

Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang

Selvi*, Marsella Dervina Amisi, Yulianty Sanggelorang
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi

*E-mail: 17111101067@student.unsrat.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan tetap memperhatikan prinsip konsumsi anekaragaman pangan, mempraktikkan perilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik dan menimbang berat badan secara rutin. Tingkat pengetahuan dan sikap gizi seimbang seseorang akan mempengaruhi praktiknya dalam menerapkan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengetahuan, sikap dan praktik peserta didik Sekolah Menengah Pertama tentang gizi seimbang. **Metode Penelitian:** Metode penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan penelitian observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik SMPN 6 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara yang berjumlah 156 peserta didik. Sampel yang digunakan berjumlah 154 peserta didik. Analisis data menggunakan uji korelasi spearman. Penelitian ini menggunakan kuesioner pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang yang dibagikan secara langsung kepada responden di ruang kelas untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan praktik responden tentang gizi seimbang. **Hasil Penelitian:** Hasil menunjukkan peserta didik umumnya memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (46,8%), sikap gizi seimbang umumnya sudah baik (82,5%) dan praktik gizi seimbang umumnya sudah baik (68,8%). Hasil uji menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang, dengan nilai $p = 0,634$ dan nilai $r = 0,040$. Terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang peserta didik SMPN 6 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara dengan nilai $p = 0,000$ dan memiliki hubungan yang sedang ditunjukkan dengan nilai $r = 0,407$ serta menunjukkan arah positif. **Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini yaitu responden memiliki pengetahuan yang cukup, sikap dan praktik baik serta menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang dan terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang responden. Berdasarkan hal tersebut maka perlu bagi pihak sekolah untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang di sekolah.

Kata Kunci: Gizi seimbang; peserta didik; sekolah menengah pertama

Abstract

Background: Balanced nutrition is a daily diet that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs while still paying attention to the principles of consuming a variety of foods, practicing clean and healthy living behavior, doing physical activity and weighing body weight regularly. The level of knowledge and attitude of a person's balanced nutrition affect his practice in implementing balanced nutrition. The purpose of this study was to analyze the knowledge, attitudes and practice of students at SMPN 6 Sa'dan, North Toraja Regency about balanced nutrition. **Method:** This is an observational research. The population in this study is

all students of SMPN 6 Sa'dan, North Toraja Regency, which amounted to 156 students. The sample uses is 154 students. Data analysis uses the spearman correlation test. This study uses a knowledge, attitudes and practice questionnaire on balanced nutrition which is distributed directly to respondents in the classroom to knowing knowledge, attitudes and practices of respondents about balanced nutrition. **Result:** The results showed that the students generally have a sufficient level of knowledge (46,8%), the attitudes about balanced nutrition is generally good (82,5%) and balanced nutrition practices is generally good (68,8%). The test results show that there is not relationship between knowledge of balanced nutrition and balanced nutrition practices, with p value = 0,634 and r value = 0,040. There is a relationship between balanced nutrition attitudes and balanced and balanced nutrition practices of student in the SMPN 6 Sa'dan, North Toraja Regency, with p value = 0,000 and has a moderate relationship indicates by correlation value of $r = 0,407$ and show a positive direction. **Conclusion:** That can be conclude that the respondents have sufficient knowledge, attitudes and good practices and show that there is not relationship between knowledge of balanced nutrition and balanced nutrition practices and there is a relationship between balanced nutrition attitudes and balanced nutrition practices of respondents. Based on this, it is necessary for the school to conduct counseling about balanced nutrition in schools.

Key words: balanced nutrition; students; junior high school

PENDAHULUAN

Gizi termasuk bagian terpenting yang turut mempengaruhi kesehatan. Status gizi normal tercapai bila kebutuhan gizi terpenuhi. Masa remaja adalah masa transisi dari anak ke dewasa di mana pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup (Festi, 2018). Riset Kesehatan Dasar (2018), menunjukkan bahwa makan buah/sayur <5 porsi per hari penduduk yang berusia di atas 5 tahun di Indonesia tahun 2013 sebanyak 93,5% dan tahun 2018 mencapai 95,5%, di Sulawesi Selatan sebesar 95,4%. Perilaku benar dalam cuci tangan penduduk yang berusia ≥ 10 tahun sebanyak 49,8% sedangkan di Sulawesi Selatan mencapai 50,1%, Kabupaten Toraja Utara sebesar 46,8%. Aktivitas fisik kurang penduduk yang berusia ≥ 10 tahun di Indonesia pada tahun 2013 sebanyak 21,6% dan tahun 2018 sebanyak 33,5% sedangkan di Sulawesi Selatan mencapai 33,4%, Kabupaten Toraja Utara mencapai 20,9% (Riskesdas, 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan yang melebihi kebutuhan tubuh dapat menimbulkan masalah gizi lebih. Sebaliknya, masalah gizi kurang timbul akibat kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi. Masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih dapat timbul karena perilaku makan yang salah yaitu konsumsi zat gizi tidak seimbang dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan tubuh. Gizi Seimbang merupakan acuan bagi seseorang dalam mengonsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat mencegah berbagai permasalahan gizi (Festi, 2018). Indonesia sekarang ini menghadapi lebih dari satu masalah gizi. Masalah gizi kurang di Indonesia belum sepenuhnya teratasi, berbagai data kesehatan menunjukkan adanya masalah gizi lebih (Helmyati dkk, 2020).

Berdasarkan riset kesehatan dasar (2018) anak berusia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus 2,4%, status gizi kurus 6,8%, status gizi gemuk 10,8% dan yang obesitas 9,2% sedangkan di Sulawesi Selatan anak berusia 5-12 tahun dengan status gizi sangat kurus 3,0%, kurus 8,6%, gemuk sebesar 7,8% dan yang obesitas sebesar 6,5%. Remaja berusia 13-15 tahun dengan status gizi kurus 6,8%, remaja gemuk sebesar 11,2% dan remaja yang obesitas sebesar 4,8% sedangkan di Provinsi Sulawesi Selatan remaja usia 13-15 tahun yang memiliki status gizi sangat kurus 2,5%, remaja kurus sebanyak 7,5% dan remaja gemuk 10,5% dan remaja yang obesitas sebanyak 4,1% (Kemenkes 2018).

Pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan praktik seseorang. Pengetahuan dan sikap mengenai gizi seseorang akan mempengaruhi seseorang dalam mempraktikkan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seseorang menentukan mudah tidaknya mengerti fungsi kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi dan akan mempengaruhi sikapnya. Sikap yang baik akan mendorong praktik yang baik, sebaliknya sikap yang tidak baik akan mendorong praktik yang tidak baik dalam menerapkan gizi seimbang sehingga dapat mempengaruhi status gizi individu.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 06 Sa'dan terletak di salah satu desa di Kabupaten Toraja yang sebagian besar wilayahnya belum memiliki akses jaringan internet sehingga akses informasi pun terbatas yang bisa mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang peserta didik, keterjangkauan terhadap bahan pangan juga terbatas dikarenakan hanya ada satu pasar tradisional yang hanya buka satu kali dalam seminggu sehingga dapat mempengaruhi praktik peserta didik dalam menerapkan gizi seimbang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan praktik tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMP Negeri 6 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 6 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara pada Juni-November 2021. Subyek penelitian ini yaitu semua peserta didik SMPN 6 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara yang berjumlah 156 peserta didik dan yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 154 peserta didik yang menjadi responden dalam penelitian ini. Variabel penelitian yaitu pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi seimbang. Variabel ini diukur menggunakan kuesioner. Kuesioner dibagikan secara langsung kepada responden di ruang kelas untuk diisi. Hasil isian responden ditabulasi kemudian dianalisis. Analisis data secara univariat dan bivariat. Analisis univariat menjelaskan distribusi responden berdasarkan karakteristik individu dan variabel penelitian. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antar variabel. Analisis ini menggunakan uji statistik nonparametrik karena hasil uji normalitas data menunjukkan data tidak berdistribusi normal. Uji yang digunakan dalam analisis bivariat yaitu korelasi Spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik umum responden, responden laki-laki sama dengan responden perempuan yaitu 77 responden (50%). Umur responden dari 11 tahun sampai 17 tahun, pekerjaan ayah responden didominasi petani yaitu sebanyak 141 responden (91,6%) dan pekerjaan ibu responden didominasi ibu rumah tangga yaitu sebanyak 103 responden (66,9%). Responden yang pernah mendengar atau melihat informasi mengenai gizi seimbang sebanyak 109 responden (70,8%). Selanjutnya dijelaskan distribusi responden berdasarkan variabel penelitian yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan pengetahuan, sikap dan praktik

Variabel Penelitian	n	%
Pengetahuan Gizi Seimbang		
Baik	33	21,4
Cukup	72	46,8
Kurang	49	31,8
Sikap Gizi Seimbang		
Baik	127	82,5
Cukup	26	16,9
Kurang	1	0,6
Praktik Gizi Seimbang		
Baik	106	68,8
Cukup	44	28,6
Kurang	4	2,6
Total	154	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat pengetahuan yang cukup sebesar 72 responden (46,8%). Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Muchtar dkk (2015) pada mahasiswa angkatan 2014 di Universitas Hasanuddin yang menunjukkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan cukup sebanyak 52 responden (63,9%). Pengetahuan merupakan apa yang diketahui ketika seseorang sudah mengamati sesuatu. Pengetahuan dimiliki berdasarkan apa yang pernah dialami sendiri maupun dari pengalaman orang lain. Pengetahuan gizi merupakan hal penting yang perlu dipahami oleh remaja, bukan hanya sebagai acuan dalam memilih bahan makanan yang bergizi namun juga untuk memperhatikan hal lain yang berkaitan dengan status gizi. Pemahaman mengenai gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang (Gifari dkk, 2019).

Tabel 1 menunjukkan bahwa sikap mengenai gizi seimbang responden berada pada kategori baik yaitu sebesar 127 responden (82,5%). Hasil yang sama pada penelitian yang dilakukan oleh Achya, dkk (2021) di SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar menunjukkan bahwa sikap peserta didik berada pada kategori baik. Sikap mengenai gizi seimbang peserta didik memiliki suatu tujuan yaitu untuk mengetahui bagaimana pandangan peserta didik mengenai gizi seimbang akan mendorong atau menggerakkan peserta didik dalam mempraktikkan gizi seimbang.

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sudah baik dalam mempraktikkan gizi seimbang yaitu sebesar 106 responden (68,8%). Penelitian yang dilakukan Perdana, dkk (2017) di Tuban, Jawa Timur juga menunjukkan 54,9% anak baik dalam mempraktikkan gizi seimbang. Praktik gizi seimbang merupakan pola makan seimbang antara zat gizi yang diperoleh dari keanekaragaman pangan dalam mencukupi kebutuhan gizi, berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari, menimbang berat badan secara rutin untuk dapat hidup sehat, cerdas dan produktif (Alristina dkk, 2021). Hal-hal yang dapat dilakukan untuk mendukung remaja mempraktikkan gizi seimbang seperti dengan menyediakan atau menyajikan makanan bergizi, sehat dan aman untuk dikonsumsi baik itu di rumah maupun di sekolah sehingga remaja tidak salah dalam memilih makanan karena remaja merupakan kelompok umur

yang lebih memilih makanan yang sudah tersedia ataupun mudah tersedia. Selanjutnya dijelaskan hubungan antar variabel yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan praktik

Variabel Bebas	Praktik Gizi Seimbang								p-value	r
	Baik		Cukup		Kurang		Total			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Pengetahuan										
Baik	24	15,6	9	5,8	0	0	33	21,4	0,624	0,040
Cukup	49	31,8	20	13	3	1,9	72	46,8		
Kurang	33	21,4	15	9,7	1	0,6	49	31,8		
Sikap										
Baik	99	64,3	24	15,6	4	2,6	127	82,5	0,000	0,407
Cukup	7	4,5	19	12,3	0	0	26	16,9		
Kurang	0	0	1	0,6	0	0	1	0,6		
Total	106	68,8	44	28,6	4	2,6	154	100		

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan tingkat pengetahuan cukup sebanyak 49 responden (31,8%) sudah baik dalam mempraktikkan gizi seimbang, sebanyak 20 responden (13%) yang cukup dalam mempraktikkan gizi seimbang dan 3 responden (1,9%) yang masih kurang dalam mempraktikkan gizi seimbang. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,624$ ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang.

Pengetahuan tidak berhubungan dengan praktik gizi seimbang dikarenakan terdapat juga hal-hal lain yang bisa mempengaruhi praktik gizi seimbang seseorang. Penelitian Vilanty (2014) kepada remaja menunjukkan faktor lain yang turut mempengaruhi pola konsumsi remaja adalah pekerjaan dan pendapatan keluarga sehingga berhubungan dengan kemampuan dan daya beli keluarga, pola asuh makan ibu dan aktivitas fisik remaja juga menjadi faktor yang dapat mendorong praktik gizi seimbang remaja.

Penelitian yang dilakukan Maharibe, dkk (2014) juga mengungkapkan tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang pada mahasiswa. Penelitian Fadlilah, dkk (2019) mengungkapkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan praktik gizi seimbang siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Cianjur. Selain pengetahuan, pemahaman mengenai gizi akan mempengaruhi sikap dan praktiknya dalam mengonsumsi makanan dari segi jumlah maupun jenis (Widhisakti, 2021). Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan fisik yang sangat cepat sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang bergizi seimbang dan dengan adanya dasar pengetahuan yang baik tentang gizi seimbang dan sikap yang baik dapat mendorong seseorang menerapkan gizi seimbang dengan mengonsumsi makanan beragam dan diharapkan bisa mencapai status gizi yang baik.

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden dengan sikap yang baik mengenai gizi seimbang 99 responden (64,3%) yang sudah baik dalam mempraktikkan gizi seimbang dan sebanyak 24 responden (15,6%) yang cukup dalam mempraktikkan gizi seimbang serta 4 responden (2,6%) yang masih kurang dalam mempraktikkan gizi seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara sikap mengenai gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang dan memiliki hubungan sedang ditunjukkan dengan nilai korelasi sebesar $r = 0,407$ serta

menunjukkan arah positif. Penelitian Asmiranti, dkk (2021) mengungkapkan bahwa ada pengaruh antara pengetahuan gizi seimbang terhadap penerapan gizi seimbang selama masa *new normal* Covid-19 di MA DDI Alliritengae Maros. Ervina, dkk (2014) berdasarkan penelitiannya juga menunjukkan bahwa ada hubungan antara sikap gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang wanita pada prakonsepsi di Kota Makassar. Sikap remaja akan mengarahkan praktik dalam pemilihan makanan yang bergizi seimbang dengan memperhatikan kebersihan dan menimbang berat badan setiap bulan. Mempraktikkan gizi seimbang sangat berpengaruh terhadap status gizi serta kesehatan, terutama anak sekolah sebagai kelompok remaja yang harus terpenuhi kebutuhan gizinya agar status gizinya baik juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar untuk menghasilkan remaja yang cerdas dan produktif, kesehatan tubuh lebih terjaga, dan bermanfaat untuk kesempurnaan fisik dan organ reproduksi (Litaay dkk, 2021).

PENUTUP

Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu pengetahuan tidak berhubungan dengan praktik tentang gizi seimbang namun sikap berhubungan dengan praktik tentang gizi seimbang pada peserta didik di SMPN 6 Sa'dan Kabupaten Toraja Utara. Berdasarkan temuan dari penelitian ini maka pihak sekolah diharapkan dapat melaksanakan penyuluhan tentang gizi seimbang bagi peserta didik di sekolah sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah sikap peserta didik menjadi lebih baik tentang gizi seimbang.

REFERENSI

- Achya, F.F, Taiyeb M, dan Pagarra H. (2021). Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Bergizi Seimbang Dengan Sikap Peserta Didik. *Jurnal Biology Teaching and Learning*. 4(1). <https://ojs.unm.ac.id/btl/article/view/21347>.
- Alistina, A. D, R. K Ethasari, Laili R. D, dan Hayudanti D. (2021). *Ilmu Gizi Dasar Buku Pembelajaran*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Asmiranti, M, Masitha S, Nurcahyani I.D, dan Yusuf K. (2021). Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di MA DDI Alliritengae Maros. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 5(1). <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/1521/pdf> .
- Ervina, W. F, Thaha A. R., dan Najamuddin U. (2014). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Kota Makassar. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=SsXobTgAAAAJ&citation_for_view=SsXobTgAAAAJ:d1gkVwhDpl0C .
- Fadlilah et al. (2019). Pengetahuan Dan Praktik Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar Pada Akhir Dan Setelah Progras Di Kabupaten Ciancur. *IPB University*. <https://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/101604> .
- Festi, W. (2018). *Gizi Dan Diet*. Surabaya: UM Surabaya Publishing.
- Gifari, N. et al. (2019). *Analisis Faktor Determinan Kejadian Obesitas Remaja di DKI Jakarta*. DKI Jakarta: Esa Unggul Press.
- Helmyati, S., Atmaka D. R, dan Wisnusanti S.U. (2020). *Stunting:Permasalahan Dan Tantangannya*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kemendes, RI. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

- Litaay, C., Paotiana M., Elisanti E., dan Fitriyani D. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Maharibe, C. C., Kawengian S.E.S., dan Bolang A.S.L. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *E-Biomedik* 2(1).
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3711>.
- Perdana, F., Madanijah S., dan Ekayanti I. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Pangan* 12(3).
<https://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/20352> .
- Vilanty, N. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja (Kasus Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya). *E-Journal Boga*, 3(3).
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/8487>.
- Widhisakti, A.N. (2021). *Lentera Peradaban: Antologi Artikel Ilmiah Angkatan17 SMP Islam Al Azhar 13 Surabaya*. Gresik: Caremedia Communication.