



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP TERHADAP  
GIZI DENGAN POLA KONSUMSI MAKAN PADA  
REMAJA SMA NEGERI 107 JAKARTA  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
AVRIANI WIDIATI  
NIM. 201702012**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2021**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP TERHADAP  
GIZI DENGAN POLA KONSUMSI MAKAN PADA  
REMAJA SMA NEGERI 107 JAKARTA  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Oleh :  
AVRIANI WIDIATI  
NIM. 201702012**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020” adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat karya yang pernah diajukan atau ditulis oleh orang lain kecuali karya yang saya kutip dan rujuk yang saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Avriani Widiati

NIM : 201702012

Tempat : Bekasi

Tanggal : 02 Februari 2021

Tanda Tangan :



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Avriani Widiati  
NIM : 201702012  
Program Studi : S1 Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 02 Februari 2021  
Waktu : 13.00-14.30  
Tempat : *Zoom Meeting*

Bekasi, 02 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM

NIDN. 0312089202

Penguji I



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi

NIDN. 0316089301

Penguji II



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Avriani Widiati  
NIM : 201702012  
Program Studi : S1 Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 02 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM  
NIDN. 0312089202

Penguji I



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0316089301

Penguji II



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc  
NIDN. 0307018902

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi



Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0316089301

## KATA PENGANTAR

Segala puji hanya bagi Allah SWT karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020" dengan baik. Penulis tertarik dengan topik ini didasari oleh fakta bahwa pada remaja cenderung melakukan pola konsumsi makan yang kurang baik yang akan berdampak pada status kesehatannya. Dengan terselesaikannya Skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Tim Penguji, sebagai penguji dan pembimbing yang dengan sabar membimbing untuk bisa menulis dengan baik, dan senantiasa memberi semangat, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Bapak dan Mamah serta saudaraku Astrie yang senantiasa memberikan bimbingan dan doa dalam menyelesaikan Skripsi ini.
4. Pihak-pihak yang terkait dengan penelitian, yang bersedia dan telah mengizinkan saya melakukan penelitian untuk Skripsi ini.
5. Faiz Heryardi yang selalu memberikan motivasi dan juga semangat bagi saya dalam menjalankan Skripsi ini.
6. Juliana Sri sebagai partner diskusi dalam setiap keputusan terkait Skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan Uci dan Ayu. Serta kelas S1 Gizi angkatan 2017 yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga tugas akhir ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 30 Januari 2020

Penulis

## **ABSTRAK**

Avriani Widiati

Remaja termasuk dalam golongan yang rentan akan kekurangan dan kelebihan gizi sebagai akibat dari pola konsumsi asupan remaja yang dapat menimbulkan masalah gizi yang serius seperti penyakit degeneratif. Menurut Riskesdas 2018, masih ditemukan sebanyak 30% remaja pada usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi tidak normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020, yang dilaksanakan pada Desember 2020 – Januari 2021 dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 116 yang dipilih dengan menggunakan sistem acak sederhana. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji statistik *chi-square*. Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* pada masing-masing variabel yaitu pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan *p-value* <0,0001 dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan *p-value* <0,0001. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, Pola Konsumsi Makan

## **ABSTRACT**

Avriani Widiati

*Adolescents are among those who are vulnerable to nutritional problems as a result of the dietary intake of adolescents which can cause serious nutritional problems such as degenerative diseases. Based on Riskesdas 2018, there are still 30% of adolescents aged 16-18 years who have abnormal nutritional status. This study aimed to determine the relationship of nutrition knowledge and attitudes of nutrition with the food consumption pattern of student SMA Negeri 107 in Jakarta on 2020, which was held in December 2020 – January 2021. This type of research is a descriptive cross sectional approach. The sample was 116 students selected by simple random sampling. The data analysis which were use in this research consists of univariate analysis and bivariate analysis by using chi-square. The results of the analysis showed the p-value for each variable is nutrition knowledge with the food consumption pattern of p-value <0,0001 and attitudes of nutrition with the food consumption pattern of p-value <0,0001. The conclusion from this study is that there is a relationship between nutrition knowledge and attitudes of nutrition with the food consumption pattern of student SMA Negeri 107 in Jakarta on 2020.*

*Keywords : Nutrition Knowledge, Nutrition Attitudes, Food Consumption Pattern*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER)</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
E. Keaslian Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
A. Telaah Pustaka .....	7
1. Remaja.....	7
2. Pengetahuan Gizi.....	11
3. Sikap Terhadap Gizi .....	14
4. Pola Konsumsi Makan.....	17
B. Kerangka Teori.....	21
C. Kerangka Konsep .....	22
D. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Desain Penelitian.....	23

B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	23
C. Populasi dan Sampel .....	23
1. Populasi .....	23
2. Sampel .....	24
D. Variabel Penelitian .....	25
1. Variabel Independen.....	25
2. Variabel Dependen .....	25
E. Definisi Operasional.....	26
F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Alur Penelitian .....	28
H. Pengolahan dan Analisa Data.....	29
1. Pengolahan data.....	29
2. Analisis data .....	30
I. Etik Penelitian .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	32
B. Analisis Univariat.....	33
C. Analisis Bivariat.....	37
1. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan .....	37
2. Hubungan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan .....	37
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Pengetahuan Gizi .....	39
B. Sikap Terhadap Gizi.....	40
C. Pola Konsumsi Makan .....	41
D. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan.....	42
E. Hubungan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan .....	44
F. Keterbatasan Penelitian .....	45
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	47
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1. 1</b> Keaslian Penelitian .....	5
<b>Tabel 2. 1</b> Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Laki-Laki .....	10
<b>Tabel 2. 2</b> Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Perempuan .....	10
<b>Tabel 3. 1</b> Besar Minimal Sampel .....	25
<b>Tabel 3. 2</b> Definisi Operasional .....	26
<b>Tabel 4. 1</b> Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 .....	33
<b>Tabel 4. 2</b> Distribusi Frekuensi Variabel Responden Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 .....	34
<b>Tabel 4. 3</b> Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Sumber Bahan Pangan yang Sering Dikonsumsi oleh Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 .....	35
<b>Tabel 4. 4</b> Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 .....	37
<b>Tabel 4. 5</b> Hubungan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 .....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2. 1</b> Kerangka Teori .....	21
<b>Gambar 2. 2</b> Alur Kerangka Berfikir.....	22
<b>Gambar 3. 1</b> Alur Penelitian .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran 1.</b> Lembaran Penjelasan Penelitian .....	52
<b>Lampiran 2.</b> Lembaran Persetujuan Responden.....	54
<b>Lampiran 3.</b> Kuesioner Karakteristik Responden .....	55
<b>Lampiran 4.</b> Kuesioner Pengetahuan Gizi.....	56
<b>Lampiran 5.</b> Kuesioner Sikap Terhadap Gizi.....	58
<b>Lampiran 6.</b> <i>Form Food Frequency Questionnaire</i> .....	61
<b>Lampiran 7.</b> Uji Validitas dan Reliabilitas .....	64
<b>Lampiran 8.</b> Hasil Output SPSS Karakteristik Responden .....	69
<b>Lampiran 9.</b> Hasil Output SPSS Analisis Univariat.....	70
<b>Lampiran 10.</b> Hasil Output SPSS Analisis Bivariat.....	73
<b>Lampiran 11.</b> Surat Izin Penelitian/ <i>Ethical Clearance</i> .....	77
<b>Lampiran 12.</b> Dokumentasi .....	79

## **ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN**

WHO : *World Health Organization*  
AKG : *Angka Kecukupan Gizi*  
FFQ : *Food Frequency Questionnaire*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa tumbuh kembang yang dapat mempengaruhi perkembangan di masa yang akan datang. Pada era ini terjadi masa transisi atau peralihan seperti perubahan fisik, biologis, emosional, psikososial, dan tingkah laku, terdapat pula perubahan kemampuan kognitif dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa (Nuraini dan Murbawani, 2019). Usia remaja (10-18 tahun) merupakan masa krusial gizi yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi karena disebabkan adanya peningkatan pertumbuhan fisik. Namun, sangat rentan bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan (Kurdanti et al., 2015). Gaya hidup di masa modern sering kali mengabaikan sisi kesehatan seperti pola makan yang mengandung tinggi lemak, garam, dan gula, serta cara hidup yang kurang sehat (Susilowati dan Waskita, 2019). Pola makan pada anak biasanya didominasi oleh gaya hidup keluarga, dapat dilihat dari kecenderungan anak dalam menyantap makanan namun tidak disertai dengan memberikan pengetahuan akan bahaya mengkonsumsi makanan yang berlebihan dalam jangka waktu yang lama, contohnya makan makanan siap saji (Anita, 2016).

WHO (2014) mengemukakan bahwa 18% dari populasi manusia di dunia sebanyak 1.2 milyar di antaranya merupakan kelompok remaja. Terdapat beberapa hal yang menjadi fokus pada kelompok remaja karena adanya perubahan pertumbuhan maupun perkembangan menuju dewasa salah satunya dengan masalah asupan. Remaja termasuk dalam golongan yang rentan akan kekurangan dan kelebihan gizi sebagai akibat dari pola konsumsi asupan remaja tersebut. Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja dapat menimbulkan masalah gizi yang serius seperti timbulnya

penyakit degeneratif. Berdasarkan hasil survei konsumsi makanan individu Indonesia (2014) menyatakan bahwa proporsi tingkat konsumsi energi penduduk di wilayah DKI Jakarta sudah mencapai  $\geq 70\%$  AKG. Sedangkan, menurut Kemenkes RI (2018), masih ditemukan sebanyak 30% remaja pada usia 16-18 tahun yang memiliki status gizi tidak normal. Yang mana di antaranya sebanyak 8,9% dengan status gizi kurang dan 21,1% memiliki status gizi lebih pada usia 16-18 tahun di Provinsi DKI Jakarta (Kemenkes RI, 2014, 2018).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Florence (2017), terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi seseorang jika semakin kurang baik pola konsumsi seseorang maka akan semakin besar kemungkinan untuk memiliki status gizi yang tidak normal. Menurut penelitian Sari dan Talahatu (2019), Secara umum faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan seseorang dapat dilihat dari sosial ekonomi yang meliputi tingkat pendidikan, pendapatan, persepsi tentang makanan pantangan, serta pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi. Pengetahuan gizi mempunyai peran penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan yang tepat, agar mendapatkan zat gizi yang seimbang (Suharjo, 2000).

Pengetahuan gizi yang rendah akan mempengaruhi praktik gizi yang menyebabkan adanya pola konsumsi makan yang salah akibat dari ketidaktahuan akan zat gizi yang baik bagi tubuh (Imtihani dan Noer, 2013). Notoatmodjo (2003) menjelaskan bahwa, pengetahuan kognitif merupakan faktor penting dalam terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menghasilkan perilaku yang sesuai dengan yang diinginkan. Pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengonsumsi makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup apabila makanan yang mereka makan sudah sesuai dengan apa yang tubuh mereka perlukan, yang akan berdampak pada penurunan masalah gizi pada remaja seperti status gizi tidak normal. Menurut Insani (2020), Pola konsumsi makan pada remaja yang umumnya kurang beragam serta dengan jumlah yang sedikit dan dengan zat gizi yang tidak lengkap sehingga menyebabkan asupan

energi dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin D dan kalsium menjadi tidak terpenuhi dari anjurkan kecukupan zat gizi pada remaja tersebut.

Dari hasil uraian di atas menunjukkan bahwa sebagian remaja memiliki pola konsumsi makan yang kurang baik jika tidak diimbangi dengan pengetahuan gizi dan sikap dalam mengonsumsi makanan yang tepat. Hal tersebut dapat mengganggu proses pertumbuhan dan perkembangan pada remaja tersebut. Mengingat prevalensi yang telah disebutkan dan belum pernah dilakukannya penelitian terkait pola konsumsi makan pada sekolah tersebut terlebih peneliti memilih SMAN 107 Jakarta di karenakan sekolah tersebut merupakan salah satu sekolah unggulan yang dapat dijadikan model bagi sekolah lainnya. Oleh sebab itu remaja perlu mempunyai bekal pengetahuan gizi serta sikap terhadap gizi yang mendukung agar pola konsumsi makan menjadi lebih baik. Berdasarkan pertimbangan di atas maka penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020?
2. Bagaimana gambaran sikap terhadap gizi pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020?
3. Bagaimana gambaran pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020?
4. Bagaimana hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020?

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum:**

Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja di SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

#### **2. Tujuan Khusus:**

- a. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada remaja di SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.
- b. Mengetahui gambaran sikap terhadap gizi pada remaja di SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.
- c. Mengetahui gambaran pola konsumsi makan pada remaja di SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja di SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Memberikan informasi mengenai pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi serta pola konsumsi makan yang sangat baik bagi remaja SMA Negeri 107 Jakarta.
2. Meningkatkan kesadaran pada masyarakat, khususnya remaja akan pentingnya pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi untuk memperbaiki pola konsumsi makan.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1** Keaslian Penelitian

No	Peneliti Sebelumnya	Tahun	Judul Penelitian	Desain Penelitian	Hasil
1	Agnes Grace Florence	2017	Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung	Cross sectional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dengan <math>X^2</math> hitung 35,045 &gt; <math>X^2</math> tabel 30,98.</li> <li>- Ada hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung dengan <math>X^2</math> hitung 40,849 &gt; <math>X^2</math> tabel 30,98.</li> <li>- Ada hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa TPB di Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung <math>X^2</math> hitung &gt; <math>X^2</math> tabel.</li> </ul>

2	Alvina Yarra Putri	2015	Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Uhwanul Huda di Jakarta Selatan Tahun 2015	Cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat konsumsi energi kurang (65,4%). Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa variabel umur ( $pvalue = 0,002$ ) dan peran orang tua ( $pvalue = 0,041$ ) berhubungan dengan pola konsumsi makan pada siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Jakarta Selatan
3	Shely Rosita Dewi	2013	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta	Cross sectional	- Ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi dengan signifikansi $r 0,545 > \alpha 0,05$ . Antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi dengan signifikansi $r 0,521 > \alpha 0,05$ . Serta antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi $r 0,630 > \alpha 0,05$ .

---

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Pengertian Remaja**

Remaja merupakan istilah yang berasal dari bahasa Latin yaitu *adolescens* yang berarti *to grow* atau *to grow maturity* yang artinya periode transisi dari anak-anak ke masa dewasa. Perubahan dan perkembangan pada masa remaja meliputi perubahan hormonal, psikologis, fisik maupun sosial. Namun, perkembangan di masa remaja menjadi masalah yang krusial karena dapat terpengaruh oleh lingkungan yang mengancam remaja bila tidak dilakukan pemantauan (Abrori dan Qurbaniah, 2017). Berdasarkan Hockenberry (2017), masa remaja dalam proses tumbuh kembang akan terbagi dalam tiga fase, yaitu:

1. Fase remaja awal rentang usia 11-14 tahun
2. Fase remaja pertengahan rentang usia 15-17 tahun
3. Fase remaja akhir rentang usia 18-20 tahun

###### **b. Klasifikasi Remaja**

Menurut Sa'id (2015), berdasarkan klasifikasinya remaja akan mengalami hal berikut:

1. Fase remaja awal.

Pada fase ini seorang remaja akan memasuki usia pertumbuhan fisiknya yang akan mulai tampak perubahan pada bentuk tubuhnya, seperti tumbuhnya payudara pada seorang remaja putri dan pembesaran testis pada remaja putra. Namun, pertumbuhan fisik pada remaja awal terjadi sangat singkat dan belum sepenuhnya.

2. Fase remaja menengah.

Di fase ini terjadi perubahan fisik yang sempurna pada remaja serta memprioritaskan pertemanan yang ada di sekitarnya. Dan menyukai lawan jenisnya.

3. Fase remaja akhir.

Yaitu merupakan usia remaja pada tingkatan akhir sebelum memasuki usia dewasa. Pada fase ini remaja sudah mulai beranjak dewasa yang terlihat dari segi fisik hingga tingkah laku yang sudah semakin dewasa. Hanya saja dari segi pola pikir serta emosi yang belum stabil dan belum sepenuhnya matang.

**c. Ciri-Ciri Remaja**

1. Masa remaja disebut masa krusial, yaitu adanya perubahan-perubahan yang akan berdampak secara langsung dalam pengaruhnya terhadap perkembangan pada remaja tersebut.
2. Masa remaja disebut sebagai masa transisi, yaitu masa di mana remaja akan mengalami peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Keadaan ini akan menyebabkan remaja mencoba hal baru dan mengikuti gaya hidup yang berbeda yang dianggap lebih baik atau menyenangkan.
3. Masa remaja sebagai masa perubahan, yaitu terdapat perubahan secara emosional, cara pandang dan pola berfikir, serta hasrat untuk memiliki kebebasan dalam dirinya.
4. Masa remaja disebut sebagai masa mencari identitas diri, yaitu usaha remaja dalam memperkenalkan dan menunjukkan siapa dirinya kepada khalayak umum.
5. Masa remaja merupakan masa yang menimbulkan ketakutan. Hal yang terlihat yaitu remaja akan lebih sulit untuk diatur dan cenderung lebih berperilaku kurang baik.
6. Masa remaja sering kali tidak realistis menghadapi suatu hal. Remaja lebih mengekspektasikan dirinya secara berlebihan

dengan berbagai keinginan dan harapan yang terlalu jauh. Namun, bukan sesuai dengan kenyataan yang ada.

7. Masa remaja disebut sebagai masa dewasa. Sering kali remaja mengalami kesulitan dalam meninggalkan kebiasaan sebelumnya dengan menanggapi dirinya sudah dewasa, seperti kebiasaan merokok, menggunakan obat terlarang, serta terlibat dalam seks bebas (Bernatta, 2017).

#### **d. Kebutuhan Gizi Pada Remaja**

Dilihat dari beberapa sudut pandang, kebutuhan gizi remaja merupakan hal yang begitu menarik. Ditinjau dari segi biologi, aktivitas yang dilakukan remaja sehari-hari akan sejalan dengan kebutuhan gizinya. Remaja yang sedang berada di fase pubertas akan berbeda kebutuhan gizinya dengan remaja yang belum pubertas, kebutuhan akan vitamin, protein, dan mineral yang diperoleh dari berbagai sumber makan pasti jauh lebih tinggi. Jika dilihat dari segi sudut pandang sosial dan psikologi, dalam memilih makanan yang ingin dikonsumsi remaja tidak memikirkan dampak kesehatannya, mereka tertarik dengan faktor lain seperti kebiasaan orang yang ada di sekelilingnya, budaya hedonistik, lingkungan sosial, serta faktor lain yang dapat mempengaruhinya (Andriani dan Wirjatmadi, 2016).

Secara umum dalam penentuan kebutuhan zat gizi remaja berdasarkan pada *Recommended Daily Allowances (RDA)* atau biasa dikenal dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) (Arisman, 2004). Berdasarkan PMK RI Nomor 28 Tahun 2019, Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan suatu nilai yang digunakan untuk mengetahui kebutuhan rata-rata zat gizi tertentu yang dipenuhi setiap hari dengan memperhatikan hal-hal seperti umur, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, dan kondisi fisiologis. AKG dapat dijadikan sebagai batasan zat gizi seseorang dalam mempertahankan status gizi tetap dalam keadaan normal (Almatsier, 2009). Angka kecukupan gizi (AKG) rata-rata yang di anjurkan untuk remaja yaitu sebagai berikut :

**Tabel 2. 1** Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Laki-Laki

Zat Gizi	Angka Kecukupan Gizi (Laki-laki) Per-Hari			
	10-12 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun
Energi (kkal)	2000	2400	2650	2650
Karbohidrat (gr)	300	350	400	430
Protein (gr)	50	70	75	65
Lemak (gr)	65	80	85	75

Sumber: Kemenkes RI (2019)

**Tabel 2. 2** Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja Perempuan

Zat Gizi	Angka Kecukupan Gizi (Laki-laki) Per-Hari			
	10-12 Tahun	13-15 Tahun	16-18 Tahun	19-29 Tahun
Energi (kkal)	1900	2050	2100	2250
Karbohidrat (gr)	280	300	300	360
Protein (gr)	55	65	65	60
Lemak (gr)	65	70	70	65

Sumber: Kemenkes RI (2019)

### e. Masalah Gizi Pada Remaja

Dalam pertumbuhan serta perkembangannya yang maksimal remaja membutuhkan asupan nutrisi yang baik. Namun, pada kenyataannya remaja terkadang sulit untuk memilih makanan yang tepat untuk dirinya sehingga asupan yang masuk ke dalam tubuh menjadi tidak seimbang. Dan hal tersebut yang memicu masalah gizi pada remaja.

Munculnya masalah gizi pada remaja seringkali disebabkan oleh perilaku gizi yang kurang tepat seperti, adanya ketidakseimbangan antara konsumsi makan remaja dengan kecukupan zat gizi yang dianjurkan yang dapat menimbulkan masalah seperti kelebihan gizi dan kekurangan gizi. Menurut Soekirman (2002) dampak dari gizi kurang pada remaja yaitu adanya penurunan imunitas tubuh terhadap penyakit, meningkatnya angka kesakitan pada remaja, mengalami gangguan pada pertumbuhan (*stunting*), penurunan kognitif, produktivitas rendah dan terhambatnya organ reproduksi. Sedangkan gizi lebih pada remaja menurut Hadi (2005) sangat erat kaitannya dengan penyakit degeneratif

di usia yang lebih muda serta kecenderungan remaja yang mengalami obesitas sejak dini akan mengalami obesitas hingga dewasa.

## **2. Pengetahuan Gizi**

### **a. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil dari proses penginderaan yang terjadi melalui pancaindra manusia terhadap suatu objek yang dilihat, didengar, maupun dirasakan. Pengetahuan menjadi hal penting dalam pembentukan perilaku pada seseorang (Notoatmodjo, 2010).

Pengetahuan dapat mempengaruhi seseorang melalui sikapnya berdasarkan dua aspek terhadap suatu objek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Sikap yang positif diperoleh dari banyak aspek yang positif terhadap objek tertentu. Secara teori WHO dalam kutipan Notoatmodjo (2007), suatu bentuk objek kesehatan dapat dijelaskan melalui penalaran yang didapatkan dari pengetahuan. Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai tingkatan yang berbeda terhadap satu individu dengan yang lainnya.

### **b. Tingkatan Pengetahuan**

#### **1. Tahu (*Know*)**

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat atau mereview suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu masuk dalam tingkatan pengetahuan yang paling rendah. Kemampuan dalam menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan, dapat dijadikan parameter penilaian mengenai seseorang mengetahui akan sesuatu yang sedang dipelajari.

#### **2. Memahami (*Comprehension*)**

Kemampuan yang dimiliki seseorang dalam menjelaskan mengenai sebuah obyek yang kemudian diinterpretasikan berupa kesimpulan mengenai obyek yang telah dipelajari.

#### **3. Aplikasi (*Application*)**

Kemampuan untuk menerapkan/mengaplikasikan materi yang telah didapatkan terhadap keadaan aktual. Dalam pengaplikasiannya dapat berupa penerapan hukum, rumus, metode(cara), prinsip dalam berbagai konteks dan situasi.

#### 4. Analisis (*Analysis*)

Kemampuan seseorang mendefinisikan sesuatu hal yang selanjutnya mencari korelasi antara tiap komponen yang ada pada suatu masalah. Indikator yang menjadi tolak ukur seseorang dapat menganalisis yaitu dapat membedakan, mengkategorikan, serta membuat kerangka berfikir terhadap suatu objek tertentu.

#### 5. Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan seseorang untuk dapat merangkum segala sesuatu yang telah dianalisis melalui pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis diartikan kemampuan menghasilkan suatu elemen baru terlepas dari yang sudah ada.

#### 6. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi erat kaitannya dengan kemampuan seseorang dalam mempertimbangkan atau memberi nilai terhadap suatu objek. Kriteria dari penilaian ini dapat ditentukan oleh diri sendiri atau berdasarkan norma yang berlaku di masyarakat.

### c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

#### 1. Umur

Dengan adanya penambahan usia, seorang individu akan mengalami dua perubahan aspek yaitu dari segi psikis dan psikologis (mental). Pertumbuhan fisik yang dialami individu akan terlihat perubahan dari segi ukuran serta pematangan fungsi organ, sedangkan pada aspek psikologis terjadi perubahan cara pandang dan pola berfikir yang semakin luas serta pendewasaan diri yang baik. Selain itu semakin bertambah usia maka semakin banyak pengalaman serta pengetahuan yang dimilikinya.

## 2. Pendidikan

Tidak dipungkiri bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin besar pengetahuan yang disebabkan oleh semakin banyaknya informasi yang diketahui.

## 3. Pekerjaan

Lingkungan pekerjaan dapat menambah wawasan serta pengetahuan baru seperti, pengalaman yang dapat dikembangkan untuk menghasilkan pengetahuan serta keterampilan dalam kemampuan mengambil keputusan.

## 4. Pengalaman

Suatu bentuk pengetahuan yang pernah dialami ketika seseorang berinteraksi dengan lingkungannya. Jika pengalaman yang dialami kurang baik maka seseorang cenderung akan melupakan. Namun sebaliknya, pengalaman yang baik akan menimbulkan kesan membekas dalam emosi tersendiri yang akan berubah menjadi sikap positif.

## 5. Informasi

Informasi akan memberikan pengaruh yang besar dalam memperoleh pengetahuan. Informasi baru yang dimiliki individu akan menjadi landasan kognitif baru terhadap pengetahuan seseorang akan hal tersebut (Mubarak, 2007).

### **d. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi seseorang mempunyai manfaat yang akan berpengaruh terhadap pola konsumsi makan setiap harinya (Notoatmodjo, 2007). Hasil dari penelitian Sofianita, dkk (2015) menyatakan bahwa pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi sarapan pada anak memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Mardhina, dkk (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap perilaku pola makan sehat. Dalam hal ini memiliki arti bahwa pengetahuan yang tinggi dapat mempengaruhi pola konsumsi

seseorang. Menurut Khomsan (2000) dalam bukunya menyebutkan pemahaman yang dimiliki responden mengenai ilmu gizi, jenis atau macam zat gizi, serta kaitannya terhadap status gizi dan kesehatan seseorang akan menjadi landasan penting dalam menentukan konsumsi makan pada seseorang.

### **3. Sikap Terhadap Gizi**

#### **a. Sikap**

Notoatmodjo (2003) yang berpendapat bahwa sebelum seseorang melakukan tindakan maka disebut dengan sikap. Sikap diartikan sebagai respon tertutup dari seseorang terhadap suatu objek tertentu. Sikap didefinisikan sebagai penghayatan terhadap objek di lingkungan tertentu dengan bentuk kesiapan seseorang dalam memberikan tanggapan terhadap objek tersebut.

Menurut Notoatmodjo (2003) menyatakan dalam bukunya bahwa sikap mempunyai 3 komponen penting yaitu:

1. Kepercayaan terhadap objek. Artinya bagaimana seseorang dalam meyakini suatu hal serta berpendapat mengenai suatu objek.
2. Kehidupan emosional atau evaluasi orang terhadap objek. Artinya bagaimana seseorang memberikan penilaian (mengandung faktor emosi) orang tersebut terhadap objek.
3. Kecenderungan untuk bertindak. Sikap dapat diartikan sebagai persiapan sebelum melakukan tindakan atau berperilaku terbuka.

Menurut Notoatmodjo (2003) sikap dibagi menjadi beberapa tingkatan, antara lain:

1. Menerima

Mempunyai makna bahwa subjek dapat memperhatikan respon yang disampaikan oleh objek. Contohnya sikap terhadap gizi bisa

dilihat dari seberapa memperhatikan dan memahaminya orang tersebut terhadap pengetahuan gizi yang didapatkan dari sumber lain.

#### 2. Merespon

Menanggapi sesuatu dari yang telah dilihat, dengar, dan dirasakan yang kemudian disampaikan adalah suatu indikasi dari sikap merespon. Memberikan tanggapan dari apa yang disampaikan dalam hal ini sudah menerima sikap tersebut.

#### 3. Menghargai

Diartikan untuk tidak memaksakan kehendak namun mengajak untuk mendiskusikan suatu masalah.

#### 4. Bertanggung jawab

Mempertanggung jawabkan atas segala sesuatu yang telah dipilih dan dilakukan dari segala risiko yang ada merupakan bentuk sikap yang paling tinggi.

### **b. Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Pembentukan Sikap**

#### 1. Pengalaman pribadi

Semakin banyak pengalaman seseorang maka akan mempengaruhi kemampuan dalam menerapkan pengetahuan yang telah dimiliki. Pengalaman pribadi akan membentuk karakter seseorang dalam bertindak.

#### 2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pengaruh orang lain yang dianggap penting secara individu adalah orang tua, teman dekat, guru, atau orang yang memiliki kekuasaan. Pada dasarnya anak cenderung mengikuti dari sikap orang yang dianggap penting.

#### 3. Pengaruh kebudayaan

Kebudayaan yang berada di kalangan masyarakat mempunyai kekuatan yang dapat mempengaruhi cara bersikap sesuai dengan adat yang berlaku serta menyesuaikan dengan keadaan lingkungan,

agama, kebiasaan, serta pendidikan masyarakat tersebut (Baliwati, 2004).

#### 4. Media Massa

Dalam pemberitaan yang beredar sering kali tidak disampaikan secara objektif namun dipengaruhi oleh sikap dari penulis sebelumnya yang berakibat kepada sikap dari konsumennya.

#### 5. Lembaga Pendidikan dan Lembaga Agama

Pengenalan serta pengajaran mengenai konsep moral dari lembaga pendidikan dan lembaga agama dapat menentukan sistem kepercayaan yang akan berdampak pada sikap.

#### 6. Faktor Emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap akan didasari pada emosi yang berasal dari pemahaman dan penyampaian diri (Azwar, 2005).

Sikap seseorang terhadap sesuatu hal bersifat relatif tetap, stabil, dan berkelanjutan. Sikap yang terbentuk dalam diri seseorang tidak mudah untuk berubah. Pada dasarnya bahwa sikap terbentuk melalui pengetahuan dan pengalaman. Dalam pembentukan sikap diperlukan pengalaman diri yang cukup kuat, sehingga dapat terbentuk sikap yang tepat dan positif.

Sikap terhadap gizi merupakan reaksi atau respon seseorang mengenai setuju atau tidaknya terhadap suatu pernyataan terkait gizi. Sikap terhadap gizi erat kaitannya dengan pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik secara langsung akan berdampak pada sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi merupakan hal yang dapat diukur dengan memberikan pertanyaan atau mewawancarai responden secara langsung mengenai pendapatnya terhadap suatu objek terkait ilmu gizi (Notoatmodjo 2003).

#### **4. Pola Konsumsi Makan**

##### **a. Pengertian Pola Konsumsi Makan**

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja sangat erat kaitannya dengan pola konsumsi makan dalam mencapai status kesehatan yang optimal. Pada masa remaja terjadi perubahan secara biologis, emosional, sosial, dan kognitif yang akan berdampak pada peningkatan kebutuhan zat gizi (Brown, 2013). Pola konsumsi makan merupakan susunan makanan yang berasal dari kebiasaan makan seseorang terdiri dari jenis dan jumlah bahan makanan yang dihitung berdasarkan rata-rata per orang per hari yang dikonsumsi dalam periode tertentu (PERSAGI, 2009).

Pola konsumsi makan merupakan kebiasaan makan yang mencakup jumlah, frekuensi serta ragam jenis pangan. Dalam menentukan pola konsumsi makan sangat penting untuk memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan, agar kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh tercukupi. Untuk menentukan pola konsumsi makan yang baik harus memperhatikan antara asupan zat gizi yang masuk ke dalam tubuh dengan kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Hal tersebut dapat dicapai melalui penyajian makan dengan perpaduan bahan makanan yang bervariasi, ketersediaan pangan yang beragam, serta banyaknya macam dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi untuk dapat mencukupi nutrisi yang diperlukan tubuh (Supariasa, dkk, 2002).

##### **b. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makan**

Terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan pada remaja karena adanya peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang disebabkan oleh kehidupan sosial serta aktivitas yang padat. Menurut Worthington (2000), terdapat dua faktor yang mempengaruhi pola konsumsi makan yaitu faktor internal seperti IMT, umur, jenis kelamin, pengetahuan gizi, keyakinan, nilai dan norma,

pantangannya terhadap makanan, kebutuhan fisiologis tubuh, citra diri, konsep diri, perkembangan psikososial, serta kesehatan. Sedangkan, faktor selanjutnya yaitu dari faktor eksternal yaitu tingkat ekonomi keluarga, pekerjaan, pendidikan orang tua, sosial dan budaya, peran orang tua, teman sebaya, pengalaman individu serta adanya pengaruh media. Berikut merupakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan:

#### 1. Umur

Anak usia sekolah pada umumnya banyak melakukan aktivitas di luar rumah yang dihabiskan untuk sekolah, bermain, berolahraga, dan sebagainya. Hal tersebut menjadikan remaja membutuhkan energi lebih besar (Kurniasih, dkk, 2010).

#### 2. Jenis Kelamin

Survei penelitian yang dilakukan di Eropa mengatakan bahwa variasi asupan yang dikonsumsi oleh remaja dapat dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin. Asupan pada laki-laki lebih menonjolkan pada produk daging, alkohol, dan gula yang lebih tinggi. Berbeda dengan asupan yang dikonsumsi oleh perempuan cenderung kepada makanan seperti buah, sayuran, serta produk rendah lemak, sehingga sering didapatkan permasalahan yang muncul pada perempuan seperti defisiensi makronutrien (Gibney dkk, 2005).

#### 3. *Body Image*/Citra Diri

Body image atau citra diri merupakan cara pandang seseorang terhadap dirinya sendiri. Sering kali seorang perempuan menilai negatif terhadap tubuhnya bahwa dirinya gemuk, sehingga mereka mengurangi membatasi jumlah konsumsi asupan makan mereka.

#### 4. Pemilihan dan Arti Makanan

Dalam memilih makanan yang ingin dikonsumsi sering kali terpengaruh oleh kondisi faktor luar seperti interaksi sosial, budaya, biologis, psikologis, serta kesehatan yang akan berdampak pada pemilihan serta penerimaan terhadap makanan (Almatsier, 2011).

#### 5. Tingkat Ekonomi Keluarga

Tingkat ekonomi pada keluarga akan mempunyai dampak terhadap pola konsumsi makan. Terkait dengan hal tersebut keluarga yang termasuk dalam kategori pendapatan tinggi lebih bisa mencukupi kebutuhan bahan makanan dibandingkan dengan keluarga dengan pendapatan rendah.

#### 6. Tempat Tinggal

Pola konsumsi makan dapat dipengaruhi oleh lingkungan tempat seseorang berada. Berdasarkan hasil penelitian Mangdy (2014) terdapat perbedaan terhadap pola konsumsi makan pada seseorang yang tinggal di pedesaan dengan yang tinggal di perkotaan.

#### 7. Peran Orang Tua

Dapat dikatakan bahwa sekolah terbaik anak adalah rumah dan pendidikan paling utama yang didapatkan anak adalah berasal dari orang tua. Penting sekali bagi orang tua dalam memberikan edukasi serta pembentukan perilaku makan terhadap anaknya, yang dapat mempengaruhi pola konsumsi makan yang baik (Almatsier, 2011).

#### 8. Teman Sebaya

Pengaruh teman sebaya dalam pertemanan sangat erat memberikan pengaruh dalam pola konsumsi makan. Seringkali ejekan dari teman sebaya mengenai postur tubuh remaja putri biasanya berdampak pada keinginan untuk mengurangi jumlah konsumsi makan agar mendapat penerimaan sosial dari teman sebayanya (Barker, 2002).

### c. Metode Penilaian Konsumsi Makan

Penilaian konsumsi pangan merupakan suatu metode dalam mengukur keadaan konsumsi pangan dan dapat juga menjadi salah satu cara untuk menilai status gizi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makan (*food frequency questionnaire*).

Metode frekuensi makan merupakan cara dalam memperoleh data terkait frekuensi konsumsi makan seseorang dalam periode tertentu

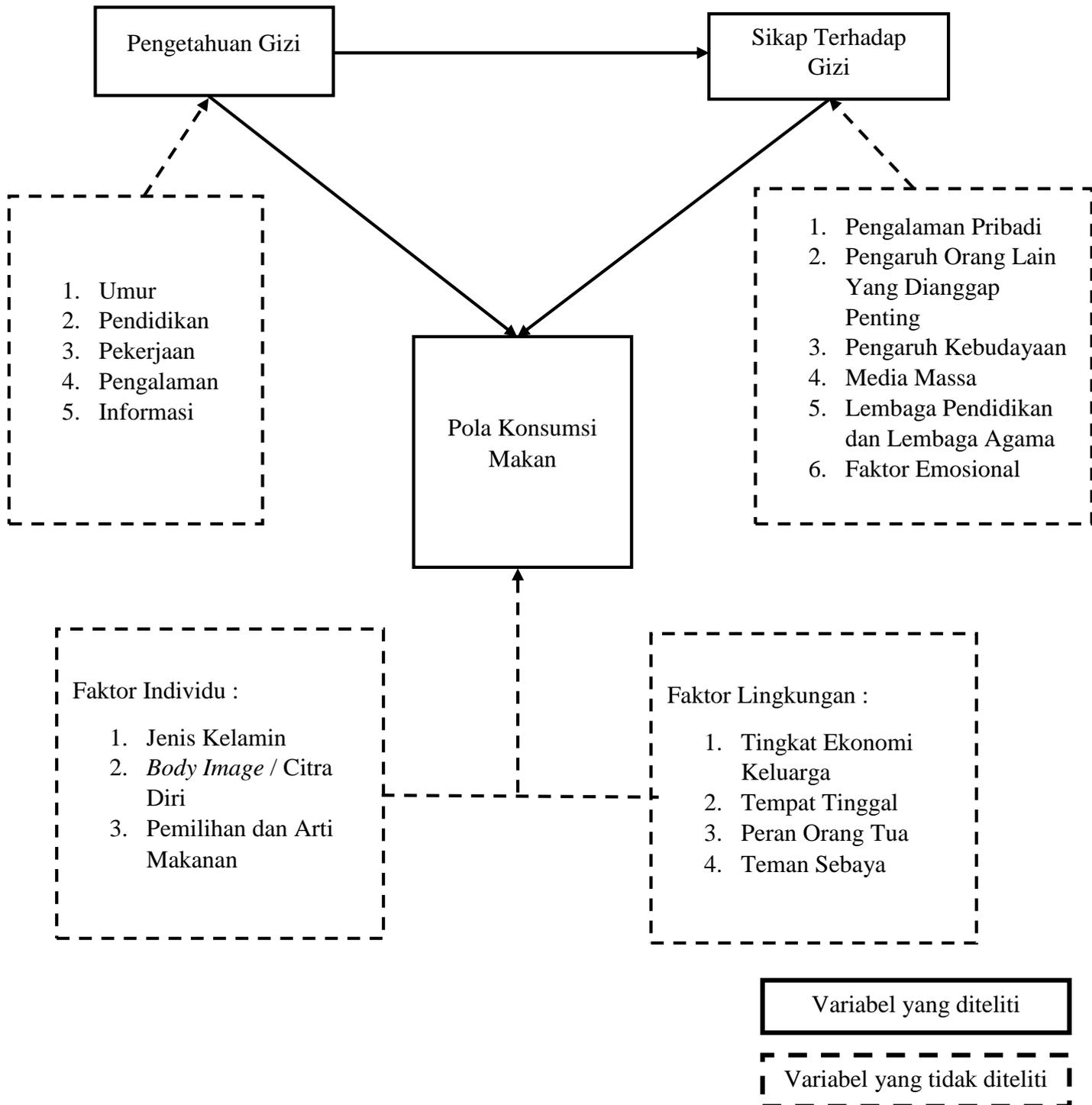
seperti hari, minggu, bulan, atau tahun. Dengan metode tersebut akan diketahui gambaran pola konsumsi makan secara kualitatif yang biasa didapatkan melalui kuesioner. Langkah-langkah metode frekuensi makanan:

1. Responden diberikan kuesioner yang memuat daftar makanan yang harus diberi tanda mengenai frekuensi penggunaan dan ukuran porsinya.
2. Dilakukan rekapitulasi hasil dari kuesioner tentang frekuensi penggunaan bahan makanan yang menjadi sumber zat gizi selama periode tertentu.

Disamping itu, dalam pengambilan data dengan metode frekuensi makanan memiliki beberapa kelebihan dan kelemahan, yaitu:

1. Kelebihan
  - a. Menggambarkan data asupan perhari pada periode yang lama.
  - b. Sering digunakan pada studi epidemiologi untuk tingkatan subjek yang dikategorikan rendah, sedang, atau tinggi asupan makanan atau komponen makanan.
  - c. Dapat mengukur prevalensi atau statistik kesakitan dari suatu penyakit.
  - d. Dapat menggambarkan model hubungan kekurangan asupan terhadap nutrien yang spesifik.
2. Kelemahan
  - a. Dibutuhkan tingkat respon yang tinggi.
  - b. Memiliki tingkat akurasi yang lebih rendah dibandingkan dengan metode yang lainnya (Gibson, 2005).

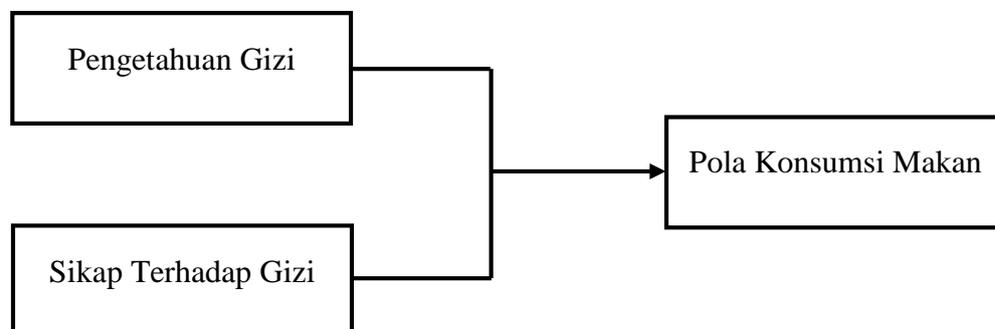
## B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Sunaryo 2004, Notoatmodjo 2003, Suhardjo 2003, Worthington 2000

### C. Kerangka Konsep



**Gambar 2. 2** Alur Kerangka Berfikir

### D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

Ha : Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yaitu pengumpulan data baik variabel dependen maupun independen yang dilakukan dalam waktu yang sama (Notoatmodjo, 2005). Penggunaan desain ini sesuai dengan tujuan penelitian yaitu melihat hubungan antara variabel independen dan variabel dependen.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 107 Jakarta yang berada di Jalan Rawa Badung Timur. Pengumpulan data dilaksanakan pada Desember 2020 – Januari 2021.

#### **C. Populasi dan Sampel**

Populasi dan sampel menjelaskan populasi yang digunakan dalam penelitian dan sampel penelitian serta cara pemilihan sampel, jumlah sampel, kriteria inklusi dan eksklusi sampel.

##### **1. Populasi**

- a. Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian. Populasi target penelitian ini adalah seluruh remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.
- b. Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau penelitian ini mencakup sekolah utama penelitian yaitu SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 yang sesuai dengan kriteria inklusi.

## 2. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 dengan metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, yaitu penelitian memberikan kesempatan yang sama besar bagi subjek untuk terpilih sebagai sampel. Adapun penentuan *eligible subject* pada penelitian ini dilakukan dengan pembatasan pada populasi studi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

### a. Kriteria Inklusi

- Remaja aktif sebagai siswa/i SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 yang bersedia mengikuti penelitian sampai akhir.
- Berusia 16-18 tahun.

### b. Kriteria Eksklusi

- Remaja yang sedang menjalankan diet seperti penurunan berat badan.

Variabel dependen dan variabel independen pada penelitian ini merupakan variabel data kategori dan ditentukan dengan menggunakan rumus Uji Hipotesis Beda Proporsi (Lameshow et al., 1990):

$$n = \frac{[Z_{1-\alpha/2} \sqrt{2P(1-P)} + Z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)}]^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z_{1-\alpha/2}$  = Derajat kemaknaan 95% (1,96),  $\alpha = 0,05$

$Z_{1-\beta}$  = Kekuatan uji pada  $\beta$  80% (0,84)

P =  $\frac{(P_1+P_2)}{2}$

Pengetahuan Gizi :

P1 = Proporsi pola konsumsi makan kurang pada kelompok pengetahuan gizi kurang (Puspitasari dkk, 2016).

P2 = Proporsi pola konsumsi makan kurang pada kelompok pengetahuan gizi baik (Puspitasari dkk, 2016).

Sikap Terhadap Gizi :

P1 = Proporsi pola konsumsi makan kurang pada kelompok sikap tidak mendukung (Maria, 2012).

P2 = Proporsi pola konsumsi makan kurang pada kelompok sikap mendukung (Maria, 2012).

**Tabel 3. 1** Besar Minimal Sampel

Variabel	P1	P2	N	2N
Pengetahuan Gizi	0,675	0,375	43	86
Sikap Terhadap Gizi	0,73	0,34	25	50

Dari hasil perhitungan sampel, maka diperoleh jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian sebanyak 86 responden. Guna mengantisipasi kekurangan responden apabila terdapat *drop out*, maka ditambah 10% dari besar responden. Dengan demikian jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 95 responden dari remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

#### **D. Variabel Penelitian**

##### **1. Variabel Independen**

Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi.

##### **2. Variabel Dependen**

Pola Konsumsi Makan.

## E. Definisi Operasional

**Tabel 3. 2** Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Variabel	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<b>Variabel Dependen</b>						
1.	Pola Konsumsi Makan	Frekuensi dalam mengonsumsi bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur, buah, dan lain-lain	Wawancara Secara Daring	Kuesioner FFQ	1. Kurang jika $x < 3x$ /minggu 2. Baik jika $x \geq 3x$ /minggu (Anas, 2015)	Ordinal
<b>Variabel Independen</b>						
2.	Pengetahuan Tentang Gizi	Pemahaman responden terkait ilmu gizi yang diperoleh melalui kuesioner dalam menjawab pertanyaan yang harus dijawab dengan benar	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan secara daring	Kuesioner berisi 20 pertanyaan	1. Kurang, jika jawaban benar (<60%) 2. Baik, jika jawaban benar ( $\geq 60\%$ ) (Alvina, 2015)	Ordinal

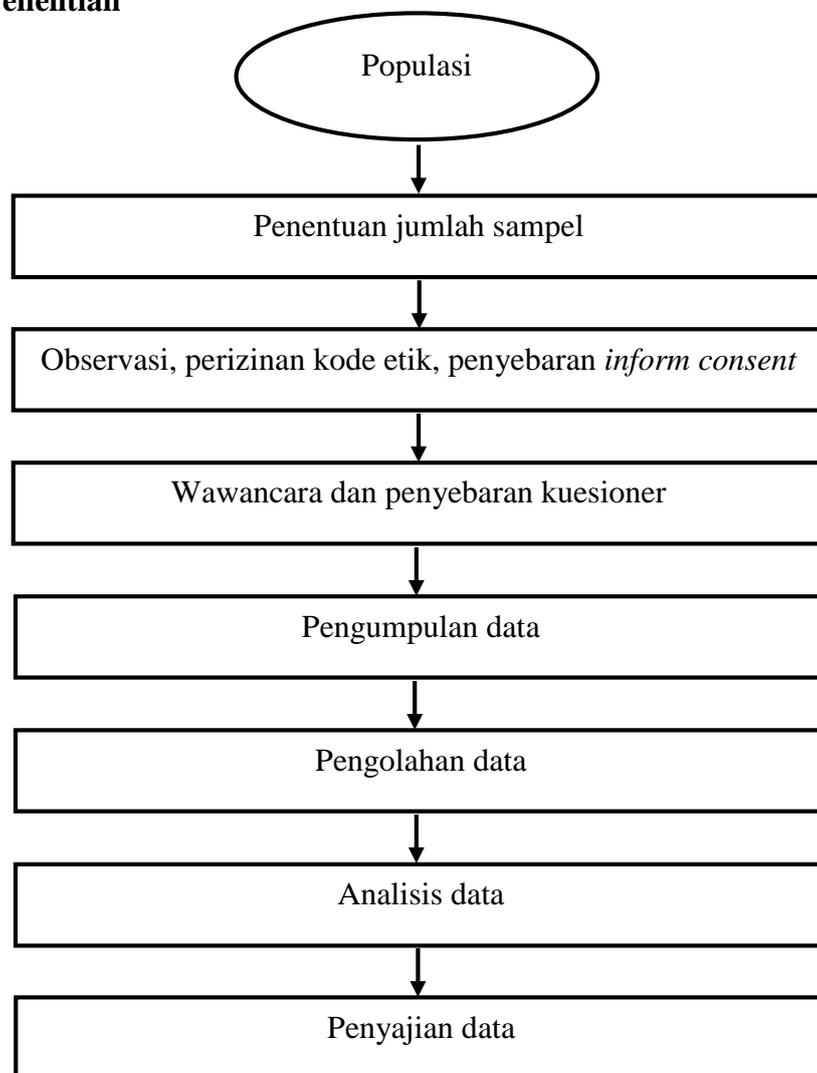
3.	Sikap Terhadap Gizi	Kecenderungan seseorang dalam memberikan reaksi terhadap suatu pernyataan terkait gizi	Responden mengisi sendiri kuesioner yang diberikan secara daring	Kuesioner berisi 15 pertanyaan	1. Tidak Mendukung: jawaban benar <mean 2. Mendukung: jawaban benar ≥mean (Aminudin, 2016)	Ordinal
----	---------------------	--	--	--------------------------------	---	---------

---

## F. Instrumen Penelitian

1. Kuesioner dibuat dan disebarakan kepada remaja melalui *Google Form* sebanyak 6 halaman yang digunakan untuk mendapatkan data mengenai data diri, seperti identitas diri, pengetahuan gizi dan sikap remaja terhadap gizi.
2. Dilakukan wawancara terkait frekuensi makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah kepada remaja dengan menggunakan form *food frequency questionnaire (FFQ)* melalui via *zoom meeting* dan telepon.

## G. Alur Penelitian



**Gambar 3. 1** Alur Penelitian

## H. Pengolahan dan Analisa Data

### 1. Pengolahan data

Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dengan menggunakan *Microsoft Exel* dan *Statistical Package for Special Science (SPSS)*. Kemudian data yang sudah didapatkan berupa data primer, langkah selanjutnya pengolahan data akan melalui tahapan berikut:

a. *Editing* (Penyuntingan Data)

Kuesioner dan form *Food Frequency Questionnaire* yang telah dikumpulkan oleh peneliti kemudian diperiksa dan dipastikan kelengkapannya. Jika terdapat data yang masih belum lengkap, maka responden akan diminta untuk dapat melengkapinya kembali. Pemeriksaan selanjutnya dilakukan pada saat akan melakukan *entry* data.

b. *Coding* (Mengkode)

Pada proses *coding* dilakukan dengan menggunakan program statistik. *Coding* merupakan proses pengkategorian data serta pemberian kode huruf ke dalam bentuk angka atau angka ke dalam bentuk huruf yang berguna untuk mempermudah dalam menganalisis data. Dalam penelitian pengkategorian data dilakukan sebagai berikut:

1) Variabel dependen:

Pola konsumsi makan, diberi kode 1 = Pola konsumsi makan kurang jika  $x < 3x$  /minggu, 2 = Pola konsumsi makan baik jika  $x \geq 3x$  /minggu (Anas, 2015).

2) Variabel independen:

a) Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi, diberi kode 1 = Pengetahuan gizi kurang apabila jumlah skor total  $< 60\%$ , 2 = Pengetahuan gizi baik apabila skor total  $\geq 60\%$  (Alvina, 2017).

b) Sikap terhadap gizi

Sikap terhadap gizi, diberi kode 1 = Sikap terhadap gizi tidak mendukung apabila skor total  $<$ mean, 2 = Sikap terhadap gizi mendukung apabila jumlah skor total  $\geq$ mean (Aminudin, 2016).

c. *Entry data*

Data yang telah lengkap kemudian dimasukkan ke dalam program statistik. Data yang dimasukkan berupa karakteristik responden, pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, serta pola konsumsi makan pada remaja.

d. *Cleaning data* (Pembersihan Data)

Tahap ini merupakan pengecekan ulang untuk memastikan apakah terdapat kesalahan atau tidak (*cleaning*). Jika ditemukan kesalahan, dilakukan klarifikasi ulang pada kuesioner atau kesalahan pada saat perhitungan. Setelah data dipastikan benar dan sudah lengkap, maka analisis data dapat dilakukan.

## 2. Analisis data

Analisis data yang dilakukan meliputi analisis univariat dan analisis bivariat dengan menggunakan perangkat lunak komputer. Berikut merupakan uraian analisis yang digunakan dalam penelitian:

a. Analisa Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mengetahui gambaran dari setiap variabel independen dan variabel dependen. Gambaran pada variabel independen yaitu pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi, sedangkan gambaran pada variabel dependen yaitu pola konsumsi makan pada remaja. Data yang disajikan berupa presentase (%).

b. Analisa Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dengan menggunakan uji statistik yaitu uji *Chi Square* dengan rumus:

$$X^2 = \frac{\Sigma (O - E)^2}{E}$$

Keterangan:

$X^2$  : Chi Square

$\Sigma$  : Jumlah

O : Frekuensi yang teramati

E : Frekuensi yang diharapkan

Keputusan yang diambil dari hasil uji *Chi Square* adalah bila  $p \text{ value} \leq \alpha$ ,  $H_0$  ditolak, berarti data sampel mendukung adanya hubungan yang bermakna (signifikan). Bila  $p \text{ value} > \alpha$ ,  $H_0$  gagal ditolak, berarti data sampel tidak mendukung adanya hubungan yang bermakna (Rahmawati, 2011).

## I. Etik Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan mempertimbangkan etika penelitian. Komponen etika penelitian telah diajukan dan disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka (KEPK-UHAMKA) dengan nomor 03/20.12/0736. Komponen etika penelitian tersebut di antaranya yaitu penelitian bersifat secara sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Kesiediaan responden menjadi subjek penelitian diwujudkan melalui penandatanganan *informed consent*. Setelah penelitian dilakukan, responden diberikan *reward* sebagai ucapan terimakasih.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 107 Jakarta yang berada di Jl. Rawa Badung Timur – Cakung Jakarta Timur – 13930. SMA Negeri 107 dipimpin oleh Kepala Sekolah dan memiliki guru-guru yang mengajar berbagai mata pelajaran sesuai kurikulum dengan jumlah 39 guru. Terdapat total 20 ruang kelas terdiri dari 3 kelas IPA dan 4 Kelas IPS pada setiap kelas X, XI, XII. Fasilitas yang ada di SMA Negeri 107 Jakarta cukup lengkap, seperti kantin yang memiliki jenis makanan yang sangat beragam dari makanan ringan hingga makanan berat. Terdapat pula lapangan utama dan olahraga, gazebo/panggung pertunjukan, ruang laboratorium, perpustakaan dan lab komputer, koperasi, ruang sanitasi siswa, ruang guru, tata usaha, masjid, tempat parkir yang luas, pos satpam, toilet, ruang UKS, serta jaringan internet di setiap kelas, dan lain-lain.

SMA Negeri 107 Jakarta memiliki 744 jumlah remaja. Subjek yang dibutuhkan adalah remaja berusia 16-18 tahun, dan tidak sedang melaksanakan diet seperti penurunan berat badan, serta bersedia menjadi responden. Total responden pada penelitian ini berjumlah 116 responden yang terdiri dari kelas X, XI, XII. Hasil penelitian dikelompokkan menjadi 2 bagian yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

## B. Analisis Univariat

Hasil analisis univariat dibagi atas 2 yaitu karakteristik responden dan variabel penelitian. Karakteristik responden terdiri dari usia dan jenis kelamin responden. Sedangkan penelitian terdiri atas pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, serta pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020. Pembagian variabel usia adalah usia 16-18 tahun. Pada variabel penelitian, pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, serta pola konsumsi makan terbagi atas baik dan kurang. Gambaran distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 4. 1** Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020

Variabel	N	%
<b>Usia (Tahun)</b>		
16	53	45,7
17	45	38,8
18	18	15,6
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	39	33,6
Perempuan	77	66,4

*Sumber: Data Primer (2020); n=116*

Terdapat sebanyak 45,7% remaja berusia 16 tahun, 38,8% remaja berusia 17 tahun, dan 15,6% remaja dengan usia 18 tahun. Hasil analisis pada tabel 4.1 menunjukkan mayoritas remaja berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 66,4% dan laki-laki yaitu sebanyak 33,6%.

**Tabel 4. 2** Distribusi Frekuensi Variabel Responden Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020

<b>Variabel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Baik	90	77,6
Kurang	26	22,4
<b>Sikap Terhadap Gizi</b>		
Sikap Mendukung	88	75,9
Sikap Tidak Mendukung	28	24,1
<b>Pola Konsumsi Makan</b>		
Baik	71	61,2
Kurang	45	38,8

*Sumber: Data Primer (2020); n=116*

Tabel 4.2 menunjukkan gambaran frekuensi pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi, serta pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020. Dari tabel diatas dapat disimpulkan sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik sebanyak 77,6% dan kategori kurang sebanyak 22,4%. Kemudian dalam variabel sikap terhadap gizi terdapat 75,9% responden memiliki sikap yang mendukung serta sebanyak 24,1% memiliki sikap yang tidak mendukung. Dan mayoritas responden memiliki pola konsumsi makan dalam kategori baik sebanyak 61,2%, sisanya masuk kedalam kategori kurang sebanyak 38,8%.

**Tabel 4. 3** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Sumber Bahan Pangan yang Sering Dikonsumsi oleh Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020

<b>Jenis Bahan Pangan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sumber Pokok</b>		
Beras	115	99,1
Kentang	55	47,4
Ubi Jalar	46	39,7
Singkong	50	43,1
Mie	51	44
Roti	73	62,9
Jagung	50	43,1
Bihun	55	47,4
<b>Sumber Protein Hewani</b>		
Daging Ayam	89	76,7
Daging Sapi	59	50,9
Daging Kambing	48	41,4
Cumi-cumi	47	40,5
Udang Segar	57	49,1
Ikan Bandeng	47	40,5
Ikan Mas	49	42,2
Ikan Mujair	49	42,2
Ikan Lele	48	41,3
Ikan Kembung	47	40,5
Telur Ayam Kampung	62	53,4
Telur Ayam Negri	80	69
Telur Bebek	56	48,3
Telur Puyuh	49	42,2
Susu Sapi	86	74,1
<b>Sumber Protein Nabati</b>		
Tahu	85	73,3
Tempe	86	74,1
Oncom	49	42,2
Kacang Merah	48	41,4
Kacang Kedelai	46	39,7
Kacang Mete	44	38
<b>Sumber Sayuran</b>		
Bayam	64	55,2
Kangkung	66	56,9
Sawi Hijau	61	52,6
Wortel	73	62,9
Taoge	55	47,4

Kacang Panjang	53	45,4
Daun Singkong	53	45,7
Labu Siam	46	39,7
Terong	53	45,7
Brokoli	53	45,7
Mentimun	59	50,9
Buncis	56	48,3
Kol	59	50,9
<b>Sumber Buah-buahan</b>		
Jambu	55	47,4
Pepaya	62	53,4
Mangga	57	49,1
Pisang	69	59,5
Semangka	58	50
Melon	56	48,3
Jeruk	62	53,4
Rambutan	38	32,8
Apel	61	52,6
Alpukat	58	50

---

*Sumber: Data Primer (2020); n=116*

Tabel 4.3 menunjukkan gambaran frekuensi remaja berdasarkan jenis sumber bahan pangan yang sering dikonsumsi oleh remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020. Dari tabel diatas dapat disimpulkan terdapat 5 jenis kelompok sumber bahan pangan. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi dalam sebulan terakhir adalah beras yaitu sebanyak 99,1% pada sumber pangan pokok, daging ayam sebanyak 76,7% pada sumber protein hewani, tempe sebanyak 74,1% pada sumber protein nabati, wortel sebanyak 62,9% pada kelompok sayuran, dan pisang sebanyak 59,5% pada kelompok buah.

### C. Analisis Bivariat

#### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan

Hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 4.4 di bawah ini:

**Tabel 4. 4** Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020

Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi Makan						OR (95% CI)	<i>p-value</i>
	Baik		Kurang		Total			
	N	%	N	%	n	%		
Baik	68	75,6	22	24,4	90	100	23.697 (6,487- 86,570)	0,0001
Kurang	3	3,8	23	88,5	26	100		

*n=116; Uji Pearson Chi-Square; Signifikan jika  $p < 0,05$*

*\* Persentase ditampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan tabel 4.4, dapat dilihat hasil analisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 diperoleh bahwa ada sebanyak 22 (24,4%) remaja dengan pengetahuan gizi baik dengan pola konsumsi makan kurang. Sedangkan diantara remaja dengan pengetahuan kurang, ada 23 (88,5%) yang memiliki pola konsumsi makan kurang.

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,0001$  ( $p \text{ value} \leq \alpha 0,05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan yang kurang pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai  $OR=23,6$ . Jadi remaja dengan pengetahuan kurang mempunyai peluang 23,6 kali memiliki pola konsumsi makan yang kurang dibandingkan dengan pengetahuan baik.

#### 2. Hubungan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan

Hasil analisis hubungan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 dapat dilihat pada tabel 4.5 di bawah ini:

**Tabel 4. 5** Hubungan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020

Sikap Terhadap Gizi	Pola Konsumsi Makan						OR (95% CI)	<i>p-value</i>
	Baik		Kurang		Total			
	n	%	N	%	n	%		
Sikap Mendukung	67	76,1	21	23,9	88	100	19,143 (5,962-	0,0001
Sikap Tidak Mendukung	4	14,3	24	85,7	28	100	61,462)	

*n=116; Uji Pearson Chi-Square; Signifikan jika  $p < 0,05$*

*\* Persentase ditampilkan dalam persen baris*

Berdasarkan tabel 4.5, dapat dilihat hasil analisis hubungan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 diperoleh bahwa ada sebanyak 21 (23,9%) remaja dengan sikap mendukung terhadap gizi dengan pola konsumsi makan kurang. Sedangkan diantara remaja dengan sikap tidak mendukung terhadap gizi, ada 24 (85,7%) yang memiliki pola konsumsi makan kurang.

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p=0,0001$  ( $p \text{ value} \leq \alpha 0,05$ ) maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan yang kurang pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai OR=19,1. Jadi remaja dengan sikap tidak mendukung terhadap gizi mempunyai peluang 19,1 kali memiliki pola konsumsi makan yang kurang dibandingkan dengan remaja yang mempunyai sikap mendukung terhadap gizi.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang menunjukkan pemahaman seseorang terkait ilmu gizi. Pengetahuan gizi juga merupakan sebagai gambaran sikap seseorang dalam menentukan jenis makanan yang dikonsumsi. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin besar pula pengaruhnya terhadap pemenuhan kebutuhan gizi seseorang. Sejalan dengan teori bahwa tingkat pengetahuan gizi seseorang akan mempunyai pengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang memiliki manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi (Sedioetama, 2000).

Dalam penelitian ini, komponen pengetahuan gizi yang dinilai merupakan pemahaman responden terkait ilmu gizi, di mana skor individu dinilai memiliki pengetahuan gizi yang kurang apabila  $<60\%$  dan pengetahuan gizi baik jika skor  $\geq 60\%$ .

Berdasarkan pendapat Yusuf (2008), pentingnya bagi setiap orang memiliki pengetahuan gizi untuk menghindari kesalahan dalam pemilihan makanan yang akan berdampak buruk terhadap kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa distribusi pengetahuan gizi remaja dengan hasil persentase terbesar yaitu (77,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Alvina (2015) yang menyatakan respondennya sebanyak (63,2%) memiliki pengetahuan gizi baik. Banyak remaja yang berpengetahuan gizi baik diasumsikan karena sebagian remaja sudah mendapatkan pengetahuan terkait gizi pada pelajaran biologi di sekolahnya.

Solihin (2005) mengungkapkan bahwa pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal di mana pengetahuan tersebut dapat berasal dari diri sendiri yang diperoleh berdasarkan hasil

belajarnya maupun pengalaman. Sedangkan secara eksternal merupakan pengetahuan yang berasal dari luar atau yang diperolehnya dari orang lain atau informasi yang didapatkan dari media massa maupun berasal dari lingkungan yang secara tidak langsung dapat berpengaruh terhadap pengetahuan anak itu sendiri. Dari penelitian ini sebagian besar pengetahuan gizi baik pada remaja dapat dipengaruhi oleh fasilitas di sekolah ini yang memadai seperti memiliki area koneksi internet sehingga memungkinkan remaja untuk menambah informasi dalam proses belajar mengajar.

## **B. Sikap Terhadap Gizi**

Sikap dalam memilih makanan yang baik dapat memiliki dampak terhadap kondisi kesehatan seseorang untuk mampu menerima dan merespon atau menyenangi makanan yang sehat dan bergizi. Dari hasil penelitian ini mendapatkan bahwa sebagian besar sampel memiliki sikap yang mendukung terhadap gizi yaitu sebesar (75,9%). Sejalan dengan penelitian Amandatiana (2019) responden cenderung memiliki sikap terhadap gizi dengan kategori baik sebanyak (57%).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi sikap terhadap gizi yang membuat penelitian ini termasuk dalam kategori baik. Faktor-faktor tersebut yaitu, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, serta faktor emosional (Azwar, 2005)

Sikap terhadap gizi erat kaitannya terhadap pengetahuan gizi. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang dalam setuju atau tidaknya seseorang terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan kepada seseorang tersebut. Sikap bersifat relatif tetap, stabil, serta berkelanjutan. Suatu sikap yang tertanam dalam psikis seseorang tidak mudah untuk dapat berubah. Umumnya sikap terbentuk melalui pengetahuan dan pengalaman. Oleh sebab itu pengalaman pribadi yang

telah ada dan dialami dapat membentuk sikap dalam pemilihan terhadap makanan. Seorang anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan orang yang dianggap penting. Orang yang biasanya dianggap penting oleh individu seperti orang tua, orang yang memiliki status sosial lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, dan guru (Mulyati, 2018).

### C. Pola Konsumsi Makan

Pola konsumsi makan merupakan berbagai informasi yang dapat menggambarkan mengenai jenis, frekuensi serta jumlah bahan pangan yang dimakan dalam periode tertentu. (Santoso, 2004). Pangan merupakan kebutuhan yang mendasar bagi hidup manusia. Makanan yang beragam serta bervariasi akan memiliki manfaat bagi kesehatan, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk tumbuh dan berkembang menjadi sehat dan produktif (Nuzrina, 2016).

Dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 adalah baik. Hal tersebut ditunjang dengan kemudahan remaja dalam mendapatkan makanan sehat seperti membawa bekal dari rumah. Berdasarkan hasil data *Food Frequency Questionnaire* dapat diambil kesimpulan jenis makanan yang paling sering dikonsumsi dalam sebulan terakhir adalah beras pada jenis karbohidrat, daging ayam pada jenis protein hewani, tempe pada jenis protein nabati, wortel pada sayuran, dan pisang pada buah. Jenis makanan yang dikonsumsi tersebut memiliki kandungan gizi yang baik bagi tubuh dalam jumlah yang seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 memiliki pola konsumsi makan yang baik dengan presentase (61,2%). Sejalan dengan penelitian Abdurrachim (2020) sebagian besar responden memiliki pola konsumsi makan baik sebanyak (59%). Pola konsumsi makan yang baik akan sangat berpengaruh terhadap kondisi dan kesehatan tubuh seseorang. Asupan makan yang baik bagi

tubuh adalah terpenuhinya zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, dengan pola konsumsi makan yang baik maka gizi akan menjadi seimbang sehingga kondisi badan akan ideal dan fisik menjadi kuat (Suharjana, 2013).

Namun masih terdapat remaja yang memiliki pola konsumsi makan kurang sebanyak (38,8%). Faktor yang menyebabkan masih adanya remaja dengan kategori pola konsumsi makan kurang di karenakan adanya kebiasaan menunda waktu makan terutama sarapan pagi, makan cemilan yang berlebihan, dan jarang mengonsumsi sayur. Kebiasaan makan tersebut dapat beresiko ketidakteraturan waktu makan dan kualitas serta kuantitas makanan yang masuk kedalam tubuh sehingga tidak seimbang dengan apa yang dibutuhkan oleh tubuh (Irianto, 2014). Faktor lainnya di karenakan remaja yang enggan untuk mengonsumsi beberapa jenis makanan tertentu yang disebabkan kurangnya pengetahuan terhadap pentingnya mengonsumsi beragam jenis makanan. Menurut Tahir, dkk (2013) menyatakan bahwa pola konsumsi makan anak akan menentukan status gizi, karena semakin anak mengonsumsi makanan yang beragam maka makanan yang dikonsumsi akan bermanfaat bagi pertumbuhan serta perkembangan anak.

#### **D. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan**

Berdasarkan hasil uji statistik terdapat kecenderungan bahwa remaja yang mengalami pola konsumsi makan kurang lebih banyak pada kelompok pengetahuan gizi kategori kurang (88,5%) dibandingkan dengan kelompok pengetahuan gizi kategori baik (24,4%).

Hasil Uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja  $p\text{-value} = 0,0001 (<0,05)$ . Hal ini dapat terjadi karena remaja memiliki pengetahuan gizi baik yang dilengkapi dengan pelaksanaan diet yang baik sehingga memberikan hasil yang signifikan. Nilai OR yang diperoleh adalah 23.6. Jadi remaja dengan pengetahuan gizi kurang mempunyai peluang 23,6 kali

memiliki pola konsumsi makan yang kurang dibandingkan dengan pengetahuan baik.

Pola konsumsi makan yang baik disebabkan remaja sudah memiliki pengetahuan gizi yang didapatkan baik secara internal maupun eksternal dan diketahui bahwa sebagian besar remaja rutin untuk memakan bekal yang dibawa dari rumah yang tentunya dapat mengontrol dan mengurangi asupan jajanan di luar rumah. Hasil penelitian sejalan dengan yang dilakukan di Connecticut, Amerika Serikat, pada 201 subjek wanita latin menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan asupan makanan. Pengetahuan gizi berfungsi sebagai jembatan melalui pendidikan ibu yang berpengaruh terhadap diet anak. Hasil penelitian Mardhina, dkk (2014) yang menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan seseorang maka akan semakin baik terhadap pola makannya. Hal ini kemudian didukung oleh hasil penelitian Puspitasi (2016) yang menyatakan bahwa pengetahuan berkaitan dengan pola konsumsi makan karena merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku dan umumnya perilaku tersebut akan lebih konsisten jika didasari oleh pengetahuan.

Namun hasil bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan Suci (2011) menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara pengetahuan dengan pola makan yang di karenakan pengetahuan yang dimiliki tidak diaplikasikan pada kehidupan sehari-hari. Pengetahuan baik tentang gizi memungkinkan untuk memiliki pola konsumsi makan yang baik pula. Namun tidak terpungkiri bahwa dengan bekal pengetahuan gizi yang baik akan selalu menjamin dan menjadi patokan bahwa seseorang akan memiliki pola konsumsi makan yang baik. Sesuai dengan pendapat Khomsan (2000), yang menyatakan bahwa memiliki pengetahuan gizi yang baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Teori ini memperkuat pendapat peneliti bahwa seseorang yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi mungkin saja mempunyai pola konsumsi

makan yang tidak cukup, jika pengetahuan itu tidak dilandasi dengan sikap dan motivasi dalam pemenuhan gizi.

#### **E. Hubungan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan**

Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan (Azwar, 2004). Sikap dalam memilih makanan yang baik dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seseorang untuk mampu menerima dan merespon terhadap makanan yang sehat dan bergizi.

Berdasarkan hasil uji statistik terdapat kecenderungan bahwa remaja yang mengalami pola konsumsi makan kurang lebih banyak pada kelompok sikap tidak mendukung terhadap gizi kategori kurang (85,7%) dibandingkan dengan kelompok sikap mendukung terhadap gizi kategori baik (23,9%).

Hasil Uji Chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja  $p\text{-value} = 0,0001 (<0,05)$ . Hal ini dapat terjadi karena remaja memiliki sikap terhadap gizi baik yang dilengkapi dengan pelaksanaan diet yang baik sehingga memberikan hasil yang signifikan. Nilai OR yang diperoleh adalah 19.1. Jadi remaja dengan sikap tidak mendukung terhadap gizi mempunyai peluang 19,1 kali memiliki pola konsumsi makan yang kurang dibandingkan dengan remaja yang mempunyai sikap mendukung terhadap gizi.

Remaja yang memiliki sikap mendukung terhadap pola konsumsi makan yang baik akan menghasilkan pola konsumsi makan yang baik pula. Sikap yang bersumber dari pengetahuan gizi yang baik akan menciptakan perilaku mengkonsumsi makanan yang baik dan bertahan lama serta lebih awet. Hasil sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) yaitu sikap terhadap gizi secara positif dan nyata berkorelasi dengan pola konsumsi makan. Menurut Khomsan (2000) Sikap merupakan tahapan lebih lanjut dari pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan gizi baik akan

berdampak pada sikap gizi yang baik. Semakin baik sikap terhadap gizi maka akan semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya jika semakin kurang sikap terhadap gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makannya.

Namun hasil bertentangan dengan hasil penelitian Amandatiana (2019) responden yang mengalami pola konsumsi makan kurang lebih banyak pada kelompok sikap kategori baik (45,3%) dibandingkan dengan kelompok sikap kategori kurang (40%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan pola makan. Menurut Hakim (2015) seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan yang baik belum tentu sejalan dengan sikap yang dimilikinya meskipun faktor pendidikan seseorang berpengaruh terhadap sikap seseorang. Pengetahuan gizi yang dimiliki seseorang belum tentu dapat mengubah kebiasaan makan, dimana mereka memiliki pemahaman terkait asupan gizi yang diperlukan oleh tubuh namun pengetahuan gizi tersebut tidak diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari (Surmartini, 2019).

Sikap sendiri dapat berubah-ubah karena selain terbentuk dari pengetahuan gizi yang dimiliki, juga dapat dipengaruhi oleh kebudayaan, kebiasaan makan di rumah, serta lembaga pendidikan tempat anak bersekolah (Rosa, 2011).

#### **F. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian yang dilakukan saat ini masih memiliki banyak kekurangan dan keterbatasan yaitu:

1. Pengambilan data seperti pengetahuan gizi serta sikap terhadap gizi dilakukan secara daring dengan menggunakan kuesioner berupa *google form*. Hal ini dilakukan sebagai bentuk antisipasi kegiatan penelitian selama pandemi Covid-19.
2. Pengambilan data *FFQ* memerlukan daya ingat serta pemahaman remaja ketika mengonsumsi pangan dalam frekuensi perhari, perminggu, dan perbulan.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 88,5% di antaranya memiliki pola konsumsi makan kurang, dan 3,8% pola konsumsi makan baik. Sedangkan remaja dengan pengetahuan gizi baik sebanyak 24,4% pola konsumsi makan kurang, dan 75,6% pola konsumsi makan baik.
2. Remaja dengan sikap tidak mendukung terhadap gizi sebanyak 85,7% memiliki pola konsumsi makan kurang, dan 14,3% memiliki pola konsumsi makan baik. Sedangkan remaja dengan sikap mendukung terhadap gizi, 23,9% memiliki pola konsumsi makan kurang, dan 76,1% pola konsumsi makan baik.
3. Berdasarkan hasil dari FFQ remaja yang memiliki pola konsumsi makan kurang sebanyak 38,8% dan pola konsumsi makan baik sebanyak 61,2%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 dengan nilai  $p\text{-value} = 0,0001 (<0,05)$  dengan nilai OR sebesar 23,6.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020 dengan nilai  $p\text{-value} = 0,0001 (<0,05)$  dengan nilai OR sebesar 19,1.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

1. Bagi peneliti lain

Dikarenakan penelitian ini sebatas mengetahui hubungan kausal diharapkan melakukan penelitian dengan desain yang berbeda seperti desain kohort agar hasil dapat dibuktikan dalam jangka waktu yang lebih lama.

2. Bagi masyarakat khususnya remaja

Pemberian edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi untuk senantiasa menerapkan keberagaman konsumsi pangan agar kebutuhan gizi dapat tercukupi baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Meladista, E. and Yanti, R. 2018. *Hubungan Body Image dan Sikap Terhadap Makanan dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik*. Journal of The Indonesian Nutrition Association, 41(2), pp. 117–124.
- Abrori dan Qurbaniah, M. 2017. *Infeksi Menular Seksual: Buku ajar*. Pontianak: UM Pontianak Press.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2011. *Daur Kehidupan Dan Gizi*, Jakarta, PT Gramedia Utama.
- Alvina. 2015. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Konsumsi Makan Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda Di Jakarta Selatan Tahun 2015*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Amandatiana, A. 2019. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKES Kharisma Persada*. Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan, 6(1), 35–41.
- Anita, M. 2016. *Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015) dibandingkan anak-anak di negara hingga 6 bulan mempunyai berat dan sama mengakibatkan mulai terjadi pada periode 6-24 bulan*. Pendidikan Usia Dini, 10(8), 1–20.
- Arisman, 2004. *Penilaian Status Gizi Perorangan dalam Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Arisman. 2014. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Azwar, Saifuddin. 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2007. *Teori Sikap Manusia dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baliwati. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Barker, et al . 2002. *Reserch Methods In Clinical Psychology*. John Wiley & Sons Ltd. England.
- Bernatta, R.A.R. 2017. *Gaya Hidup Hedonis di Kalangan Remaja*. Skripsi. Universitas Lampung. Lampung.
- Brown, Judith E. Et al.,. 2013. *Nutrition Through the Life Cycle*. Wadsworth: USA.
- Fitzgerald N, Damio G, Perez SS, Escamilla RP. 2008. *Nutrition knowledge, food label use, and food intake patterns among latinans with and without type 2 diabetes*. Journal of the AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION ; 108 (6): 960 - 7.
- Florence, A. G. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Universitas Pasundan. Bandung.
- Gibney, M., J. 2005. *Gizi Kesehatan Masyarakat*, Jakarta, Buku Kedokteran EGC.

- Gibson, R. S. 2005. *Principles Of Nutritional Assessment*, New York, Oxford University Press.
- Hadi, H. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi Dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Publikasi Ilmiah. 5 Februari 2005, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Hockenberry, M., Wilson, D., and Rodgers, C. C. 2017. *Essentials of Pediatric Nursing*. Elsevier. Missouri.
- Imtihani, T. R. and Noer, E. R. 2013. *Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri*. Journal of Nutrition College, 2(1), pp. 162–169. doi: 10.14710/jnc.v2i1.2112
- Insani, H. M. 2020. *Analisis Konsumsi Pangan Remaja Dalam Sudut Pandang Sosiologi*. *Sosietas*, 9(2), 566–577. <https://doi.org/10.17509/sosietas.v9i2.22824>
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung: ALFABETA.
- [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Tentang Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. 2019. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- [KEMENKES RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan, A. 2000. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*, Bogor, Institut Pertanian Bogor.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. 2015. *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Kurniasih, dkk. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Laenggeng, A. H. and Lumalang, Y. 2015. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Jajanan dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 1 Palu*. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. Vol.1 No.1, 1, pp. 49–57.
- Lemeshow S. 1990. *Adequacy Of Sample Size in Health Studies*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mangdy, A, Darwish. 2014. *Lifestyle and Dietary Behaviors Among Saudi Preschool Children Attending Primary Health Care Centers*, Eastern Saudi Arabia. *International Journal of Family Medicine*.
- Mardhina, dkk. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di Smk N 4 Surakarta*. *Jurnal Kebidanan* Vol. 6, No.2.
- Marina Y. 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Martiani, M., Herini, E. S. and Purba, M. 2012. *Pengetahuan dan Sikap Orang Tua Hubungannya dengan Pola Konsumsi dan Status Gizi Anak Autis*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 8(3), p. 135. doi: 10.22146/ijcn.18209.

- Mubarak, W. I., 2007, *Promosi Kesehatan Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Mukhammad Aminudin Bagus Febriyanto. 2016. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Mulyati, S. 2018. *Pengetahuan dan Sikap tentang Makanan serta Pola Makan pada Siswa Kelas XI SMKN 4 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Notoatmodjo, S. 2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2005. *Metodelogi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Yogyakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Prilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuzrina, R. 2016. *Analisis Perbedaan Pola Konsumsi Makanan dan Asupan Zat Gizi Makro Masyarakat Wilayah Pulau Sumatera dan Jawa*. *Jurnal Nutrire Diaita*, 8(2), pp. 114–125.
- Nuraini, A., & Murbawani, E. A. 2019. *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) Pada Remaja*. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23817>.
- Persagi. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*. Jakarta. Kompas Media Nusantara.
- Puspitasari, I., Purnamasari, D. U. and Gamelia, E. 2016. *Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil serta Peran Bidan terhadap Pola Konsumsi Mineral pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Banyumas*. *Jurnal Nutrisia*, 18(1), pp. 23–26.
- Rahmawati, D. 2011. *Analisis Faktor Penyebab Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMAN 2 Kota Bandar Lampung Tahun 2011*. Skripsi. FKM UI: Depok.
- Rosa, Revida. 2011. *Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Jajanan Serta Kebiasaan Jajan Siswa Sekolah Dasar di Depok dan Sukabumi*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor: Bogor.
- Sa'id, M. 2015. *Mendidik remaja nakal: panduan praktis seni mendidik dan berinteraksi dengan remaja*. Yogyakarta: Semesta Hikmah.
- Santoso, S, dkk. 2004. *Kesehatan dan gizi*, (cetakan kedua). Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Sari, S. R., & Talahatu, A. H. 2019. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tingkat Pendidikan dengan Pola Konsumsi Makanan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Alak Kota Kupang*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Sediaoetama, A. D. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Sirajuddin D. 2014. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: EGC.

- Siswanto, Dkk. 2014. *Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. 1st ed. Trihono, Atmarita, Jahari AB, Kartono D, editors. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Soekirman. 2002. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Dirjen Perguruan Tinggi Depdiknas. Jakarta.
- Sofianita, dkk. 2015. *Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu*, Jakarta Selatan. *Jurnal Gizi Pangan*, Vol. 10, No. 1, 2009, hal 57-62, ISSN 1978-1059.
- Solihin. 2005. *Ilmu Gizi pada Anak*. Jakarta.: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Suci. 2011. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. Jakarta.
- Suhardjo. 2000. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suhardjo. 2003. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sumartini. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Raihan Nilai Pada Matakuliah Ilmu Gizi Pangan Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan Fakultas Teknik Unpas Bandung*. *Pasundan Food Technology Journal*, 6(1), p. 31. doi: 10.23969/pftj.v6i1.1509.
- Sunaryo. 2004. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Susilowati, A. A., & Waskita, K. N. 2019. *Pengaruh Pola Makan Terhadap Potensi Resiko Penyakit Diabetes Melitus*. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 5(01), 43–47. <https://doi.org/10.35311/jmpi.v5i01.43>.
- Tahir, dkk. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Umur 6-12 Tahun 2013 di SDN Wilayah Kerja Puskesmas Bungi Pinnung*. *Jurnal Universitas Hassanudin*, Vol. 2, No.4, ISSN: 2302-1721.
- World Health Organization (WHO). 2014. *Physical Activity and Adults*. Available at: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/)
- Worthington, B. S. 2000. *Nutrition Throughout The Life Cycle*, United, Mcgraw-Hil Book Companies Inc.
- Yusuf, Liswarti dkk. 2008. *Teknik Perencanaan Gizi Makanan*. Jakarta: Direktorat Jendral Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Lembaran Penjelasan Penelitian

#### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Nama : Avriani Widiati

NIM : 201702012

Judul : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020.

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk mengisi kuesioner dan wawancara selama kurang dari 30 menit. Responden dalam penelitian ini adalah secara sukarela.

#### A. Prosedur Penelitian

Apabila anda berpartisipasi dalam penelitian, anda diminta untuk menandatangani lembar persetujuan. Prosedur pada penelitian ini adalah:

1. Responden mengisi kuesioner online melalui link yang diberikan peneliti.
2. Pengisian data diri responden seperti karakteristik responden, kuesioner pengetahuan tentang gizi, dan sikap terhadap gizi.
3. Nomor telepon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti untuk dilakukan wawancara terkait *FFQ*.
4. Peneliti akan mengirimkan form *FFQ* kepada responden sebelum dilakukan wawancara via telepon.

#### B. Kewajiban Responden Penelitian

Responden memiliki kewajiban untuk mengikuti aturan atau petunjuk penelitian seperti yang tertulis diatas. Bila ada yang belum di mengerti, anda dapat menanyakan secara langsung kepada peneliti.

**C. Resiko, Efek Samping dan Penanganannya**

Pada penelitian ini tidak menyebabkan resiko dan efek samping terhadap kesehatan, serta tidak bertentangan dengan norma sosial dan hukum.

**D. Kerahasiaan**

Semua rahasia dan informasi yang berkaitan dengan identitas responden penelitian akan dirahasiakan dan hanya diketahui oleh peneliti. Hasil penelitian akan dipublikasi tanpa identitas responden.

**E. Kompensasi**

Responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini akan mendapatkan *reward* berupa 20 responden yang beruntung akan mendapatkan gopay/ovo senilai Rp 20.000 dengan cara pengundian.

**F. Pembiayaan**

Semua biaya yang terkait pada penelitian ini akan ditanggung oleh peneliti.

**G. Informasi Tambahan**

Remaja dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi perwakilan peneliti bernama Avriani Widiati (081212827350) atau [avriani62@gmail.com](mailto:avriani62@gmail.com)

**Lampiran 2. Lembaran Persetujuan Responden****LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Setelah membaca penjelasan dari peneliti tentang penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020”. Maka saya dengan sukarela dan tanpa paksaan menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian tersebut.

Bekasi,.....2020

(.....)

Saksi/ Pihak Sekolah

(.....)

Responden

### Lampiran 3. Kuesioner Karakteristik Responden

No. Responden:

[     ] [     ] [     ]



**PROGRAM STUDI S1 GIZI**  
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA**  
**BEKASI**

**KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP TERHADAP GIZI**  
**DENGAN POLA KONSUMSI MAKAN PADA REMAJA SMA NEGERI**  
**107 JAKARTA TAHUN 2020**

Saya mahasiswi Ilmu Gizi angkatan 2017, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan pada remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020. Saya akan menanyakan beberapa hal kepada adik. Saya sangat mengharapkan partisipasi adik untuk mengisi kuesioner ini. Jawaban yang adik pilih pada kuesioner ini akan dijamin kerahasiaannya, karena data yang akan disajikan merupakan data kumulatif dari seluruh sampel yang diambil. Saya mohon kesediaan adik-adik untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

Tanggal Pengisian: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

No Responden: [     ] [     ] [     ]

Identitas Responden		
A1	Nama Lengkap	

A2	Jenis Kelamin	
A3	Kelas	
A4	Jurusan	1. IPA 2. IPS
A5	Tanggal Lahir	
A6	No. Handphone	-----

#### Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gizi

##### B. Pengetahuan Gizi

Berilah tanda check list (√) pada kalimat pernyataan yang paling tepat menurut responden				(Diisi oleh petugas)
No	Pernyataan	Benar	Salah	
B1	Makanan yang bergizi adalah makanan yang mengandung cukup zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh.			[ ]
B2	Fungsi makanan bagi tubuh adalah memberi zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.			[ ]
B3	Fungsi karbohidrat adalah sumber energi bagi tubuh.			[ ]
B4	Karbohidrat merupakan zat gizi yang paling besar dalam memenuhi kebutuhan energi.			[ ]
B5	Fungsi protein adalah sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.			[ ]

B6	Daging dan susu masuk kedalam sumber protein hewani.			<input type="checkbox"/>
B7	Sumber zat pengatur bagi tubuh banyak dihasilkan oleh sayuran dan buah.			<input type="checkbox"/>
B8	Vitamin dan mineral merupakan zat gizi yang jarang dibutuhkan oleh tubuh.			<input type="checkbox"/>
B9	Sumber vitamin C dapat ditemukan pada buah jeruk, tomat, dan pepaya.			<input type="checkbox"/>
B10	Fungsi vitamin A terbagi menjadi 3 golongan besar yaitu untuk proses melihat, metabolisme umum, dan proses reproduksi.			<input type="checkbox"/>
B11	Kebutuhan konsumsi lemak dalam makanan sehari-sehari 25% dari kebutuhan energi.			<input type="checkbox"/>
B12	Konsumsi makanan sumber energi dan lemak yang melebihi kebutuhan secara terus menerus akan memicu penyakit degeneratif			<input type="checkbox"/>
B13	Faktor pencetus obesitas diantaranya faktor genetik, pola makan yang berlebihan, dan kurang aktivitas.			<input type="checkbox"/>
B14	Salah satu penyakit degeneratif adalah diabetes melitus.			<input type="checkbox"/>

B15	Akibat kurang mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan anemia.			<input type="checkbox"/>
B16	Kecukupan zat besi pada remaja putri umumnya lebih besar daripada remaja putra.			<input type="checkbox"/>
B17	Makan makanan yang banyak mengandung protein seperti (tempe, tahu, daging, ikan, hati) sangat efektif untuk menanggulangi anemia.			<input type="checkbox"/>
B18	Gejala anemia yang mudah dirasakan yaitu pusing dan merasa letih			<input type="checkbox"/>
B19	Kelopak mata bagian bawah dan telapak tangan yang pucat adalah gejala kekurangan darah.			<input type="checkbox"/>
B20	KEP adalah penyakit akibat kekurangan gizi yaitu energi dan protein			<input type="checkbox"/>

(Dewi, 2013)

## Lampiran 5. Kuesioner Sikap Terhadap Gizi

### C. Sikap Terhadap Gizi

<b>Beri tanda centang (√) pada salah satu jawaban yang adik Pilih</b>				<b>(Diisi oleh petugas)</b>
*S = Setuju   TS = Tidak Setuju				
<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<input type="checkbox"/>

C1	Mengonsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan gizi.			[ ]
C2	Mengonsumsi buah dipagi hari sangat baik karena buah memberi cukup energi sampai saatnya makan siang.			[ ]
C3	Tidak sarapan merupakan masalah yang akan mengganggu kesehatan.			[ ]
C4	Minum hanya pada saat haus sangat baik untuk kesehatan.			[ ]
C5	Menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal.			[ ]
C6	Minum teh pada saat setelah makan sangat baik bagi kesehatan.			[ ]
C7	Mencuci sayuran sebaiknya masih dalam keadaan utuh sebelum dimasak.			[ ]
C8	Olahraga merupakan aktivitas yang bermanfaat bagi setiap orang.			[ ]
C9	Label pada makanan kemasan tidak penting bagi saya karena makanan dari pabrik sudah terjamin keamanannya.			[ ]
C10	Membeli makanan kemasan tanpa memperhatikan keutuhan dan label kemasan.			[ ]

C11	Tidak tertarik membeli produk-produk untuk meningkatkan imunitas karena belum tentu sehat.			[ ]
C12	Tidak ada satu jenis bahan makanan pun yang lengkap kandungan zat gizinya.			[ ]
C13	Orang yang sudah kurus tidak perlu melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin.			[ ]
C14	Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energi saya sudah tercukupi.			[ ]
C15	Sebaiknya remaja putri lebih banyak mengonsumsi bahan makanan yang mengandung zat besi.			[ ]

(Dewi, 2013)



Udang segar							
Ikan bandeng							
Ikan mas							
Ikan mujair							
Ikan lele							
Ikan kembung							
Telur ayam kampung							
Telur ayam negeri							
Telur bebek							
Telur puyuh							
Susu sapi							
Lainnya...							
<b>PANGAN PROTEIN NABATI</b>							
Tahu							
Tempe							
Oncom							
Kacang merah							
Kacang kedelai							
Kacang mete							
Lainnya...							
<b>SAYURAN</b>							
Bayam							
Kangkung							
Sawi							
Wortel							
Taoge							

Kacang panjang							
Daun singkong							
Labu siam							
Terong							
Brokoli							
Mentimun							
Buncis							
Kol							
Lainnya...							
<b>BUAH</b>							
Jambu							
Pepaya							
Mangga							
Pisang							
Semangka							
Melon							
Jeruk							
Rambutan							
Apel							
Alpukat							
Lainnya....							

(Sirajuddin, 2014)

## Lampiran 7. Uji Validitas dan Reliabilitas

### Pengetahuan Gizi

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,929	20

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	17,83	9,069	,476	,928
B2	17,81	9,182	,564	,927
B3	17,83	9,069	,476	,928
B4	17,81	9,182	,564	,927
B5	17,83	9,069	,476	,928
B6	17,81	9,182	,564	,927
B7	17,90	8,771	,440	,931
B8	17,88	8,400	,723	,923
B9	17,83	9,069	,476	,928
B10	17,83	9,069	,476	,928
B11	17,83	9,069	,476	,928
B12	17,81	9,182	,564	,927
B13	17,83	8,825	,673	,924
B14	17,83	8,825	,673	,924

B15	17,83	8,825	,673	,924
B16	17,90	8,039	,854	,919
B17	17,86	8,613	,688	,923
B18	17,90	8,039	,854	,919
B19	17,83	8,825	,673	,924
B20	17,90	8,039	,854	,919

### Sikap Terhadap Gizi

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,909	15

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
C1	18,79	16,172	,794	,896
C2	18,83	16,191	,785	,896
C3	18,81	16,353	,742	,898
C4	19,17	18,045	,454	,908
C5	18,86	17,735	,388	,912
C6	19,10	18,186	,346	,912
C7	18,79	16,172	,794	,896

C8	19,17	18,045	,454	,908
C9	19,21	18,221	,469	,908
C10	19,21	18,416	,398	,909
C11	18,79	16,172	,794	,896
C12	18,79	16,172	,794	,896
C13	19,17	18,045	,454	,908
C14	19,21	18,221	,469	,908
C15	18,79	16,172	,794	,896

### *Food Frequency Questionnaire*

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	42	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	42	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,962	52

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
D1	90,55	1307,961	,818	,960
D2	90,36	1356,674	,441	,962
D3	90,38	1388,339	,149	,962
D4	91,36	1355,796	,521	,961
D5	91,55	1362,693	,395	,962
D6	89,60	1375,954	,214	,963

D7	90,74	1383,076	,140	,963
D8	91,10	1362,527	,386	,962
D9	90,55	1307,961	,818	,960
D10	90,38	1379,315	,211	,962
D11	91,55	1367,327	,371	,962
D12	90,38	1388,339	,149	,962
D13	89,93	1329,775	,514	,962
D14	90,36	1356,674	,441	,962
D15	90,74	1383,076	,140	,963
D16	89,93	1329,775	,514	,962
D17	90,74	1383,076	,140	,963
D18	90,36	1356,674	,441	,962
D19	89,93	1329,775	,514	,962
D20	89,74	1352,198	,581	,961
D21	89,57	1347,763	,611	,961
D22	91,57	1357,763	,435	,962
D23	91,76	1349,893	,641	,961
D24	91,69	1352,853	,593	,961
D25	91,76	1347,357	,695	,961
D26	90,07	1351,483	,586	,961
D27	90,12	1352,400	,552	,961
D28	90,36	1345,943	,565	,961
D29	89,88	1356,985	,508	,961
D30	90,40	1345,369	,592	,961
D31	90,81	1335,914	,652	,961
D32	91,17	1338,630	,666	,961
D33	91,29	1331,233	,698	,961
D34	91,33	1341,350	,583	,961
D35	90,79	1330,075	,708	,961
D36	90,64	1319,894	,755	,960
D37	91,00	1326,683	,753	,960
D38	90,55	1307,961	,818	,960
D39	91,02	1330,024	,769	,960
D40	90,71	1327,965	,603	,961
D41	90,02	1333,048	,672	,961
D42	90,00	1339,854	,627	,961
D43	90,50	1335,134	,636	,961
D44	90,64	1326,333	,729	,961
D45	90,29	1328,794	,692	,961
D46	91,48	1364,060	,493	,962

D47	90,45	1327,717	,715	,961
D48	90,81	1334,060	,709	,961
D49	90,79	1330,075	,708	,961
D50	90,64	1319,894	,755	,960
D51	91,00	1326,683	,753	,960
D52	90,55	1307,961	,818	,960

**Lampiran 8.** Hasil Output SPSS Karakteristik Responden**Jenis Kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	39	33,6	33,6	33,6
Perempuan	77	66,4	66,4	100,0
Total	116	100,0	100,0	

**Usia Responden**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 16	53	45,7	45,7	45,7
17	45	38,8	38,8	84,5
18	18	15,5	15,5	100,0
Total	116	100,0	100,0	

## Lampiran 9. Hasil Output SPSS Analisis Univariat

### Pengetahuan Gizi

#### Statistics

Total

N	Valid	116
	Missing	0
Mean		81,25
Std. Error of Mean		1,735
Median		85,00
Std. Deviation		18,684
Variance		349,076
Minimum		20
Maximum		100
Sum		9425

#### Pengetahuan Gizi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kurang	26	22,4	22,4	22,4
Baik	90	77,6	77,6	100,0
Total	116	100,0	100,0	

## Sikap Terhadap Gizi

**Statistics**

Total

N	Valid	116
	Missing	0
Mean		26,33
Std. Error of Mean		,248
Median		27,00
Std. Deviation		2,670
Variance		7,127
Minimum		19
Maximum		29
Sum		3054

**Sikap Terhadap Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sikap Tidak Mendukung	28	24,1	24,1	24,1
	Sikap Mendukung	88	75,9	75,9	100,0
	Total	116	100,0	100,0	

## Pola Konsumsi Makan

### Statistics

Total

N	Valid	116
	Missing	0
Mean		26,32
Std. Error of Mean		1,271
Median		30,00
Std. Deviation		13,686
Variance		187,315
Minimum		1
Maximum		52
Sum		3053

### Pola Konsumsi Makan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	45	38,8	38,8	38,8
	Baik	71	61,2	61,2	100,0
	Total	116	100,0	100,0	

## Lampiran 10. Hasil Output SPSS Analisis Bivariat

### Pengetahuan Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pengetahuan Gizi * Pola Konsumsi Makan	116	100,0%	0	0,0%	116	100,0%

#### Pengetahuan Gizi \* Pola Konsumsi Makan Crosstabulation

			Pola Konsumsi Makan		Total
			Kurang	Baik	
Pengetahuan Gizi	Kurang	Count	23	3	26
		% within Pengetahuan Gizi	88,5%	11,5%	100,0%
		% within Pola Konsumsi Makan	51,1%	4,2%	22,4%
		% of Total	19,8%	2,6%	22,4%
	Baik	Count	22	68	90
		% within Pengetahuan Gizi	24,4%	75,6%	100,0%
		% within Pola Konsumsi Makan	48,9%	95,8%	77,6%
		% of Total	19,0%	58,6%	77,6%
Total	Count	45	71	116	
	% within Pengetahuan Gizi	38,8%	61,2%	100,0%	
	% within Pola Konsumsi Makan	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	38,8%	61,2%	100,0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	34,817 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	32,173	1	,000		
Likelihood Ratio	36,229	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	34,517	1	,000		
N of Valid Cases	116				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,09.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Pengetahuan Gizi (Kurang / Baik) For cohort Pola	23,697	6,487	86,570
Konsumsi Makan = Kurang For cohort Pola	3,619	2,453	5,339
Konsumsi Makan = Baik For cohort Pola	,153	,052	,446
N of Valid Cases	116		

## Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan

## Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sikap Terhadap Gizi * Pola Konsumsi Makan	116	100,0%	0	0,0%	116	100,0%

## Sikap Terhadap Gizi \* Pola Konsumsi Makan Crosstabulation

			Pola Konsumsi Makan		Total
			Kurang	Baik	
Sikap Terhadap Gizi	Sikap Tidak Mendukung	Count	24	4	28
		% within Sikap Terhadap Gizi	85,7%	14,3%	100,0%
		% within Pola Konsumsi Makan	53,3%	5,6%	24,1%
	% of Total	20,7%	3,4%	24,1%	
	Sikap Mendukung	Count	21	67	88
		% within Sikap Terhadap Gizi	23,9%	76,1%	100,0%
% within Pola Konsumsi Makan		46,7%	94,4%	75,9%	
% of Total	18,1%	57,8%	75,9%		
Total	Count	45	71	116	
	% within Sikap Terhadap Gizi	38,8%	61,2%	100,0%	
	% within Pola Konsumsi Makan	100,0%	100,0%	100,0%	
	% of Total	38,8%	61,2%	100,0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	34,223 <sup>a</sup>	1	,000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	31,668	1	,000		
Likelihood Ratio	35,254	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	33,928	1	,000		
N of Valid Cases	116				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 10,86.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Sikap Terhadap Gizi (Sikap Tidak Mendukung / Sikap Mendukung) For cohort Pola Konsumsi Makan = Kurang	19,143	5,962	61,462
For cohort Pola Konsumsi Makan = Baik	3,592	2,401	5,373
N of Valid Cases	,188	,075	,468
	116		

## Lampiran 11. Surat Izin Penelitian/*Ethical Clearance*

	<p style="text-align: center;"><b>Komisi Etik Penelitian Kesehatan</b>  <b>Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA</b>  <b>(KEPK – UHAMKA) Jakarta</b>  <a href="http://www.lemlit.uhamka.ac.id">http://www.lemlit.uhamka.ac.id</a></p> <p style="text-align: center;">Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S  <a href="http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/">http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</a></p>	<p><b>POB-KE.B/008/01.0</b></p> <p>Berlaku mulai: 19 Mei 2017</p> <p>FL/B.06-008/01.0</p>
---	--	---

### SURAT PERSETUJUAN ETIK

#### PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0736

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*

*Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP TERHADAP GIZI DENGAN POLA  
KONSUMSI MAKAN PADA REMAJA SMA NEGERI 107 JAKARTA TAHUN 2020”

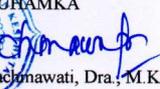
Atas nama  
 Peneliti utama : Avriani Widiati  
 Peneliti lain : -  
 Program Studi : S1 Gizi  
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
 BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email [kepk@uhamka.ac.id](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Jakarta, 12 Desember 2020  
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
 UHAMKA

  
 (Dr. Emma Racionawati, Dra., M.Kes)





PEMERINTAH PROVINSI DKI JAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN  
**SMA NEGERI 107**

JL. Rawa Badung Jatinegara Cakung, Jakarta Timur 13930  
☎ Telp. (021) 4615738 Fax. 4615738

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 034/084.5.4

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. H. SOEDIA OESAN, M.Si**  
NIP. : 19610601 198503 1 006  
Pangkat / Gol : Pembina Tk. I, Gol. IV.b  
Jabatan : Kepala SMA Negeri 107 Jakarta

**Menerangkan bahwa :**

Nama : **AVRIANI WIDIATI**  
NIM : 201702012  
Program Studi : SI Gizi

Berdasarkan surat dari Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga Nomor : 063/STIKes.MK/BAAK/Giz/XI/20 , tanggal 20 November 2020, Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Benar nama tersebut diatas telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 107 Jakarta sebagai bahan dalam rangka penyusunan skripsi berjudul “ **Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sikap Terhadap Gizi Dengan Pola Konsumsi Makan Pada Remaja SMA Negeri 107 Jakarta Tahun 2020** ”.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagai mestinya.

Jakarta, 26 Januari 2021  
Kepala SMA Negeri 107 Jakarta

**Drs. H. SOEDIA OESAN, M.Si**  
NIP. 19610601 198503 1 006

## Lampiran 12. Dokumentasi

