S1/S2	5	7,8

memiliki daya tangkap dan pola pikir yang semakin berkembang, sehingga dapat diartikan pengetahuan yang dimiliki juga akan semakin membaik dan bertambah (Budiman, 2013). Distribusi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa responden pada penelitian ini lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki yaitu 44 orang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Afzal *et al* (2020) bahwa responden penelitian lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki.

Tingkat pendidikan terakhir yang dimiliki oleh responden rentang tertinggi yaitu pada SMA/SMK sebanyak 46 orang dan rentang terendah yaitu pada SD sebanyak 3 orang, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pendidikan responden termasuk rendah. Tingkat pendidikan merupakan sebuah faktor yang mempengaruhi tindakan dan pengetahuan yang kemudian dapat mempengaruhi perilaku seseorang (Dharmawati dan Wirata, 2016).

Pada penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan tentang imunitas, yaitu :

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Imunitas

Kategori	F	%
Baik (76-100%)	8	12,5
Cukup (56-75%)	18	28,1
Kurang (<55%)	38	59,4
Total	64	100

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan imunitas yang termasuk dalam kategori kurang

ditandai dengan 38(59,4%) responden memiliki pengetahuan kurang. Tingkat Pengetahuan Imunitas

Tingkat pengetahuan mengenai imunitas berperan sangat penting dalam kehidupan seseorang, dimana seseorang dapat mengetahui bagaimana cara menjaga imunitas dan meningkatkan imunitas serta menurunkan faktor resiko yang dapat menyebabkan imunitas menurun. Dalam meningkatkan dan menjaga imunitas adalah sebuah tindakan dalam mencegah dan mengupayakan meminimalisirnya terinfeksi penyakit menular dan tidak menular, meningkatkan dan menjaga imunitas bisa didapatkan dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bernutrisi seimbang (Jayawardena dkk., 2020). Pada penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa masyarakat yang memiliki pengetahuan kurang sebanyak 38(59,4%) responden, pada masyarakat yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 18(28,1%) responden, dan pada masyarakat yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 7(12,5%) responden. Tingkat pengetahuan masyarakat tentang imunitas tubuh yang kurang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pengetahuan yang terbatas tentang cara-cara menjaga daya tahan tubuh sering kali berdampak pada pola hidup yang tidak optimal dalam memperkuat sistem imun. Faktor pendidikan dan ekonomi berperan penting dalam menentukan tingkat pengetahuan masyarakat. Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2018) di Indonesia menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pendidikan rendah dan tinggal di daerah dengan fasilitas pendidikan terbatas

cenderung memiliki pengetahuan yang kurang tentang cara menjaga kesehatan tubuh dan sistem imunitas.

Pada penelitian ini didapatkan hasil tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang, yaitu :

Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang

Kategori	F	%
Baik (76-100%)	7	10,9%
Cukup (56-75%)	31	48,8%
Kurang (< 55%)	26	40,6%
Total	64	100

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang termasuk dalam kategori cukup 31 (48,8%) dan 26 (40,6%) memiliki pengetahuan kurang.

Menurut Soenardi (2006) gizi seimbang merupakan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dalam membantu tubuh sehingga dapat beraktifitas secara optimal serta membantu agar terhindar dari infeksi. Seseorang yang mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga dapat mencegah terinfeksi dari penyakit atau virus. Pada penelitian yang telah dilakukan bahwa pada masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang sebanyak 26(40,6%) responden, pada masyarakat yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang cukup sebanyak 31(48,8%) responden, dan terdapat pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik terdapat 7(10,9%) responden,

sehingga dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki pengetahuan cukup. Hal ini sejalan dengan pernyataan menurut Kurniawan, dkk (2021) bahwa usia, pendidikan, dan pekerjaan dapat berpengaruh pada pemahaman seseorang. Rendahnya informasi tentang gizi seimbang pada usia remaja dapat diakibatkan oleh tidak adanya pemahaman mengenai gizi seimbang baik pada lingkungan sekitar (Nuryani, 2019). Oleh karena itu, empat pilar gizi seimbang, serta sepuluh pesan gizi seimbang, harus disampaikan dan dipelajari oleh warga. Pengetahuan gizi yang baik umumnya akan berdampak pada asupan yang lebih baik, namun belum tentu dapat membuat seseorang mempunyai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, pengetahuan gizi yang baik juga harus disertai dengan praktek dalam kehidupan sehari-hari (Sebayang AN, 2012). Dengan mempunyai pemahaman yang baik akan gizi seimbang, maka seseorang dapat terlepas dari kebiasaan memilih makanan yang buruk dan tidak sehat.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang imunitas dalam kategori kurang, yaitu sebesar 61,3%, sedangkan sisanya berada pada kategori cukup (29,0%) dan baik (12,9%). Sementara itu, tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang sebagian besar berada pada kategori cukup sebesar 50,0%, diikuti kategori kurang sebesar 41,9%, dan hanya 11,3% responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori

baik. Temuan ini menunjukkan bahwa pemahaman masyarakat terhadap pentingnya imunitas dan gizi seimbang masih tergolong rendah hingga sedang.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar dilakukan intervensi edukatif secara berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, terutama di daerah Karang Asam Ilir RT.12. Edukasi gizi seimbang dan pemahaman mengenai pentingnya sistem imun tubuh perlu menjadi fokus utama program kesehatan masyarakat. Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan, kader posyandu, serta dukungan dari instansi pendidikan dan pemerintah setempat sangat diperlukan dalam pelaksanaan edukasi yang efektif dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu belum mengkaji hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dan imunitas dengan kejadian penyakit infeksi secara langsung di wilayah tersebut. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut sangat disarankan untuk mengeksplorasi variabel-variabel tersebut secara lebih mendalam, agar dapat diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh pengetahuan terhadap status kesehatan masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- Afzal, M. S., Khan, A., Rahman. U., Saleem, S., Saqib, M. Sabbir, R., Naveed, M., Jabbar M., Zahoor, S., Ahmed, H. 2020 Community-Based Assessment of Knowledge, Attitude, Practices and Risk Factors Regarding COVID-19 Among Pakistanis Residents During a Recent Outbreak: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Community Health*, 0123456789. <https://doi.org/10.1007/s10900-020-00875-z>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiman, R.A. 2013. *Kapita Slekta Kuisisioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Selemba Medika.
- Dharmawati, I.G.A, Wirata, N., 2016. Hubungan Tingkat Pendidikan, Umur, Dan Masa Kerja dengan Tingkat Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut Pada Guru Penjaskes SD di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, Vol. 4,1.
- Jayawardena R, Sooriyaarachchi P, Chourdakis M, dkk. 2020. Enhancing Immunity in Viral Infection, with Special Emphasis on COVID-19: A Review. *Diabetes Metab Syndr Clin Res Rev*.
- Kurniawan A, Katmawati S, Paramita F, Samah DA, Bachtiar BF, Mahardyka GC, Sari PD. 2021. *Gambaran Pola Konsumsi Dan Pengetahuan Mengenai Kadarzi Pada Suku Osing Kabupaten Banyuwangi*. Malang: Madza Media.
- Marshall, JS., Warrington, R., Watson, W., Kim, HL. 2018 ‘‘An indtroduction to immunology and immunopathology’’, *Allergy, Atshma & Clinical Immunology*, 14(2), p. 1-10.
- Natoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Natoatmodjo, S. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Natoadmodjo, S. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Nuryani N. 2019. Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Dunia Gizi*, Vol 2(2).
- Riyadi, H., Andarwulan, N., & Anwar, F. (2020). Pola konsumsi pangan dan kontribusinya terhadap status gizi masyarakat urban. *Gizi Indonesia*, 43(2), 101–110.
- Sari, W. (2018). Pengaruh Faktor Sosial Ekonomi terhadap Pengetahuan Kesehatan. *Jurnal Ilmu Sosial*, 12(3), 65–72.
- Sari, N., Yuliana, D., Hervidea, R., Agata, A. dkk. (2020).

Protokol Kesehatan Covid-19 : Sebagai Upaya Pencegahan Covid-19 di Area Kerja pada Karyawan Perkantoran di Bandar Lampung. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 2(4), 173-180.

Soenardi, T. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Sebayang AN. 2012. Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia, (Online), (http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20_312384-S43474-Gambaran%20pola.pdf diakses 1 Juli 2020).