

## Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Muara Beliti

Tita Priyanka Putri<sup>✉</sup>, Yuliarti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sriwijaya, Indonesia

### Info Articles

#### Sejarah Artikel:

Disubmit 21 Maret 2022

Direvisi 8 April 2022

Disetujui 18 Juni 2022

#### Keywords:

Adolescents; nutritional  
behavior; nutritional  
knowledge; mass media

### Abstrak

Perilaku gizi yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor yang berhubungan dengan perilaku gizi seimbang di SMA Negeri 1 Muara Beliti. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Sampel pada penelitian ini adalah 88 siswa SMA Negeri 1 Muara Beliti dengan tingkatan kelas 10, 11, 12. Pengumpulan data diambil menggunakan pengisian kuesioner secara mandiri. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square. Hasil distribusi frekuensi dari 88 responden sebagian besar responden memiliki perilaku gizi kurang baik yaitu sebanyak 49 responden (55,7%). Hasil analisis bivariat yaitu ada hubungan antara keterpaparan media massa ( $p = 0,11$ ) dengan perilaku gizi seimbang dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ( $p = 0,719$ ), uang saku ( $p = 0,290$ ), pendapatan orang tua ( $p = 1$ ), tempat tinggal ( $p = 0,177$ ) dengan perilaku gizi seimbang. Peneliti menyarankan agar pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswanya mengenai gizi seimbang melalui pamflet, spanduk maupun poster agar dikarenakan masih banyak siswa-siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang.

### Abstract

*Unhealthy eating patterns in today's adolescents, occur due to lack of nutritional knowledge as a result of the delivery of health information that is given incorrectly and incorrectly. This study aims to see at related factors with balanced nutrition behavior in SMA Negeri 1 Muara Beliti. This research is analytic observational with cross sectional approach. Sample collection was done by simple random sampling technique. The sample in this study was 88 students of SMA Negeri 1 Muara Beliti with grades 10, 11, 12. Data collection was taken using independent questionnaires. This research uses univariate and bivariate analysis with chi square test. The results of the frequency distribution of 88 respondents on the balanced nutrition behavior, most of the respondents had poor behavior, of 49 (55,7%) respondents. The results of the bivariate analysis showed that there was a relationship between mass media exposure ( $p = 0.11$ ) with balanced nutrition behavior and there was no relationship between knowledge of balanced nutrition ( $p = 0.719$ ), pocket money ( $p = 0.290$ ), parents' income ( $p = 1$ ), residence ( $p = 0.177$ ) with balanced nutritional behavior. Researchers suggest that schools can provide education to their students about balanced nutrition through pamphlets, banners and posters so that because there are still many students who have less knowledge about balanced nutrition.*

<sup>✉</sup> Alamat Korespondensi: Jalan Raya Palembang, KM 24 Muara Beliti, Kabupaten Musi Rawas

E-mail: [tita priyankaa@gmail.com](mailto:tita priyankaa@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktifitas fisik pada seorang remaja ketika seseorang tersebut meranjak remaja (UNICEF, 2017). Kelompok remaja usia 10-19 tahun ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Kebiasaan makan yang buruk, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi, serta padatnya aktifitas remaja sampai lupa waktu makan (Maharibe, 2014). Perilaku makan yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat (Fauzi, 2012).

Remaja umur 16-18 tahun persentase sangat kurus secara nasional sebanyak 0,9%, sedangkan persentase kurus sebanyak 3,0%. Untuk remaja 16-18 tahun prevalensi berat badan lebih dan obesitas 13,5%. Untuk Provinsi Sumatera Selatan persentase sangat kurus sebanyak 0,2%, sedangkan kurus sebanyak 2,1% (PSG, 2017). Pada tahun 2018 Musi Rawas termasuk dalam jumlah kasus gizi kurang tertinggi selain OKU Timur dan Kabupaten Muara Enim. Kabupaten Musi Rawas juga memiliki persentase terendah se-Sumsel untuk PHBS, kesehatan olahraga, fasilitas kesehatan, pengawasan tempat umum sehat (Dinkes Prov. Sumsel, 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang mana sebelumnya belum ada penelitian mengenai ini di SMA Negeri 1 Muara Beliti mengenai Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti.

## METODE

Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan pendekatan cross sectional. Pengumpulan sampel dilakukan dengan teknik simple random sampling. Penelitian ini menggunakan data primer. Teknik pengacakan 507 siswa menggunakan random number di Excel, hingga mendapatkan 88 siswa secara acak. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pada penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji chi square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden Jenis Kelamin**

<i>Jenis Kelamin</i>	<i>Jumlah (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Laki-laki</i>	31	35,2
<i>Perempuan</i>	57	64,8

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan sebesar 57 (64,8%) responden dan laki-laki sebesar 31 (35,2%) responden.

**Tabel 2 Gambaran Karakteristik Responden Tempat Tinggal**

<i>Jenis Tinggal</i>	<i>(n)</i>	<i>(%)</i>
<i>Tinggal bersama orang tua/ Kerabat</i>	79	89,8
<i>Tinggal sendirian (Kost)</i>	9	10,2

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan responden paling banyak tinggal bersama orang tua/ Kerabatnya yaitu 79 (89,8%) responden dan responden yang tinggal sendirian (Kost) sebanyak 9 (10,2%) responden.

**Tabel 3 Gambaran Karakteristik Responden Pendapatan Orang Tua**

<i>Pendapatan Orang Tua</i>	<i>Jumlah (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Tinggi</i>	8	9,1
<i>Rendah</i>	80	90,9

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan orang tua responden rendah yaitu 80 (90,9%) responden dan pendapatan orang tua responden yang tinggi sebanyak 8 (9,1%) responden. Untuk pendapatan keluarga sesuai dengan UMR Musirawas yaitu minimal Rp 2.595.995. Pendapatan orang tua minimum yaitu Rp 200.000 sedangkan pendapatan maksimum orang tua yaitu Rp 10.000.000.

**Tabel 4 Gambaran Karakteristik Responden Uang Saku**

<i>Uang Saku</i>	<i>Jumlah (n)</i>	<i>Persentase (%)</i>
<i>Tinggi</i>	73	83
<i>Rendah</i>	15	17

Berdasarkan tabel 4 didapatkan responden paling banyak mendapatkan uang saku yang tinggi yaitu 73 (83%) dan responden yang mendapatkan uang saku rendah yaitu 15 (17%). Minimal uang saku siswa yaitu Rp 2.000 dan maksimal uang saku siswa Rp 20.000.

**Tabel 5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang**

<b>Kategori</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Baik	58	65,9
Kurang Baik	30	34,1

Berdasarkan tabel 5 diperoleh responden pengetahuan baik sebanyak 58 (65,9%) responden dan responden berpengetahuan kurang baik sebanyak 30 (34,1%) responden.

**Tabel 6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku Gizi Seimbang**

<b>Kategori</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Baik	39	44,3
Tidak Baik	49	55,7

Berdasarkan tabel 6 responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang yang baik sebanyak 39 (44,3%) responden dan responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang yang tidak baik sebanyak 49 (55,7%) responden.

**Tabel 7 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Paparan Media Massa**

Kategori	N	%
Sering Terpapar	61	69,3
Kurang Terpapar	27	30,7

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan responden yang sering terpapar media massa sebanyak 61 (69,3%) responden dan responden yang kurang terpapar media massa sebanyak 27 (30,7%) responden.

**Tabel 8 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Pengetahuan Gizi Seimbang	Perilaku Gizi Seimbang				Total		PR (95% CI)	p-value
	Baik		Tidak Baik					
	n	%	n	%	n	%		
<b>Baik</b>	27	46,6	31	53,4	58	100,0	1,164 (0,693-1,953)	0,719
<b>Kurang Baik</b>	12	40	18	60	30	100,0	<i>Reference</i>	

Berdasarkan hasil analisis bivariat Tabel 8 menunjukkan bahwa proporsi responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan pengetahuan gizi seimbang baik lebih tinggi 6,6% dibandingkan responden berperilaku gizi seimbang baik yang memiliki pengetahuan gizi kurang baik. Hasil uji statistik dihasilkan p-value sebesar 0,719 (p-value > 0,05) sehingga didapatkan keputusan statistik yaitu gagal tolak H0 dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang.

**Tabel 9 Hubungan Media Massa dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Media Massa	Perilaku Gizi Seimbang				Total		PR (95% CI)	p-value
	Baik		Tidak Baik					
	N	%	n	%	n	%		
<b>Sering Terpapar</b>	33	54,1	28	45,9	61	100,0	2,434 (1,159-5,115)	0,011
<b>Kurang Terpapar</b>	6	22,2	21	77,8	27	100,0	<i>Reference</i>	

Berdasarkan hasil analisis bivariat Tabel 9 menunjukkan bahwa proporsi responden yang mempunyai perilaku gizi baik dengan media massa sering terpapar lebih tinggi 31,9% dibandingkan responden yang mempunyai media massa kurang terpapar. Hasil uji statistik dihasilkan p-value sebesar 0,011 (p-value < 0,05) sehingga didapatkan keputusan statistik yaitu tolak H0 dengan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keterpaparan media massa dengan perilaku gizi seimbang. Responden dengan keterpaparan media massa sering terpapar berpeluang 2,4 kali lebih tinggi untuk mempunyai perilaku gizi seimbang yang baik dibandingkan dengan responden yang memiliki keterpaparan media massa yang kurang terpapar.

**Tabel 10 Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Pendapatan Orang Tua	Perilaku Gizi Seimbang				Total		PR (95% CI)	p-value
	Baik		Tidak Baik					
	N	%	n	%	N	%		
<b>Tinggi</b>	4	50	4	50	8	100	1,143 (0,547-2,386)	1
<b>Rendah</b>	35	43,8	45	56,2	80	100	Reference	

Berdasarkan hasil analisis bivariat Tabel 10 menunjukkan bahwa proporsi responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan pendapatan orang tua tinggi lebih tinggi 6,2% dibandingkan responden yang pendapatan orang tua rendah. Hasil uji statistik dihasilkan p-value sebesar 1 (p-value > 0,05) sehingga didapatkan keputusan statistik yaitu gagal tolak H0 dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendapatan orang tua dengan perilaku gizi seimbang.

**Tabel 11 Hubungan Uang Saku dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Uang Saku	Perilaku Gizi Seimbang				Total		PR (95% CI)	p-value
	Baik		Tidak Baik					
	N	%	N	%	N	%		
<b>Tinggi</b>	30	41,1	43	58,9	73	100	0,685 (0,417-1,125)	0,290
<b>Rendah</b>	9	60	6	40	15	100	Reference	

Berdasarkan hasil analisis bivariat Tabel 11 menunjukkan hasil uji statistik dihasilkan p-value sebesar 0,290 (p-value > 0,05) sehingga didapatkan keputusan statistik yaitu gagal tolak H0 dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan perilaku gizi seimbang.

**Tabel 12 Hubungan Tempat Tinggal dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Jenis Tinggal	Perilaku Gizi Seimbang				Total		PR (95% CI)	p-value
	Baik		Tidak Baik					
	n	%	n	%	n	%		
<b>Tinggal Bersama Ortu</b>	33	41,8	46	58,2	79	100	0,627 (0,369-1,065)	0,177
<b>Tinggal Sendirian (Kost)</b>	6	66,7	3	33,3	9	100	Reference	

Berdasarkan hasil analisis bivariat Tabel 12 menunjukkan bahwa proporsi responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan tempat tinggal yang tinggal bersama orang tua lebih rendah 24,9% dibandingkan responden yang tinggal sendirian (kost). Hasil uji statistik dihasilkan p-value sebesar 0,177 ( $p\text{-value} > 0,05$ ) sehingga didapatkan keputusan statistik yaitu gagal tolak  $H_0$  dengan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan perilaku gizi seimbang.

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

Siswa yang mempunyai perilaku gizi baik dengan tingkat pengetahuan baik memiliki proporsi yaitu 46,6%, sedangkan siswa yang memiliki perilaku gizi baik dengan tingkat pengetahuan gizi yang kurang baik yaitu 40%. Berdasarkan dari hasil perhitungan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai  $p=0,719$ , sehingga tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti.

Peneliti juga menduga bahwa tidak adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang ini dikarenakan adanya faktor lain yang mempengaruhinya. Terdapat 53,4% responden yang mempunyai pengetahuan gizi baik namun perilaku gizinya tidak baik. Karena walaupun pengetahuan gizi seorang siswa baik jika mereka tidak menerapkan di perilaku sehari-harinya mengenai pola konsumsi yang baik, hal tersebut tidak ada pengaruhnya. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik belum tentu menjamin mereka untuk berperilaku baik juga. Asumsi dari Syifa Puji Suci (2011) juga mendukung asumsi ini, ia mengatakan dapat dikarenakan pengetahuan gizi yang mereka miliki tidak diaplikasikan di kehidupan mereka sehari-hari.

Hal lain yang diduga menjadi penyebab walaupun pengetahuan gizi siswa baik namun perilaku gizi mereka tetap tidak baik karena pendidikan orang tua, karena jika pengetahuan orang tua rendah mengenai gizi, asupan yang diberikan kepada anak tidak sepenuhnya baik. Seperti yang kita ketahui bahwa daerah penelitian ini merupakan daerah pedesaan yang mana sosial ekonomi masyarakat disana masih rendah terutama pendidikan orang tua. Pengetahuan keluarga yang baik akan membuat keluarga memiliki perilaku sehat sehingga dapat menjalankan peran atau tugas keluarga bidang kesehatan dengan optimal. Hal ini didukung dengan asumsi Pelto dan Backstrand (2004) yang menyatakan bahwa status pendidikan orang tua yang rendah berhubungan dengan kualitas makanan yang rendah termasuk makanan tinggi lemak dan rendah zat gizi mikro pada anak.

Sebanyak 40% responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang kurang baik namun memiliki perilaku gizi yang baik karena pengaruh peran orang tua selama ini yang turut mengatur perilaku konsumsi mereka lebih banyak orang tua sendiri. Mulai dari menyiapkan sarapan pagi sampai menu makan malam. Hal ini berarti bahwa rendahnya pengetahuan seseorang tentang gizi belumlah menjamin perilaku konsumsi pangannya buruk. Hal ini diperkuat dengan teori dari Libri et al., (2017) bahwa peran keluarga saat ini sangat penting dalam mendorong kebiasaan makan sehat bagi remaja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Di et al., (2011) yang mana tidak ada hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan dan konsumsi serat makanan pada remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali. Karena menurut Maharibe, (2014) pengetahuan gizi seimbang memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap perilaku gizi seimbang. Pengetahuan gizi tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi. Hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli.

### **Hubungan Media Massa dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Pada variabel media massa diperoleh bahwa ada hubungan antara tingkat paparan media massa dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti. Terdapat hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dari hasil perhitungan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai  $p=0,011$ . Sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan antara tingkat paparan media massa dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti.

Menurut peneliti, adanya hubungan antara media massa dengan perilaku gizi ini karena besarnya pengaruh media massa terhadap remaja mengenai pola konsumsi, baik itu perilaku makan yang sehat maupun perilaku makan yang tidak sehat. Keterpaparan mengenai informasi gizi yang baik akan meningkatkan perilaku gizi yang baik pula, sebaliknya keterpaparan mengenai makanan

yang tidak sehat dan informasi gizi yang menyimpang akan membuat perilaku gizi remaja semakin tidak baik. Hal ini diperkuat dengan teori yang mengatakan bahwa keterpaparan media massa memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja (Rasmussen et al, 2006). Selain menjadi media pemasaran makanan, media massa juga mempunyai peranan yang penting sebagai sumber informasi mengenai gizi (Freisling, Haas dan Elamdfa, 2009).

Setiap media massa mempunyai kekuatan dan kekurangan masing-masing. Tetapi pada prinsipnya, media massa berfungsi untuk menyampaikan suatu informasi kepada khalayak dengan sasaran agar mengetahui segala informasi. Adapun unsur-unsur dalam media massa yang menjadikan pengaruh dalam hal perilaku gizi karena didalam unsur media massa terdapat sumber informasi, isi pesan, saluran informasi, khalayak sasaran, serta adanya umpan balik khalayak sasaran. Dalam hal ini terkait dengan hasil penelitian ini dimana ada hubungan media massa dengan perilaku gizi seimbang.

Pada penelitian dari Aulia Imam (2012) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pengaruh media massa dengan frekuensi konsumsi makanan dibuktikan nilai  $p = 0,015$ . Teori dari Rasmussen, M. et al (2006) mengatakan bahwa keterpaparan media memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku makan remaja. Hal ini diperkuat penelitian yang menyatakan informasi pangan dapat diperoleh dari iklan, promosi, pengalaman masa lalu, maupun pengalaman orang-orang sekitar dalam lingkungan masyarakat.

### **Hubungan Pendapatan Orang Tua dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pendapatan orang tua siswa rendah yaitu 90,9% dan pendapatan orang tua siswa yang tinggi sebanyak 9,1%. Siswa yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan pendapatan orang tua yang tinggi sebesar 50%, sedangkan siswa yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan pendapatan orang tua rendah sebesar 43,8%. Pada variabel pendapatan orang tua bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendapatan orang tua dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti, karena dari hasil perhitungan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% diperoleh nilai  $p= 1$ .

Menurut peneliti, zaman sekarang banyak orang tua yang mempunyai pendapatan yang tinggi namun tidak punya banyak waktu dirumah dan berkumpul bersama anak-anak, karena alasan sibuk dengan pekerjaan sehingga salah satunya akan berdampak kepada perilaku makan anak. Jadi walaupun pendapatan orang tua tinggi jika orang tua tidak bisa mengelola uang tersebut untuk memenuhi nutrisi yang bergizi kepada anak, sama saja tidak berpengaruh terhadap pola konsumsi anak. Hal tersebut didukung oleh asumsi dari Almatsier (2011) bahwa interaksi orang tua dan anak juga dapat berpengaruh terhadap pilihan makan dan pengembangan pola makan anak. Orang tua memang telah menjadi manusia sibuk karena urusan diluar rumah tangga. Oleh karena itu pengaruh orang tua terhadap perilaku makan mulai berkurang (Khomsan, 2004).

Adapun keluarga dengan pendapatan yang rendah namun memiliki perilaku gizi baik (43,8%) karena nutrisinya terpenuhi yangmana ibu yang bekerja sebagai ibu rumah tangga lebih memperhatikan asupan gizi keluarga dengan pandai memilih makanan yang relatif murah tapi tetap bergizi. Hal ini sependapat dengan Rahmi H & Aprianti, (2013) bahwa orang tua dengan pendapatan yang rendah, biasanya lebih mengutamakan makanan untuk keluarga yang murah dan terjangkau bagi keluarganya seperti sayur dan buah, karena mereka punya banyak waktu untuk dirumah.

Seorang siswa dengan orang tua yang mempunyai pendapatan tinggi lebih mudah untuk membeli makanan *fast food*, daripada seseorang dengan orang tua yang mempunyai pendapatan rendah. Namun ada juga seseorang yang orang tua berpendapatan rendah tetap membeli makanan *fast food*. Menurut Rahmi H & Aprianti, (2013) dikarenakan adanya faktor gengsi dan lebih memikirkan prestise daripada kesehatan dan gizi yang seimbang. Penelitian ini ada kesamaan dengan penelitian dari Rahmi H & Aprianti (2013) dengan nilai  $p=0,174$  bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pendapatan orang tua dengan perilaku konsumsi makan pada remaja. Hal ini dikarenakan adanya perubahan gaya hidup pada remaja dan pergeseran pola makan seiring dengan perkembangan zaman.

### **Hubungan Uang Saku dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan uang saku yang tinggi memiliki proporsi sebesar 41,1%, sedangkan responden yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik dengan uang sakunya rendah memiliki proporsi sebesar 60%. Menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara uang saku dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti. Tidak ada hubungan antara kedua variabel ditunjukkan dari hasil perhitungan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai  $p=0,290$ .

Ketidakbermaknaan ini bisa dikarenakan makanan jajanan tersebut tersedia di kantin-kantin sekolah yang harganya relatif lebih murah jika dibandingkan dengan harga makanan jajanan yang ada di restoran-restoran, sehingga makanan jajanan tersebut dapat terjangkau oleh siswa yang memiliki uang saku kecil, yang artinya walaupun uang saku nya tinggi atau pun rendah, siswa masih tetap bisa membeli makanan di kantin sehingga perilaku konsumsi makan siswa yang uang saku tinggi dengan uang saku rendah tidak ada bedanya. Oleh karena itu, meskipun uang saku yang diterima oleh siswa merupakan jumlah kecil, ia tetap bisa membeli makanan jajanan yang ada disekitarnya. Namun pada siswa yang uang saku rendah bisa saja mengkonsumsi makanan yang bergizi misalnya membeli rujak buah atau makanan sehat lainnya yang relatif murah. Adapun siswa dengan uang saku tinggi bisa saja mengkonsumsi makanan yang tidak sehat yang relatif mahal karena faktor kesukaan. Karena menurut Arfan et al., (2020) pemberian uang saku nominal kecil maupun nominal besar bisa mengkonsumsi makanan dengan melakukan jajanan sehat maupun jajanan tidak sehat.

Hal ini juga karena uang saku yang diberikan kepada siswa tidak seluruhnya digunakan untuk membeli makanan, bisa saja digunakan untuk ongkos, membeli bensin, ataupun menabung. Jadi uang saku yang tinggi tidak mempengaruhi perilaku gizi seseorang menjadi baik. Hal tersebut perlunya lebih mendalam dalam proses pengumpulan data untuk informasi mengenai proporsi kebutuhan siswa dalam menggunakan uang sakunya. Hasil penelitian sesuai dengan pendapat Febri (2006) yang menyatakan bahwa pemberian uang saku kepada anak merupakan bagian dari pengalokasian pendapatan keluarga kepada anak untuk keperluan harian, mingguan atau bulanan, baik untuk keperluan jajan maupun keperluan lainnya, seperti untuk alat tulis, menabung dan lain-lain.

### **Hubungan Tempat Tinggal dengan Perilaku Gizi Seimbang**

Rata – rata siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti tinggal bersama orang tuanya dirumah. Karena bagi sebagian orang ketika masih SMA belum sepenuhnya siswa merantau jauh dari orang tua, ketika kuliah lah baru sebagian besar seseorang tinggal sendirian/kost. Lagipula, daerah tempat penelitian ini adalah daerah pedesaan, jadi memang sedikit siswa yang tinggal sendiri/ kost. Siswa yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik yang tinggal bersama orang tua memiliki proporsi sebesar 41,8%, sedangkan siswa yang mempunyai perilaku gizi seimbang baik yang tinggal sendirian (kost) memiliki proporsi sebesar 66,7%. Berdasarkan dari hasil perhitungan uji chi square dengan tingkat kepercayaan 95% dengan nilai  $p=0,177$ , disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tempat tinggal dengan perilaku gizi seimbang pada siswa di SMA Negeri 1 Muara Beliti.

Pada masa peralihan seorang remaja akan lebih mandiri dan dapat memilih makanan sesuai dengan kehendak ataupun kesukaan mereka tanpa pengaruh dari orang tua. Sesuai pendapat Guthrie & Picciano (1995) yang mengatakan bahwa seorang remaja terjadi perubahan pola makan, mereka menjadi tidak tergantung pada kebiasaan orang tua dan meninggalkan kebiasaan makanan orang tua, tetapi lebih banyak makan dan jajan diluar. Seorang remaja diduga karena memang sedang masanya dalam pencarian jati diri dan pencarian teman yang sejalan dengan dirinya sehingga akan berperilaku makan yang dipengaruhi oleh temannya. Karena masa remaja inilah mereka banyak menghabiskan waktu diluar bersama teman-temannya daripada bersama keluarganya, sehingga siswa yang tinggal bersama keluarga belum tentu memiliki perilaku gizi yang baik. Pendapat peneliti ini didukung oleh pendapat dari Leeming, (2016) bahwa situasi tersebut dapat terjadi karena aktivitas yang banyak di luar rumah membuat remaja jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan makan merupakan bentuk sosialisasi dan rekreasi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Syifa Puji Suci (2011) yang menunjukkan tidak ada hubungan antara tempat tinggal dengan perilaku makan. Menurut Syifa pola makan pada

seorang hampir beranjak dewasa sudah tidak terpengaruh oleh kebiasaan makanan keluarga ataupun ketersediaan makanan di rumah. Seperti halnya dalam studi di Amerika pada remaja didapatkan bahwa ketersediaan makanan di rumah tangga tidak terdapat hubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja (Befort, 2006).

Farisa, (2012) juga mengatakan bahwa p-value sebesar 0.148, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara uang jajan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur. Menurut asumsi dari Lieu bahwa uang jajan tidak sepenuhnya digunakan untuk membeli makanan jajanan, sehingga tidak ada hubungan antara uang jajan dengan pola konsumsi makan.

## SIMPULAN

Hasil dari distribusi frekuensi dari 88 responden dengan jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan sebanyak 64,8% responden. Jenis tinggal responden paling banyak yaitu tinggal bersama orang tua. Pendapatan orang tua terendah yaitu Rp 200.000 dan yang tertinggi Rp 10.000.000. Uang saku siswa rata – rata Rp 10.000. Hasil distribusi frekuensi dari 88 responden pada variabel pengetahuan gizi sebagian besar responden memiliki pengetahuan kurang baik sebanyak 30 (34,1%) responden. Pada variabel perilaku gizi seimbang responden paling banyak memiliki perilaku gizi seimbang yang tidak baik sebanyak 49 (55,7%) responden. Sebagian besar variabel media massa menunjukkan responden kurang terpapar media massa sebanyak 27 (30,7%) responden. Hasil analisis bivariat yaitu ada hubungan antara keterpaparan media massa ( $p = 0,11$ ) dengan perilaku gizi seimbang dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ( $p = 0,719$ ), uang saku ( $p = 0,290$ ), pendapatan orang tua ( $p = 1$ ), tempat tinggal ( $p = 0,177$ ) dengan perilaku gizi seimbang.

Disarankan Kepada pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswanya mengenai gizi seimbang melalui pamflet, spanduk maupun poster agar dikarenakan masih banyak siswa-siswa yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang. Siswa diharapkan dapat meningkatkan lagi perilaku yang positif terhadap gizi seimbang demi tercapainya kesehatan yang optimal. Penelitian ini bisa menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan lagi karakteristik responden seperti pendidikan orang tua dan pekerjaan orang tua agar lebih memperkuat dan menggambarkan sosial ekonomi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2011. Penuntun diet. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 23–33.
- Aulia Imam. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Siswa, Pengetahuan, Media Massa, Dan Teman Sebaya Dengan Konsumsi Makanan Jajanan Pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2012.
- Befort, C, et.al. 2006. Fruit, Vegetable, and Fat Intake among Non-Hispanic Black and Non-Hispanic White Adolescents: Associations with Home Availability and Food Consumption Settings. *Journal of American Diet Association*. Mar;106(3):367-73
- Di, R., Dwija, S. M. K., & Boyolali, D. (2011). Hubungan antara pengetahuan tentang serat makanan, pendapatan orang tua dan besar uang saku dengan konsumsi serat makanan.
- Farisa, S. (2012). Hubungan Sikap, Preferensi, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Massa pada Siswa SMP Negeri 8 Depok Tahun 2012. *Fmipa Ui*, 1–95.
- Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pesan Ke-6, 10, 11, 12 dari Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Remaja. *Kesehatan Reproduksi*, 3(4), 91–105.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). Pedoman PGSKesehatan,. Pedoman Gizi Seimbang, 1–99.
- Khomsan, A., 2004. Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan. PT Raja Grafindo, Jakarta.
- Leeming, D. A. (2016). Brahman. *Encyclopedia of Psychology and Religion*, 7, 1–2. Libri, O., Pramono, & Santi, A. (2017). Hubungan Sikap, Pengetahuan, Media Massa, Dan Peran Keluarga Dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Miftah Darussalim Martapura. *Jurkessia*, 7(2), 8–16.

- Lima, K. K., Kupang, K., Setyobudi, A., Wati, R., & Soly, T. C. (2018). 40 | Page. 40–47.
- Maharibe, C. C. (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 2(1).
- Rahmi H, F., & Aprianti. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Anak SMP Negeri 31 Banjarmasin. 56(2), 39–43.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Asupan Gizi Pada Remaja Putri Yang Anemia Di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>
- Ummi, N. (2013). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Jumlah Uang Saku dengan Perilaku Siswa Dalam Memilih Makanan Jajanan di SD Muhammadiyah 2 Kauman Surakarta Skripsi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2013), 146–159. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jurnalgizi/article/view/201>
- Xi, S., Negeri, S. M. A., Winarni, P., Pranoto, H. H., & Afriani, L. D. (2014). Kata Kunci : Pengetahuan, Gizi Seimbang, Perilaku Kepustakaan : 23 (2006-2013) 1. 23, 1–8.