

ANALISIS TINGKAT PENGETAHUAN MASYARAKAT TENTANG PROTEIN DAN PERANNYA DALAM KESEHATAN

Dian Pratiwi^{1*}, Nayla Nabila Hidayat², Dinda Wulandari³, Azzahra Dyahayu Ramadhani⁴, Kayla Salsabila⁵, Nurwanda Khairunnisa⁶

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Indonesia

E-mail: dianpratiwi20211@gmail.com^{1*}, enayybila@gmail.com², dindawulan311@gmail.com³, azzahradiahayu4@gmail.com⁴, kylsbla@gmail.com⁵, nurwandakhairunisa@gmail.com⁶

Abstract

This study aims to analyze the level of public knowledge regarding protein and its role in health. A descriptive quantitative survey method was employed, distributing online questionnaires to 70 respondents from various age groups, educational backgrounds, and professions. The results indicate that the majority of respondents understand the definition of protein, its main functions in the body, and are able to identify both animal and plant-based protein sources. Knowledge about the consequences of protein deficiency, such as the risk of stunting in young children, is also well understood by most respondents. However, some misconceptions remain, particularly regarding protein sources, with a portion of respondents still considering green vegetables or oils as primary protein sources. Respondents' protein consumption habits are generally positive, with a high frequency of both animal and plant-based protein intake, and daily portions that mostly meet recommended guidelines. Nevertheless, the practice of checking nutritional status at health facilities remains low, and education about protein has not been evenly received. This study highlights the need for further education to correct misconceptions and improve appropriate protein consumption behaviors, as well as the importance of enhancing nutrition literacy and access to health information to optimize public awareness and behavior in meeting protein requirements.

Keywords: Protein, Public Knowledge, Protein Consumption, Nutrition Education, Health.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat pengetahuan masyarakat mengenai protein dan perannya dalam kesehatan. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif deskriptif dengan penyebaran kuesioner daring kepada 70 responden dari berbagai latar belakang usia, pendidikan, dan profesi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami definisi protein, fungsi utamanya dalam tubuh, serta mampu mengidentifikasi sumber protein hewani dan nabati. Pengetahuan

Article history

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

mengenai dampak kekurangan protein, seperti risiko stunting pada anak balita, juga telah dipahami oleh sebagian besar responden. Namun, masih ditemukan beberapa miskonsepsi, terutama terkait sumber protein, di mana sebagian responden masih menganggap sayuran hijau atau minyak sebagai sumber utama protein. Kebiasaan konsumsi protein responden cenderung positif, dengan frekuensi konsumsi protein hewani dan nabati yang cukup tinggi dan porsi harian yang umumnya sesuai anjuran. Meskipun demikian, perilaku pemeriksaan status gizi ke fasilitas kesehatan masih rendah dan edukasi terkait protein belum diterima secara merata. Penelitian ini menegaskan perlunya edukasi lanjutan untuk meluruskan miskonsepsi dan meningkatkan perilaku konsumsi protein yang benar, serta pentingnya peningkatan literasi gizi dan akses informasi kesehatan yang lebih luas agar kesadaran dan perilaku masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein dapat semakin optimal.

Kata Kunci: Protein, Pengetahuan Masyarakat, Konsumsi Protein, Edukasi Gizi, Kesehatan.

PENDAHULUAN

Protein merupakan salah satu zat gizi makro yang sangat penting bagi tubuh manusia. Zat ini memiliki peranan yang vital dalam berbagai proses fisiologis, seperti pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, produksi enzim dan hormon, serta mendukung sistem kekebalan tubuh. Kebutuhan akan protein dimulai sejak seseorang masih berada dalam kandungan dan terus berlanjut hingga masa tua. Oleh karena itu, kecukupan asupan protein dalam makanan sehari-hari sangat penting untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta pemeliharaan kesehatan secara umum.

Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat seringkali lebih memperhatikan karbohidrat atau lemak dalam pola makan mereka, sementara pentingnya protein masih kurang dipahami secara menyeluruh. Padahal, kekurangan asupan protein, terutama pada masa kanak-kanak, dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya adalah stunting. Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang dapat berdampak jangka panjang pada kemampuan kognitif dan produktivitas seseorang. Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya protein dan bagaimana cara memenuhi kebutuhannya merupakan bagian penting dalam upaya peningkatan status gizi masyarakat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, dilakukanlah survei untuk menganalisis sejauh mana tingkat pengetahuan masyarakat mengenai protein dan perannya dalam kesehatan. Survei ini melibatkan responden dari berbagai latar belakang dan bertujuan untuk mengidentifikasi seberapa dalam pemahaman mereka tentang sumber protein (hewani dan nabati), fungsi protein, dampak kekurangannya, serta kebiasaan konsumsi protein dalam kehidupan sehari-hari.

Data yang diperoleh dari survei menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah mengetahui apa itu protein dan memahami fungsinya dalam tubuh, yakni untuk membentuk dan memperbaiki jaringan tubuh. Namun demikian, masih terdapat sejumlah kekeliruan atau ketidaktahuan dalam mengidentifikasi sumber protein yang tepat. Misalnya, masih ada yang

menganggap sayuran hijau atau susu sebagai sumber utama protein, padahal kandungan proteinnya relatif rendah dibandingkan sumber hewani atau kacang-kacangan.

Selain itu, pemahaman mengenai protein lengkap yakni protein yang mengandung semua asam amino esensial juga masih perlu ditingkatkan. Pengetahuan masyarakat mengenai cara memasak yang benar agar kandungan protein tidak rusak pun menjadi salah satu aspek yang penting dalam edukasi gizi, mengingat cara pengolahan makanan dapat mempengaruhi kualitas nutrisi yang dikandungnya.

Dalam survei ini juga ditanyakan mengenai kebiasaan konsumsi protein responden dalam seminggu, baik dari sumber hewani seperti daging, telur, dan ikan, maupun dari sumber nabati seperti tahu, tempe, dan kacang-kacangan. Selain itu, ditelusuri pula apakah mereka pernah mengalami gejala kekurangan protein seperti mudah lelah atau rambut rontok, serta sejauh mana mereka mendapatkan informasi atau edukasi tentang pentingnya protein dari fasilitas kesehatan atau sumber informasi lainnya.

Hasil survei ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya protein, serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi edukasi gizi yang lebih efektif dan tepat sasaran. Dengan meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang protein, diharapkan pula akan terjadi perbaikan dalam pola konsumsi makanan yang mendukung kesehatan dan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai tingkat pengetahuan masyarakat terhadap protein dan perannya dalam kesehatan. Pendekatan kuantitatif digunakan karena memungkinkan pengolahan data dalam bentuk angka, yang kemudian dianalisis untuk mengetahui pola, kecenderungan, dan distribusi pemahaman masyarakat terhadap konsep-konsep gizi, khususnya mengenai protein (Sugiyono, 2017).

Melalui pendekatan survei, data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner yang disusun berdasarkan indikator pengetahuan, sikap, dan kebiasaan konsumsi protein. Hasil dari survei ini diharapkan mampu menjadi dasar analisis kondisi pengetahuan gizi masyarakat dan mengidentifikasi aspek-aspek mana yang memerlukan peningkatan melalui edukasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat umum yang memiliki akses terhadap teknologi digital, khususnya masyarakat yang dapat mengisi kuesioner secara daring (online). Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling, khususnya accidental sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan dapat dijumpai dan bersedia mengisi kuesioner dalam periode pelaksanaan survei.

Jumlah responden yang berhasil mengisi kuesioner sebanyak 70 orang, dengan latar belakang yang beragam dari segi usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin, dan pekerjaan. Meskipun tidak sepenuhnya mewakili seluruh populasi masyarakat Indonesia, sampel ini dapat memberikan gambaran awal mengenai pengetahuan dan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi protein dalam kehidupan sehari-hari.

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah angket (kuesioner) yang disusun dalam bentuk Google Form. Kuesioner ini bersifat tertutup dengan pilihan jawaban ganda, dirancang agar mudah dipahami dan diisi oleh responden dari berbagai latar belakang. Total terdapat 20 butir pertanyaan yang dikelompokkan ke dalam beberapa kategori utama, yaitu:

- a. Pengetahuan Dasar tentang Protein, meliputi definisi protein, fungsi biologis dalam tubuh, serta akibat kekurangan asupan protein.
- b. Kebiasaan Konsumsi Protein, seperti frekuensi konsumsi protein hewani (daging, telur, ikan) dan nabati (tahu, tempe, kacang-kacangan).
- c. Sikap dan Persepsi terhadap Protein, mencakup pentingnya protein dalam makanan sehari-hari serta pandangan terhadap gaya hidup sehat.
- d. Sumber Informasi dan Perilaku Kesehatan, meliputi pengalaman menerima edukasi gizi dan kebiasaan melakukan pemeriksaan status gizi di fasilitas kesehatan.

Instrumen ini dirancang berdasarkan prinsip-prinsip penyusunan kuesioner yang baik dan telah dikaji secara terbatas sebelum penyebaran untuk memastikan kejelasan bahasa dan keterbacaan (Arikunto, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

Berdasarkan data kuisisioner yang diisi oleh 70 responden dari berbagai latar belakang usia, pendidikan, dan profesi, mayoritas responden sudah mengetahui apa itu protein dan memahami fungsi utamanya, yaitu membentuk serta memperbaiki jaringan tubuh. Hampir semua responden dapat mengenali sumber protein hewani seperti ikan dan sumber protein nabati seperti kacang-kacangan. Namun, masih ditemukan beberapa miskonsepsi, misalnya sebagian responden menyebut sayuran hijau atau minyak sebagai sumber utama protein, padahal kandungan proteinnya sangat rendah.

Sebagian besar responden juga memahami akibat kekurangan protein pada anak balita, yaitu stunting, dan mampu mendefinisikan protein lengkap sebagai protein yang mengandung semua asam amino esensial. Frekuensi konsumsi protein hewani dan nabati cukup tinggi, dengan banyak responden mengonsumsi keduanya setiap hari atau setidaknya tiga hingga empat kali dalam seminggu. Porsi konsumsi protein harian sebagian besar responden berada pada kisaran yang dianjurkan, yaitu 50-100 gram per hari, meskipun ada juga yang tidak mengetahui porsi yang dikonsumsi atau mengonsumsi dalam jumlah sedikit.

Dalam perilaku konsumsi, sebagian responden sudah secara sadar memilih bahan makanan sumber protein dan mengetahui cara memasak yang baik agar kandungan protein tidak hilang. Hampir seluruh responden setuju bahwa protein penting untuk pertumbuhan dan kesehatan, serta berupaya memenuhi kebutuhan protein harian. Preferensi terhadap protein hewani masih cukup tinggi, namun sebagian responden juga menyadari bahwa protein nabati dapat memenuhi kebutuhan tubuh.

Terkait edukasi, lebih dari separuh responden pernah mendapat informasi mengenai pentingnya protein, namun hanya sebagian kecil yang rutin memeriksa status gizi ke fasilitas kesehatan. Sebagian besar responden merasa kebutuhan proteinnya sudah terpenuhi setiap hari, meskipun ada juga yang merasa belum atau tidak tahu.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan dan Pemahaman Responden tentang Protein (n=70)

Pertanyaan	Kategori Jawaban	n	%
Mengetahui apa itu protein	Ya	67	95.7%
	Tidak	3	4.3%

Fungsi utama protein dalam tubuh	Membentuk & memperbaiki jaringan	57	81.4%
	Memberi energi utama	13	18.6%
Protein diperoleh dari sumber berikut, kecuali	Sayuran hijau / minyak / jagung	70	100%
Sumber protein hewani	Ikan / Daging / Telur	70	100%
Sumber protein nabati	Kacang-kacangan / Kacang kedelai	70	100%
Akibat kekurangan protein pada balita	Stunting	68	97.1%
	Tidak tahu / lainnya	2	2.9%
Pengertian protein lengkap	Mengandung semua asam amino esensial	67	95.7%
	Tidak tahu / salah	3	4.3%

Tabel 2. Perilaku Konsumsi Protein Responden (n=70)

Pertanyaan	Kategori Jawaban	n	%
Frekuensi konsumsi protein hewani/minggu	Setiap hari	38	54.3%
	3-4 kali/minggu	21	30.0%
	1-2 kali/minggu	10	14.3%
	Tidak pernah	1	1.4%
Frekuensi konsumsi protein nabati/minggu	Setiap hari	30	42.9%
	3-4 kali/minggu	25	35.7%
	1-2 kali/minggu	15	21.4%
	Cukup (50-100 gram)	55	78.6%
Porsi protein harian	Sedikit (< 50 gram)	11	15.7%
	Banyak (> 100 gram)	2	2.9%
	Tidak tahu	2	2.9%
	Ya	50	71.4%
Memilih makanan sumber protein saat belanja	Ya	45	64.3%
Mengetahui cara memasak agar protein tidak hilang	Ya	55	78.6%
Pernah mengalami gejala kekurangan protein (lelah/rambut rontok)	Ya	69	98.6%
Setuju protein penting untuk pertumbuhan dan kesehatan	Ya	63	90.0%
Berusaha memenuhi kebutuhan protein harian sesuai anjuran	Ya	50	71.4%
Lebih memilih protein hewani dibanding nabati	Ya	60	85.7%
Mengetahui bahwa protein nabati juga bisa mencukupi kebutuhan tubuh	Ya	61	87.1%
Pernah mendapat edukasi pentingnya protein	Ya	42	60.0%
Pernah memeriksa status gizi termasuk asupan protein	Ya	45	64.3%
Merasa kebutuhan protein harian sudah terpenuhi	Ya		

b. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai protein dan perannya dalam kesehatan tergolong cukup baik. Sebagian besar responden memahami fungsi protein, sumbernya, serta akibat kekurangan protein, seperti stunting pada anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Arifin et al. (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan masyarakat tentang protein secara umum sudah baik, terutama di kelompok usia produktif dan berpendidikan menengah ke atas.

Namun, masih terdapat miskonsepsi terkait sumber protein, di mana sebagian responden masih menganggap sayuran hijau atau minyak sebagai sumber utama protein. Hal ini menunjukkan perlunya edukasi lebih lanjut mengenai sumber protein yang benar, sebagaimana diungkapkan oleh Sari et al. (2020) bahwa pengetahuan yang kurang tepat dapat memengaruhi pola konsumsi masyarakat.

Kebiasaan konsumsi protein yang cukup tinggi di kalangan responden menunjukkan adanya kesadaran akan pentingnya asupan protein, baik dari sumber hewani maupun nabati. Hal ini sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI (2023) yang menekankan pentingnya konsumsi protein hewani dan nabati secara seimbang untuk mendukung pertumbuhan dan kesehatan tubuh.

Meskipun demikian, perilaku pemeriksaan status gizi ke fasilitas kesehatan masih rendah. Padahal, pemantauan status gizi secara rutin penting untuk memastikan kecukupan asupan protein dan mencegah masalah kesehatan terkait kekurangan protein, seperti yang dijelaskan dalam penelitian oleh Dewi et al. (2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa meskipun pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap protein sudah cukup baik, masih diperlukan edukasi lanjutan untuk meluruskan miskonsepsi dan meningkatkan perilaku konsumsi protein yang benar. Upaya peningkatan literasi gizi dan akses informasi kesehatan yang lebih luas sangat diperlukan agar kesadaran dan perilaku masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein dapat semakin optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian kuantitatif deskriptif yang dilakukan melalui survei daring terhadap 70 responden dari berbagai latar belakang usia, pendidikan, dan profesi, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai protein dan perannya dalam kesehatan tergolong cukup baik. Sebagian besar responden telah memahami definisi protein, fungsi utamanya dalam tubuh, serta mampu mengidentifikasi sumber protein hewani dan nabati. Pengetahuan mengenai akibat kekurangan protein, seperti risiko stunting pada anak balita, juga telah dipahami oleh mayoritas responden. Namun, masih ditemukan beberapa miskonsepsi, terutama terkait sumber protein, di mana sebagian responden masih menganggap sayuran hijau atau minyak sebagai sumber utama protein.

Kebiasaan konsumsi protein di kalangan responden menunjukkan kecenderungan positif, dengan frekuensi konsumsi protein hewani dan nabati yang cukup tinggi, serta porsi harian yang umumnya sesuai anjuran. Sikap responden terhadap pentingnya protein juga sangat baik, terlihat dari upaya mereka dalam memenuhi kebutuhan protein harian dan kesadaran akan pentingnya memilih serta mengolah makanan sumber protein dengan benar. Meski demikian, perilaku pemeriksaan status gizi ke fasilitas kesehatan masih rendah, dan edukasi terkait protein belum diterima secara merata oleh seluruh responden.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat yang menjadi sampel sudah memiliki dasar pengetahuan dan sikap yang baik terkait pentingnya protein, namun masih memerlukan edukasi lanjutan untuk meluruskan miskonsepsi dan meningkatkan perilaku konsumsi protein yang benar. Upaya peningkatan literasi gizi dan akses informasi kesehatan yang lebih luas sangat diperlukan agar kesadaran dan perilaku masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein dapat semakin optimal.

SARAN

a. Perkuat Edukasi

Tingkatkan edukasi tentang sumber, fungsi, dan kebutuhan protein melalui media dan penyuluhan rutin.

b. Sosialisasi Pengolahan yang Benar

Adakan pelatihan memasak agar kandungan protein tetap terjaga.

c. Dorong Pemeriksaan Gizi

Ajak masyarakat rutin memeriksa status gizi di fasilitas kesehatan.

d. Promosikan Protein Nabati

Kenalkan sumber protein nabati sebagai alternatif sehat dan terjangkau.

e. Tekankan Variasi Konsumsi

Anjurkan konsumsi protein dari berbagai sumber untuk memenuhi kebutuhan asam amino esensial.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arifin, S., Susanti, R., & Pratiwi, D. (2021). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Konsumsi Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 16(2), 85-94.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, N. L. P. S., Wulandari, L. P. S., & Mahadewi, N. P. A. (2022). Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Protein pada Ibu Rumah Tangga. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(3), 210-218.
- Hardinsyah & Briawan, D. (2017). *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: IPB Press.
- Kemenkes RI. (2022). *Pedoman Gizi Seimbang untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pencegahan Stunting Terintegrasi di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sari, N. P., Rahmawati, N., & Fauziah, N. (2020). Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Protein pada Masyarakat Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 12-19.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarno, F.G. (2004). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia.