

Lampiran 1 Jadwal Penelitian

**JADWAL PENELITIAN**

No	Kegiatan	Bulan Ke-									
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Penyusunan proposal	X	X								
2	Penyusunan instrument		X								
3	Seminar proposal			X							
4	Perbaikan proposal			X							
5	Pengurusan surat ijin penelitian				X						
6	Pengumpulan data				X						
7	Pengolahan data					X					
8	Analisa data					X					
9	Penyusunan laporan						X				
10	Uji sidang KTI							X			
11	Perbaikan laporan KTI								X	X	

**ORIGINAL ARTICLE**

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, PERILAKU DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI KABUPATEN GORONTALO**

***Description Knowledge, Attitude, Practice and Adolescent Nutritional Status in Gorontalo Regency***

Nuryani

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

**ABSTRAK**

**Latar Belakang;** Gizi remaja memegang peranan penting dalam penentuan kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup selanjutnya. Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi akan berdampak terhadap status gizi remaja. **Tujuan;** untuk menilai hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi dengan status gizi pada remaja. **Bahan dan Metode;** penelitian menggunakan rancangan *cross sectional study*, dilakukan di SMK Teknologi Muhammadiyah Gorontalo, Pondok Pesantren Al-Falaq dan SMAN 1 Limboto Barat. Pengumpulan subjek penelitian secara *accidental sampling* yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 122 siswa. Pengukuran variabel status gizi menggunakan indikator TB/U dan IMT/U. Variabel pengetahuan, sikap dan perilaku gizi diukur menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan univariat dan bivariate, uji hubungan antara variabel menggunakan *chi square* dan *pearson chi square* (nilai  $\alpha = 0,05$ ). **Hasil;** Gambaran pengukuran antropometri menunjukkan berat badan  $49,48 \pm 9,18$  kg, tinggi badan  $157,04 \pm 8,18$  cm dan lingkaran lengan atas  $25,33 \pm 3,44$  cm. Sementara hasil pengukuran status gizi indikator IMT/U menunjukkan sebanyak 10,7% status gizi kurus, 9,8% gemuk, sementara indikator TB/U menunjukkan 27,9% pendek, pengukuran Lila sebanyak 31,6% remaja putri mengalami KEK. Analisis pengetahuan, sikap dan perilaku gizi menunjukkan sebanyak 63,9% pengetahuan kurang, 46,7% sikap negatif dan 49,2% perilaku gizi tidak baik. Analisis *chi square* dan *pearson chi square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi baik indikator IMT/U maupun TB/U pada remaja. **Kesimpulan;** pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja masih tergolong rendah, meskipun pada uji bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan dengan status gizi pada remaja.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Status Gizi, Remaja

## **ABSTRACT**

**Background;** nutrition in adolescent plays an important role in determining the quality of nutrition and health in the life cycle. Knowledge, attitudes and nutritional behavior will have an impact on the nutritional status of adolescents. **Objectives;** to assess the association between knowledge, attitudes and nutritional behavior with nutritional status in adolescents. **Material and Method;** the study used a cross sectional study design, carried out at Vocational High School Technology Muhamadiyah Gorontalo, Al-Falaq Islamic Boarding School and Senior High School 1 Limboto. Subject was taken by accidental sampling which was fulfill inclusion criteria of 122 students. Measurement of nutritional status variables using indicators high for age and body mass index for age. Variables of knowledge, attitudes and nutritional behavior were measured using a questionnaire. Data analysis using univariate and bivariate, association between variabel using chi square and pearson chi square (value  $\alpha = 0.05$ ). **Results;** anthropometric measurements showed weight  $49.48 \pm 9.18$  kg, height  $157.04 \pm 8.118$  cm and upper arm circumference  $25.33 \pm 3.44$  cm. While the results of the nutritional status BMI/A indicator

## **PENDAHULUAN**

Masa remaja merupakan periode penting untuk mempertahankan perilaku sepanjang hidup termasuk perilaku konsumsi pangan. Remaja sebagai target kunci dalam pemberian intervensi akan memberikan efek positif, sebagai salah satu tahap dalam meningkatkan status kesehatan perempuan (1). Remaja rentang mengalami masalah gizi disebabkan perubahan psikologis, fisiologis, perubahan social, pengetahuan dan perilaku gizi yang salah (2,3).

Perilaku gizi yang tidak baik akan berdampak pada status gizi remaja. Manifestasi perilaku ditemukan dalam tiga bentuk yakni pengetahuan, sikap dan praktek (4). Penelitian pada siswa SMP di Surakarta menunjukkan sekitar 61% siswa yang masih rendah pengetahuannya tentang perilaku gizi seimbang

(5). Hasil penelitian Puji, dkk. (2012) menunjukkan pengetahuan gizi remaja sebagian besar dalam kategori kurang 50,7% dan perilaku responden dalam pemenuhan gizi seimbang dalam kategori kurang baik 52,0%

(6). Hasil penelitian Putri, dkk. (2012) pada siswa SMA 1 Tarutung diketahui bahwa responden berpengetahuan kurang pada umumnya memiliki kebiasaan pola makan yang tidak beragam yakni sebesar 53,3% (7). Penelitian di Makassar menunjukkan 43,4% remaja belum menerapkan gizi seimbang (8).

Kebiasaan makan yang buruk akan berdampak terhadap status gizi. Rata-rata konsumsi buah dan sayur remaja di Jakarta tahun 2017 adalah  $85,1 \pm 26,58$  g/hari, sementara rekomendasi WHO konsumsi buah dan sayur 400 g/hari (9). Kebiasaan tidak sarapan 60%, frekuensi makan  $\geq 3$  kali per hari 65%, serta terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian anemia pada remaja (10). Kebiasaan makan yang tidak baik seperti melewatkan sarapan (11), konsumsi buah dan sayur rendah (12),

konsumsi *fast food* tinggi (13), konsumsi snack yang tidak sehat (12), asupan zat gizi yang rendah seperti tingginya konsumsi makanan olahan tinggi gula dan jarak antara waktu makan yang panjang (2) pada remaja berkaitan dengan kejadian obesitas yang berdampak pada kejadian penyakit tidak menular di siklus kehidupan selanjutnya (14,15).

Status gizi pada remaja masih menjadi masalah di Indonesia maupun di provinsi Gorontalo. Penelitian Nuryani dan Paramata (2018) menunjukkan bahwa terdapat 7,0% remaja dengan status gizi kurus dan 24,0% remaja dengan status gizi gemuk (16). Berdasarkan riskesdas 2018 terlihat bahwa status gizi remaja usia 13 – 15 tahun menunjukkan sebanyak 12,3% sangat pendek dan 24,5% kategori pendek (36,8%), sementara provinsi Gorontalo menunjukkan kelompok sangat pendek 13,5% dan pendek 27,7% (41,2%), hal ini menunjukkan kejadian remaja pendek masih berada di atas angka Nasional (16). Sementara status gizi indeks massa tubuh menurut umur menunjukkan prevalensi kurus secara Nasional 9,3% dan Provinsi Gorontalo 2,1% (17). Berdasarkan data dinas kesehatan kota, yang dilakukan di seluruh Kabupaten/Kota Provinsi Gorontalo pada tahun 2013, menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk dewasa (15 tahun keatas) yaitu Kabupaten Gorontalo 30,9%, kota Gorontalo 36,7%, Kabupaten Bone Bolango 21,6%, Kabupaten Boalemo 18,6%, Kabupaten Puhwato 14,7% (18). Remaja sebagai kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, sehingga penelitian – penelitian yang mutakhir guna mendukung penanganan masalah gizi remaja, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan kebiasaan makan, pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang hubungannya dengan status gizi remaja di Kabupaten Gorontalo.

#### BAHAN DAN METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Teknologi Muhamadiyah Gorontalo, Pondok Pesantren Al-Falaq dan SMAN 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. Penelitian di mulai dari bulan Oktober – Novemer 2017. Penelitian ini merupakan cross sectional design. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa dan siswi kelas 12 di SMK Teknologi Muhamadiyah Gorontalo, Pondok Pesantren Al-Falaq dan SMAN 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah anggota populasi yang diambil secara purposive sampling dengan kriteria adalah tidak sakit dan bersedia berpartisipasi selama pelaksanaan penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan data primer yaitu wawancara langsung dengan responden dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data karakteristik responden, pengetahuan dan perilaku, serta pengukuran Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB) dan umur remaja untuk memperoleh data status gizi. Pengetahuan gizi seimbang subjek penelitian menggunakan kuesioner sebanyak 12 pertanyaan. Variabel sikap diukur menggunakan kuesioner sebanyak 12 pernyataan, sementara variabel sikap diukur menggunakan kuesioner dengan 10 pernyataan mengenai perilaku gizi seimbang. Analisis status gizi menggunakan aplikasi WHO anthro plus. Data diolah dengan menggunakan program SPSS Versi 16 dan microsof exel. Uji statistic menggunakan uji chi square dengan nilai  $\alpha = 0,05$ .

#### HASIL

Tabel 1 menunjukkan analisis subjek penelitian. Sebanyak 63,1% subjek perempuan, 41,8% umur 18 tahun, pengetahuan PUGS 92,6% belum pernah mendengar PUGS, pengetahuan gizi tergolong kurang sebanyak 63,9%, sikap negative 46,7% dan perilaku gizi tidak baik 49,2%. Hasil pengukuran antropometri menunjukkan sebanyak 10,7%

remaja status gizi kurus, 9,8% gemuk dan 27,9% pendek. Sementara pengurkuan lingkaran lengan atas sebanyak 31,6% remaja putri mengalami kekurangan energy kronis.

Tabel 1. Analisis Data Dasar Remaja Subjek Penelitian

Variabel	Jumlah	
	n = 122	Persentase
<b>Sekolah</b>		
SMK Teknologi Muhammadiyah Gorontalo	51	41,8
Pondok Pesantren Al-Falaq	41	33,6
SMAN 1 Limboto Barat	30	24,6
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki – laki	45	36,9
Perempuan	77	63,1
<b>Umur (tahun)</b>		
16 tahun	12	9,8
17 tahun	21	17,2
18 tahun	51	41,8
19 tahun	38	31,1
<b>Pengetahuan Gizi Seimbang</b>		
Tahu	9	7,4
Tidak tahu	113	92,6
<b>Pengetahuan Gizi Seimbang</b>		
Kurang	78	63,9
Cukup	44	36,1
<b>Sikap Gizi Seimbang</b>		
Negatif	57	46,7
Positif	65	53,3
<b>Perilaku Gizi Seimbang</b>		
Tidak baik	60	49,2
Baik	62	10,8
<b>Status Gizi IMT/U</b>		
Kurus	13	10,7
Normal	97	79,5
Gemuk	12	9,8
<b>Status Gizi TB/U</b>		
Pendek	34	27,9
Normal	88	72,1
<b>Lila (n = 76)</b>		
KEK	24	31,6
Normal	52	68,4

Tabel 2 menunjukkan karekaterisk keluarga subjek penelitian. Pendidikan ayah 36,9% tingkat SMA semnatar tingkat pendidikan paling sedikit adalah tingkat perguruan tinggi yaitu hanya 9,8%, pendidikan ibu 54,1% SMA dan tingkat pendidikan paling sedikit adalah diploma atau sarjana yakni hanya 13,1%, pekerjaan Ayah 58,2% sebagai buruh tai, pekerjaan ibu 86,0% sebagai IRT

**Tabel 2. Analisis Data Status Social Ekonomi Remaja Subjek Penelitian**

Variabel	Jumlah	
	n = 251	%
<b>Pendidikan Ayah</b>		
SD Sederajat	45	36,9
SMP	20	16,4
SMA	45	36,9
Diploma, Sarjana	12	9,8
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD Sederajat	34	27,9
SMP	17	13,9
SMA	55	45,1
Diploma, Sarjana	16	13,1
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
PNS	12	9,8
Pegawai Swasta	9	7,4
Wiraswasta	30	24,6
Buruh, Petani dst	71	58,2
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
PNS	12	9,8
Pegawai Swasta	3	2,5
Wiraswasta	1	0,8
IRT	105	86,0

Gambaran status gizi remaja ditunjukkan pada Tabel 3. Rata – rata berat badan remaja adalah  $49,48 \pm 9,18$  kg, tinggi badan  $157,04 \pm 8,18$  cm, lingkaran lengan atas  $25,33 \pm 3,44$  cm. hasil pengurukan status gizi dengan indicator TB/U menunjukkan rata – rata z-score  $-3,36 \pm 20,7$  dan untuk indicator IMT/U menunjukkan rata – rata  $-0,57 \pm 1,15$ .

**Tabel 3. Gambaran Hasil Pengukuran Status Gizi, Penilaian Status Gizi, Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Remaja Subjek Penelitian**

Status Gizi dan Z-Score	Mean ± sd	Min	Max
Berat Badan (kg)	$49,48 \pm 9,18$	36,0	84,0
Tinggi Badan (cm)	$157,04 \pm 8,18$	141,0	189,0
Lingkar Lengan Atas (cm)	$25,33 \pm 3,44$	20,0	37,0
TB/U (SD)	$-3,36 \pm 20,7$	-3,50	0,65
IMT/U (SD)	$-0,57 \pm 1,15$	-4,08	2,37

Analisis hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi dengan status gizi indikator TB/U pada anak remaja ditunjukkan pada Tabel 4. Tingkat pengetahuan kurang sebanyak 63,9% dan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan status gizi pada remaja. Analisis variabel sikap menunjukkan sebanyak 46,7% remaja memiliki sikap negative dan tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan sikap gizi seimbang pada remaja.

**Tabel 4. Analisis Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Dengan Status Gizi (TB/U) Pada Remaja Subjek Penelitian**

Variabel	TB/U				Total		<i>p value</i>
	Pendek		Normal		n	%	
	n	%	n	%			
<b>Pengetahuan</b>							
Kurang	60	76,9	18	23,1	78	63,9	0,116
Cukup	28	63,6	16	36,4	44	36,1	
<b>Sikap</b>							
Negatif	16	28,1	41	71,9	57	46,7	0,963
Positif	18	27,7	47	72,3	65	53,3	
<b>Perilaku</b>							
Tidak baik	20	33,3	40	66,7	60	49,2	0,262
Baik	14	22,5	48	77,5	62	50,8	
Jumlah	34	27,8	88	72,2	122	100	

terkait gizi dengan status gizi pendek, lebih rendah dibandingkan dengan status gizi normal yakni 71,9%, hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,963 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan sikap gizi seimbang dengan kejadian pendek pada remaja.

**Tabel 5. Analisis Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Dengan Status Gizi (IMT/U) Pada Remaja Subjek Penelitian**

Variabel	IMT/U						Total		<i>p value</i>
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
<b>Pengetahuan</b>									
Kurang	8	10,3	63	80,2	7	9,0	78	63,9	0,887
Cukup	5	11,4	34	11,4	5	77,3	44	36,1	
<b>Sikap</b>									
Negatif	5	8,8	45	79,0	7	12,3	57	46,7	0,603
Positif	8	12,3	52	80,0	5	7,7	65	53,3	
<b>Perilaku</b>									
Tidak baik	4	6,7	49	81,7	7	11,6	60	49,2	0,327
Baik	9	14,5	48	77,4	5	8,1	62	50,8	
Jumlah	13	10,6	97	79,5	12	9,9	122	100	

Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang tidak berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Terdapat 10,3% remaja memiliki pengetahuan kurang dengan status gizi kurus dan 9,0% dengan status gizi gemuk, lebih rendah dibandingkan dengan status gizi normal yakni 80,2%, hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,887 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi gemuk pada remaja. Terdapat 8,8% remaja memiliki sikap negative terkait gizi dengan status gizi kurus dan 12,3% dengan status gizi gemuk, lebih rendah dibandingkan dengan status gizi normal yakni 79,0%, hasil uji statistik diperoleh *p value* 0,603 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan sikap gizi seimbang dengan status gizi gemuk pada remaja.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki pengetahuan yang rendah terkait gizi. Sebanyak 63,9% remaja berpengetahuan kurang, hal ini sejalan dengan hasil penelitian pada siswa SMP di Jakarta menemukan bahwa tidak semua informan pernah mendengar tentang pedoman umum gizi seimbang (19). Demikian pula yang dilaporkan pada siswa SMP di Surakarta ditemukan sekitar 61% siswa yang masih rendah pengetahuannya tentang perilaku gizi seimbang (5). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Puji dkk. (2012) pada siswa SMA Negeri 1 Ungaran menunjukkan pengetahuan responden sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 50,7% (6). Rendahnya pengetahuan gizi seimbang pada remaja dapat disebabkan oleh kurangnya sumber informasi tentang gizi seimbang baik di lingkungan tempat tinggal maupun lingkungan sekolah remaja.

Praktek perilaku gizi seimbang pada subjek penelitian sebanyak 54,6% perilaku gizi baik, hal ini hampir sama dengan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puji dkk. (2012) yang menunjukkan perilaku responden dalam pemenuhan gizi seimbang dalam kategori baik sebanyak 48% (6). Demikian juga dengan hasil penelitian di Makassar menunjukkan 56,6% remaja melakukan praktik gizi seimbang, sedangkan 43,4% sisanya, belum menerapkan gizi seimbang dalam keseharian mereka (8).

Pengetahuan pangan dan gizi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi pada remaja. Pengetahuan gizi akan berkorelasi dengan sikap dan perilaku gizi pada remaja. Remajamerupakan kelompok yang rentang mengalami malnutrisi, stunting, dan anemia yang disebabkan oleh pengetahuan gizi kurang dan perilaku makan yang salah (20). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang dengan kejadian pendek pada remaja. Hal ini dapat disebabkan karena distribusi data yang tidak merata yakni hasil penelitian menunjukkan hanya terdapat 27,8% dengan status gizi pendek lebih rendah dibandingkan gizi normal yakni 72,2%. Prevalensi remaja status gizi pendek pada penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian di Sukoharjo yang mendapatkan prevalensi stunting remaja 23,07% (21), di Maros remaja pendek 23,6% (22). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi dengan status gizi indikator IMT/U. Hal ini dapat disebabkan karena distribusi data yang tidak merata yakni hasil penelitian menunjukkan hanya terdapat 10,6% dengan status gizi kurus, 9,9% status gizi gemuk yang lebih rendah dibandingkan gizi normal yakni 79,5%. Kejadian kurus pada penelitian ini lebih besar dibandingkan dengan hasil penelitian pada remaja di Ciawi Bogor yang mendapatkan prevalensi kurus pada remaja hanya sebesar 1,3%, kejadian *overweigth* 4,7% dan obesitas 4,7% serta terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energy, protein dan karbohidrat dengan status gizi remaja (23). Status gizi dipengaruhi oleh sejumlah faktor baik faktor langsung maupun faktor tidak langsung, pada penelitian ini masih terdapat sejumlah variabel yang tidak diteliti seperti gambaran konsumsi energy dan zat gizi yang bisa saja berpengaruh terhadap status gizi remaja.

## KESIMPULAN

Remaja dengan pengetahuan kurang 63,9%, sikap negative gizi seimbang 46,7% dan perilaku tidak baik terkait gizi seimbang 49,2%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang

pada remaja. Perlunya edukasi gizi remaja untuk dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja dan perbaikan sikap dan perilaku gizi pada remaja.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada SMK Teknologi Muhammadiyah Gorontalo, Pondok Pesantren Al-Falaq dan SMAN 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo atas kesediaannya menjadi lokasi tempat pelaksanaan penelitian.

#### KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Temin M and Levine R. Start with a girl: A new agenda for global health. Center for Global Development. 2009.
2. 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.
3. Ramrao GS. Impact of nutrition education on adolescent girls of Purna Maharashtra. Adv appl sci res.2013; 4(1): 386-391.
4. Waisbord S. Where do we go next ? behavior and social change for child survival (editorial). Journal of health communication. 2014. 19; 216 – 222.
5. Rinanti OS. Hubungan asupan zat gizi makro dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa-siswi di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. [Skrip-si]. Surakarta: Universitas Muham-madiyah Surakarta; 2014.
6. Puji W, Pranot HH, Afriani LD. Hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pe-menuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. . Jurnal Gizi dan Kesehatan. 2012. available from: <http://ejournalnwu.ac.id/article/view/1448519480>.
7. Putri N, Ernawati N, Albiner S. Perilaku konsumsi gizi seimbang dan status gizi pada remaja putri di SMAN 1 Tarutung tahun 2012. Medan: Universitas Sumatra Utara; 2012.
8. Syam A. Asosiasi body image, perilaku gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa baru FKM Unhas. Prodi Ilmu Gizi FKM UH (ed). Makassar; 2012.
9. Anggraeni NA and Sudiarti T. Faktor dominan konsumsi buah dan sayur pada remaja di SMPN 98 Jakarta. Indonesian journal of human nutrition. 2018; 5(1): 18 – 32.
10. Kalsum U dan Halim R. Kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan ke-jadian anemia pada remaja di SMA Negeri 8 Muaro Jambi. Jurnal pene-litian universitas jambi seri sains. 2016; 18(1): 09 – 19.
11. Kelishadi R, Shahsani A, Shams B, Ahadi Z, Motlagh M, Kasaeian A, et al. Meal Frequency in Iranian Children and Adolescents at National and Sub-National Levels: The CASPIAN-IV Study. Iran J Public Health. 2015; 44(1): 53 – 61.
12. Arshi S, Ghanbari B, Nemati K, Ekhtiari YS, Torkaman-nejad S, Kolahi A-A. Nutritional Behaviors Pattern of High School Girls in North of Tehran. Community Health 2015; 1(2): 99 – 110.
13. Braithwaite I, Stewart AW, Hancox RJ, Beasley R., Murphy R, Mitchell EA Fastfood consumption and body mass index in children and adolescents: an international cross-sectional study. Biomed journal. 2014; 4: 1–10.

14. Robinson T. Applying the socio-ecological model to improving fruit and vegetable intake among low-income African Americans. *J Community Health*. 2008 ; 33(6): 395 – 406.
15. Widyastuti N, Dieny FF, Fitranti DY. Asupan lemak jenuh dan serat pada remaja obesitas kaitannya dengan sindrom metabolik. *Jurnal gizi klinik Indonesia*. 2016; 12(4): 131 – 137.
16. Nuryani dan Paramata Y. Intervensi pendidik sebaya meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang pada remaja di MTSN Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018; 5(2): 96 – 112.
17. Departemen Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar. Departemen Kesehatan RI. Jakarta. 2018.
18. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. Gorontalo. 2013.
19. Fauzi CA. Analisis pengetahuan dan perilaku gizi seimbang menurut pedoman umum gizi seimbang (PUGS) pada Siswa SMPN 107 Jakarta Tahun 2009. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah; 2010.
20. Ramrao GS. Impact of nutrition education on adolescent girls of Purna Maharashtra. *Adv appl sci res*.2013; 4(1): 386-391.
21. Rahmaningrum ZN. Hubungan antara status gizi (stunting dan tidak stunting) dengan kemampuan kognitif remaja di Sukoharjo, Jawa Tengah. Publikasi ilmiah. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta: 2017. 22. Patimah S, Arundana AI, Royani I, Thaha AR. Low socioeconomic status among adolescent schoolgirls with stunting. *International proceeding of chemical, biological and environmental engineering*. 2016; 95 (13): 1 – 6.
23. Rachmayani SA, Kuswari M, Melani V. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018; 5(2): 125 – 130.

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER ANGGKATAN 2013 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SAM RATULANGI

Christan C. Maharibe Shirley E. S Kawengian Alexander S. L Bolang  
2

E-mail : christanmaharibe@yahoo.com Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado

**Abstract:** Nutrition knowledge affects one's attitudes and behavior in the selection of food and will further affect the nutritional state of the individual concerned. This study aims to know the association between balanced nutrient knowledge and balanced nutrient practice amongst the 2013 Medical Students of General Medicine Study Program, University of Sam Ratulangi Manado. This study was an analytical cross sectional design, conduct in September – December 2013 with 252 respondents. The data was collected primary data and secondary data, namely by distributing questionnaires to the respondents. Primary data including formation about knowledge and practice of the student obtained from the questionnaires. Secondary data about the general state of Medical Faculty of Sam Ratulangi University, Manado. The results showed that the level of knowledge of student about balanced nutrient, good knowledge of the 199 people (79%) and lack of knowledge of 53 people (21%). As for balanced nutrient practice of the students, good categories of 154 people (61.1%) and not good categories of 98 people (38.9%). Conclusion: Using the Chi Square test, the result showed that there was no significant relationship between balanced nutrient knowledge and balanced nutrient practice amongst the 2013 medical students of General Medicine study program, university of Sam Ratulangi, Manado ( $X^2 = 0.026$  and  $p = 0.871$ ).

**Keywords:** balanced nutrient knowledge, balanced nutrient practice

**Abstrak:** Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Desain penelitian ini bersifat analitik dengan pendekatan cross sectional dengan jumlah sampel sebanyak 252 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan data primer dan data sekunder yaitu dengan cara membagikan kuesioner kepada responden. Data primer meliputi informasi tentang pengetahuan dan praktik mahasiswa diperoleh melalui kuesioner. Data sekunder meliputi keadaan umum Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi

seimbang mahasiswa sebagian besar baik yaitu sebanyak 199 orang (79%). dan pengetahuan gizi kurang 53 orang (21%). Adapun praktik gizi seimbang, kategori baik sebanyak 154 orang (61,1%) dan kategori tidak baik 98 orang (38,9%). Kesimpulan: Hasil penelitian menggunakan Chi Square dengan nilai uji  $p = 0,871 > 0,05$  dengan nilai  $X^2 = 0,026$  menunjukkan 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.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi seimbang, praktik gizi seimbang

Praktik gizi seimbang adalah respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang meliputi mengkonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat.<sup>1</sup> Banyak faktor yang mempengaruhi praktik gizi seimbang antara lain, jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, tempat tinggal, kebiasaan keluarga, pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang.<sup>2</sup> Suatu praktik atau tindakan dikatakan benar jika hampir 50% praktik atau tindakan sesuai dengan teori yang ada. Begitu sebaliknya jika praktik atau tindakan kurang dari 50% dari teori yang ada maka praktik dikatakan salah.

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya.

Suatu penelitian cross sectional di Eropa yang meneliti hubungan antara kebiasaan makan pagi dengan faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan pagi menemukan bahwa sekitar 34% remaja melewati sarapan di pagi hari. Dan kebiasaan sarapan pada remaja dipengaruhi oleh kebiasaan orang tua mereka.<sup>3 4</sup> Sejalan dengan penelitian pada remaja di Turki, menemukan hanya 1,9% remaja yang memiliki pola konsumsi sesuai dengan Panduan Piramida Makanan (Food Guide Pyramid), 31% memiliki kebiasaan mengkonsumsi fast food paling sedikit satu kali sehari dan 60,8% suka melewati waktu makan.

Praktik gizi seimbang sangat mempengaruhi status gizi pada remaja. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2010 tentang status gizi penduduk usia remaja oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 8,9% penduduk Indonesia usia 16-18 tahun mengalami gizi akut (kurus), 31,2% mengalami gizi kronis (pendek), dan 1,4% mengalami gizi lebih (kegemukan). Prevalensi status gizi remaja di Provinsi Sulawesi Utara masih lebih baik dibandingkan dengan rata-rata nasional. Pada kategori sangat kurus Provinsi Sulawesi Utara berada pada 0,0% dimana rata-rata nasional 1,8%, pada kategori kurus sebesar 3,6% dimana rata-rata nasional hanya sebesar 89,7%. Sementara itu

prevalensi masalah obesitas di Provinsi Sulawesi Utara sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan Nasional, yaitu sebesar 2,1% dimana rata-rata Nasional hanya sebesar 1,4%. Sedangkan status gizi pada penduduk dewasa laki-laki dan perempuan usia >18 tahun cenderung lebih tinggi untuk yang kelebihan berat badan dibanding yang kurus. Angka obesitas pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Berdasarkan karakteristik, permasalahan obesitas sangat dominan pada penduduk yang tinggal di perkotaan, status ekonomi yang lebih baik, dan tingkat pendidikan tinggi.

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan dan selanjutnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan. 6,7 8 Penelitian yang dilakukan untuk mencari hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja pada Madrasah Tsanawiyah ditemukan bahwa yang mempunyai pengetahuan gizi baik 54,2% dan status gizi baik 57,3%.<sup>9</sup> Penelitian lain mengenai hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian hipertensi pada dosen Universitas Hassanudin Makasar didapatkan bahwa yang mempunyai pengetahuan cukup tentang gizi seimbang 61,36%, sikap positif terhadap gizi seimbang 52,27%, praktik yang baik terhadap gizi seimbang 24,62%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

## METODE PENELITIAN

### Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di kampus Fakultas Kedokteran Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Sam Ratulangi Manado pada bulan September 2013 – Februari 2014.

### Desain Dan Variabel Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian observasional analitik dengan pendekatan potong lintang (cross sectional). Pengetahuan gizi seimbang adalah variabel independen, sedangkan praktik gizi seimbang adalah variabel dependen.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh mahasiswa mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Adapun sampel dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 yang masih aktif kuliah dan berjumlah sebanyak 252 orang.

### Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner yaitu data tentang identitas

responden, data tentang pengetahuan gizi seimbang dan praktik gizi seimbang. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini yaitu data mengenai gambaran umum lokasi penelitian yang diperoleh dari institusi terkait.

#### Analisis Data

Data mengenai karakteristik responden, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Praktik Gizi Seimbang mahasiswa yang telah diolah, dimasukkan untuk dianalisis univariat yaitu mendeskripsikan setiap variabel penelitian secara deskriptif. Kemudian dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktik Gizi Seimbang dengan menggunakan uji Chi Square pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha$  0.05) dengan bantuan program SPSS versi 20.

#### HASIL

Karakteristik Responden Responden pada penelitian ini ialah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang berjumlah 252 orang. Hasil penelitian menunjukkan paling banyak responden tinggal bersama orang tua yaitu 127 orang (50,4) responden, dan paling sedikit yaitu 125 orang (6,7%) responden. Dilihat dari pekerjaan orang ayah paling banyak ditemukan bekerja sebagai PNS yaitu 116 orang (46,0%) dan paling sedikit didapat wiraswasta yaitu 36 orang (14,3%). Demikian juga untuk pekerjaan ibu yang paling mendominasi adalah PNS yaitu sebanyak 110 orang (43,7%), dan paling sedikit didapat wiraswasta yaitu 11 orang (4,4%) . Analisis Univariat

Pengetahuan Gizi Seimbang Hasil Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 159 orang (63,1%) responden yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, 89 orang (35,3%) responden berpengetahuan cukup dan hanya ada 4 orang (1,6%) responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang (Tabel 1).

Praktik Gizi Seimbang Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 197 orang (78,2%) responden memiliki praktik gizi seimbang baik. Sedangkan ada 55 orang (21,8%) responden memiliki praktik gizi seimbang tidak baik (Tabel 2).

Tabel 1. Klasifikasi pengetahuan responden terhadap pesan gizi seimbang

Pengetahuan	n	%
Baik	159	63,1
Cukup	89	35,3
Kurang	4	1,6
Total	252	100

Tabel 2. Klasifikasi praktik gizi seimbang responden

Praktek	n	%
Baik	197	78,2
Tidak Baik	55	21,8
Total	252	100

## Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 159 responden dengan pengetahuan gizi seimbang baik terdapat 127 orang dengan praktik gizi seimbang baik sedangkan 32 orang lainnya memiliki praktik gizi seimbang tidak baik. Kemudian dari 89 responden dengan pengetahuan gizi seimbang cukup, terdapat 68 orang dengan praktek gizi seimbang baik dan 21 orang dengan praktek gizi seimbang tidak baik. Dari 4 responden dengan pengetahuan gizi seimbang kurang terdapat 2 orang dengan praktik gizi seimbang baik dan 2 orang lainnya dengan praktik gizi seimbang tidak baik. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan Chi Square diperoleh nilai  $X^2 = 0,026$  dan  $p = 0,871 > \alpha : 0,05$  (Tabel 3). Hasil ini menunjukkan bahwa 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

Tabel 3. Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Praktik Gizi Seimbang		n	%	$X^2$	p
	Baik	Tidak Baik				
Baik	127	32	159	100	0,026	0,871
Cukup	68	21	89	100		
Kurang	2	2	4	100		
Total	197	55	252			

## PEMBAHASAN

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Dilihat dari tingkat pengetahuan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran terhadap Pedoman Umum Gizi Seimbang, maka lebih banyak didapatkan berpengetahuan baik, yaitu dengan presentase 63,1%, hal ini berbanding terbalik dengan penelitian mengenai pengetahuan gizi seimbang pada Mahasiswa perempuan Fakultas Kesehatan Masyarakat Angkatan 2011 Universitas Sam Ratulangi Manado dimana sebanyak 92,0% responden memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik dan hanya 4,5% responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik.

Pengetahuan dapat diperoleh secara internal, eksternal dan dengan pendekatan belajar. Penelitian kepada siswa sekolah menengah di Louisiana, siswa yang melaporkan mendiskusikan gizi dengan keluarga mereka mendapat nilai pengetahuan yang secara signifikan lebih tinggi ( $p=0,02$ ) dari pada siswa yang tidak.

Berdasarkan hasil penelitian ternyata banyak responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang baik mengenai Pengetahuan Umum Gizi Seimbang. Hal ini disebabkan oleh kurangnya penyuluhan dan pendidikan

Pengetahuan Umum Gizi Seimbang. Tanpa pengetahuan seseorang tidak mempunyai dasar untuk mengambil keputusan dan menentukan tindakan terhadap masalah yang dihadapi. Pengetahuan yang dimaksud ialah pengetahuan mengenai gizi seimbang, dimana pengetahuan ini berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada status gizi individu yang bersangkutan.

Pengetahuan gizi mempunyai peranan penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang sebab hal ini akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Seseorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang dikonsumsi. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Akan tetapi makanan yang bergizi tersebut adalah makanan yang mampu memenuhi gizi yang dibutuhkan. Dengan tujuan agar makanan tersebut memberikan gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau sering disebut dengan gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk melihat Hubungan Perilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Sari Galu Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Dengan menggunakan uji chi square diperoleh p value = 0,011 dengan demikian menunjukkan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi.

#### Praktik Gizi Seimbang

Hasil penelitian Praktik Gizi Seimbang dengan menggunakan kuesioner didapat 197 responden (78,2%) memiliki praktik gizi seimbang baik dan 55 responden (21,8%) memiliki praktik gizi seimbang tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, memiliki praktik gizi seimbang yang baik. Hal ini juga sesuai dengan penelitian praktik gizi seimbang yang dilakukan pada Mahasiswa Institut Pertanian Bogor, dimana 86,7% mahasiswa memiliki praktik gizi seimbang yang baik dan hanya 13,3% dari mahasiswa yang memiliki praktik gizi seimbang tidak baik. Lingkungan tempat tinggal berpengaruh terhadap praktik gizi seimbang responden, sebagian besar responden yang praktik gizi seimbang baik tinggal dengan orang tua, hal ini membuat pola makan responden memilih makanan yang sehat dan dapat sepenuhnya di kontrol oleh orang tua. Sebaliknya pola makan responden yang tinggal di kos lebih memilih makanan yang tidak sehat seperti makanan yang tinggi karbohidrat dan lemak serta rendah serat sehingga didapatkan kebanyakan responden yang praktik gizi seimbang tidak baik adalah yang tinggal di kos. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di 4 negara di Eropa mengenai hubungan antara konsumsi makanan dan gaya hidup mahasiswa, didapatkan 65% mahasiswa tidak tinggal bersama orang tua dan 92% diantaranya lebih banyak mengkonsumsi fast food. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Inger M Oellingrath di Norwegia terhadap kebiasaan

makan remaja yang tinggal dengan orang tua. Dia menemukan bahwa kebiasaan makan remaja di tempat tersebut cukup baik karena mendekati panduan gizi (dietary guideline) termasuk konsumsi sayur, buah dan sereal.

Berdasarkan hasil penelitian maka Hasil uji statistik didapatkan nilai  $\chi^2$  Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk melihat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang pada mahasiswa baru FKM Unhas, menemukan bahwa hanya 56,6% mahasiswa yang melakukan praktik gizi seimbang. Sedangkan sisanya belum menerapkan praktik gizi seimbang dalam keseharian mereka. Dan penelitian ini tidak menemukan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang, yaitu nilai  $p = 0,871$  (lebih besar dari 0,05).  $p = 0,026$  dan nilai  $p = 0,871 > \alpha = 0,05$ . Dalam hal ini untuk tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 5% dan derajat kebebasan (dF) = 1, nilai Chi Square tabel adalah 3,841. Karena Chi Square Hitung ( $0,026$ ) < Chi Square Tabel (3,841), maka  $H_0$  diterima. Sementara itu, nilai probabilitas sebesar 0,871 dan melebihi nilai tingkat signifikan ( $\alpha$ ) yang artinya  $H_0$  diterima. Dengan demikian hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan untuk melihat hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang pada mahasiswa baru FKM Unhas, menemukan bahwa hanya 56,6% mahasiswa yang melakukan praktik gizi seimbang. Sedangkan sisanya belum menerapkan praktik gizi seimbang dalam keseharian mereka. Dan penelitian ini tidak menemukan hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang, yaitu nilai  $p = 0,871$  (lebih besar dari 0,05).

Penyebab tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang pada penelitian ini, yaitu karena ada faktor lain yang mempengaruhi praktik gizi seimbang. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi praktek gizi seimbang pada remaja yaitu jenis kelamin, uang saku, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, dan sikap terhadap pengetahuan gizi seimbang. Sedangkan pengetahuan gizi seimbang memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap praktik gizi seimbang. Pengetahuan gizi tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi. Hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli. Meskipun memiliki pengetahuan yang baik, jika praktik gizi seimbangnya tidak sesuai dengan kebiasaan makan yang sehat, maka sulit untuk mencapai status gizi yang normal. Dalam hasil penelitian ini, didapatkan banyak responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang melalui Pedoman umum Gizi Seimbang (PUGS) yang baik. Sejalan dengan itu, untuk Praktik Gizi Seimbang responden paling banyak memiliki praktik gizi seimbang baik. Meskipun kedua data ini sepertinya

linier tetapi tidaklah merupakan sebab akibat yang langsung, hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) tidak selalu menunjukkan pengaruh yang besar terhadap praktik gizi pada mahasiswa. Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan sikap dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap praktik gizi dan akan berdampak pada status gizi orang tersebut. 12 22

Diharapkan para mahasiswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai PUGS. Karena PUGS merupakan alat untuk memberikan penyuluhan pangan dan gizi kepada masyarakat luas dalam rangka memasyarakatkan gizi seimbang, dan memuat pesan-pesan yang berkaitan dengan pencegahan baik masalah gizi kurang maupun masalah gizi lebih.

#### Kesimpulan dan Saran

Pengetahuan gizi seimbang terbanyak adalah pengetahuan gizi seimbang baik sebanyak 63,1% dan paling sedikit pengetahuan gizi seimbang kurang, yaitu sebanyak 4 orang. Praktik gizi seimbang terbanyak adalah praktik gizi baik sebanyak 78,2%. Tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang mahasiswa program studi Pendidikan

Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Disarankan perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai 13 pesan dasar pedoman umum gizi seimbang pada mahasiswa agar lebih meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik gizi seimbang mahasiswa. Bagi responden yang memiliki praktik gizi seimbang baik agar tetap mempertahankan kebiasaan tersebut sedangkan bagi yang berpengetahuan gizi seimbang baik tapi tidak mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari diharapkan agar bisa mempraktikkannya.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Notoatmodjo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2003.
2. MB, Arisman. Gizi dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC; 2003.
3. Moehji. Ilmu Gizi. Edisi 2. Jakarta: Papas Sinar Sinanti; 2003.
4. Hallstrom L, et all. Breakfast Habits and Factors Influencing Food Choices at Breakfast in Relation to Sociodemographic and Family Factors Among European Adolescents. The HELENA Study.

Appetite Volume 56, Issue 3, Juni 2011, Pages 649-657. At <http://www.j.appet.com>.

5. Akman M, et all. Eating Patterns of Turkish Adolescents: a CrossSectional Survey. Nutrition Journal 2011. At <http://www.nutritionj.com>.
6. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2010. Jakarta: BadanPenelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI; 2010
7. Soetarjo S, Soekatri M, Almatsier S, editor. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta (id): PT Gramedia Pustaka Utama; 2011
8. Maulana L, Sirajuddin S, Najamuddin U. 2012. Gambaran Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Terhadap Status Gizi Siswa SD INPRES 2 Pannampu.[http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA%20ODE%20ABDUL%20MALIK\\_K2108101.pdf?sequence=1](http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/4324/LA%20ODE%20ABDUL%20MALIK_K2108101.pdf?sequence=1).
9. Asti, Asmini. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Pada Siswa-siswa Madrasah Tsanawiyah Negeri Langgudu Prop. NTB. Jakarta: Pusat Penelitian Pengembangan Kesehatan (Puslitbangkes); 2008.
10. Shafira, Cahya, Abdilah. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dosen Universitas Hasanuddin Di Perumahan Dosen Universitas Hasanuddin Makasar. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin; 2010.
11. Sigarlaki IE. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2011 Universitas Sam Ratulangi Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2012.
12. Mary W.M, PhD, LDN, RD; Joanne G, PhD. Qualitative study on nutritional knowledge of primaryschool children and mother in Lousiana. School Nutrition Association. 2011. At <http://schoolnutrition.org> Diakses pada tanggal 26 Desember 2013.
13. Chatlin IB. Gambaran Status Gizi dan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa SDN 121 Manado. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; 2010.
14. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama; 2011.
15. Hutagaol S, Gahayu S, Rusmanita, Hariyani D. Hubungan Perilaku Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Lansia Di Desa Sari Galu Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara; 2011.
16. Maria A. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Mahasiswa Institut Pertanian Bogor. Bogor: Universitas Pertanian Bogor; 2012.
17. Ansari W, Stock C, Mikolajczyk R. Relation Between food Comsumption and arrangements among university students in four

- European countries. *Nutritional Journal*. 2012. At <http://www.nutritionj.com>.
18. Oellingrath IM, Svendsen MV, Brantsaeter AL. Tracking of Eating Patterns and Overweight - a Follow-up Study of Norwegian School Children from Middle Childhood to Early Adolescence. *Nutrition Journal*. 2011. At <http://www.nutritionj.com>.
  19. Syam, Aminuddin, dkk. Asosiasi Body Image, Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi Mahasiswa Baru FKM Unhas. Laporan penelitian. Makassar : FKM Unhas; 2011.
  20. Arnold CG, Sobal J. Food Practices and Nutrition Knowledge after Graduation from the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP). *Journal of Nutrition Education*. 2012. At <http://www.journals.elsevier.com>.
  21. Hendrayati, Salmiah, Suriani R. Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Bantaeng. [http://sd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/9110\\_3340\\_1858-4608.pdf](http://sd.pdii.lipi.go.id/admin/jurnal/9110_3340_1858-4608.pdf).
  22. Sediaoetama. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi di Indonesia. Jakarta: Dian Rakyat; 2000.



Lampiran 4 Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing

POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama Mahasiswa : HILDA MAHASIWI ..... Mulai bimb: .....  
 NIM : 17.1.061 ..... Akhir bimb: .....  
 Judul Studi Kasus : Gambaran Perilaku Remaja Dalam Pemenuhan  
 Gizi Seimbang Di SMKri II Malang  
 .....  
 Nama Pembimbing I : Tien Aminah, M.Kep .....  
 Nama Pembimbing II : Apriyani Puji H, M.Kep .....

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
30-07-2019	I	Acc finale buat bab 1 + Sistematis Bab 2.	[Signature]
18/12/19	I	Revisi bab 1. Buat Bab 2	[Signature]
	I	Revisi	[Signature]
6/20	I	Siapan draft Acc Sempurna	[Signature]
14/20	I	Acc Sempurna	[Signature]
21/6 20	I	Konsul BAB 4 & 5	[Signature]
22/6 20	I	Revisi BAB 4 & 5	[Signature]
23/6 20	I	Revisi BAB 4 & 5	[Signature]
23/6 20	I	ACC Ujian KTI	[Signature]
12/9 20	I	A Konsul Revisi full draft KTI	[Signature]
12/9 20	I	ACC full draft KTI	[Signature]

Catatan:

.....  
 .....  
 .....

**POLITEKNIK KESEHATAN RS. Dr. SOEPRAOEN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**KARTU BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

Nama Mahasiswa : HILDA MAHASIWI ..... Mulai bimb: .....  
 N I M : 17.1.061 ..... Akhir bimb: .....  
 Judul Studi Kasus : Gambaran Perilaku Remaja Dalam Pemenuhan  
 Gizi Seimbang Di SMK II Malang  
 Nama Pembimbing I : Tien Aminah, M.Kep  
 Nama Pembimbing II : Apriyani Puji H, M.Kep

Tanggal	Bimbingan yang diberikan oleh Dosen		Tanda Tangan
	Pembimbing I/II	Permasalahan	
23/12 2019	2	Revisi bab 1 - 3 Siapkan draft	
27/12 2019	A 2	Acc uji proposal	
21/6 20	I	Konsul BAB 4 & 5	
22/6 20	I	Revisi BAB 4 & 5	
23/6 20	I	Revisi BAB 4 & 5	
23/6 20	I	ACC Uji KTI	
12/9 20	I	Konsul Revisi fulldraft KTI	
13/9 20	I	ACC fulldraft KTI	

Catatan:  
 .....  
 .....  
 .....