

HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMA KORPRI BEKASI DI MASA PANDEMIC COVID-19

Yolandita Aura^{1*}, Noerfitri²

1. Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Mitra keluarga, Bekasi-Indonesia
2. Program Studi S1 Ilmu Gizi, STIKes Mitra keluarga, Bekasi-Indonesia

*Korespondensi: Yolandita Aura | STIKes Mitra Keluarga | yolan.aura@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Keadaan remaja yang mudah dipengaruhi lingkungan sekitar dapat berpengaruh terhadap sikap serta perilaku gizi termasuk dalam hal kebiasaan makannya, dan bila tidak disadari secara dini akan berdampak pada kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA Korpri Bekasi.

Metode: Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X-XI sebanyak 130 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan secara daring dengan google form. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan di SMA Korpri Bekasi.

Hasil: Hasil analisis univariat, siswa yang memiliki pengetahuan yang baik sebesar 53,1% dan pengetahuan yang kurang baik sebesar 46,9% sedangkan yang memiliki sikap yang positif 56,9% dan yang memiliki sikap negatif 43,1%. Hasil bivariate dengan uji chi-square didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi $p\text{-value} = 0,514$ ($p > 0,05$) dan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang $p\text{-value} = 0,032$ ($p < 0,05$), dengan nilai OR = 0,466.

Kesimpulan: Diharapkan melalui seminar dan bimbingan dari pihak sekolah dapat menambah pengetahuan dan memperbaiki sikap serta perilaku siswa terkait gizi seimbang.

Kata Kunci: Pandemi COVID-19, Pengetahuan gizi seimbang, Perilaku gizi seimbang, Sikap gizi seimbang.

Diterima 29 Maret 2021; Accepted 30 Juni 2021

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 (*corona virus disease-19*) menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Gizi yang baik sangat diperlukan pada saat infeksi. Infeksi dapat menyebabkan demam pada penderita, sehingga diperlukan asupan energi dan zat gizi khususnya pada remaja. Menjaga pola makan yang baik dan sehat sangat penting selama pandemi Covid-19. Walaupun tidak ada makanan atau suplemen makanan yang dapat mencegah penularan virus Covid-19, mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makan bergizi seimbang sangat penting dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang baik. Kelompok remaja harus memperhatikan konsumsi makanan gizi seimbang dan aman sehingga dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh, menurunkan resiko penyakit kronis dan penyakit infeksi pada remaja serta mempertahankan status gizi (Kemenkes, 2020)

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Konsumsi gizi seimbang akan membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Status gizi remaja dengan rentang usia 16-18 tahun menunjukkan 35,4% mengalami gizi lebih (kegemukan) dan 21,8% mengalami obesitas. Remaja yang mengkonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal yaitu <70% dari Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Sikap terhadap gizi berhubungan erat dengan pengetahuan gizi. Individu dengan pengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik. Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi pada remaja (Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, 2014). Perilaku gizi seimbang memiliki peranan yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta berguna untuk memperoleh energi dalam melakukan kegiatan fisik sehari-hari (Kartasapoetra, G., & Marsetyo, 2012).

Perilaku terhadap gizi dapat mempengaruhi penyediaan makanan sesuai kebutuhan tubuh dan penerapan ilmu gizi dalam konsumsi sehari-hari sebagai usaha perbaikan gizi. Selain itu, pengetahuan gizi dan perilaku terhadap makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan yang berkualitas. (Notoatmodjo, 2010).

Wirapuspita dan Iriyani (2017) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid-19”.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan bersifat deskriptif secara *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober - Februari 2021 di SMA Korpri Bekasi. Populasi penelitian adalah siswa dan siswi kelas X-XI di SMA Korpri Bekasi. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi yang berusia 15-17 tahun sebanyak 130 sampel.

Metode pengambilan data yang digunakan adalah dengan melakukan penyebaran kuesioner *online* melalui *google form*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu *consecutive sampling*. Data disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi secara univariat dan bivariat.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMA Korpri Bekasi tahun 2021, dari 130 sampel didapatkan hasil yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Siswa dan Siswi di SMA Korpri Kota Bekasi 2021

Usia	n	%
15 Tahun	7	5,4
16 Tahun	104	80,0
17 Tahun	19	14,6
Total	130	100,0

Pada variabel ini usia dikelompokkan menjadi tiga kelompok, yaitu 15 tahun, 16 tahun dan 17 tahun. Sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 80,0% dan minoritas yaitu berusia 15 tahun sebanyak 5,4%.

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap Gizi Seimbang di SMA Korpri Bekasi Tahun 2021

Pengetahuan	Sikap Gizi Seimbang				Total		P-value
	Negatif		Positif		N	%	
	n	%	n	%			
Baik	28	40,6	41	59,4	69	100	0,514
Tidak baik	28	45,9	33	54,1	61	100	
Total	56	50	74	56,9	130	100	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa sebanyak 33 (54,1%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki sikap gizi seimbang yang positif. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 41 (59,4%) yang memiliki sikap gizi seimbang yang positif.

Hasil uji statistik diperoleh nilai hasil *p-value* = 0,514 (*p-value* > 0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang di SMA Korpri Bekasi

Tahun 2021

Pengetahuan	Perilaku Gizi Seimbang				Total		OR (95% CI)	P-value
	Tidak baik		Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	30	43,5	39	56,5	69	100	0,466	
Tidak baik	23	37,7	38	62,3	61	100	(0,230 – 0,941)	0,032
Total	53	48,5	77	51,5	130	100		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil bahwa sebanyak 38 (62,3%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 39 (56,5%) yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Hasil uji statistik diperoleh nilai hasil $p\text{-value} = 0,032$ ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai $OR = 0,466$. Jadi siswa dengan pengetahuan yang baik mempunyai peluang 46,6% memiliki perilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang baik.

PEMBAHASAN

Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor yang berhubungan. Pengetahuan yang baik belum tentu diwujudkan dalam perilaku yang baik. Terbentuknya suatu perilaku baru dimulai pada domain kognitif. Subjek yang mengetahui terlebih dahulu stimulus yang berupa materi atau objek di luarnya sehingga menimbulkan pengetahuan baru pada subjek tersebut dan selanjutnya akan menimbulkan respons batin dalam bentuk sikap terhadap objek yang diketahui tersebut. Namun, seseorang dapat bertindak atau berperilaku tanpa mengetahui dahulu makna stimulus yang diterimanya. Dengan kata lain, tindakan (*practice*) seseorang tidak harus didasari oleh pengetahuan atau sikap seseorang (Aprillia, 2011).

Fitriani dan Andriyani (2015) menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap mengenai melukan aktivitas fisik. Hal ini terlihat pada pertanyaan yang banyak dijawab benar oleh para responden. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden baru pada tingkatan pertama yaitu tahu (*know*) yaitu baru mengetahui dan mampu menyebutkan namun belum mampu untuk menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut (Hallström *et al.*, 2011).

Nurdzulqaidah, Pradananta dan Yuniarti. (2019) menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung Seorang individu yang telah memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik akan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Korpri Bekasi diperoleh hasil bahwa sebanyak 33 (54,1%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki sikap gizi seimbang yang positif. Sedangkan siswa yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik dan memiliki sikap gizi seimbang yang positif sebanyak 41 (59,4%). Diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,514$ ($p\text{-value} > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang.

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan dengan sikap adalah karena pengetahuan memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap sikap, tetapi pengetahuan gizi adalah pokok masalah dari permasalahan gizi. Sedangkan penyebab langsung dari masalah gizi adalah asupan gizi dan penyakit infeksi. Di antara penyebab langsung dan pokok masalah ada penyebab tidak langsung yaitu persediaan makanan di rumah, perawatan anak dan ibu hamil dan pelayanan kesehatan. Pokok masalah selain dari pengetahuan juga terdiri dari pendidikan, kemiskinan dan keterampilan dimana akar masalahnya adalah krisis ekonomi langsung (Supriasa, 2012).

Pengetahuan terhadap gizi mempengaruhi dalam penyediaan makanan sesuai kebutuhan tubuh dan penerapan ilmu gizi dalam konsumsi sehari-hari sebagai usaha perbaikan gizi. Selain itu, pengetahuan gizi dan keyakinan terhadap makanan dapat mempengaruhi pemilihan terhadap makanan yang berkualitas. Pengetahuan juga merupakan sekumpulan informasi yang dimiliki seseorang yang memungkinkan seseorang menyesuaikan tingkah lakunya sesuai dengan perubahan keadaan dan memberikan kemampuan untuk mengubah informasi menjadi suatu tindakan yang efektif (Lee, C. K., Foo, S., & Goh, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebanyak 62,3% siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 56,5% yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Hasil uji statistik diperoleh nilai hasil $p\text{-value} = 0,032$ ($p\text{-value} > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang dengan nilai $OR=0,466$. Jadi siswa dengan pengetahuan yang baik mempunyai peluang 46,6% memiliki perilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan pengetahuan yang kurang baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang dengan nilai $p\text{-value} = 0,514$ ($p\text{-value} > 0,05$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang dengan nilai $p\text{-value} = 0,032$ dengan nilai $OR=0,466$. Jadi siswa dengan pengetahuan yang baik mempunyai peluang 46,6% memiliki perilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang.

REFERENSI

- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Bondika Ariandani Aprillia, B. A. A. (2011). *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 Tahun) tentang makanan jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7-26.
- Hallström, L., Vereecken, C. A., Ruiz, J. R., Patterson, E., Gilbert, C. C., Catasta, G., ... & Sjöström, M. (2011). Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents. The HELENA Study. *Appetite*, 56(3), 649-657.
- Kartasapoetra, G., & Marsetyo, H. (2008). Ilmu gizi: Korelasi gizi, kesehatan, dan produktivitas kerja. [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang *Pedoman Gizi Seimbang*. Kemenkes RI, Jakarta.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. Tahun 2018 tentang *Hasil Utama Riskesdas*. Kemenkes RI, Jakarta.
- Kemenkes. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Artikel Kesehatan.
- Lee, C. K., Foo, S., & Goh, D. (2016). On the concept and types of knowledge. *Journal of Information & Knowledge Management*, 5(02), 151-163.
- Notoatmodjo, S. (2010). Ilmu perilaku kesehatan.
- Nurdzulqaidah, R., Pradananta, K., & Yuniarti, Y. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
- Nuryanto, N., Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 3(1), 32-36.
- Supriasa. (2012). *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. In Penerbit Buku Kedokteran: EGC.