

# **Hubungan antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran**

**Puji Winarni , Heni Hirawati Pranoto, Luvi Dian Afriani**  
**Winaseraya@gmail.com, hirawati25@yahoo.com**  
**Program Studi D III Kebidanan, STIKES Ngudi Waluyo**

## **ABSTRAK**

Gizi Seimbang merupakan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Dampak dari tidak terpenuhinya gizi seimbang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya obesitas ataupun KEK (kurang energi kronis). Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran.

Desain penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ungaran pada tahun ajaran 2013/2014 sebanyak 288 siswa. Sampel diambil dengan teknik *stratified random sampling*, sehingga sampel sebanyak 75 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Analisis data dilakukan dengan analisa univariat dan bivariat dengan uji *Kendall Tau*.

Pengetahuan responden terbanyak dalam kategori cukup yaitu 37 siswa (49,3%) dan perilaku responden dalam pemenuhan gizi seimbang dalam kategori kurang baik sebanyak 39 siswa (52%). Dan hasil analisa data dengan uji *Kendall Tau* didapatkan hasil  $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$ .

Kesimpulan: ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran.

**Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, Perilaku**  
**Kepustakaan : 23 (2006-2013)**

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa. Batas usia remaja yaitu usia 10 tahun hingga 21 tahun (Adriani, 2012).

Menurut WHO yang dikutip oleh Surjadi, dkk, (2002) dalam Kumalasari & Andhyantoro (2012) mendefinisikan remaja sebagai suatu masa dimana individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder (pubertas) sampai saat ia mencapai kematangan seksual. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan badan yang pesat (*growth spurt*) dan matangnya organ reproduksi. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar dari pada masa anak-anak. Pada masa ini, remaja sangat aktif dengan berbagai kegiatan, baik itu kegiatan sekolah maupun olahraga. Khusus pada remaja putri, asupan nutrisi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi.

Masalah gizi merupakan masalah yang penting dalam kesehatan masyarakat. Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena pada masa remaja ini mengalami proses pertumbuhan dan perkembangan yang berdampak pada masalah gizi pada saat dewasa nanti.

Kelompok remaja perlu mengkonsumsi makanan yang banyak. Apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan, maka akan terjadi defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya (Arisman, 2008).

Kelompok remaja menunjukkan fase pertumbuhan yang pesat yang disebut *adolescence growth spurt*, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya (Adriani, 2012). Masa remaja termasuk golongan rawan gizi. Ada tiga alasan mengapa remaja dikatakan rawan gizi. Pertama, remaja mengalami percepatan pertumbuhan dan perkembangan sehingga tubuh memerlukan energi dan zat gizi lebih banyak. Kedua, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan sehingga memerlukan asupan zat gizi dan energi harus disesuaikan. Ketiga, adanya kehamilan, keikutsertaan dalam olahraga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi (Arisman, 2008).

Pedoman Empat Sehat Lima Sempurna diperkenalkan pertama kali pada tahun 1950 oleh Prof dr. Poerwo Soedarmo. Tapi, kini pedoman tersebut sudah tidak sesuai dan diganti dengan Pedoman Gizi Seimbang. Indonesia kini resmi menggunakan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang diharapkan dapat memperbaiki pedoman sebelumnya. Jika Pedoman Empat Sehat Lima Sempurna menekankan pada makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, buah dan susu, sedangkan Pedoman Gizi Seimbang menekankan pada susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Namun, Pedoman Gizi Seimbang (PGS) kurang disosialisasikan sehingga terjadi pemahaman yang salah dan masyarakat cenderung tetap menggunakan Pedoman Empat Sehat Lima Sempurna (Marmi, 2013).

Gizi seimbang 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, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Gizi seimbang bagi remaja adalah makanan yang dikonsumsi remaja yang mengandung zat sumber tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur serta beraneka ragam jenisnya (Marmi, 2013).

Menurut Adriani (2012) faktor yang memicu terjadinya perilaku penyimpangan dalam pemenuhan gizi seimbang pada remaja yaitu seperti kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru ataupun kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu. Perilaku penyimpangan pemenuhan gizi seimbang pada remaja dapat dicegah dengan meningkatkan pemahaman mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Perilaku dapat diartikan suatu respon organisme atau seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar subjek tersebut (Kholid, 2012). Model teori perilaku menurut Lawrence W. Green dijelaskan bahwa faktor-faktor predisposisi atau faktor pendorong perilaku antara lain pengetahuan, sikap, pendidikan, status sosial, ekonomi dan budaya. Pengetahuan adalah hasil dari "tahu" dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2010). Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan (Kholid, 2012).

Dilahan peneliti menemukan fenomena adanya perilaku penyimpangan pada remaja dalam pemenuhan gizi seimbang seperti, kebiasaan makan yang tidak teratur, kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu ataupun seringnya remaja meninggalkan sarapan. Hal mengenai gizi seimbang sebelumnya tidak pernah didapatkan oleh remaja, sehingga hal ini mempengaruhi pemahaman remaja tentang gizi seimbang.

SMA Negeri 1 Ungaran merupakan salah satu SMA Negeri yang berada di kabupaten Ungaran dimana rentang usia siswa-siswi pada sekolah ini berada pada usia 16-18 tahun atau masih tergolong masa usia remaja. Peneliti menjadikan siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran sebagai pusat responden dengan alasan siswa kelas XI merupakan kelas pertengahan yang memiliki karakteristik yaitu belum fokus pada ujian akhir sekolah dan juga tidak fokus lagi dengan penjurusan kelas. Melalui studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 10 siswa mengenai gizi seimbang didapatkan bahwa 7 siswa belum mengetahui mengenai gizi seimbang dengan baik, mereka mengatakan lebih memahami mengenai empat sehat lima sempurna dibandingkan dengan gizi seimbang.

Aktifitas yang dijalankan oleh siswa-siswi adalah belajar formal dari pagi hingga siang hari yang terkadang juga terdapat jam tambahan di sore harinya. Asupan nutrisi harus sesuai dengan aktifitas yang akan di jalani. Faktanya masih banyak siswa yang perilaku pemenuhan gizi seimbang mereka tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang benar. Wawancara sederhana yang peneliti lakukan kepada 10 siswa didapatkan bahwa 8 siswa dalam pemenuhan gizi seimbang masih tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang ditunjukkan dengan kebiasaan mereka meninggalkan makan pagi, melakukan aktifitas fisik dengan tidak teratur ataupun dengan makan makanan yang tidak beraneka ragam. Dampak dari tidak terpenuhinya gizi seimbang pada remaja dapat mengakibatkan terjadinya obesitas ataupun KEK (kurang energi kronis) yang terlihat dari bentuk tubuh remaja yang gemuk dan kurus. Hasil penghitungan IMT/U yang digunakan untuk melihat status gizi pada 10 siswa didapatkan hasil bahwa terdapat 1 siswa dengan status gizi sangat gemuk (obesitas), kemudian 3 siswa mempunyai status gizi gemuk, 4 siswa mempunyai status gizi normal dan 2 siswa dengan status gizi kurang dari normal (kurus).

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran”. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa SMA kelas XI Negeri 1 Ungaran.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, dilakukan di SMA Negeri 1 Ungaran pada 20-21 Mei 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Ungaran pada Tahun Ajaran 2013/ 2014 sebanyak 288 siswa, sedangkan besar sampel sejumlah 75 responden. Teknik sampling yang digunakan ialah *stratified random sampling* (pengambilan sampel acak stratifikasi). Data yang dikumpulkan adalah data primer dan sekunder. Data primer diperoleh dari pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti dengan membagikan kuesioner pada siswa kelas XI SMA 1 Ungaran sejumlah 75 siswa. Sedangkan data sekunder diperoleh dari data yang telah dikumpulkan oleh pihak lain dan data sudah ada yaitu data jumlah siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran sebanyak 288 siswa. Penelitian ini menggunakan alat pengumpulan kuesioner. Analisa yang digunakan adalah analisa univariat dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat dengan menggunakan uji statistik *Kendal tau*.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang**

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 75 responden didapatkan sejumlah 18 siswa (24,0%) memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, 37 siswa (49,3%)

berpengetahuan cukup tentang gizi seimbang, dan 20 siswa (26,7%) berpengetahuan kurang tentang gizi seimbang.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ungaran, 2014

<b>Pengetahuan</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Baik	18	24,0
Cukup	37	49,3
Kurang	20	26,7
Jumlah	75	100,0

## 2. Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 75 responden sebanyak 14 siswa (18,7%) memiliki perilaku sangat baik dalam pemenuhan gizi seimbang, 22 siswa (29,7%) memiliki perilaku baik dalam pemenuhan gizi seimbang dan 39 siswa (52,0%) memiliki perilaku kurang baik dalam pemenuhan gizi seimbang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Ungaran, 2014

<b>Perilaku</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase (%)</b>
Sangat Baik	14	18,7
Baik	22	29,3
Kurang Baik	39	52,0
Jumlah	75	100,0

## 3. Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa dapat diketahui bahwa siswa dengan pengetahuan kurang sebagian besar memiliki perilaku kurang baik dalam pemenuhan gizi seimbang sejumlah 15 siswa (75,0%), sedangkan siswa dengan pengetahuan cukup sebagian besar memiliki perilaku kurang baik dalam pemenuhan gizi seimbang sejumlah 19 siswa (51,4%), dan siswa dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki perilaku sangat baik dalam pemenuhan gizi seimbang sejumlah 12 siswa (66,7%).

Berdasarkan uji Kendall Tau didapat nilai korelasi  $\tau = 0,438$  dengan p-value 0,000. Oleh karena  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha (0,05)$ , disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran. Hubungan ini memiliki arah positif karena nilai korelasi  $\tau = 0,438$  bertanda positif, hubungan positif artinya semakin baik pengetahuan siswa maka semakin baik pula perilaku siswa dalam pemenuhan gizi seimbang, sedangkan hubungan memiliki kekuatan sedang karena nilainya terletak antara 0,40-0,599.

Tabel 3 Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran, 2014

Pengetahuan	Perilaku						Total		$\tau$	P-value
	Kurang Baik		Baik		Sangat Baik		f	%		
	f	%	f	%	f	%				
Kurang	15	75,0	5	25,0	0	0,0	20	26,7	0,438	0,000
Cukup	19	51,4	16	43,2	2	5,4	37	49,3		
Baik	5	27,8	1	5,6	12	66,7	18	24,0		
Jumlah	39	52,0	22	29,3	14	18,7	75	100		

## PEMBAHASAN

### 1. Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran

Pengetahuan yang cukup tentang gizi seimbang pada sebagian besar responden ditunjang oleh tingkat pendidikan yang duduk dibangku sekolah menengah atas. Makin tinggi tingkat pendidikan maka makin mudah pula menerima informasi sehingga makin banyak pengetahuan yang dimiliki. Selain dipengaruhi oleh pendidikan juga dipengaruhi oleh sumber informasi yang diterima oleh responden. Sumber informasi dapat diperoleh responden dari majalah, televisi dan internet yang sudah bisa diakses dengan mudah di SMA Negeri 1 Ungaran. Hal ini sesuai dengan Tjipjono (2006), bahwa sumber informasi dapat diperoleh dari buku, jurnal, majalah, radio, televisi, dan internet, sumber informasi yang paling *familiar* diperoleh dari buku dan internet. Hal tersebut menjadikan siswa memiliki pengetahuan yang cukup mengenai gizi seimbang walaupun dalam kurikulum pendidikan di SMA Negeri 1 Ungaran kelas XI tidak terdapat pelajaran tentang gizi seimbang.

Pengetahuan responden yang kurang mengenai gizi seimbang didominasi tentang masalah gizi pada remaja dikarenakan materi yang diperoleh responden dari buku, jurnal, majalah, radio, televisi, dan internet masih kurang. Hal ini dikarenakan kurangnya kesadaran diri remaja mengenai gizi seimbang yang ditunjukkan dengan masih sedikitnya remaja yang mencari sumber-sumber informasi yang berkaitan tentang gizi seimbang. Sehingga materi tentang gizi seimbang khususnya masalah gizi pada remaja tidak diketahui oleh responden secara mendalam. Padahal menurut Sujarwo (2012), salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang adalah kesadaran diri, kesadaran diri dalam mempengaruhi pengetahuan sangat penting mengingat seseorang bila tidak menyadari untuk memiliki keinginan tumbuh dan maju orang tersebut akan mengalami keterlambatan dalam hal pengetahuan baik secara wawasan, pemikiran dan kemajuan dalam bidang lainnya.

### 2. Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran

Berdasarkan jawaban responden pada item pernyataan makan aneka ragam makanan terlihat bahwa remaja kurang memperhatikan keanekaragaman asupan makanan yang dikonsumsinya. Menurut Marmi (2013), hal ini terjadi karena pada usia remaja cenderung memiliki banyak aktivitas yang berpengaruh pada jumlah energi yang dibutuhkan tubuh. Remaja sering merasa lapar dan seringkali juga tidak memikirkan jenis makanan yang mereka makan asalkan mengenyangkan.

Pada item makan makanan untuk memenuhi kecukupan gizi didapatkan hasil bahwa masih rendahnya gizi remaja yang tercukupi seperti halnya yang diungkapkan oleh Adriani (2012) bahwa remaja memiliki pemahaman gizi yang keliru dengan

menerapkan pembatasan-pembatasan makanan secara keliru, sehingga kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi.

Pada item makan makanan sumber karbohidrat terlihat bahwa masih rendahnya remaja yang mengkonsumsi makanan sumber karbohidrat dikarenakan remaja beranggapan bahwa makanan sumber karbohidrat itu mengakibatkan kegemukan atau obesitas yang dihindari oleh kebanyakan remaja. Seperti yang diungkapkan Adriani (2012) bahwa dampak buruk dari karbohidrat antara lain adalah terganggunya proses metabolisme sehingga seseorang lebih rentan terkena obesitas.

Pada item pernyataan membatasi konsumsi lemak dan minyak terlihat bahwa kebanyakan responden mengkonsumsi makanan sumber lemak nabati daripada sumber lemak hewani. Seperti yang dijelaskan Marmi (2013) terdapat tiga golongan lemak yaitu lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda (paling mudah dicerna), lemak yang mengandung asam lemak tak jenuh tunggal (mudah dicerna), dan lemak yang mengandung asam lemak jenuh (sulit dicerna). Makanan yang mengandung asam lemak tak jenuh ganda dan tak jenuh tunggal berasal dari nabati, sedangkan makanan sumber asam lemak jenuh berasal dari hewani.

Pada item pernyataan menggunakan garam beryodium didapatkan hasil bahwa masih jarang remaja yang menggunakan garam beryodium disetiap makanan yang dikonsumsi. Hal itu dikarenakan banyak remaja yang mengkonsumsi makanan diluar rumah yang belum diketahui apakah makanan tersebut menggunakan garam beryodium atau tidak. Seperti yang dijelaskan Marmi (2013) bahwa remaja sering merasa lapar dan sering kali juga tidak memikirkan jenis makanan yang mereka makan asalkan mengenyangkan.

Pada item pernyataan makan makanan sumber zat besi terlihat bahwa masih jarang remaja mengkonsumsi sayuran berwarna hijau tua dikarenakan kesukaan remaja yang berlebihan terhadap makanan tertentu. Seperti yang dijelaskan Marmi (2013) salah satu faktor yang memicu terjadinya gangguan gizi pada usia remaja adalah kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan "mode" yang tengah marak dikalangan remaja.

Pada item pernyataan membiasakan makan pagi terlihat bahwa masih banyaknya remaja yang meninggalkan sarapan pagi bisa disebabkan karena kesibukan remaja dan kurangnya pengetahuan remaja tentang manfaat dari sarapan pagi. Seperti yang dijelaskan oleh Adriani (2012) bahwa meningkatnya aktivitas, kehidupan sosial dan kesibukan remaja, akan mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Pola konsumsi makanan sering tidak teratur, sering jajan, sering tidak makan pagi dan sama sekali tidak makan siang.

Pada item pernyataan minum air bersih, aman yang cukup jumlahnya didapatkan hasil bahwa remaja kurang dalam memenuhi asupan air putih setiap harinya. Hal ini bisa dikarenakan adanya promosi minuman dalam kemasan yang menyajikan rasa minuman yang beranekaragam dan dengan kemasan minuman yang menarik perhatian remaja untuk mengkonsumsinya, sehingga remaja beranggapan jika sudah minum minuman yang berbagai macam jenisnya itu sudah memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh tanpa melihat kandungan didalam minuman kemasan tersebut. Seperti yang dijabarkan oleh Adriani (2012), salah satu faktor penyebab masalah gizi remaja adalah promosi yang berlebihan melalui media massa.

Pada item pernyataan melakukan aktifitas fisik secara teratur didapatkan hasil bahwa remaja jarang untuk berolahraga. Masih jarang remaja berolahraga bisa disebabkan karena remaja sudah merasa lelah dengan kegiatan sekolah sehingga malas untuk berolahraga. Seperti yang dijabarkan Vita (2011) bahwa faktor utama yang

menjadi penyebab malasnya berolahraga adalah karena kelelahan usai beraktifitas (bekerja atau sekolah).

Pada item pernyataan menghindari minuman beralkohol terlihat bahwa masih adanya remaja yang tidak menghindari minum minuman beralkohol bisa dikarenakan seorang remaja itu merasa ingin coba-coba, remaja mengalami stres, kurang perhatian orang tua, salah pergaulan ataupun karena faktor lingkungan remaja tersebut, misalnya seorang remaja yang hidup dilingkungan dengan orang-orang yang mengkonsumsi alkohol maka seorang remaja tersebut bisa terpengaruh untuk mengkonsumsi minuman beralkohol. Padahal menurut Kholid (2012), salah satu cakupan perilaku hidup sehat adalah tidak minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba.

Pada item pernyataan makan makanan yang aman bagi kesehatan didapatkan hasil bahwa masih banyaknya remaja yang mengkonsumsi makanan siap saji. Hal ini bisa dikarenakan kesibukan remaja sehingga remaja memilih untuk mengkonsumsi makanan siap saji, keinginan remaja yang semuanya serba cepat, serba praktis sehingga memilih makanan siap saji, bisa juga dikarenakan banyaknya produk-produk makanan siap saji yang beranekaragam. Seperti yang dijabarkan Adriani (2012), salah satu penyebab masalah gizi remaja adalah masuknya produk-produk makanan baru.

Pada item pernyataan yang terakhir yaitu membaca label pada makanan yang dikemas didapatkan hasil jaranganya seorang remaja membaca label pada makanan yang dikemas bisa dikarenakan remaja tidak mengetahui seberapa besar angka kecukupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya sehingga mereka mengabaikan susunan zat gizi yang tertera pada label makanan yang dikemas. Seperti yang dijabarkan Marmi (2013), label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis, ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kadaluwarsa dan keterangan penting lain.

### 3. Analisis Bivariat

Responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang gizi seimbang tetapi memiliki perilaku pemenuhan gizi yang baik. Hal ini bisa terjadi karena sebenarnya remaja itu sudah mulai mempunyai pemikiran tentang hal sebab akibat, jadi seorang remaja sudah mulai mempunyai pandangan mengenai hal yang baik dan yang buruk. Seperti yang diungkapkan oleh Handayani (2004) bahwa karakteristik remaja adalah cara berfikir remaja yang kausalitas (sebab-akibat), remaja sudah mulai berfikir kritis, dan sudah mempunyai pola pikir sendiri untuk memecahkan suatu masalah.

Responden yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang akan tetapi memiliki perilaku pemenuhan gizi seimbang yang kurang itu bisa dikarenakan oleh pemahaman gizi yang keliru, kesibukan seorang remaja, "mode" yang marak dikalangan remaja, promosi yang berlebihan dimedia massa, ataupun kelelahan usai beraktivitas.

Responden yang mempunyai pengetahuan baik mengenai gizi seimbang akan menerapkan juga kedalam perilaku pemenuhan gizi seimbang, seperti remaja mengetahui dengan baik tentang membatasi konsumsi lemak dengan cara lebih sering mengkonsumsi lemak nabati daripada lemak hewani. Responden yang berpengetahuan baik tentang gizi seimbang akan memiliki perilaku baik dalam pemenuhan gizi seimbang, hal ini disebabkan karena salah satu faktor predisposisi yang mendasari terjadinya perilaku adalah pengetahuan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan tentang Hubungan antara Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang pada Siswa SMA Negeri 1 Ungaran sebagai berikut :

1. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Ungaran sebagian besar berpengetahuan cukup yaitu sejumlah 37 siswa (49,3%).
2. Perilaku pemenuhan gizi seimbang pada remaja kelas XI di SMA Negeri 1 Ungaran sebagian besar berperilaku kurang baik yaitu sejumlah 39 siswa (52%).
3. Ada hubungan antara pengetahuan tentang gizi seimbang dengan perilaku pemenuhan gizi seimbang pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Ungaran dengan nilai p value = 0,000 dan  $\alpha = 0,05$  maka p value lebih kecil dari  $\alpha$ , jadi  $H_0$  ditolak.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adriani Merryana, Bambang Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Prenada Media Group, Jakarta

Arisman. 2008. Gizi Dalam Daur Kehidupan. EGC, Jakarta

Kholid, Ahmad. 2012. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya. Raja Grafindo Persada, Jakarta

Kumalasari, Intan & Iwan Andhyantoro. 2012. Kesehatan Reproduksi untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan. Salemba Medika, Jakarta

Marmi. 2013. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Pustaka Pelajar, Yogyakarta

Notoadmodjo, Soekidjo. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Rineka Cipta, Jakarta