



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

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Yolandita Aura  
NIM. 201702041**

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



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

**SKRIPSI**

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

**Oleh :  
Yolandita Aura  
NIM. 201702041**

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

## HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid-19” 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 : Yolandita Aura  
NIM : 201702041  
Tempat : Bekasi  
Tanggal : 11 Februari 2021  
Tanda Tangan :



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yolanda Aura

NIM : 201702041

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid-19.

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 11 Februari 2021

Waktu : 13.00 – 14.30

Tempat : Zoom Meeting

Bekasi, 11 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Noerfitri, SKM, MKM.

NIDN. 0321099002

Penguji I



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

NIDN. 0316089302

Penguji II



Guntari Prasetya, S.Gz., M.Sc

NIDN. 0307018902

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Yolandita Aura

NIM : 201702041

Prgram Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid-19.

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, 11 Februari 2021

Dosen Pembimbing



Noerfitri, SKM,MKM.  
NIDN. 0321099002

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 bagi Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan limpahan nikmat serta karunia dan rahmat-Nya. Sehingga penulis mampu menyelesaikan proposal Skripsi ini dengan baik. Tak lupa Shalawat serta salam kepada Nabi kita yaitu Nabi Muhammad SAW. Berkat ajarannya kita mampu menjadi manusia yang beragama dan berakhlak.

Setelah melewati proses yang cukup panjang, penulis mampu menyelesaikan proposal Skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid-19". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan perilaku Gizi Seimbang Pada siswa SMA Korpri Bekasi. Selain itu, penulis juga ingin menyampaikan terimakasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp., M.Kep., Sp.Kep.An yang telah memberikan motivasi dalam menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi S1 Gizi atas bimbingan, saran dan motivasi yang diberikan.
3. Ibu Noerfitri, SKM. MKM. selaku pembimbing skripsi yang telah sabar membimbing dan memberikan arahan untuk kesempurnaan penulisan skripsi ini, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Keluarga saya yang selalu memberikan semangat, serta doa agar selalu dimudahkan dalam proses pembuatan proposal skripsi.
5. Semua teman-teman dan sahabat saya yang telah banyak memberikan dorongan, semangat, dan bantuan demi lancarnya penyusunan proposal skripsi ini.

Bekasi, Februari 2021

Penulis

## ABSTRAK

Yolandita Aura

Keadaan remaja yang mudah dipengaruhi lingkungan sekitar dapat berpengaruh terhadap sikap serta perilaku gizi termasuk dalam hal kebiasaan makannya, dan bila tidak disadari secara dini akan berdampak pada kesehatannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA Korpri Bekasi. Metode penelitian ini bersifat deskriptif dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X-XI sebanyak 130 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang dilakukan secara daring dengan google form. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan di SMA Korpri Bekasi. Hasil analisis univariat, siswa yang memiliki pengetahuan yang baik sebesar 53,1% dan pengetahuan yang kurang baik sebesar 46,9% sedangkan yang memiliki sikap yang positif 56,9% dan yang memiliki sikap negatif 43,1%. Hasil bivariante dengan uji chi-square didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi  $p\text{-value} = 0,514$  ( $p > 0,05$ ) dan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang  $p\text{-value} = 0,032$  ( $p < 0,05$ ), dengan nilai OR = 0,466. Diharapkan melalui seminar dan bimbingan dari pihak sekolah dapat menambah pengetahuan dan memperbaiki sikap serta perilaku siswa terkait gizi seimbang.

**Kata Kunci :** pandemi covid-19, pengetahuan gizi seimbang, perilaku gizi seimbang, sikap gizi seimbang

## **ABSTRACT**

Yolandita Aura

*The condition of adolescents who are easily influenced by the surrounding environment can affect their nutritional attitudes and behavior, including in terms of their eating habits, and if they are not realized early this will have an impact on their health. This study aims to determine the relationship between knowledge of balanced nutrition with attitudes and behavior of balanced nutrition in adolescents at Korpri Bekasi Senior High School. This research method is descriptive with cross sectional design. The sample of this research is all students of class X-XI as many as 130 respondents. The sampling technique used consecutive sampling with predefined inclusion and exclusion criteria. Data collection using a questionnaire which is conducted online with google form. Test the validity and reliability of the questionnaire conducted at Korpri Bekasi High School. The results of the univariate analysis showed that students who had good knowledge of 53.1% and poor knowledge were 46.9%, while those who had a positive attitude were 56.9% and those who had negative attitudes were 43.1%. The bivariate results with the chi-square test showed that there was no relationship between knowledge of balanced nutrition and nutritional attitudes  $p$ -value = 0.514 ( $p > 0.05$ ) and there was a relationship between knowledge of balanced nutrition and balanced nutritional behavior  $p$ -value = 0.032 ( $p < 0.05$ ), with a value of OR = 0.466. It is hoped that through seminars and guidance from the school it can increase knowledge and improve student attitudes and behavior related to balanced nutrition.*

*Keywords: Covid-19 pandemic, knowledge of balanced nutrition, balanced nutrition behavior, balanced nutrition attitude.*

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>2</b>
A. LATAR BELAKANG .....	2
B. RUMUSAN MASALAH .....	5
C. TUJUAN.....	5
1.Tujuan Umum .....	5
2.Tujuan Khusus.....	5
D.MANFAAT PENELITIAN.....	6
E.Keaslian Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
A. TELAAH PUSTAKA .....	10
1. Remaja.....	10
2. Gangguan Gizi pada Remaja .....	11
3. Kebutuhan Gizi Pada Remaja.....	13
4. Masalah Gizi Pada Remaja.....	15
B. PENGETAHUAN .....	16
1. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan .....	17
2. Tingkat Pengetahuan .....	18
C. SIKAP GIZI SEIMBANG .....	20
D. PERILAKU GIZI SEIMBANG .....	22
E. GIZI SEIMBANG .....	24
F. KERANGKA TEORI.....	30

G. KERANGKA KONSEP.....	31
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. DESAIN PENELITIAN.....	33
B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN .....	33
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	33
D. VARIABEL PENELITIAN.....	36
E. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL .....	37
F. INSTRUMEN PENELITIAN .....	39
G. ALUR PENELITIAN.....	41
H. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>46</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	46
B. Analisis Univariat.....	46
C. Analisis Bivariat.....	50
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>52</b>
A. Pengetahuan Gizi Seimbang.....	52
B. Sikap Gizi Seimbang.....	53
C. Perilaku Gizi Seimbang.....	55
D. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Gizi Seimbang .....	56
E. Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Gizi Seimbang .....	58
F. Keterbatasan Penelitian .....	59
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>61</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>62</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2. 1 Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja.....	14
Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun.....	29
Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel.....	35
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	37
Tabel 3. 3 Alur Penelitian .....	41
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia pada Siswa dan Siswi di SMA Korpri Kota Bekasi 2021 .....	47
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa dan Siswi di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021.....	47
Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Siswa di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021.....	48
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Siswa di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021 .....	48
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Siswa di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021.....	49
Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang di SMA Korpri Bekasi Tahun 2021 .....	50
Tabel 4. 7 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap Gizi Seimbang di SMA Korpri Bekasi Tahun 2021 .....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	25
Gambar 2. 2 Kerangka Teori.....	30
Gambar 2. 3 Kerangka Konsep .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan.....	68
Lampiran 2 Informed Consent .....	70
Lampiran 3 Kuesioner.....	72
Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Gizi .....	73
Lampiran 5 Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang.....	75
Lampiran 6 Uji Validitas dan Reabilitas .....	77
Lampiran 7 Analisa Univariant dan Analisa Bivariant .....	85
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian/Ethical Clearance .....	90
Lampiran 9 Surat Keterangan Penelitian .....	91
Lampiran 10 Dokumentasi .....	92

## ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

AKG	: Angka Kecukupan Gizi
ASI	: Air Susu Ibu
BB	: Berat Badan
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
COVID-19	: Corona Virus Disease-19
HB	: Hemoglobin
IMT	: Indeks Masa Tubuh IMT
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
MBSRQ-AS	: Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales
MERS	: Middle East Respiratory Syndrome
PHBS	: perilaku hidup bersih dan sehat
PUGS	: Pedoman Umum Gizi Seimbang
Riskesdas	: Riset Kesehatan Dasar
SARS	: Severe Acute Respiratory Syndrome
SARS-COV2	: Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2
SMA	: Sekolah Menengah Atas
TGS	: Tumpeng Gizi Seimbang
UKS	: Usaha Kesehatan Sekolah
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WKNPG VI	: Widyakarya Nasional Pangan Gizi VI

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. LATAR BELAKANG**

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

Remaja atau *adolescent* adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku (Adriani dan Wirjatmadi, 2014). Masa ini merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun iden tas, akuisisi kemampuan (*skill*) untuk kehidupan masa dewasa serta kemampuan bernegosiasi (*abstract reasoning*) (WHO, 2015). Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 10-14 tahun (remaja awal), 15 – 17 tahun (remaja pertengahan), dan 18 – 20 tahun (remaja akhir). Hasil survei penduduk antar sensus 2020 menunjukkan bahwa penduduk usia 15-64 tahun terhadap total populasi pada tahun 2020 di

Indonesia sebanyak 70,72% jumlah penduduk dari 270,20 juta jiwa penduduk. Sementara persentase penduduk usia nonproduktif (0–14 tahun dan 65 tahun ke atas) sebesar 29,28 persen di 2020. Persentase penduduk usia produktif sebesar itu menunjukkan bahwa Indonesia masih berada pada era bonus demografi. Remaja dapat dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan (Marmi, 2013).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 tentang status gizi penduduk usia remaja oleh departemen kesehatan republik Indonesia menunjukkan bahwa 13,6% mengalami gizi lebih (kegemukan) (Riskesdas, 2018). Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 diketahui bahwa status gizi remaja umur 16-18 tahun. Prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 35,4% (13,6% gemuk dan 21,8% obesitas) (Riskesdas, 2018). Berdasarkan hasil survei Riset Kesehatan Dasar 2018, menyatakan bahwa sebanyak 54,5% remaja mengkonsumsi makanan dibawah kebutuhan minimal, yaitu < 70% dari AKG (Riskesdas, 2018). Menurut hasil penelitian Zakiah (2014) menyatakan bahwa dalam mengkonsumsi makan makanan beragam terhadap responden yang diteliti 13 responden (15,7%) yang memiliki status gizi kurang dan 20 responden (24,1%) mengalami status gizi lebih, 40 responden memiliki kebiasaan makanan pokok cukup (20%) mengalami status gizi lebih, (15,6%) mengalami status gizi kurang dan (25%) mengalami gizi lebih (0,964) tidak ada hubungan antara kebiasaan makan makanan pokok dengan status gizi (Zakiah, 2014).

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan. Tingkat pengetahuan dapat diperoleh melalui media masa, pendidikan, pengalaman, hubungan sosial, dan budaya. Dengan tingkat pengetahuan yang baik maka seseorang akan lebih selektif dalam mengkonsumsi makanan yaitu makanan apa yang baik untuk dikonsumsi, manfaat yang diberikan dan bagaimana

kandungan gizi sehingga dapat terpenuhinya kebutuhan gizi dalam tubuh. Berbeda jika seseorang memiliki pengetahuan kurang sehingga dapat berdampak pada pemilihan bahan makanan konsumsi yang kurang sehat dan tidak seimbang sehingga dapat berdampak pada status gizi yang kurang. Sehingga perlunya tingkat pengetahuan tentang penerapan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang). Salah satu contoh penerapan kompetensi dalam gizi meliputi pemilihan makanan sesuai dengan standar Pedoman Gizi Seimbang yang diperlukan untuk meningkatkan kesadaran gizi (Sulistyoningsih, 2012).

Perilaku gizi seimbang juga akan mempengaruhi status gizi pada setiap individu. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 tentang status gizi penduduk usia lebih dari 18 tahun oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan prevalensi mengalami gizi kurang (kurus) sebesar 8,7%, gizi lebih sebesar 13,3% dan obesitas sebesar 15,4%. Prevalensi status gizi pada usia lebih dari 18 tahun di Provinsi Jawa Barat masih cukup baik dibandingkan dengan rata-rata Nasional. Pada kategori obesitas Provinsi Jawa Barat berada pada 15,2% dimana rata-rata Nasional 15,4%, sementara itu prevalensi kejadian kurus di Provinsi Jawa Barat sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan rata-rata Nasional, yaitu sebesar 11,0% di mana rata-rata Nasional hanya mencapai 8,7% (Risikesdas, 2018). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (Ode dkk, 2012). Sesuai dengan pernyataan tersebut, pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menyatakan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan status gizi. Namun pada penelitian-penelitian lain ada yang menyatakan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang (Notomoatmodjo, 2010).

Keadaan remaja yang mudah dipengaruhi lingkungan sekitarnya yang membuat peneliti tertarik untuk meneliti karena remaja umumnya kurang memiliki pengetahuan gizi secara benar yang membuat tidak paham akan dan

berpengaruh terhadap sikap serta perilaku gizinya termasuk dalam hal kebiasaan makannya, dan bila tidak disadari secara dini akan membawa bahaya kesehatan yang lainnya yang tidak diinginkan di masa depan. Penelitian ini difokuskan pada remaja saja guna untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja.

## **B. RUMUSAN MASALAH**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid-19 ?

## **C. TUJUAN**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja SMA Korpri Bekasi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik responden mengenai umur dan jenis kelamin pada remaja SMA Korpri Bekasi.
- b. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja SMA Korpri Bekasi.
- c. Untuk mengetahui sikap gizi seimbang pada remaja SMA Korpri Bekasi.
- d. Untuk mengetahui perilaku gizi seimbang pada remaja SMA Korpri Bekasi.
- e. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang pada remaja SMA Korpri Bekasi.
- f. Untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang

dengan perilaku gizi seimbang pada remaja SMA Korpri Bekasi.

#### **D. MANFAAT PENELITIAN**

##### **1. Bagi Responden**

Untuk memberikan informasi kepada remaja mengenai pentingnya pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang agar dapat memperbaiki pola makan dan gaya hidup menjadi lebih baik.

##### **2. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan dan pemahaman tentang permasalahan kesehatan masyarakat, terutama yang berhubungan dengan pengetahuan gizi seimbang, sikap dan perilaku gizi seimbang.

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Memperkaya kajian kesehatan masyarakat agar dapat dijadikan sebagai dasar dalam penanggulangan masalah gizi pada siswa/i dan sebagai sumber informasi dan wacana bacaan yang dapat dijadikan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya.

##### **4. Bagi Masyarakat**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang.

### E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

No.	Penelitian Sebelumnya			Desain	Hasil	Keterangan
	Nama	Tahun	Judul			
1	Christa C. Maharibe	2014	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi	<i>Cross sectional</i>	tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.	Instrumen penelitian ini adalah dengan data primer dan data sekunder yaitu dengan cara membagikan kuesioner kepada responden
2	Syarif Hidayatullah	2010	Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi seimbang menurut Pedoman	<i>quasy experiment</i>	adanya beda signifikan pengetahuan gizi antara pria dan wanita, sedangkan perilaku makan pada	Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan metode purposive sampling ( <i>non probability</i> )

			Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Siswa SMPN 107 Jakarta Tahun 2010		pria dan wanita tidak ada perbedaan signifikan.	
3	Tengku Hartian	2018	Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus	<i>quasy experiment</i>	ada perubahan antara pengetahuan remaja putri kurus sebelum edukasi (9.94±2,24) dan sesudah edukasi (10.55±1,72) tentang pedoman gizi seimbang (PSG) dan ada perubahan berat badan remaja putri kurus sebelum dan sesudah edukasi	Analisis data menggunakan uji paired t-test, Spearman dan Regresi Linear Sederhana
4	Yeni Paramata	2018	Intervensi pendidik sebaya meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTSN Model Limboto	<i>quasy experiment</i>	terjadi peningkatan skor pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang secara signifikan pada kelompok peer educator, namun tidak signifikan pada	Analisis data menggunakan uji paired t-test

					kelompok sasaran peer educator.	
5	Shely Rosita Dewi	2013	Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta	<i>Cross sectional</i>	ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta	Analisis penelitian ini menggunakan uji korelasi.
6	Isnaini Siti Wahyuni	2011	Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Lansia Panti Wreda Pucang Gading Semarang 2009	<i>Cross sectional</i>	ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku gizi seimbang dan ada hubungan antara sikap gizi dengan perilaku gizi seimbang.	Analisis penelitian ini menggunakan uji <i>Chi Square</i>

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. TELAAH PUSTAKA**

Corona virus adalah subfamili virus yang disebabkan oleh penyakit pada manusia dan hewan. Pada manusia menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan, mulai flu biasa hingga penyakit yang serius seperti *Middle East Respiratory Syndrome* (MERS) dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome* (SARS). Corona virus adalah jenis baru yang ditemukan pada manusia sejak kejadian luar biasa muncul di Wuhan Cina, pada Desember 2019, kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Corona virus 2* (SARS-COV2), dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-19* (Covid-19). (Kemenkes, 2020).

Corona Virus dapat menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. WHO telah merekomendasikan menu gizi seimbang ditengah pandemi Covid-19. Artinya, disetiap menu makanan harus mencakup nutrisi lengkap, baik itu makronutrien seperti karbohidrat, protein, lemak, serta mikronutrien dari vitamin dan mineral. Namun, untuk membuat fondasi daya tahan tubuh yang kuat (building block), kita harus fokus pada asupan protein (WHO, 2020).

#### **1. Remaja**

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka,

sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi maupun berat tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. (Marmi, 2014)

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, menimbulkan risiko bagi kesehatan dan kesejahteraan kaum muda. Riskesdas (2018) menunjukkan peningkatan penyakit tidak menular pada kelompok usia remaja dan dewasa muda. Kanker, stroke, diabetes mellitus, dan hipertensi muncul pada kelompok usia 15-24 tahun dan terus meningkat hingga kelompok usia 35-44 tahun. Menurut Riskesdas (2018) proporsi cedera pada kelompok usia 15-24 tahun semakin meningkat (12,2%) dibanding Riskesdas 2013 (11,7%). Masa ini merupakan salah satu fase transisi yang sangat penting dalam kehidupan. Hal ini ditunjukkan dengan munculnya ciri-ciri seks sekunder, kematangan seksual, perkembangan biologik yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan, dan perkembangan psikologik yang ditandai dengan perkembangan kognitif dan pematangan kepribadian, serta perkembangan sosial ekonomi yang ditandai dengan peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh menjadi lebih mandiri (Saryono, 2010)

## **2. Gangguan Gizi pada Remaja**

Ada banyak berbagai macam gangguan gizi di usia remaja yang biasanya sering terjadi seperti Kekurangan Energi dan Protein, Anemia gizi, serta defisiensi berbagai vitamin (Mehmet,2010). Sebaliknya juga masalah gizi lebih (Overnutrition) yang ditandai oleh tingginya angka obesitas pada remaja terutama di kota besar (Riskesdas, 2013). Berikut adalah faktor faktor yang dapat memicu terjadinya masalah gizi di usia remaja :

### **a. Kebiasaan makan yang buruk**

Kebiasaan makan yang buruk dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan

yang diterapkan di dalam keluarga yang sudah tertanam sejak kecil, sehingga kebiasaan tersebut akan terus berlangsung hingga mencapai remaja. Karena mereka hanya makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak makanan tersebut terhadap kesehatan mereka. Faktor lingkungan dan kebiasaan kognitif juga erat hubungannya dengan kebiasaan sarapan pada remaja (Notoatmodjo,2010).

b. Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari atau makan makanan seadanya, tidak makan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi sehingga dibutuhkan pemahaman akan gizi.

c. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja. Ditahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hotdog dan minuman coca-cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia.

d. Promosi yang berlebihan melalui media massa

Usia remaja merupakan usia dimana mereka sangat tertarik pada hal-hal baru. Kondisi tersebut dimanfaatkan oleh pengusaha makanan untuk mempromosikan produk mereka dengan cara yang sangat mempengaruhi remaja. Padahal, produk makanan tersebut bukanlah

makanan yang sehat bila dikonsumsi dalam jumlah yang berlebihan.

### 3. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Kebutuhan gizi remaja relatif besar, karena masih mengalami pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usialainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Depkes, 2019). Berikut adalah kebutuhan gizi utama yang harus dicukupi pada masa remaja :

#### a. Energi

Faktor yang perlu diperhatikan untuk menentukan kebutuhan energi remaja adalah aktivitas fisik, seperti olahraga yang diikuti, baik dalam kegiatan di sekolah maupun diluar sekolah. Widyakarya Nasional Pangan Gizi VI (WKNPG VI) menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan adalah sebanyak 2000-2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki 2400-2800 kkal per hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% yang berasal dari sumber karbohidrat seperti : beras, terigu, dan hasil olahannya (mie, spagetti, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong) , jagung, gula dan lain – lain (Kemenkes, 2019).

#### b. Protein

Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhannya yang sedang terjadi. Kecukupan protein bagi remaja adalah 1,5-2,0gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr per hari untuk perempuan dan 55-66 gr per hari untuk laki-laki (Kemenkes, 2019).

#### c. Kalsium

Kalsium dibutuhkan untuk pembentukan tulang dan gigi yang kuat. Pada masa pertumbuhan, Kalsium adalah zat gizi yang penting untuk diperhatikan. AKG kalsium untuk remaja dan dewasa muda adalah sebanyak 600-700mg per hari untuk perempuan dan 500-700 mg untuk laki-laki. Sumber kalsium yang paling baik adalah susu dan hasil

olahannya. Sumber kalsium lainnya dapat diperoleh dari ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau dan lain lain (Kemenkes, 2019).

d. Besi

Kebutuhan zat besi pada remaja juga meningkat karena terjadinya pertumbuhan cepat. Kebutuhan besi pada remaja laki-laki meningkat karena ekspansi volume darah dan peningkatan konsentrasi hemoglobin (Hb). Setelah dewasa, kebutuhan besi menurun. Pada perempuan, kebutuhan yang tinggi akan besi terutama disebabkan kehilangan zat besi selama menstruasi. Hal ini mengakibatkan perempuan lebih rawan terhadap anemia besi dibandingkan laki-laki. Perempuan dengan konsumsi besi yang kurang atau mereka dengan kehilangan besi yang meningkatkan, akan mengalami anemia gizi besi. Sebaliknya defisiensi besi mungkin merupakan faktor pembatas untuk pertumbuhan pada masa remaja, akan mengakibatkan tingginya kebutuhan mereka akan zat besi (Kemenkes, 2019).

e. Seng (Zinc)

Seng diperlukan untuk pertumbuhan serta kematangan seksual remaja, terutama untuk remaja laki-laki. AKG seng adalah 15 mg per hari untuk remaja dan dewasa muda perempuan dan laki-laki (Kemenkes, 2019).

**Tabel 2. 1 Kebutuhan Zat Gizi Pada Remaja**

Zat Gizi	Perempuan (tahun)			Laki-Laki (tahun)		
	13-15 th	16-18 th	19-29 th	13-15 th	16-18 th	19-29 th
<b>Energi (kcal)</b>	2125	2125	2250	2475	2675	2725
<b>Protein (g)</b>	69	59	56	72	66	62
<b>Kalsium (mg)</b>	120	120	110	120	120	110
<b>Besi (mg)</b>	26	26	26	19	15	13

<b>Vitamin A (RE)</b>	600	600	500	600	600	600
<b>Vitamin E (mg)</b>	15	15	K215	12	15	15
<b>Vitamin B1 (mg)</b>	1,1	1,1	1,1	1,2	1,3	1,4
<b>Vitamin C (mg)</b>	65	75	75	75	90	90
<b>Folat (mg)</b>	400	400	400	400	400	400

Sumber : Anka Kecukupan Gizi 2019

#### 4. Masalah Gizi Pada Remaja

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih.

Berikut adalah masalah gizi yang sering dialami oleh para remaja :

- **Obesitas**

Obesitas adalah kegemukan atau kelebihan berat badan. Di kalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan, karena dapat menurunkan rasa percaya diri dan dapat menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Berdasarkan data dari Riskesdas 2018, prevalensi obesitas sentral pada usia 15-24 tahun adalah 31,0% (Riskesdas, 2018).

- **Kurang Energi Kronik (KEK)**

Kurang Energi Kronik (KEK) pada umumnya disebabkan karena makan terlalu sedikit. Penurunan berat badan secara drastis pada remaja perempuan memiliki hubungan erat dengan faktor emosional seperti takut gemuk atau takut dipandang kurang seksi oleh lawan jenis (Kemenkes, 2014). Makan makanan yang bervariasi dan cukup

mengandung kalori dan protein termasuk makanan pokok seperti nasi, ubi dan kentang setiap hari dan makanan yang mengandung protein seperti daging, ikan, telur, kacang-kacangan atau susu perlu dikonsumsi oleh remaja minimal sehari sekali untuk mencegah terjadinya kurang energi kronis.

- **Anemia**

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dan eritrosit dalam darah lebih rendah dari keadaan normal. Pada laki-laki hemoglobin normal adalah 14–18 gr % dan eritrosit 4,5-5,5 jt/mm. Sedangkan pada perempuan hemoglobin normal adalah 12-16 gr % dengan eritrosit 3,5–4,5 jt/mm (Istiany, 2013). Remaja putri lebih mudah terserang anemia dikarenakan :

1. Lebih sering mengkonsumsi makanan sumber nabati yang hanya memiliki kandungan zat besi yang sedikit, dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan hewani. Sehingga kebutuhan tubuh akan zat besi tidak tercukupi.
2. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing, sehingga membatasi asupan makanan.
3. Setiap hari manusia kehilangan zat besi 0,6 mg yang diekskresi, khususnya melalui feses.
4. Remaja putri mengalami haid setiap bulan, di mana kehilangan zat besi  $\pm 1,3$  mg perhari, sehingga kebutuhan zat besi lebih banyak dari pada pria.

## **B. PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG**

### **1. Pengertian Pengetahuan**

Pengetahuan adalah hasil pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung,

telinga dan sebagainya). Dengan sendirinya pada waktu pengindraan sehingga menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoadmojo,2010).

Pengetahuan itu sendiri dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal. Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana diharapkan bahwa dengan pendidikan yang tinggi maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Akan tetapi perlu ditekankan, bukan berarti seseorang yang berpendidikan rendah mutlak berpengetahuan rendah pula. Hal ini mengingat bahwa peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan non formal saja, akan tetapi dapat diperoleh melalui pendidikan non formal (Wawan dkk, 2010).

## **2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan**

### **a. Faktor Internal**

#### **1) Pendidikan**

Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang terhadap perkembangan orang lain menuju kearah cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupan untuk mencapai keselamatan dan kebahagiaan.

#### **2) Pekerjaan**

Lingkungan pekerjaan dapat menjadikan seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

#### **3) Umur**

Bertambahnya umur seseorang, tingkat kematangan dan kekuatan seseorang akan lebih matang dalam berfikir dan

bekerja.

4) Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

b. Faktor Eksternal

1) Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku orang atau kelompok.

2) Sosial budaya

Sistem sosial budaya yang ada pada masyarakat dapat mempengaruhi dari sikap dalam menerima informasi.

3) Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

### 3. Tingkat Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2010), Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Tahu (Know)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk dalam pengetahuan, tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

b. Memahami (Comprehension)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi

tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (Application)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (Analysis)

Analisis adalah kemampuan seseorang untuk menjabarkan dan atau memisahkan, kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui. Indikasi bahwa pengetahuan seseorang itu sudah sampai pada tingkat analisis adalah apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (Synthesis)

Sintesis menunjukkan suatu kemampuan seseorang untuk merangkum atau meletakkan dalam suatu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimiliki. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (Evaluation)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini dengan didasarkan pada suatu kriteria yang ditemukan sendiri atau norma- norma yang berlaku dimasyarakat.

## C. SIKAP GIZI SEIMBANG

### 1. Pengertian Sikap

Menurut Azwar (2011) sikap seseorang adalah komponen yang sangat penting dalam perilaku kesehatannya, yang kemudian diasumsikan bahwa adanya hubungan langsung antara sikap dan perilaku seseorang. Sikap positif seseorang terhadap kesehatan kemungkinan tidak otomatis berdampak pada perilaku seseorang menjadi positif, tetapi sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti dapat berdampak negatif pada perilakunya.

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau obyek. Sikap mempunyai 3 komponen pokok yaitu kepercayaan, kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu obyek dan kecenderungan untuk bertindak. Komponen tersebut akan membentuk sikap yang utuh. Indikator untuk sikap kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan. Dalam hal ini sikap mengenai gizi, bisa berupa penilaian makanan dan minuman yang sehat dan bergizi (Notoatmodjo, 2010).

Menurut Wawan (2010), sikap manusia terhadap makanan yang banyak dipengaruhi oleh pengalaman dan respon seseorang yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak. Pengalaman yang diperoleh ini yang menentukan individu untuk menyatakan sikap suka dan tidak suka terhadap makanan.

### 2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoadmodjo (2010) Sikap dapat dibagi dalam berbagai tingkatan, antara lain:

- a. Menerima (*receiving*), diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).
- b. Merespon (*responding*), yaitu dapat berupa memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Menghargai (*valuating*), yaitu dapat berupa mengajak orang lain untuk

mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah.

- d. Bertanggung jawab (*responsible*) atas segala sesuatu yang telah dipilihnya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap

Menurut Notoadmodjo (2010), ada dua faktor yang mempengaruhi pembentukan dan perubahan sikap, yaitu:

- a. Faktor Internal

Berasal dari dalam individu itu sendiri. Dalam hal ini individu menerima, mengolah, dan memilih segala sesuatu yang datang dari luar, serta menentukan mana yang akan diterima atau tidak diterima. Sehingga individu merupakan penentu pembentukan sikap. Faktor internal terdiri dari faktor motif, faktor psikologis dan faktor fisiologis.

- b. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu, berupa stimulus untuk mengubah dan membentuk sikap. Stimulus tersebut dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Faktor eksternal terdiri dari: faktor pengalaman, situasi, norma, hambatan dan pendorong.

Faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap, yaitu:

- a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman pribadi adalah apa yang telah ada yang sedang kita alami akan ikut membentuk dan mempengaruhi penghayatan seseorang dalam memilih makanan.

- b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Diantara orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru. Pada umumnya seseorang cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap orang yang dianggap penting.

- c. Pengaruh Kebudayaan

Kebudayaan masyarakat mempunyai kekuatan yang berpengaruh dalam

memilih makanan yang akan dikonsumsi. Aspek sosial budaya pangan adalah fungsi pangan dalam masyarakat yang berkembang sesuai dengan keadaan lingkungan, agama, adat, kebiasaan, dan pendidikan masyarakat tersebut.

#### **D. PERILAKU GIZI SEIMBANG**

##### **1. Pengertian Perilaku Gizi**

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes, 2014).

Meskipun perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus atau rangsangan dari luar organisme, namun dalam memberi respon sangat tergantung pada karakteristik atau faktor-faktor lain dari orang yang bersangkutan. Hal ini berarti meskipun stimulusnya sama bagi beberapa orang namun respon tiap orang berbeda. Faktor-faktor yang membedakan respon terhadap stimulus yang berbeda disebut determinan perilaku. Determinan perilaku ini dapat dibedakan menjadi dua yaitu (Notoatmodjo, 2012) :

##### **a. Determinan internal**

yaitu karakteristik orang yang bersangkutan yang bersifat bawaan misalnya tingkat kecerdasan, tingkat emosional, jenis kelamin dan sebagainya.

##### **b. Determinan eksternal**

yaitu lingkungan. baik lingkungan fisik, sosial budaya, ekonomi, politik, dan sebagainya. Faktor lingkungan ini sering merupakan faktor dominan yang mewarnai perilaku seseorang.

##### **2. Faktor yang mempengaruhi Perilaku**

Menurut Notoadmodjo (2010) dalam berperilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- a. Faktor genetik atau *endogen*, merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu, antara lain:
  - 1) Jenis ras, setiap ras mempunyai pengaruh terhadap perilaku yang spesifik, salingn berbeda satu sama yang lainnya.
  - 2) Jenis kelamin, perilaku pria atas dasar pertimbangan rasional atau akal sedangkan pada wanita atas dasar emosional.
  - 3) Sifat fisik, perilaku individu akan berbeda-beda sesuai dengan sifat fisiknya.
  - 4) Sifat kepribadian, merupakan manifestasi dari kepribadian yang dimiliki sebagai perpaduan dari faktor genetik dengan lingkungan.
  - 5) Bakat bawaan, merupakan interaksi antara faktor genetik dengan lingkungan serta tergantung adanya kesempatan untuk pengembangan.
  - 6) Intelegensi, ,merupakan kemampuan untuk berpikir dalam mempengaruhi perilaku.
- b. Faktor dari luar individu atau faktor eksogen, faktor ini juga berpengaruh dalam terbentuknya perilaku individu antara lain:
  - 1) Faktor lingkungan, merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.
  - 2) Pendidikan, proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan perilaku individu maupun kelompok.
  - 3) Agama, merupakan keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang yang berpengaruh dalam perilaku individu.
  - 4) Sosial ekonomi, salah satu yang berpengaruh terhadap perilaku adalah lingkungan sosial ekonomi yang merupakan saran untuk terpenuhinya fasilitas.
  - 5) Kebudayaan, hasil dari kebudayaan yaitu kesenian, adat istiadat

atau peradaban manusia mempunyai peranan pada terbentuknya perilaku.

#### **E. GIZI SEIMBANG**

Indonesia menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang berdasarkan pada kebijakan Repelita V tahun 1995 dan menjadi bagian dari program perbaikan gizi. Pada tahun 2009 secara resmi PGS diterima oleh masyarakat, sesuai dengan Undang-Undang Kesehatan No.36 tahun 2009 yang menyebutkan secara eksplisit “Gizi Seimbang” dalam program perbaikan gizi (Kemenkes, 2019). Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan Berat Badan (BB) ideal (Kemenkes, 2019).

Selanjutnya, para pakar gizi yang bergabung Yayasan Institut Danone Indonesia (DII) bersama para penulis dari Tabloid Amerika Serikat dengan disesuaikan budaya Indonesia, dalam bentuk tumpeng dengan nampannya yang selanjutnya akan disebut sebagai “Tumpeng Gizi Seimbang” (TGS). TGS dirancang untuk membantu setiap orang untuk menentukan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan usia dan keadaan kesehatan. TGS menggunakan empat prinsip Gizi Seimbang, yaitu aneka ragam makanan sesuai kebutuhan, kebersihan, aktivitas fisik dan memantau berat badan ideal (Kemenkes, 2019).



**Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang**

*Sumber : Kemenkes 2019*

Isi dari ke empat pilar tersebut adalah :

- **Mengonsumsi Makanan Yang Beragam**

Tidak ada satupun jenis makan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk pertumbuhan dan mempertahankan kesehatan, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi usia 0-6 bulan yang merupakan makanan tunggal yang sempurna. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayur dan buah-buahan kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin protein dan kalori; ikan kaya akan protein tetapi sedikit kalori.

Agar makanan yang kita konsumsi sehari-hari memiliki kualitas dan kuantitas yang baik, maka dalam pemilihan makanan kita perlu lebih memperhatikan lagi hal- hal sebagai berikut :

a) Adekuat

Artinya makanan tersebut dapat memberikan zat gizi, fiber, dan energi dalam jumlah yang cukup.

b) Seimbang

artinya makanan yang dikonsumsi memiliki keseimbangan dalam

zat gizi lainnya.

c) Kontrol kalori

artinya makanan yang di konsumsi tersebut tidak memberikan kalori yang berlebihan.

d) Moderat (tidak berlebihan)

artinya makanan yang dikonsumsi tidak berlebihan dalam hal lemak, garam, gula dan zat lainnya.

e) Bervariasi

artinya makanan yang dikonsumsi berbeda dari hari ke hari.

- **Membiasakan Perilaku Hidup Bersih**

Perilaku hidup bersih sangat erat hubungannya dengan perilaku gizi seimbang. Karena dengan membiasakan perilaku hidup bersih seseorang akan terhindar dari risiko terkena penyakit infeksi yang dapat menyebabkan penurunan nafsu makan dan kehilangan zat gizi serta cairan tubuh. Menurut dari (BPOM, 2017).

Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) merupakan perilaku yang dilakukan oleh setiap individu dengan kesadarannya sendiri untuk meningkatkan kesehatannya dan berperan aktif dalam mewujudkan lingkungan yang sehat.

Perilaku hidup sehat dan bersih di sekolah adalah kebiasaan positif yang dilakukan oleh setiap siswa, guru, penjaga sekolah, petugas kantin, orangtua, dan lain-lain yang dengan kesadarannya berusaha untuk mencegah penyakit, meningkatkan kesehatannya, serta aktif dalam menjaga lingkungan sehat di sekolah secara mandiri.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menjaga kebersihan adalah:

- a. Selalu mencuci tangan dengan sabun di air bersih yang mengalir sebelum dan setelah makan.
- b. Menutup makanan yang disajikan agar tidak dihinggapi lalat dan

- binatang lainnya serta debu yang membawa kuman penyakit
- c. Selalu menutup mulut dan hidung bila bersin
  - d. Selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

Sedangkan upaya yang dapat dilakukan saat memilih pangan yang aman adalah:

- a) Memilih pangan dalam keadaan tertutup dan kondisi baik
- b) Mengamati warna makanan dan label makanan
- c) Memperhatikan kualitas makanan

Selain menerapkan perilaku jajanan sehat, perilaku hidup bersih dan sehat pun juga harus di terapkan agar dapat mewujudkan siswa sekolah yang sehat dan cerdas. Manfaat Phbs diantaranya adalah:

- a) Meningkatkan kesehatan dan tidak mudah sakit
- b) Meningkatkan semangat belajar
- c) Meningkatkan produktivitas belajar
- d) Menurunkan angka absensi karena sakit

- **Melakukan Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya. Selama melakukan aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak, sedangkan jantung dan paru- paru memerlukan tambahan energi untuk menghantarkan zat-zat gizi dan oksigen ke seluruh tubuh dan untuk mengeluarkan sisa-sisa dari tubuh. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global ( WHO, 2011).

Aktivitas fisik dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas fisik yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

- a. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance). Contoh : berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main play station, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
- b. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
- c. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (strength), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri (misal karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond. Berdasarkan aktivitas fisik di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas fisik anak penyebab dari obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan ( Nurmalina, 2011)

- **Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal**

Bagi orang dewasa salah satu indikator keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal yang sesuai untuk tinggi badan. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT).

Berat badan merupakan salah satu ukuran yang dapat memberikan gambaran mengenai massa jaringan, termasuk cairan tubuh. Berat badan sangat peka terhadap perubahan yang mendadak baik karena penyakit infeksi maupun karena konsumsi makanan yang menurun.

Berat badan merupakan pilihan utama karena berbagai pertimbangan, antara lain parameter yang paling baik, mudah terlihat perubahan dalam waktu singkat karena perubahan-perubahan konsumsi makanan dan kesehatan, serta dapat menggambarkan status gizi saat ini.

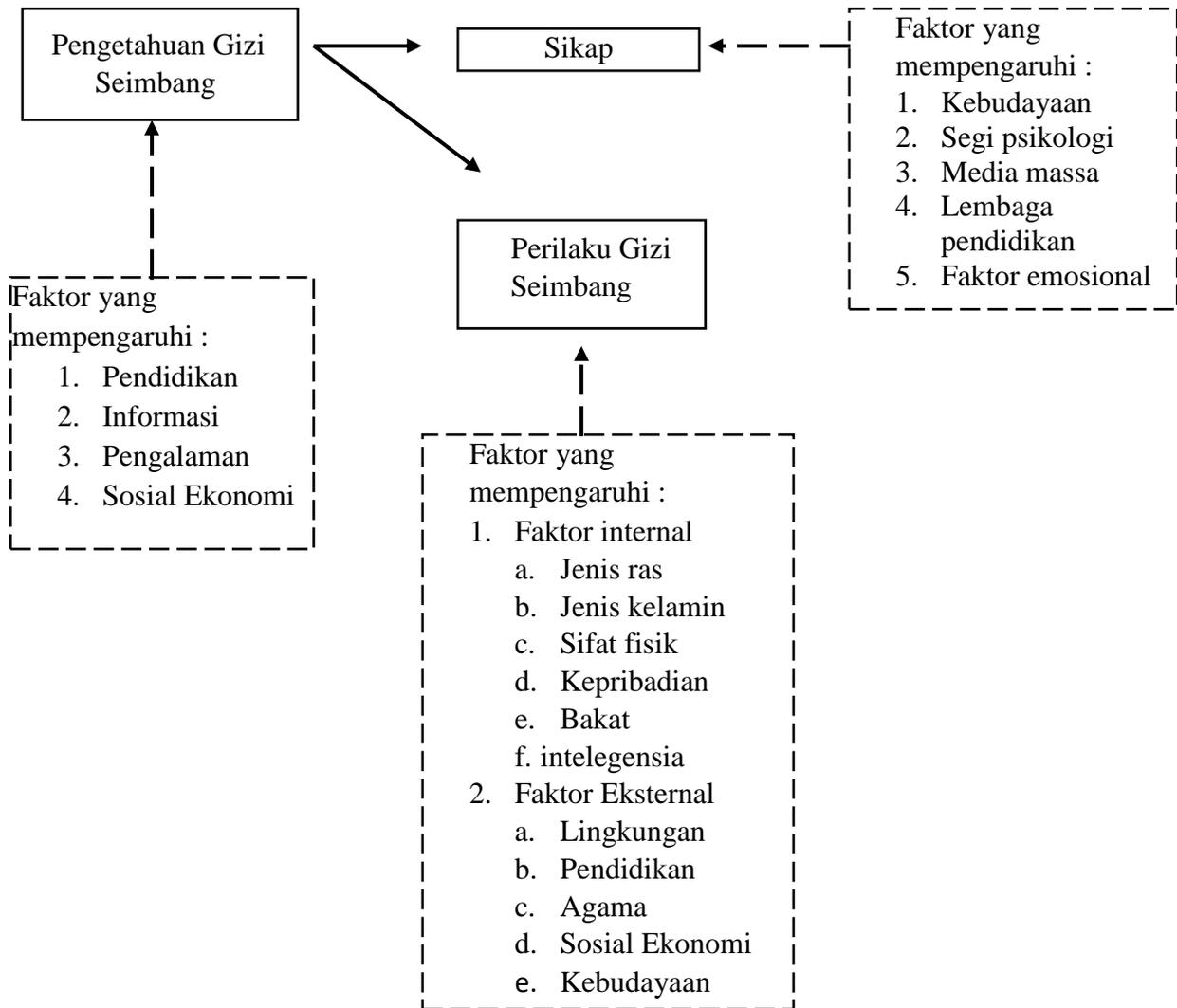
Oleh karena itu, pemantauan Berat Badan normal menjadi bagian dari “Pola Hidup” dengan “Gizi Seimbang”, sehingga dapat dengan segera mencegah terjadi penyimpangan Berat Badan dari Berat Badan normal. Berikut adalah Kategori dan Ambang batas status gizi anak usia 5-18 tahun menurut Kemenker RI dan Klasifikasi IMT menurut WHO.

**Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Usia 5-18 Tahun**

Indeks	Kategori status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Usia 5-18 Tahun	Sangat kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

*Sumber : Kemenkes RI, 2019*

## F. KERANGKA TEORI



**Gambar 2. 2 Kerangka Teori**

Sumber : modifikasi febriyanto 2016, Notoadmodjo 2012.

Keterangan :

: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. DESAIN PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain potong lintang (*Cross Sectional*).

#### **B. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN**

##### **1. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Korpri Kota Bekasi yang beralamatkan di Jl. Bekasi Permai IX, RT.004/RW.015, Bekasi Jaya, Kecamatan Bekasi Timur., Kota Bekasi, Jawa Barat. Penelitian ini dilakukan pada siswa dan siswi kelas X-XI yang dilakukan secara *Online* atau daring (dalam jaringan).

##### **2. Waktu penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2020 sampai dengan Februari 2021 yaitu dimulai dengan penyusunan proposal, seminar proposal, pengurusan etik, penelitian, analisa data hingga penyusunan laporan akhir.

#### **C. POPULASI DAN SAMPEL**

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

###### **a. Populasi Target**

Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran akhir penerapan hasil penelitian (Notoadmojo, 2010). Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi di SMA Korpri Bekasi.

###### **b. Populasi Terjangkau**

Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti (Notoadmodjo, 2010). Populasi

terjangkau penelitian ini mencakup siswa SMA Korpri Bekasi yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu siswa dan siswi kelas X-XI di SMA Korpri Bekasi.

### c. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling yaitu *consecutive sampling*. dalam penelitian ini sampelnya adalah siswa dan siswi di SMA Korpri Bekasi yang memiliki kriteria inklusi sebagai berikut:

- Siswa dan siswi yang berumur 15 sampai 17 tahun.
- Siswa dan siswi yang bersedia menjadi responden penelitian.

Adapun kriteria eksklusi adalah sebagai berikut:

- Sedang menjalani program diet tertentu.
- Tidak bersedia menjadi responden penelitian.

### d. Besar Sampel

Besar sampel ditentukan dengan menggunakan uji hipotesis dua proposi dengan hasil perhitungan sebagai berikut :

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

$$n = \frac{(1,96\sqrt{2 * 0,284(1 - 0,284)} + 0,84\sqrt{0,363(1 - 0,363) + 0,206(1 - 0,206)})^2}{(0,363 - 0,206)^2}$$

$$n = 48 \text{ orang}$$

$$n \text{ minimum} = 96 \text{ orang}$$

$$n \text{ minimum} + 10\% n = 96 \times 10\% = 106 \text{ Responden}$$

(Lemeshow, 1990)

**Keterangan :**

- $n$  = Jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian
- $Z_{1-\alpha/2}$  = nilai Z skor pada  $1-\alpha/2$  dengan tingkat kepercayaan 95%
- $Z_{1-\beta}$  = nilai Z skor pada  $1-\beta$  dengan tingkat kekuatan uji 80%
- $P_1$  = Proporsi tingkat pengetahuan baik dan perilaku gizi seimbang baik
- $P_2$  = Proporsi tingkat pengetahuan kurang dan perilaku gizi seimbang baik
- $P$  =  $\frac{P_1 + P_2}{2}$
- $P_1 + P_2$  = Presisi
- $f$  = Faktor untuk non respons atau dropout (*Respon Rate*) (10%).

**Tabel 3. 1 Besar Minimal Sampel**

Variabel	P1	P2	N	N x 2	Sumber
Sikap Gizi Seimbang	0,363	0,206	48	96	(Sulistyawati, 2012)
Perilaku Gizi Seimbang	0,781	0,22	11	22	(Wahyuni, 2011)

Dari hasil perhitungan sampel, maka diperoleh jumlah sampel minimum yang dibutuhkan dalam penelitian sebanyak 96 responden. Untuk menghindari data sampel yang hilang dan error dalam penelitian ini, maka ditambah 10% dari jumlah sampel minimal. Dengan demikian jumlah sampel yang dibutuhkan adalah 106 responden dari SMA Korpri Bekasi.

#### **D. VARIABEL PENELITIAN**

1. Variabel Independen (bebas)

Variabel bebas adalah variabel yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variable dependen (Hidayat, 2010). Variabel independen pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi seimbang.

2. Variabel Dependen (terikat)

Variabel dependent adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena variable bebas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah sikap gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang.

## E. DEFINISI OPERASIONAL VARIABEL

Tabel 3. 2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
<b>Variabel Karakteristik Responden</b>				
Jenis Kelamin	Jenis kelamin adalah perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan	Kuesioner Online ( <i>Google Form</i> )	1 . Laki – laki 2 . Perempuan	Nominal
Usia	Usia hidup responden dalam tahun dengan pembulatan ke bawah atau umur pada waktu ulang tahun yang terakhir	Kuesioner Online ( <i>Google Form</i> )	Tahun	Rasio
<b>Variabel Independen</b>				
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pengetahuan responden mengenai jenis, manfaat, dan jumlah makanan bergizi Terdiri dari 20 pertanyaan dengan jawaban salah nilai 0 dan benar nilai 1	Kuesioner Online ( <i>Google Form</i> )	1. tidak baik jika jawaban benar < 70%. 2. baik jika jawaban $\geq 70\%$ (Alimul, 2007)	Ordinal
<b>Variabel Dependen</b>				

Sikap Gizi Seimbang	Respon seseorang yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap perilaku konsumsi gizi sehari-hari yang meliputi: keanekaragaman makanan, membaca label makanan, makan pagi, jajan diluar panti, konsumsi lemak dan minyak, konsumsi air putih dan olahraga teratur. (Suhardjo, 2003:26)	Kuesioner Online ( <i>Google Form</i> )	<p>1. Sangat Tidak Setuju : 1  2. Tidak Setuju : 2  3. Setuju : 3  4. Sangat Setuju : 4  (Djafar, 2014).</p> <p>Hasil ukur :  1) Negatif = 12-30  2) Positif = 31-48  (Sugiyono, 2012)</p>	Ordinal
Perilaku Gizi Seimbang	Tindakan untuk mengkonsumsi makanan yang beragam, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, mempertahankan dan memantau berat badan.	Kuesioner Online ( <i>Google Form</i> )	<p>1. Tidak pernah : 1  2. Kadang-kadang : 2  3. Sering : 3  4. Selalu : 4  (Mulyatiningsih, 2011)</p> <p>Hasil ukur:  1) Tidak baik jika memiliki skor nilai &lt; 80%  2) Baik jika memiliki skor nilai <math>\geq</math> 80%  (Khomsan 2000)</p>	Ordinal

## **F. INSTRUMEN PENELITIAN**

### **1. Instrumen Pengumpulan Data**

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam pembuatan instrumen diperlukan langkah-langkah yang diteliti dan benar agar memperoleh data yang memenuhi syarat dan dapat mewakili obyek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa kuesioner. kuesioner yang dipergunakan untuk menjaring data dalam penelitian ini dikembangkan sesuai oleh peneliti dibantu oleh dosen pembimbing berdasarkan konsep teori yang telah ditetapkan. adapun kuesioner dibagi kedalam beberapa bagian sebagai berikut:

#### **i. Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang**

Peneliti menggunakan instrumen QuesCA (*questinnare self administered*) untuk remaja yang diadaptasi dari QuesCA remaja Italy. QuesCA terdiri dari 20 item soal pertanyaan yang berisi mengenai jenis, manfaat, dan jumlah makanan.

#### **ii. Kuesioner Sikap Gizi Seimbang**

Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui Sikap gizi seimbang pada siswa dan siswi SMA Korpri Bekasi. Yang berisi 11 pertanyaan yang sudah divalidasi dengan pengisian metode checklist.

#### **iii. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang**

Kuesioner ini ditujukan untuk mengetahui perilaku gizi seimbang pada siswa dan siswi SMA Korpri Bekasi. Yang berisi 13 pertanyaan yang sudah divalidasi dengan pengisian metode checklist.

### **2. Sumber Data**

Data yang dikumpulkan adalah data primer dan data sekunder. Cara pengambilan data primer yaitu dengan pengisian angket langsung yang dilakukan oleh responden.

- a. Data primer meliputi: Data karakteristik responden, meliputi : nama responden, umur, jenis kelamin yang didapatkan dengan pengisian kuesioner online melalui *Google form*.
- b. Data sekunder meliputi: gambaran umum sekolah dan daftar nama siswa di SMA Korpri Bekasi.

Pada penelitian ini dilakukan dua tahap uji pada instrumen penelitian, yaitu:

#### 1. Uji Validitas

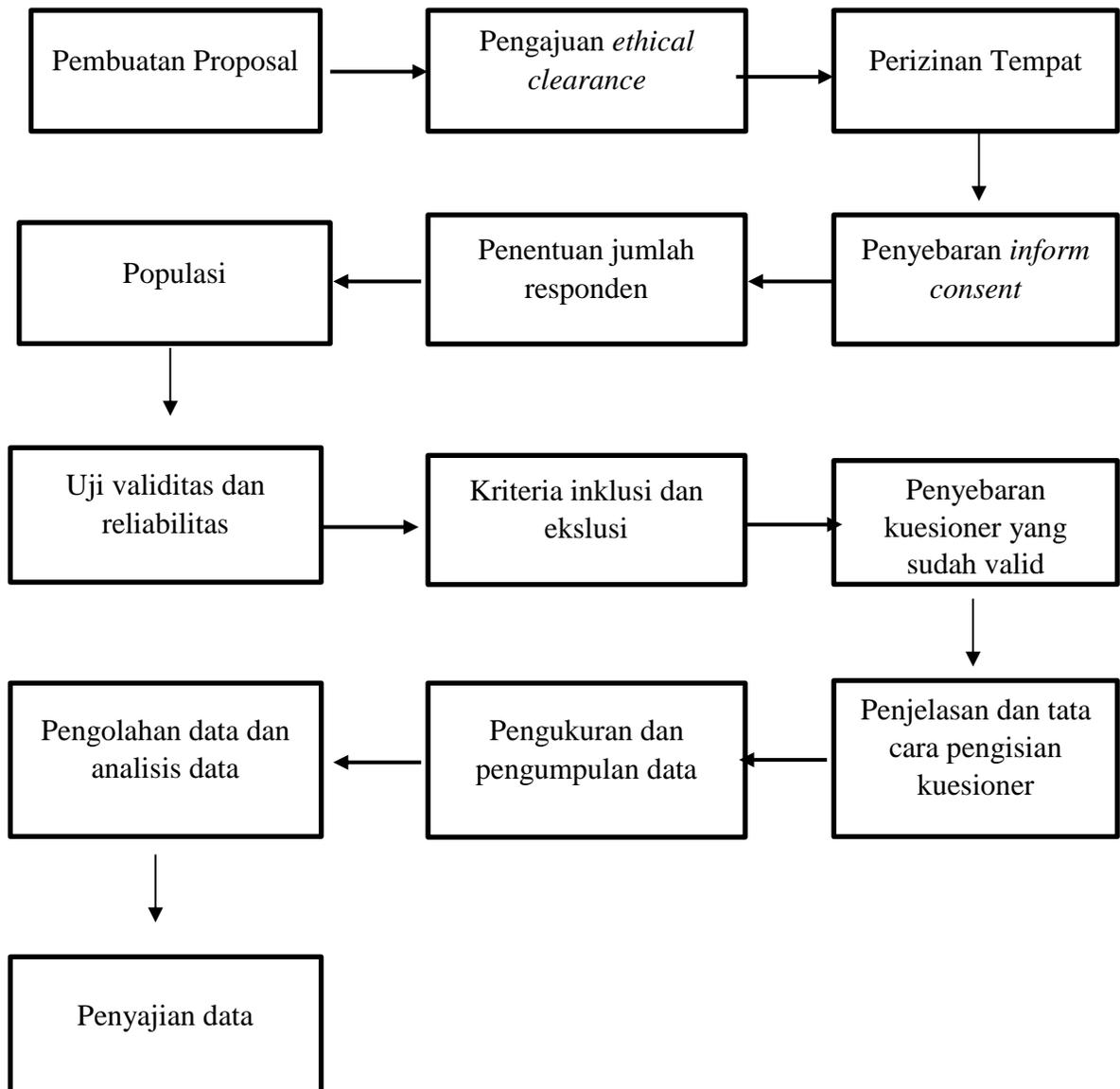
Validitas adalah sejauh mana ketepatan atau kecermatan suatu instrumen pengukuran (tes) dalam melakukan fungsi ukurannya. Uji validitas terlebih dahulu dilakukan dengan menyebarkan instrumen pada sampel penelitian dan selanjutnya diolah menggunakan software (Azwar, 2000). Item pertanyaan dapat dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel pada taraf signifikan 5% sehingga pernyataan dapat digunakan untuk mengumpulkan data penelitian (Arikunto, 2010). Dapat dilihat pada Lampiran 7.

#### 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berkenaan dengan derajat konsistensi dan stabilitas data atau temuan (Sugiyono, 2014). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keterandalan instrumen sebagai alat pengumpulan data. Reliabilitas dalam penelitian ini di uji dengan menggunakan software.

Hasil uji reliabilitas instrumen Pengetahuan Gizi Seimbang *self administered questionnaire (Ques-CA)* adalah 0,810, instrumen Perilaku Gizi Seimbang adalah 0,829 dan instrument Sikap Gizi Seimbang adalah 0,657. Angka ini menunjukkan bahwa instrumen berada dalam rentang derajat reliabilitas tinggi. Hal ini menyatakan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang tinggi sehingga instrumen mampu menghasilkan skor-skor konsisten pada setiap item (Arikunto, 2010). Dapat dilihat pada Lampiran 7.

### G. ALUR PENELITIAN



**Tabel 3. 3 Alur Penelitian**

## H. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

### 1. Pengolahan Data

Menurut Hastono (2017) Setelah angket dari responden terkumpul, selanjutnya dilakukan pengolahan data dengan cara sebagai berikut:

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Pada tahapan ini, peneliti memastikan bahwa semua pertanyaan dan pernyataan dalam kuisisioner telah terisi semua.

#### a. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Pada tahapan ini, peneliti memastikan bahwa semua pertanyaan dan pernyataan dalam kuisisioner telah terisi semua.

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pada tahap ini, peneliti memberikan kode angka pada jawaban responden di dalam kuisisioner untuk mempermudah proses pemasukan dan pengolahan data. Variabel yang diukur dan yang diberi kode adalah :

#### b. *Coding*

Coding merupakan kegiatan pemberian kode numeric (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pada tahap ini, peneliti memberikan kode angka pada jawaban responden di dalam kuisisioner untuk mempermudah proses pemasukan dan pengolahan data. Variabel yang diukur dan yang diberi kode adalah :

Pengetahuan gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner dengan menggunakan *self administered questionnaire* (Ques-CA) kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu di kategorikan menjadi :

#### 1. Pengetahuan gizi seimbang

Pengetahuan gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner dengan menggunakan *self administered questionnaire* (Ques-CA) kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu di kategorikan menjadi :

- Kurang baik jika jawaban benar  $< 70\%$ .
- baik jika jawaban  $\geq 70\%$

## 2. Sikap gizi seimbang

Sikap gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu di kategorikan menjadi :

- Negatif jika memiliki skor nilai  $<80\%$
- Positif jika memiliki skor nilai  $\geq 80\%$

(Sugiyono, 2012)

## 3. Perilaku gizi seimbang

Sikap gizi seimbang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner kemudian terlebih dahulu data diolah setelah itu di kategorikan menjadi :

- Tidak baik jika memiliki skor nilai  $<80\%$
- Baik jika memiliki skor nilai  $\geq 80\%$

(Khomsan, 2000)

### a. *Processing*

pada tahap ini, peneliti memasukkan jawaban responden dalam bentuk kode ke dalam program komputer.

### b. *Cleaning*

data diperiksa kembali untuk memastikan bahwa data telah lengkap dan tidak ada kesalahan kode dan sebagainya, kemudian dilakukan koreksi.

## 4. Analisis Data

### a. Analisis data Univariat

umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel (Notoatmodjo, 2012) analisa ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik subyek penelitian yang meliputi tingkat pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang pada remaja. Data tersebut disajikan dalam jumlah dan persentase serta dianalisa secara deksriptif.

**b. Analisis data Bivariat**

Analisis yang dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi (Notoatmodjo, 2012). untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Data dalam penelitian merupakan data kategorik sehingga digunakan uji statistik berupa uji *Chi square* untuk mengetahui hubungan variabel independen dengan variabel dependen secara statistik. Dimana kedua variabel tersebut memiliki derajat kepercayaan sebesar 80%. Uji ini digunakan Untuk mengetahui hubungan antara dua variabel apakah signifikansi atau tidak dengan signifikan atau kebenaran 0,05 dengan bantuan software komputer, dimana nilai  $p < \alpha = 0,05$  maka H1 diterima atau ada hubungan Pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang di SMA Korpri Kota Bekasi sedangkan jika nilai  $p > \alpha = 0,05$  maka H0 ditolak atau tidak adanya hubungan Pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada remaja di SMA Korpri Bekasi.

## **I. ETIKA PENELITIAN**

Penelitian ini mempertimbangkan etika penelitian di antaranya: bersifat sukarela, menjaga kerahasiaan data, memberikan penjelasan kepada responden sebelum penelitian berlangsung, serta memberikan manfaat kepada responden. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka dengan No. 03/20.12/0806.

Sebelum lembar persetujuan diberikan kepada responden, terlebih dahulu peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian yang dilakukan serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah pengumpulan data kepada calon responden yang bersedia diteliti, maka responden wajib menandatangani lembar persetujuan tersebut, tetapi jika menolak untuk diteliti maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak-haknya.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

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

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Korpri Kota Bekasi yang berada di Jl. Bekasi Permai IX, RT.004/RW.015, Bekasi Jaya, Kecamatan Bekasi Timur, Kota Bekasi, Jawa Barat. SMA Korpri Bekasi dipimpin oleh Kepala Sekolah dan memiliki guru-guru yang mengajar berbagai mata pelajaran sesuai kurikulum dengan jumlah 47 guru. Terdapat total 22 ruang kelas terdiri dari 4 kelas IPA dan 3 kelas IPS pada setiap kelas X, XI, dan XII. Fasilitas yang ada di SMA Korpri Bekasi cukup lengkap, seperti kantin yang memiliki jenis makanan yang sangat beragam dari makanan ringan hingga makanan berat. Terdapat pula lapangan olahraga, ruang laboratorium, perpustakaan, ruang sanitasi siswa, ruang guru, tata usaha, masjid, tempat parkir yang luas, pos satpam, toilet, ruang UKS, dan lain-lain.

SMA Korpri Bekasi memiliki 740 jumlah siswa yang terdiri dari 376 siswa laki-laki dan 364 siswa perempuan. Subjek yang dibutuhkan adalah remaja putra dan putri dari kelas X-XI berusia 15-17 tahun, tidak memiliki penyakit kronis, penyakit infeksi, dan tidak sedang melaksanakan diet tertentu serta bersedia menjadi responden. Total responden pada penelitian ini berjumlah 106 responden.

#### **B. Analisis Univariat**

Analisis univariat dilakukan mengetahui sebaran data usia, kelas, pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang terhadap responden

##### **1. Karakteristik Responden Menurut Usia**

Distribusi responden berdasarkan Usia di SMA Korpri Bekasi pada Tahun 2021 dapat dilihat pada Tabel 4.1 berikut ini :

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi berdasarkan Usia pada Siswa dan Siswi di SMA Korpri Kota Bekasi 2021**

<b>Usia</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
15 Tahun	7	5,4
16 Tahun	104	80,0
17 Tahun	19	14,6
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>

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

## **2. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin**

Jenis kelamin dibedakan menjadi laki-laki dan perempuan. Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin di SMA Korpri Bekasi pada Tahun 2021 dapat dilihat pada Tabel 4.2 berikut ini:

**Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa dan Siswi di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021**

<b>Jenis Kelamin</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Laki-laki	66	50,8
Perempuan	64	49,2
<b>Total</b>	<b>130</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan jenis kelamin, sebanyak 50,8% responden berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sisanya 49,2% responden berjenis kelamin perempuan.

### 3. Distribusi Responden menurut Pengetahuan Gizi Seimbang

Distribusi responden berdasarkan pengetahuan gizi seimbang di SMA Korpri Kota Bekasi pada Tahun 2021 dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini:

**Tabel 4. 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang siswa di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021**

<b>Pengetahuan</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Baik	69	53,1
Kurang Baik	61	46,9
<b>Total</b>	130	100,0

Berdasarkan pengetahuan sebagian besar siswa memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 53,1%. Sedangkan sisanya 46,9% memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik.

### 4. Distribusi Responden Menurut Sikap Gizi Seimbang

Distribusi responden berdasarkan sikap gizi seimbang di SMA Korpri Kota Bekasi pada Tahun 2021 dapat dilihat pada Tabel 4.4 berikut ini:

**Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Sikap Gizi Seimbang Siswa di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021**

<b>Sikap</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Positif	74	56,9
Negatif	56	43,1
<b>Total</b>	130	100,0

Berdasarkan hasil penelitian distribusi sikap sebagian besar siswa memiliki sikap gizi seimbang yang positif terhadap gizi seimbang yaitu sebanyak 56,9%. Sedangkan sisanya 43,1% memiliki sikap gizi seimbang yang negatif terhadap gizi seimbang.

### 5. Distribusi Responden Menurut Perilaku Gizi Seimbang

Distribusi responden berdasarkan perilaku gizi seimbang di SMA Korpri Kota Bekasi pada Tahun 2021 dapat dilihat pada Tabel 4.3 berikut ini:

**Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Gizi Seimbang Siswa di SMA Korpri Kota Bekasi Tahun 2021**

<b>Perilaku</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Baik	68	52,3
Tidak baik	62	47,7
<b>Total</b>	130	100,0

Berdasarkan hasil penelitian distribusi perilaku sebagian besar siswa memiliki perilaku mengkonsumsi yang baik terhadap pemilihan jenis dan kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi yaitu sebanyak 52,3%. Sedangkan sisanya 47,7% memiliki perilaku yang tidak baik.

### C. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan dependen, yaitu hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang.

#### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap Gizi Seimbang

**Tabel 4. 5 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap Gizi Seimbang di SMA Korpri Bekasi Tahun 2021**

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

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi. Hasil analisis diperoleh bahwa sebanyak 33 (54,1%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki sikap gizi seimbang yang positif. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 41 (59,4%) yang memiliki sikap gizi seimbang yang positif.

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

## 2. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Perilaku Gizi Seimbang

**Tabel 4. 6 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang di SMA Korpri Bekasi Tahun 2021**

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

Berdasarkan tabel 4.7 dapat dilihat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi. Hasil analisis diperoleh bahwa sebanyak 38 (62,3%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 39 (56,5%) yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

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

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

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

Dalam penelitian ini, komponen Pengetahuan Gizi Seimbang yang dinilai adalah Pengetahuan Gizi responden mengenai jenis, manfaat, dan jumlah makanan bergizi Metode yang digunakan adalah Ques-CA. Pengetahuan (*knowledge*) merupakan suatu hasil “tahu” yang didapatkan seseorang setelah melakukan penginderaan pada suatu objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Notoadmodjo, 2010). Pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek (wawan, 2010). Pengetahuan yang dimiliki seseorang dapat mempengaruhi kepercayaan, pemahaman, serta keputusan dalam menjalani kehidupan. Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Konsumsi gizi seimbang akan membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini (Kemenkes, 2014). Pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang sangat penting bagi tenaga kesehatan agar dapat mengedukasi kepada pasien dan masyarakat mengenai pola makan serta gaya hidup yang baik sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat (Lee chu, 2016).

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Korpri Bekasi berdasarkan tabel 4.3, proporsi terbanyak tingkat pengetahuan responden mengenai gizi seimbang adalah tingkat pengetahuan Baik sebanyak 69 siswa (53,1%) pada kategori tidak baik sebanyak 61 siswa (46,9%). Jadi, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi siswa di SMA Korpri Bekasi berada pada kategori Baik sebesar

(53,1%). Hasil tersebut disebabkan karena semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga tingkat pengetahuannya (Wawan, 2011). Selain itu, pengetahuan seseorang juga dipengaruhi oleh faktor usia, semakin bertambah usia maka kemampuan mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang (Wawan, 2011).

Ada dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu faktor internal yang terdiri dari pendidikan, pekerjaan dan umur sedangkan yang kedua adalah faktor eksternal yang terdiri dari faktor lingkungan dan sosial budaya. Kecenderungan seseorang untuk memiliki motivasi berperilaku kesehatan yang baik dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan, sikap dan keterampilannya (Wawan, 2011). Apabila penerimaan perilaku didasari oleh pengetahuan, kesadaran dan sikap yang positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama (*long lasting*) (Notoatmodjo, 2010). Oleh karena itu apabila mempunyai pengetahuan gizi baik diharapkan mempunyai status gizi yang baik pula. Menurut Zulaekah (2012), pendidikan juga mempengaruhi pengetahuan yaitu, dengan memberikan intervensi pendidikan gizi dua minggu sekali dengan alat bantu booklet secara langsung pada siswa, didukung dengan pendidikan gizi pada guru kelas dan orangtua dalam hal ini ibu akan meningkatkan pengetahuan. Pendapat yang sama juga dinyatakan oleh Siwi (2010) yaitu, terdapat hubungan positif nyata antara pengetahuan gizi dan kesehatan dengan tingkat pendidikan formal. Makin tinggi tingkat pengetahuan, pendidikan, keterampilan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, makin baik pola pengasuhan maka akan banyak keluarga yang memanfaatkan pelayanan kesehatan, sehingga diharapkan status gizi baik.

## **B. Sikap Gizi Seimbang**

Sikap gizi dalam penelitian ini meliputi keanekaragaman makanan, membaca label makanan, makan pagi, konsumsi lemak dan minyak serta konsumsi air putih dan olahraga teratur. Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMA Korpri Bekasi berdasarkan tabel 4.4, proporsi terbanyak sikap responden mengenai gizi

seimbang adalah sikap positif sebanyak 56,9% dan sikap negatif sebanyak 43,1%. Hasil tersebut disebabkan karena 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, 2014).

Sikap di definisikan sebagai reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (statement) yang diajukan. Sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Mereka yang berpengetahuan gizi baik, cenderung akan memiliki sikap gizi yang baik pula. Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi pada remaja (Nuryanto, 2014).

Sikap seseorang dapat diartikan mampu merespon ketika dia mampu menjawab saat diberikan pertanyaan dan mengerjakan tugas yang diberikan , namun sikap sendiri dapat berubah-ubah karena ber

enaan dengan suatu obyek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas, atau dengan kata lain sikap dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tingkat budaya, dan berdasarkan apa yang diketahui dan mendapat pengaruh dari beberapa aspek tertentu. Seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan yang baik belum tentu sejalan dengan sikapnya meskipun faktor pendidikan seseorang berpengaruh terhadap sikap seseorang. Atau belum tentu sikap secara prakteknya sama dengan apa yang diketahuinya (Wawan, 2011).

Sikap manusia terhadap makanan juga banyak dipengaruhi oleh pengalaman dan respon seseorang yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak. Pengalaman yang diperoleh ini yang menentukan individu untuk menyatakan sikap suka dan tidak suka terhadap makanan (Purtiantini, 2010). Menurut Wawan (2011), sikap manusia terhadap makanan juga dipengaruhi oleh kebudayaan, lingkungan sosial, kesukaan, dan berbagai pengalaman yang diperoleh menentukan individu untuk menyatakan sikap suka

dan tidak suka terhadap makanan. Selain itu respon seseorang terhadap makanan dipengaruhi oleh makanan yang sehat dan kenyamanan seseorang terhadap makanan.

### **C. Perilaku Gizi Seimbang**

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Istiany, 2013). Perilaku gizi seimbang memiliki peran yang sangat penting bagi tubuh dalam memelihara proses pertumbuhan dan perkembangan serta memperoleh energi untuk kegiatan fisik sehari-hari (Kartasapoetra, 2012).

Dalam penelitian ini dapat diketahui bahwa sampel yang mempunyai perilaku gizi seimbang yang baik sebanyak 68 sampel (52,3%) dan 62 sampel (47,7%) mempunyai perilaku tidak baik terhadap gizi seimbang. Perilaku gizi terutama makanan dan minuman berkaitan dengan sakit dan penyakit, karena makanan dan minuman dapat meningkatkan kesehatan atau sebaliknya yaitu menurunkan kesehatan bahkan dapat mendatangkan penyakit. Hal ini sangat bergantung pada perilaku orang terhadap makanan dan minuman tersebut (Notoatmodjo, 2010).

Perilaku gizi seseorang dapat dilihat dari pola konsumsi pangan dan sangat menentukan optimasi asupan energi dan protein setiap individu menurut tingkat kecukupannya terhadap zat gizi. Perilaku makan seseorang dapat memberikan gambaran konsumsi zat gizi seseorang, jika perilaku gizinya baik maka imunitas tubuhnya juga akan baik dan akan terhindar dari virus khususnya di masa pandemi covid-19.

#### **D. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap Gizi Seimbang**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap gizi seimbang siswa di SMA Korpri Bekasi. diperoleh hasil bahwa sebanyak 33 (54,1%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki sikap gizi seimbang yang positif. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 41 (59,4%) yang memiliki sikap gizi seimbang yang positif. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai hasil  $p\text{-value} = 0,514$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap Gizi seimbang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa di Universitas Hassanuddin dengan judul “hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di kota makassar“ bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap mengenai melukan aktivitas fisik Hal ini terlihat pada pertanyaan yang banyak dijawab benar oleh para responden. Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden baru pada tingkatan pertama yaitu tahu (know) yaitu baru mengetahui dan mampu menyebutkan namun belum mampu untuk menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut (Hallström, 2011).

Hasil dalam penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan Fitriani dan Andriyani (2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 tahun) tentang makanan jajanan (nilai p value = 0,065).

Namun, didapatkan hasil yang berbeda dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Salsabilla (2017) yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara variabel pengetahuan gizi dengan sikap mengkonsumsi makanan sehat dan sumbangan yang diberikan oleh variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 40,4%, sedangkan sisanya 59,6% dipengaruhi oleh faktor lain; Pengetahuan gizi dalam kategori cukup; dan sikap mengkonsumsi makanan sehat

dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan karena siswa cukup memiliki pengetahuan gizi namun dalam penerapannya siswa memiliki pemahaman dalam mempertimbangkan kualitas pangan yang dikonsumsi dan siswa cukup selektif dalam memilih makanan sehat untuk dikonsumsi.

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

Solihin (2013) mengungkapkan bahwa pengetahuan anak dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Untuk pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari diri sendiri berdasarkan hasil belajarnya maupun pengalamannya sedangkan secara eksternal merupakan pengetahuan yang berasal dari luar atau berasal dari orang lain atau informasi yang didapatkan dari media massa maupun berasal dari lingkungan yang secara tak langsung dapat berpengaruh kepada pengetahuan anak itu sendiri. Dari penelitian ini sebagian besar pengetahuan gizi siswa baik hal ini dipengaruhi oleh fasilitas di sekolah ini yang memadai seperti memiliki area koneksi internet sehingga memungkinkan siswa menambah informasi dalam proses belajar mengajar. Sikap seseorang dapat diartikan mampu merespon ketika dia mampu menjawab saat diberikan pertanyaan dan mengerjakan tugas yang diberikan, namun sikap sendiri dapat berubah-ubah karena berkenaan dengan suatu obyek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas, atau dengan kata lain sikap dapat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan, tingkat budaya, dan berdasarkan apa yang diketahui dan

mendapat pengaruh dari beberapa aspek tertentu. Seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan yang baik belum tentu sejalan dengan sikapnya meskipun faktor pendidikan seseorang berpengaruh terhadap sikap seseorang. Atau belum tentu sikap secara prakteknya sama dengan apa yang diketahuinya. Sikap seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan (Wawan, 2010).

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

#### **E. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi. Hasil analisis diperoleh bahwa sebanyak 38 (62,3%) siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik dan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik. Sedangkan diantara siswa dengan pengetahuan gizi seimbang yang baik ada 30 (43,5%) yang memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Hasil uji statistik diperoleh nilai hasil  $p\text{-value} = 0,466$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang. Dari hasil analisis diperoleh pula nilai  $OR=0,032$ . Jadi siswa dengan pengetahuan yang baik mempunyai peluang 32% memiliki perilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan pengetahuan yang

kurang baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Nurdzulqaidah (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang mahasiswa tingkat 4 angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan data hasil perhitungan menggunakan uji Chi Square Test didapatkan nilai  $p < 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Seorang individu yang telah memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik akan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Pengetahuan merupakan sekumpulan informasi yang dimiliki seseorang yang memungkinkan seseorang menyesuaikan tingkah lakunya sesuai dengan perubahan keadaan dan memberikan kemampuan untuk mengubah informasi menjadi suatu tindakan yang efektif (Lee Chu, 2016). Seorang individu yang telah memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik akan memiliki perilaku gizi seimbang yang baik.

Pengetahuan terhadap gizi mempengaruhi dalam penyediaan makanan sesuai kebutuhan tubuh dan penerapan ilmu gizi dalam konsumsi sehari-hari sebagai usaha perbaikan gizi. Selain itu, pengetahuan gizi dan keyakinan terhadap makanan dapat mempengaruhi pemilihan makanan berkualitas. Notoadmodjo (2010) dalam penelitiannya mengungkapkan perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan.

Pengetahuan makanan dan kesehatan sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan tentang makanan dan kesehatan adalah faktor internal yang dapat mempengaruhi konsumsi makanan seseorang dan imunitas seseorang agar lebih kebal terhadap berbagai virus apalagi dimasa pandemi covid-19 saat ini.

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

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

1. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* (potong lintang). Desain

studi hanya dapat melihat ada atau tidaknya hubungan antar variabel independent dan dependent. Desain studi *cross sectional* ini tidak mencari hubungan sebab akibat.

2. Peneliti tidak meneliti asupan zat gizi yang dikonsumsi para responden sehingga tidak dapat menentukan optimasi asupan energi yang dapat digunakan sebagai indikator perilaku gizi seseorang.
3. Waktu pengambilan data yang diberikan oleh pihak sekolah sangat terbatas.

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan jenis kelamin sebanyak 50,8% siswa laki-laki, sedangkan sisanya 49,2% siswa perempuan. Berdasarkan usia, sebagian besar responden berusia 16 tahun yaitu sebesar 80%, 17 tahun sebesar 14,6% dan sisanya berusia 15 tahun sebanyak 5,4%.
2. Tingkat pengetahuan gizi seimbang siswa SMA Korpri Kota Bekasi sebagian besar mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik sebanyak 53,1% dan sebanyak 46,9% memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik.
3. Sikap siswa dalam hal gizi seimbang sebagian besar memiliki sikap yang positif yaitu sebanyak 74% dan sebanyak 56% memiliki sikap yang negatif.
4. Perilaku siswa dalam hal Gizi Seimbang sebagian besar memiliki Perilaku yang baik yaitu sebanyak 52,3% dan sebanyak 47,7% memiliki perilaku yang tidak baik.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang dengan nilai  $p\text{-value} = 0,514$  ( $p\text{-value} > 0,05$ ).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang dengan nilai  $p\text{-value} = 0,032$  dengan nilai  $OR=0,466$ . Jadi siswa dengan pengetahuan yang baik mempunyai peluang 46,6% memiliki perilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan pengetahuan gizi seimbang yang kurang.

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat disampaikan peneliti yaitu:

1. Pihak sekolah sebaiknya bekerja sama dengan puskesmas atau dinas kesetahan setempat untuk memberikan penyuluhan, pembinaan, serta Edukasi tambahan mengenai Pengetahuan, Sikap dan Perilaku terkait Gizi kepada siswa.
2. Saran untuk semua responden agar selalu menerapkan pola hidup sehat, serta selalu konsumsi makanan yang bergizi dan seimbang

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M, Wirjatmadi B. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana; 2014.
- Alimul, A. H., & Aziz, A. (2007). *Metodologi penelitian kebidanan dan teknik analisis data*. Salemba Medika, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. 2011. *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2017. *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Idonesia Nomor 21 Tahun 2016 Tentang Kategori Pangan*. BPOM. Jakarta.
- Bondika Ariandani Aprillia, Bondika Ariandani Aprillia. *Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar*. Diponegoro University, 2011.
- Do Amarel e Melo GR, de Carvalho Silva Vargas F, dos Santos Chagas CM, Toral N. *Nutritional interventions for adolescents using information and communication technologies (ICTs): A systematic review*. Plos one. 2017; 12(9): 1- 12.
- Djafar, M. (2014). *Dampak pengetahuan dan sikap terhadap tindakan kader posyandu tentang pedoman umum gizi seimbang (PUGS) di Pondok Betung Pondok Aren*. Jurnal Ilmiah Widya, 2(2), 21 –25.
- Emilia, (2008). *Pengembangan alat ukur pengetahuan, sikap dan praktek gizi pada remaja*. Disertasi: Sekolah Pascasarjana. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Febriyanto, Mukhammad Aminudin Bagus. *Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi jajanan sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang*. Disertai : Universitas Airlangga, 2016.

- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). *Hubungan antara pengetahuan dengan sikap anak usia sekolah akhir (10-12 Tahun) tentang makanan jajanan di SD Negeri II Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat tahun 2015*. Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 1(1), 7-26.
- Hallström L, Vereecken C, Ruiz J, et al. *Breakfast habits and factors influencing food choices at breakfast in relation to socio-demographic and family factors among European adolescents*. The HELENA Study. 2011; [9 hlm]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21376767>.
- Indonesia MKR. *Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI. Pedoman Gizi Seimbang Permenkes RI*. Jakarta: KEMENKES RI; 2014:1-96
- Istiany A, Rusilanti. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya; 2013.
- Kartasapoetra G, Marsetyo. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan, Dan Produktifitas*. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2012.
- Kementerian Kesehatan RI. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI;2014.p.44.
- Kemenkes. (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi COVID-19*. Artikel Kesehatan.
- Khomsan, Ali. 2000. *Teknik pengukuran pengetahuan gizi Bogor*. Jurusan Gizi Masyarakat Sumber Daya Keluarga, Fakultas Pertanian Bogor.
- Lee chu keong, Foo S, Goh D. *On the Concept and Types of Knowledge*. 2016; 5 :151-152. Tersedia dari: [www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0219649206001402](http://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0219649206001402)
- Lemeshow, S., Hosmer Jr, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy Of Sample Size In Health Studies*. New York: World Health Organization.
- Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. revisi. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.
- Notoatmodjo, S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta; 2012.pp.5-10.

- Novitasari, A. 2009. *Hubungan Karakteristik, Pengetahuan Pugs, sikap dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs) Pada Atlet Remaja Di Gelora Bung Karno Senayang Jakarta Tahun 2009*. Depok : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Nurdzulqaidah, R., Pradananta, K., & Yuniarti, Y. (2019). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung.
- Nuryani, N. (2019). *Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja*. Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 3(2), 37-46.
- Nuryanto, et al. "Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar." *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)* 3.1 (2014): 32-36.
- Polit dan Beck. 2012. *Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. Ninth Edition*. USA : Lippincott
- Marmi, J. (2014). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Pustaka Belajar, Yogyakarta, Indonesia, hal, 67.
- Mehmet A, Hülya A, Güldal İ, et al. *Eating patterns of Turkish adolescents: a cross-sectional survey*. 2010 . Des; [5 hlm]. Tersedia dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3018368/#>.
- Patimah, S., Royani, I., Mursaha, A., Thaha, A.,R. (2016). *Knowledge, attitude and practice of balanced diet and correlation with hypo-chromic microcytic anemia among adolescent school girls in maros district, South Sulawesi, Indonesia*. *Biomedical research*, 27 (1), 165 – 171.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Nomor 28 Tahun 2019 Tentang *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia 1 (2019).
- Polit dan Beck. 2012. *Resource Manual for Nursing Research. Generating and Assessing Evidence for Nursing Practice. Ninth Edition*. USA : Lippincott.

- Proverawati, A. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: PT Muha Medika. 2010.
- Rahman, Nurdin, Nikmah Utami Dewi, and Fitra Armawaty. "*Faktor-faktor yang berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 palu.*" *PREVENTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat* 7.1 (2016).
- RI, Kemenkes. *Hasil utama riskesdas 2018*. Jakarta: Kemenkes RI, 2018.
- Safitri, N.,R.,D. (2016). *Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight [artikel penelitian]*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Salsabilla, Syafira. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Mengonsumsi Makanan Sehat Siswa SMK*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 2017, 3.1.
- Siwi, Satiti Setiyo. 2010. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Jebres Surakarta*
- Solihin, R. D. M., Anwar, F., & Sukandar, D. (2013). *Kaitan antara status gizi, perkembangan kognitif, dan perkembangan motorik pada anak usia prasekolah (relationship between nutritional status, cognitive development, and motor development in preschool children)*. *Nutrition and Food Research*, 36(1), 62-72.
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Sulistyawati, Sulistyawati, and M. Ros Mistyca. "*Pengetahuan berhubungan dengan sikap ibu dalam kemampuan menstimulasi pertumbuhan dan perkembangan anak balita dengan gizi kurang.*" *Jurnal Ners dan Kebidanan Indonesia* 4.2 (2016): 63-69.
- Supriasa. (2012). *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. In Penerbit Buku Kedokteran: EGC.
- Suryani, K. 2010. *Hubungan Antara Citra Raga dengan Narsisme pada Para Model*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Wawan A. *Teori Dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
- Wawan dkk, 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan Sikap dan Perilaku Manusia*. Jogjakarta: Nuhamedika.
- Wahyuni, Isnaini Siti. *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Pada Lansia Panti Wreda Pucang Gading Semarang 2009*. Diss. Universitas Negeri Semarang, 2011.
- World Health Organization (WHO). 2011. *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. France: WHO
- Zakiah, 2014, *Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2014* .Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Skripsi
- Zulaekah, Siti. 2012. *Pendidikan Gizi dengan Media Booklet terhadap Pengetahuan Gizi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol. 7, No. 2 : 127-133

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Lembar Penjelasan

#### LEMBAR PENJELASAN PENELITIAN PADA RESPONDEN

Nama : Yolandita Aura

NIM : 201702041

Judul : Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di masa Pandemic Covid -19.

Anda telah diminta ikut berpartisipasi dalam penelitian ini. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA Korpri Bekasi di masa pandemic Covid-19 Tahun 2020. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk pengisian kuesioner 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 dan pelengkapan data diri responden
3. Nomor telepon yang dicantumkan dalam kuesioner online akan dihubungi oleh peneliti jika ada konfirmasi lebih lanjut
4. Peneliti akan menjelaskan pengisian form kuesioner kepada responden via aplikasi zoom meeting.

**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**

Siswa/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi perwakilan peneliti bernama Yolandita Aura (085711182848) atau pada email [yolan.aura@gmail.com](mailto:yolan.aura@gmail.com).

Peneliti

Responden

Yolandita Aura

(.....)

**NIM 201702041**

## Lampiran 2 *Informed Consent*

### INFORMED CONSENT

#### (PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Usia :

Kelas :

Telah mendapatkan keterangan secara rinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Korpri Bekasi di masa pandemic Covid-19”
2. Permintaan pengisian kuesioner dan jaminan tidak akan mengganggu kegiatan responden penelitian.
3. Waktu pengisian kuesioner sekitar 30 menit
4. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian.
5. Tidak ada perlakuan dan tidak ada bahaya yang akan ditimbulkan jika menjadi responden penelitian.
6. Hak untuk mengundurkan diri sebagai subyek penelitian
7. Informasi yang diberikan dijaga kerahasiaannya, dan hanya akan digunakan untuk penelitian.

Setelah mendapatkan kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut, maka dengan ini secara sukarela dan penuh kesadaran serta tanpa paksaan siapapun menyatakan

**“BERSEDIA/TIDAK BERSEDIA\*)”**

Untuk menjadi responden dalam penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

\*) Coret yang tidak perlu

Responden

(.....)

Bekasi, .....2020

Peneliti,

**Yolandita Aura**

**NIM 201702041**

### Lampiran 3 Kuesioner



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

#### **KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA REMAJA**

Perkenalkan nama saya Yolandita Aura, mahasiswi S1 Gizi Angkatan 2017, Stikes Mitra Keluarga Bekasi. Saya sedang melakukan penelitian mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA KORPRI Bekasi. 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 untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan jujur, tanpa bantuan orang lain dan sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Terimakasih atas perhatiannya.

#### **A. Identitas Responden**

1. Nama Lengkap :
2. Sekolah :
3. Kelas :
4. Jenis kelamin :
5. Usia :
6. Tanggal Lahir :
7. No Hp/WA :

## Lampiran 4 Kuesioner Pengetahuan Gizi

### A. PERTANYAAN MENGENAI PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG

**Petunjuk :** Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda merupakan jawaban yang paling tepat.

NO	PERTANYAAN	Benar	Salah	Tidak Tahu
1.	Diet yang sehat merupakan diet dengan mengurangi konsumsi makanan tertentu			
2.	Diet yang sehat berarti mengkonsumsi beranekaragam makanan dengan jumlah yang cukup			
3.	Cemilan yang sehat membantumu memenuhi kebutuhan gizi yang beragam			
4.	2. Cemilan yang sehat dapat mencegah kamu mengkonsumsi makanan yang berlebihan saat merasa lapar			
5.	3. Nasi + ayam + kacang-kacangan + sedikit minyak + buah. Termasuk makanan yang paling seimbang			
6.	Disarankan untuk mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat setiap hari			
7.	Makanan sumber karbohidrat merupakan makanan sumber energi yang utama			
8.	Mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat akan meningkatkan berat badan			
9.	Telur dan daging mengandung protein dengan kadar yang sama			
10.	Dianjurkan mengkonsumsi daging/ikan/telur 1-2 kali per hari			
11.	Daging, ikan, dan telur membantu membangun massa otot			
12.	Disarankan untuk mengkonsumsi buah dan sayur secara teratur untuk memnuhi kebutuhan serat			
13.	Dalam sehari dianjurkan untuk konsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dan buah sebanyak 2-3 porsi			
14.	Susu, keju dan ikan putih termasuk ke dalam makanan yang mengandung kalsium yang tinggi			
15.	Dalam sehari dianjurkan untuk mengkonsumsi ikan sebanyak 2-4 porsi			
16.	Minyak dan mentega juga mengandung vitamin			

17	Kacang-kacangan dan santan termasuk kedalam makanan dengan kandungan lemak yang tinggi			
18	Makanan <i>fast food</i> umumnya mengandung banyak lemak			
19	Diet yang seimbang, memungkinkan untuk mengkonsumsi makanan manis			
20	Makanan manis dapat dikonsumsi 1-2 kali per hari			

Sumber: Nuryani, 2019

## Lampiran 5 Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

### B. PERTANYAAN MENGENAI SIKAP GIZI SEIMBANG

**Petunjuk :** Berilah tanda (√) pada jawaban yang menurut anda merupakan jawaban yang paling tepat.

**SS : Sangat Setuju**

**S : Setuju**

**TS : Tidak Setuju**

**STS : Sangat Tidak Setuju**

NO	PERTANYAAN	SS	S	TS	STS
1.	Setiap Hari saya harus makan makanan yang beraneka ragam				
2.	Bila berat badan saya normal, artinya kebutuhan energy saya sudah tercukupi				
3.	Makanan sumber karbohidrat harus dibatasi konsumsinya sekitar 50-60% dari kebutuhan energy				
4.	Mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebaiknya bervariasi sehingga diperoleh beragam sumber vitamin ataupun mineral serta serat				
5.	Minum 8 gelas air dalam satu hari penting untuk meningkatkan konsentrasi				
6.	Makanan yang sudah dimasak lebih baik ditutup agar tidak dihinggapi lalat				
7.	Mencuci tangan sebelum makan akan mencegah kontaminasi kuman				
8.	Saya akan selalu membaca label dalam makanan kemasan yang akan saya beli				
9.	Setiap hari saya akan rajin berolahraga				
10.	Defisiensi besi tidak berpengaruh terhadap kemampuan belajar dan produktivitas				
11.	Makanan manis, asin dan berlemak banyak berhubungan dengan penyakit diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit Jantung.				

*Sumber: Nuryani, 2019*

## Lampiran 6. Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

### C. PERTANYAAN MENGENAI PERILAKU GIZI SEIMBANG

**Petunjuk :** Berilah tanda (v) pada jawaban yang menurut anda merupakan jawaban yang paling tepat.

**SL : Selalu**

**SG : Sering**

**TP : Tidak Pernah**

**KK : Kadang-kadang**

NO	PERTANYAAN	SL	SG	KK	TP
1.	Untuk menjaga berat badan normal, saya akan memperhatikan penambahan berat badan secara berkala				
2.	Agar status gizi saya ideal, saya akan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam				
3.	Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari, saya akan makan teratur 3 kali sehari				
4.	Saya akan makan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari				
5.	Saya akan makan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari				
6.	Saya akan makan protein hewani maupun protein nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari				
7.	Agar tidak menderita anemia (kurang darah) saya akan mengkonsumsi protein hewani				
8.	Saya akan mengurangi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak				
9.	Agar dapat konsentrasi saat belajar disekolah, maka saya sarapan				
10.	Saya selalu minum air mineral sebanyak 8 gelas dalam sehari				
11.	Saya akan membaca label pada kemasan pangan sebelum membelinya				
12.	Sebelum makan dan minum, saya akan mencuci tangan terlebih dahulu				
13.	Saya akan melakukan latihan fisik atau olahraga paling sedikit 30 menit dalam sehari				

*Sumber: Nuryani, 2019*

## Lampiran 7 Uji Validitas dan Reabilitas

### Pengetahuan Gizi Seimbang

#### Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.810	20

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	50	100.0

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

#### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
pgizi1	.84	.370	50
pgizi2	.70	.463	50
pgizi5	.70	.463	50
pgizi6	.76	.431	50
pgizi7	.80	.404	50
pgizi9	.80	.404	50
pgizi10	.84	.370	50
pgizi11	.70	.463	50
pgizi13	.42	.499	50
pgizi14	.12	.328	50
pgizi15	.66	.479	50
pgizi17	.92	.274	50
pgizi18	.74	.443	50
pgizi19	.80	.404	50
pgizi20	.42	.499	50
pgizi22	.64	.485	50
pgizi23	.44	.501	50
pgizi25	.80	.404	50
pgizi28	.36	.485	50
pgizi29	.54	.503	50

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pgizi1	12.16	15.525	.340	.804
pgizi2	12.30	15.112	.369	.803
pgizi5	12.30	15.194	.345	.804
pgizi6	12.24	15.084	.413	.800
pgizi7	12.20	15.184	.415	.800
pgizi9	12.20	15.551	.295	.806
pgizi10	12.16	15.525	.340	.804
pgizi11	12.30	15.316	.310	.806
pgizi13	12.58	14.657	.458	.797
pgizi14	12.88	15.740	.309	.805
pgizi15	12.34	15.045	.371	.802
pgizi17	12.08	15.626	.439	.801
pgizi18	12.26	15.339	.322	.805
pgizi19	12.20	15.306	.374	.802
pgizi20	12.58	14.330	.550	.791
pgizi22	12.36	15.215	.318	.806
pgizi23	12.56	14.986	.365	.803
pgizi25	12.20	15.429	.334	.804
pgizi28	12.64	15.011	.375	.802
pgizi29	12.46	14.417	.519	.793

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
13.00	16.653	4.081	20

Setelah dilakukan uji vlidasi terdapat 10 pertanyaan yang valid, Yaitu di nomor :  
1,2,5,6,7,9,10,11,13,14,15,17,18,19,20,22,23,25,28,29

## PERILAKU GIZI SEIMBANG

### Correlations

	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	item 12	item 13	skortotal
item 1	1	,072	,100	,520*	,204	,199	,430*	,400*	-,126	,234	,298*	,371*	,353*	,535**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)		,617	,488	,000	,156	,165	,002	,004	,384	,102	,036	,008	,012	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 2	,072	1	,230	,293*	,385*	,278	,174	,214	,224	,088	,113	-,173	,088	,413**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,617		,108	,039	,006	,050	,226	,135	,117	,545	,436	,230	,542	,003
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 3	,100	,230	1	,301*	,354*	,384*	,389*	,343*	,488*	,184	,094	,159	,385*	,591**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,488	,108		,034	,012	,006	,005	,015	,000	,202	,515	,270	,006	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 4	,520*	,293*	,301*	1	,512*	,509*	,385*	,448*	,252	,450*	,319*	,373*	,470*	,775**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,000	,039	,034		,000	,000	,006	,001	,077	,001	,024	,008	,001	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 5	,204	,385*	,354*	,512*	1	,453*	,439*	,119	,364*	,299*	,302*	,222	,295*	,683**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,156	,006	,012	,000		,001	,001	,410	,009	,035	,033	,122	,038	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 6	,199	,278	,384*	,509*	,453*	1	,673*	,290*	,343*	,415*	,079	,028	,282*	,666**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,165	,050	,006	,000	,001		,000	,041	,015	,003	,583	,848	,047	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 7	,430*	,174	,389*	,385*	,439*	,673*	1	,369*	,273	,293*	,154	,269	,186	,679**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,002	,226	,005	,006	,001	,000		,008	,055	,039	,285	,059	,196	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 8	,400*	,214	,343*	,448*	,119	,290*	,369*	1	,157	,368*	,306*	,062	,336*	,583**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,004	,135	,015	,001	,410	,041	,008		,277	,009	,031	,668	,017	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 9	-,126	,224	,488*	,252	,364*	,343*	,273	,157	1	,512*	-,014	-,075	,289*	,511**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,384	,117	,000	,077	,009	,015	,055	,277		,000	,924	,607	,042	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 10	,234	,088	,184	,450*	,299*	,415*	,293*	,368*	,512*	1	,098	,122	,341*	,591**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,102	,545	,202	,001	,035	,003	,039	,009	,000		,500	,400	,015	,000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 11	,298*	,113	,094	,319*	,302*	,079	,154	,306*	-,014	,098	1	,385*	,169	,448**
Pearson Correlation														
Sig. (2-tailed)	,036	,436	,515	,024	,033	,583	,285	,031	,924	,500		,006	,241	,001

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 12	Pearson Correlation	,371*	-,173	,159	,373*	,222	,028	,269	,062	-,075	,122	,385*	1	,327*	,382**
	Sig. (2-tailed)	,008	,230	,270	,008	,122	,848	,059	,668	,607	,400	,006		,020	,006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 13	Pearson Correlation	,353*	,088	,385*	,470*	,295*	,282*	,186	,336*	,289*	,341*	,169	,327*	1	,590**
	Sig. (2-tailed)	,012	,542	,006	,001	,038	,047	,196	,017	,042	,015	,241	,020		,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
skort otal	Pearson Correlation	,535*	,413*	,591*	,775*	,683*	,666*	,679*	,583*	,511*	,591*	,448*	,382*	,590*	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,003	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,006	,000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	50	64,1
	Excluded <sup>a</sup>	28	35,9
	Total	78	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,829	13

Tabel rangkuman hasil uji validitas dari variabel tersebut dapat dilihat sebagai berikut:

No Soal	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.535	0.2787	Valid
2	0.413	0.2787	Valid
3	0.591	0.2787	Valid
4	0.775	0.2787	Valid
5	0.683	0.2787	Valid
6	0.666	0.2787	Valid
7	0.679	0.2787	Valid
8	0.583	0.2787	Valid
9	0.511	0.2787	Valid
10	0.591	0.2787	Valid
11	0.448	0.2787	Valid
12	0.382	0.2787	Valid
13	0.590	0.2787	Valid

Dari tabel diatas dapat dijelaskan bahwa nilai r hitung > r tabel berdasarkan uji signifikan 0.05 , artinya bahwa item-item tersebut diatas valid.

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	32,08	39,096	,423	,821
item2	31,72	40,900	,296	,830
item3	31,94	38,751	,494	,816
item4	32,24	36,758	,714	,800
item5	31,94	36,302	,582	,808
item6	31,92	38,198	,588	,810
item7	31,90	37,071	,589	,808
item8	32,04	39,304	,495	,816
item9	31,42	39,187	,390	,824
item10	31,66	38,637	,493	,816
item11	31,62	39,914	,314	,831
item12	30,82	42,151	,298	,828
item13	32,22	39,155	,501	,816

## SIKAP GIZI SEIMBANG

### Uji Reability

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	96,2
	Excluded <sup>a</sup>	2	3,8
	Total	52	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,657	16

**Correlations**

		ite m1	ite m2	ite m3	ite m4	ite m5	ite m6	ite m7	ite m8	ite m9	ite m10	ite m11	ite m12	ite m13	ite m14	ite m15	skort otal
item 1	Pears on Correl ation Sig. (2- tailed) N	1	,48 4**	,10 0	,05 1	,07 0	,00 8	,21 6	,17 2	,22 1	,02 6	,01 4	,22 1	,03 0	,09 0	,13 2	,543* ,
			,00 0	,48 8	,72 5	,63 0	,95 4	,13 2	,23 1	,12 4	,86 0	,92 4	,12 3	,83 8	,53 3	,36 2	,000
		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 2	Pears on Correl ation Sig. (2- tailed) N	,48 4**	1	- ,	,29 5*	- ,	- ,	- ,	,16 5	,16 5	,15 0	,19 5	- ,	- ,	,28 9*	- ,	,355* ,
		,00 0		,79 9	,03 8	,57 4	,00 6	,66 7	,25 2	,25 3	,29 9	,17 5	,94 1	,16 3	,04 2	,62 6	,011
		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 3	Pears on Correl ation Sig. (2- tailed) N	,10 0	- ,	1	- ,	,25 6	,11 1	,07 3	- ,	,07 2	,29 4*	,08 9	,01 3	,06 6	- ,	,15 5	,339* ,
		,48 8	,79 9		,54 3	,07 3	,44 1	,61 2	,73 0	,62 1	,03 9	,53 8	,93 1	,65 1	,35 3	,28 3	,016
		50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 4	Pears on Correlation	,051	,295*	-,088	1	-,005	-,129	-,003	,272	-,145	-,089	-,019	-,154	,039	,272	,013	,252
	Sig. (2-tailed)	,725	,038	,543		,970	,373	,981	,056	,313	,537	,894	,286	,788	,056	,928	,077
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 5	Pears on Correlation	,070	-,081	,256	-,005	1	,289	,110	-,317*	,321*	,270	,146	,422**	,170	-,301*	,365**	,482*
	Sig. (2-tailed)	,630	,574	,073	,970		,042	,446	,025	,023	,058	,311	,002	,238	,034	,009	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 6	Pears on Correlation	,008	-,380**	,111	-,129	,289*	1	,247	-,360*	-,104	,088	-,007	,228	,376**	-,287*	,099	,240
	Sig. (2-tailed)	,954	,006	,441	,373	,042		,084	,010	,473	,542	,961	,111	,007	,043	,493	,093
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 7	Pears on Correlation	,216	-,062	,073	-,003	,110	,247	1	,072	,100	,185	,180	,125	,273	-,121	-,073	,442*
	Sig. (2-tailed)	,132	,667	,612	,981	,446	,084		,620	,488	,199	,210	,387	,055	,404	,612	,001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 8	Pears on Correlation	,172	,165	-,050	,272	-,317*	-,360*	,072	1	-,162	,332*	,261	,124	,106	,497**	-,269	,097
	Sig. (2-tailed)	,231	,252	,730	,056	,025	,010	,620		,261	,019	,067	,392	,465	,000	,059	,503
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 9	Pears on Correlation	,221	,165	,072	-,145	,321*	-,104	,100	-,162	1	,428**	,391**	,276	-,179	-,193	,370**	,416*
	Sig. (2-tailed)	,124	,253	,621	,313	,023	,473	,488	,261		,002	,005	,052	,214	,179	,008	,003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 10	Pears on Correlation	,026	,150	,294*	-,089	,270	,088	,185	-,332*	,428**	1	,439**	,174	,052	-,142	,363**	,489*

	Sig. (2-tailed)	,860	,299	,039	,537	,058	,542	,199	,019	,002		,001	,226	,719	,324	,010	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 11	Pears on Correlation	,014	,195	,089	-,019	,146	-,007	,180	-,261	,391**	,439**	1	,142	-,181	-,026	,307	,373*
	Sig. (2-tailed)	,924	,175	,538	,894	,311	,961	,210	,067	,005	,001		,326	,209	,859	,030	,008
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 12	Pears on Correlation	,221	-,011	,013	-,154	,422**	,228	,125	-,124	,276	,174	,142	1	,358*	-,051	,028	,486*
	Sig. (2-tailed)	,123	,941	,931	,286	,002	,111	,387	,392	,052	,226	,326		,011	,725	,845	,000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 13	Pears on Correlation	,030	-,200	,066	,039	,170	,376**	,273	-,106	-,179	,052	-,181	1	,358*	,037	-,005	,350*
	Sig. (2-tailed)	,838	,163	,651	,788	,238	,007	,055	,465	,214	,719	,209		,011	,801	,972	,013
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 14	Pears on Correlation	,090	,289	-,134	,272	-,301	-,287	,121	,497**	-,193	-,142	,026	-,051	,037	1	,127	,191
	Sig. (2-tailed)	,533	,042	,353	,056	,034	,043	,404	,000	,179	,324	,859	,725	,801		,378	,183
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
item 15	Pears on Correlation	,132	-,071	,155	,013	,365**	,099	-,073	-,269	,370**	,363**	,307	,028	-,005	-,127	1	,364*
	Sig. (2-tailed)	,362	,626	,283	,928	,009	,493	,612	,059	,008	,010	,030	,845	,972	,378		,009
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
skort otal	Pears on Correlation	,543**	,355*	,339	,252	,482**	,240	,442**	,097	,416**	,489**	,373**	,486**	,350*	,191	,364**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,011	,016	,077	,000	,093	,001	,503	,003	,000	,008	,000	,013	,183	,009	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Setelah dilakukan uji vlidasi terdapat 3 pertanyaan yang tidak valid atau kurang dari nilai R tabel. Yaitu di nomor : 4,6,8,14

## Lampiran 8. Analisa Univariant dan Analisa Bivariant

### 1. ANALISIS UNIVARIANT

#### jenis kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	66	50,8	50,8	50,8
	perempuan	64	49,2	49,2	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

#### usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	7	5,4	5,4	5,4
	16 tahun	104	80,0	80,0	85,4
	17 tahun	19	14,6	14,6	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

#### pengetahuan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang baik	61	46,9	46,9	46,9
	baik	69	53,1	53,1	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

**sikap**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	negatif	56	43,1	43,1	43,1
	positif	74	56,9	56,9	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

**Perilaku**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	tidak baik	62	47,7	47,7	47,7
	baik	68	52,3	52,3	100,0
	Total	130	100,0	100,0	

## 2. ANALISA BIVARIANT

### 1. Pengetahuan gizi seimbang dengan sikap gizi seimbang

#### pengetahuan \* sikap Crosstabulation

			Sikap		Total
			Negatif	Positif	
pengetahuan	kurang baik	Count	28	33	61
		% within pengetahuan	45,9%	54,1%	100,0%
	baik	Count	28	41	69
		% within pengetahuan	40,6%	59,4%	100,0%
Total		Count	56	74	130
		% within pengetahuan	43,1%	56,9%	100,0%

#### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,374 <sup>a</sup>	1	,541		
Continuity Correction <sup>b</sup>	,188	1	,664		
Likelihood Ratio	,374	1	,541		
Fisher's Exact Test				,596	,332
Linear-by-Linear Association	,371	1	,542		
N of Valid Cases	130				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 26,28.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for pengetahuan (kurang baik / baik)	1,242	,619	2,492
For cohort sikap = negatif	1,131	,762	1,678
For cohort sikap = positif	,910	,673	1,232
N of Valid Cases	130		

2. Pengetahuan gizi seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang

**pengetahuan \* perilaku Crosstabulation**

		Perilaku		Total	
		tidak baik	Baik		
pengetahuan	kurang baik	Count	23	38	61
		% within pengetahuan	37,7%	62,3%	100,0%
	Baik	Count	30	39	69
		% within pengetahuan	43,5%	56,5%	100,0%
Total		Count	53	77	130
		% within pengetahuan	47,7%	52,3%	100,0%

### Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	4,595 <sup>a</sup>	1	,032		
Continuity Correction <sup>b</sup>	3,872	1	,049		
Likelihood Ratio	4,627	1	,031		
Fisher's Exact Test				,036	,024
Linear-by-Linear Association	4,560	1	,033		
N of Valid Cases	130				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 29,09.

b. Computed only for a 2x2 table

### Risk Estimate

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for pengetahuan (kurang baik / baik)	,466	,230	,941
For cohort perilaku = tidak baik	,667	,455	,979
For cohort perilaku = baik	1,433	1,028	1,998
N of Valid Cases	130		

## Lampiran 9. Surat Izin Penelitian/*Ethical Clearance*

	<p><b>Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK – UHAMKA) Jakarta</b>  <a href="http://www.lemlit.uhamka.ac.id">http://www.lemlit.uhamka.ac.id</a></p> <p><b>Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S</b>  <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 : 03/20.12/0806

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

Atas nama  
Peneliti utama : Yolandita Aura  
Peneliti lain : -  
Program Studi : S1 Gizi  
Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
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, 30 Desember 2020  
Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
UHAMKA

  
(Dr. Ertina Rachmawati, Dra., M.Kes)

## Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian



### YAYASAN KORPRI BEKASI SMA KORPRI BEKASI

NSS : 304022501033

NPSN : 20223064

Terakreditasi : "A" SK Nomor : 02.00/274/BAP-SM/SK/X/2016

Jln. Rumah Sakit Mekarsari Telp. (021) 880 8940 Fax. : (021) 883 50717 Bekasi 17112

<http://www.smakorpri-bekasi.sch.id>

e-mail : smakorpri@smakorpri-bekasi.sch.id

#### SURAT KETERANGAN

Nomor : 423.6/083/SMA KORPRI/I/2021

1. Yang bertanda tangan di bawah ini :

- a. Nama : Drs. Hery Sujiyanto, M.Pd  
b. Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa :

- a. Nama : YOLANDITA AURA  
b. No. Mahasiswa : 201702041  
c. Jurusan : Program Gizi  
d. Semester : 7 ( Tujuh )  
e. Perguruan Tinggi : STIKes MITRA KELUARGA  
f. Judul Penelitian : *"Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan sikap dan perilaku gizi seimbang pada siswa SMA KORPRI Bekasi dimasa pandemi Covid-19"*

2. Nama tersebut di atas adalah benar telah melaksanakan penelitian di SMA KORPRI Bekasi dari tanggal 11 – 15 Januari 2021  
3. Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Bekasi, 19 Januari 2021

Kepala Sekolah.

Drs. Hery Sujiyanto, M.Pd

### Lampiran 11. Dokumentasi

