



PENGETAHUAN DAN SIKAP MAHASISWI SEMESTER III TENTANG POLA KONSUMSI GIZI SEIMBANG

Knowledge and Attitude of Students of The 3rd Semester of The Consumption Pattern of Balanced Nutrition

Ni Made Darmiyanti^{(1)*} Desak Putu Erna Firdawati⁽²⁾

¹Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

²Department of Midwifery Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

*Corresponding author Ni Made Darmiyanti

Email : darmiyanti.md@gmail.com

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan sikap mahasiswa semester III tentang pola konsumsi gizi seimbang di Akademi Kebidanan Kartini Bali. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner, teknik sampling yang digunakan adalah *simple random sampling* dengan populasi seluruh mahasiswa semester III di Akademi Kebidanan Kartini Bali yang berjumlah 126 mahasiswa, Pengolahan data menggunakan tabulasi data dengan jumlah responden sebanyak 32 mahasiswa pada tanggal 1 Pebruari 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mahasiswa semester III tentang pola konsumsi gizi seimbang sebagian besar yaitu 22 responden (68,75%) memiliki pengetahuan baik, hampir setengahnya yaitu 10 responden (31,25%) memiliki pengetahuan cukup. Sedangkan sikap mahasiswa semester III tentang pola konsumsi gizi seimbang hampir seluruhnya yaitu 26 responden (81,25%) memiliki sikap positif, dan sebagian kecil yaitu 6 responden (18,75%) memiliki sikap negatif.

Kata Kunci : pengetahuan, sikap, nutrisi seimbang

Abstract: This study aims to determine the Knowledge and attitude of students of the 3rd semester of the consumption patterns of balanced nutrition in midwifery academy of Kartini Bali. The research method using descriptive research cross-sectional. Data collection using questionnaires, the sampling technique used is simple random sampling with the entire population of the 3rd-semester student at the academy of Kartini Bali totalling 126 students, processing data using data tabulation by the number of respondents were 32 students on the 1st of February 2016, the results showed that the 3rd-semester student knowledge about balanced nutrition consumption patterns most of the 22 respondents (68,75%) having a good knowledge, nearly half of 10 respondents (31,25%) having sufficient knowledge, while the 3rd-semester student attitudes about consumption patterns are almost entirely (81,25%) have a positive attitude, and a fraction that is 6 respondents (18,75%) have a negative attitude.

Keywords: Knowledge, Attitude, Balanced nutrition

PENDAHULUAN

Gizi adalah suatu proses penggunaan makanan yang dikonsumsi secara normal oleh suatu organisme melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi (Proverawati,dkk.2011).

Gizi seimbang atau yang dulu kita kenal sebagai pedoman 4 sehat 5 sempurna, adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, berat badan ideal masing-masing individu yang berbeda-beda. Prinsip gizi seimbang disesuaikan sesuai dengan budaya dan budaya makan daerah setempat. Baru tahun 2009 secara resmi PGS (Pedoman Gizi Seimbang) diterima oleh masyarakat, sesuai dengan Undang-Undang Kesehatan No.36 tahun 2009 yang menyebutkan “Gizi Seimbang” dalam program perbaikan gizi (Irianto,2014).

Pola konsumsi merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang tidak baik akan mengakibatkan faktor resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, kanker, serta anemia yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Sebagian besar penyakit yang terkait gizi yaitu kelebihan berat badan, kegemukan bahkan obesitas disebabkan karena kelebihan konsumsi gizi, konsumsi pangan masyarakat belum sesuai dengan pesan gizi seimbang (Irianto,2014).

Pada dasarnya konsumsi makanan dipengaruhi oleh dua hal, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. *Faktor internal* merupakan faktor yang berasal dari dalam

diri manusia itu sendiri, dapat berupa emosi/kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Sementara itu, *faktor eksternal* adalah faktor yang berasal dari luar diri manusia, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada di alam sekitarnya serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan. Remaja mulai dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk mereka sendiri, dan biasanya remaja lebih suka makanan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fast food*. *Fast food* biasanya mengandung zat gizi yang terbatas atau rendah, diantaranya adalah kalsium riboflavin, vitamin A, manganesium, vitamin C, folat, dan serat. Selain itu, kandungan lemak dan natrium cukup tinggi pada berbagai *fast food* (FKMUI,2012).

Perilaku remaja putri sering mengalami masalah pola makan yaitu melakukan diet yang tidak adekuat. Gizi yang tidak adekuat akan menimbulkan masalah kesehatan yang akan mengikuti sepanjang kehidupan. Kekurangan gizi selama remaja dapat disebabkan oleh berbagai macam faktor, termasuk emosi yang tidak stabil, keinginan untuk menjadi kurus yang tidak tepat, ketidakstabilan dalam gaya hidup dan lingkungan sosial secara umum (Poltekkes Depkes Jakarta, 2012).

Status gizi remaja umur 16 –20 tahun secara nasional prevalensi pendek adalah 31,4 persen (7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek). Prevalensi kurus pada remaja umur 16-20 tahun secara nasional sebesar 9,4persen (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus). Prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 20 tahun sebanyak 7,3 persen yang terdiri dari 5,7 persen gemuk dan 1,6 persen obesitas. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%). Bali termasuk prevalensi gemuk ke- 5 (2,4%). Prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2007 dan 2013, dan prevalensi sangat kurus naik 0,4

persen. Sebaliknya prevalensi gemuk naik dari 1,4 persen (2007) menjadi 7,3 persen (2013) (Rikesdas, 2013).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 10 mahasiswi Akademi Kebidanan Kartini Bali semester III tentang pengetahuan dan sikap pola konsumsi gizi seimbang dengan teknik wawancara, diperoleh hasil bahwa 5 dari 10 mahasiswi yang tidak mengetahui gizi seimbang secara tepat, dan 6 dari 10 mahasiswi yang tidak menerapkan gizi seimbang dalam pola konsumsi sehari-hari.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *deskriptif* yaitu penelitian yang dilakukan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan suatu fenomena yang terjadi di dalam masyarakat (Notoatmodjo, 2012). Tempat penelitian di Akademi Kebidanan Kartini Bali, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester III yang berjumlah 126 orang, sampling menggunakan *simple random sampling*, jumlah sampel 32 orang. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan analisis univariate.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 responden dapat diuraikan secara rinci mengenai Pengetahuan Mahasiswi Semester III tentang Pola Konsumsi Gizi Seimbang di Akademi Kebidanan Kartini Bali.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Pengetahuan

No.	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Baik	22	68,75%
2	Cukup	10	31,25%
3	Kurang	0	0%
Jumlah		32	100%

Sumber : Data Primer Bulan Pebruari Tahun 2016

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh informasi bahwa dari 32 responden didapatkan sebagian besar yaitu 22 responden (68,75%) memiliki pengetahuan baik tentang pola konsumsi gizi seimbang, hampir setengahnya yaitu 10 responden (31,25%) memiliki pengetahuan cukup tentang pola konsumsi gizi seimbang. Tidak ada responden yang berpengetahuan kurang tentang pola konsumsi gizi seimbang.

Pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah informasi, hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2012) bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari informasi – informasi yang tersedia di media massa. Sumber informasi yang tersedia di Akademi Kebidanan Kartini Bali melalui penjelasan dosen saat pelajaran Gizi dalam kesehatan reproduksi, bisa didapat juga dalam buku-buku Ilmu Gizi yang tersedia di perpustakaan kampus serta dari jaringan internet (*wifi*) yang terpasang di kampus untuk mengakses informasi yang berhubungan dengan gizi seimbang pada remaja putri.

Hasil penelitian tidak sejalan dengan yang dilakukan oleh Christian.C (2016) dengan hasil bahwa pengetahuan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap praktik tentang gizi seimbang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurohman, 2017, dengan hasil ada hubungan pengetahuan tentang gizi dengan perilaku dalam memilih jajan di SMKN 1 Sewon, Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 32 responden dapat diuraikan secara rinci mengenai Sikap Mahasiswi Semester III tentang Pola Konsumsi Gizi Seimbang di Akademi Kebidanan Kartini Bali.

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden
Berdasarkan Sikap

No.	Sikap	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Positif	26	81,25%
2	Negatif	6	18,75%
Jumlah		32	100%

Sumber : Data Primer Penelitian

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh informasi bahwa dari 32 responden didapatkan hampir seluruhnya yaitu 26 responden (81,25%) memiliki sikap positif tentang pola konsumsi gizi seimbang, dan sebagian kecil memiliki yaitu 6 responden (18,75%) memiliki sikap negatif tentang pola konsumsi gizi seimbang.

Pengetahuan yang baik merupakan domain yang sangat penting untuk sikap seseorang tersebut positif, hal ini sesuai dengan teori (Notoatmodjo, 2012) bahwa perbedaan sikap yang seutuhnya dipengaruhi oleh pengetahuan, kemampuan berfikir, keyakinan dan emosi. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan/prilaku seseorang, pengetahuan dapat menjadi dasar bagi seseorang untuk bersikap positif ataupun negatif yang kemudian ditunjukkan ke dalam perilaku sehari-hari di lingkungannya.

Rara, 2015 melakukan penelitian tentang Hubungan antara pengetahuan, sikap dan perilaku orang tua, yang mana hasilnya sejalan dengan penelitian ini yaitu ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap orang tua.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan terhadap 30 orang responden tentang pengetahuan dan sikap mahasiswa semester III tentang pola konsumsi gizi seimbang di Akademi Kebidanan Kartini Bali bulan Pebruari Tahun 2016 diperoleh sebagian besar mahasiswa semester III memiliki

pengetahuan baik tentang pola konsumsi gizi seimbang dan hampir seluruhnya mahasiswa semester III memiliki sikap yang positif tentang pola konsumsi gizi seimbang. Penelitian ini dapat dijadikan referensi sebagai alasan untuk bidan dan tenaga kesehatan lainnya agar melakukan sosialisasi mengenai nutrisi remaja.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Mohamad, Asrori, Mohamad. 2015. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Ariani, A.S. 2017. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Higiene Dengan Perilaku Dalam Menjaga Kebersihan Diri*. Artikel. Jurnal Medika.
- Christian, C. 2016. *Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Tentang Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang*. Skripsi. FK Sam Ratulangi, Manado
- Dilantari, Ratih. 2015. *Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang di SMP Angkasa*. Kuta
- FKMUI. 2012. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Irianti, Indah, 2017. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Sex Bebas*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Jakarta III.
- Irianto, Koes. 2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung : Alfabeta.
- Poltekkes Depkes Jakarta I. 2012. *Kesehatan Remaja : Problem dan Solusi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Proverawati, Atikah, Wati, E.K. 2011. *Sikap Ibu Hamil Tentang Gizi Seimbang*. Skripsi. Poltekkes Semarang.

- Notoatmodjo, Soekijo. 2012. *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nurohman, 2017. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dengan Perilaku Dalam Memilih Jajanan di SMKN 1 Sewon, Jogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Jogyakarta.
- Rara, 2015. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Orang Tua Tentang Gizi Seimbang*, Skripsi. UGM