

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN DIET DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) MEMBER FITNESS CENTER DI GADJAH MADA MEDICAL CENTER (GMC) HEALTH CENTER

**Oleh: Adhitya Irama Putra dan Suryanto
FIK UNY**

Abstrak

Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai diet, diharapkan dalam praktiknya juga akan baik, akan tetapi jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan mengenai diet yang buruk, dapat diasumsikan bahwa dalam praktiknya pun akan buruk, sehingga ada kemungkinan orang tersebut sulit mendapatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan kategori normal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet dengan IMT *member fitness center* di GMC.

Penelitian ini merupakan penelitian korelatif. Pengambilan data menggunakan angket untuk mengetahui pengetahuan tentang diet dan metode antropometri dengan TB dan BB untuk mengetahui IMT. Subjek penelitian yang digunakan adalah *member fitness center* di GMC *Health Center* yang berjumlah 52 orang. Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment* pada taraf signifikansi 5 %.

Hasil analisis korelasi diperoleh nilai r hit ($0,564$) $>$ r tab ($0,279$) artinya ada Hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet dengan IMT *Member Fitness Center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center*. Hasil Koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,318, berarti pengetahuan diet memberikan sumbangan sebesar 31,8 % terhadap indeks massa tubuh, sisanya sebesar 68,2 % dipengaruhi faktor lain, seperti aktivitas fisik, pola istirahat dan management stress. Varians variabel IMT tabel R 31,8% ditentukan oleh pengetahuan tentang diet, sisanya sebesar 68,2% ditentukan oleh faktor lain.

Kata kunci: Tingkat pengetahuan diet, indeks massa tubuh, gajah mada *medical center*

Pengetahuan mengenai diet tentunya sangat penting untuk dipahami oleh setiap orang, dengan diet seseorang dapat meningkatkan kualitas hidupnya, baik dalam hal kesehatan, kebugaran bahkan dalam hal pekerjaan, prestasi akademis dan lain sebagainya. Seperti saat seseorang melakukan olahraga dengan tujuan tertentu, seperti penurunan berat badan, penambahan berat badan atau sekedar tujuan kesehatan, diet dapat menjadi suatu upaya untuk mengoptimalkan hasil dari tujuan yang telah ditetapkan tersebut.

Kesalahan pemahaman mengenai diet, tentunya dapat mengurangi peluang seseorang untuk meningkatkan kualitas hidupnya. Saat seseorang berlatih olahraga dengan tujuan mendapatkan tubuh yang ideal, hal tersebut tentunya perlu diimbangi dengan diet yang tepat. Namun jika orang tersebut tidak memahami mengenai diet atau cenderung salah memahami

diet, tentunya hasil dari latihan olahraga yang telah dilakukan tidak akan optimal. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai diet menjadi sesuatu yang layak untuk diperhitungkan.

Permasalahan lain yang lebih spesifik muncul di *fitness center* GMC *Health Center*. GMC *Health Center* merupakan salah satu pusat kesehatan dan kebugaran di Yogyakarta, tepatnya terletak di Jl. Kaliurang Sekip Blok L-3, Sendowo, Mlati, Sleman, Yogyakarta. Sebagai salah satu pusat kebugaran, GMC *Health Center* memiliki fasilitas yang cukup memadai, yaitu *fitness center*. Akan tetapi, di GMC *Health Center* ini tidak ada konsultan gizi, sehingga *member* berkonsultasi kepada instruktur mengenai masalah gizi, salah satunya mengenai diet. Setelah dipahami lebih dalam, banyak *member* yang belum mengetahui seperti apa diet sesungguhnya, dan beberapa mengartikan bahwa diet semata-mata merupakan suatu upaya untuk menurunkan berat badan. Bahkan dari sebagian *member* tersebut ada yang beranggapan bahwa diet menjadi suatu tekanan atau paksaan untuk menjaga kesehatan ataupun kebugaran. Dalam hal ini, penulis menganggap ada suatu masalah dengan tingkat pengetahuan diet *member fitness center* di GMC *Health Center*.

Kemudian, untuk mengetahui bagaimana kualitas hidup seseorang secara fisik, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengetahui indeks massa tubuh (IMT) seseorang. IMT didasarkan pada berat badan dan tinggi badan seseorang. Hasil akhir dari penghitungan IMT adalah diketahuinya kategori massa tubuh seseorang, apakah berkategori kurus, normal atau *obese*. Dengan demikian juga dapat diketahui apakah berat badan seseorang sudah ideal atau belum.

Untuk mendapatkan IMT berkategori normal, tentunya diet yang tepat menjadi salah satu upaya yang harus dilakukan oleh seseorang. Untuk melakukannya, seseorang harus memiliki pengetahuan yang memadai mengenai diet. Jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai diet, diharapkan dalam praktiknya juga akan baik, sehingga IMT yang normal akan mudah didapat, akan tetapi jika seseorang memiliki tingkat pengetahuan mengenai diet yang buruk, dapat dipastikan dalam praktiknya pun akan buruk, sehingga orang tersebut sulit mendapatkan IMT dengan kategori normal. Dari penjelasan tersebut dapat dilihat adanya suatu hubungan antara tingkat pengetahuan diet dan indeks massa tubuh. Dari latar belakang tersebut penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet dengan indeks massa tubuh (IMT) *member fitness center* di GMC *Health Center* Yogyakarta.

Hakikat Pengetahuan

Amirul Hadi (1999: 29) mengatakan bahwa pengetahuan merupakan taraf paling rendah pada proses pembelajaran manusia dalam ranah kognitif. Proses kognitif merupakan suatu

proses yang dimulai dari penerimaan rangsang oleh indera, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut, sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk dimengerti.

Menurut Wikipedia Bahasa Indonesia (2012: 1) pengetahuan adalah informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang. Dalam pengertian lain, pengetahuan adalah berbagai gejala yang ditemui dan diperoleh manusia melalui pengamatan akal. Pengetahuan muncul ketika seseorang menggunakan akal budinya untuk mengenali benda atau kejadian tertentu yang belum pernah dilihat atau dirasakan sebelumnya. Sebagai contoh ketika seseorang mencicipi masakan yang baru dikenalnya, ia akan mendapatkan pengetahuan tentang bentuk, rasa, dan aroma masakan tersebut. Pengetahuan adalah informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk bertindak yang kemudian melekat di benak seseorang. Pada umumnya, pengetahuan memiliki kemampuan prediktif terhadap sesuatu sebagai hasil pengenalan atas suatu pola. Manakala informasi dan data sekedar berkemampuan untuk menginformasikan atau bahkan menimbulkan kebingungan, maka pengetahuan berkemampuan untuk mengarahkan tindakan. Inilah yang disebut potensi untuk bertindak.

Diet

a. Pengertian Diet

Menurut Barasi (2007: 6), diet secara umum merupakan prasarat bagi kesehatan, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, atau kesejahteraan, dan pencegahan terhadap penyakit terkait gizi, sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2012: 1) dijelaskan bahwa diet merupakan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya (biasanya atas petunjuk dokter).

Diet sangat erat kaitannya dengan kecukupan gizi atau asupan nutrien, dan pola pengaturanya menganut pada tujuan akhir dari diet itu sendiri (Gibney dan Petro Wolmarans, 2009: 162). Wikipedia Bahasa Indonesia (2012: 1) menyatakan bahwa diet merupakan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau organisme tertentu. Kemudian disebutkan kembali bahwa diet merupakan pengaturan asupan nutrisi tertentu. Pengaturan nutrisi tertentu yang dimaksudkan adalah pengaturan nutrisi berdasarkan tujuan diet itu sendiri.

Badraningsih Lastariwati (2000: 37) berpendapat bahwa diet adalah pengaturan/pemilihan makanan yang harus dimakan oleh seseorang atau sekelompok orang. Berdasarkan sumber-sumber di atas dapat disimpulkan bahwa diet merupakan

suatu upaya pengaturan pola makan untuk membatasi ataupun mencukupi asupan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh dengan tujuan tertentu, misalnya tujuan kesehatan.

b. Kategori Diet

Gibney dan Petro Wolmarans (2009: 163) membagi diet menjadi dua kategori, yaitu:

1) Diet Kuantitatif

Diet kuantitatif merupakan diet yang berpedoman pada jumlah asupan nutrisi yang dimasukkan ke dalam tubuh. Dalam diet tersebut terdapat aturan mengenai banyaknya takaran-takaran nutrisi yang boleh ataupun tidak boleh diasup oleh tubuh. Sebagai contoh, dalam keadaan normal, asupan kalori (berdasarkan angka kecukupan gizi) yang dibutuhkan oleh manusia 55-60 % berasal dari karbohidrat, 25-30 % berasal dari lemak, dan 15 % berasal dari protein. Akan tetapi untuk seorang atlet, dimisalkan atlet yang akan menjalani pertandingan diesok hari, maka atlet tersebut menjalankan diet karbohidrat, atau sering disebut dengan *carbohydrate loading*. Diet tersebut lebih mengutamakan asupan kalori yang berasal dari karbohidrat 80-90 %, dan sisanya berasal dari lemak dan protein.

Diet kuantitatif sangat menekankan pada perhitungan kebutuhan nutrisi manusia secara terperinci, contoh lain seperti kebutuhan kalsium manusia pada masa pertumbuhan adalah 800-1000 mg/hari, kebutuhan protein bagi tubuh sebesar 1-2 gram/kg berat badan. Contoh-contoh di atas merupakan perwujudan dari diet kuantitatif, yaitu diet yang berdasarkan hitungan banyaknya asupan nutrisi yang dimasukkan ke dalam tubuh.

2) Diet Kualitatif

Berbeda dengan diet kuantitatif, diet kualitatif tidak berdasarkan pada jumlah, tetapi berdasarkan kualitas atau mutu suatu asupan yang akan dimasukkan ke dalam tubuh. Contoh mudah yang dapat diperlakukan adalah mengganti menu makanan yang kurang lengkap kandungan gizinya dengan makanan yang lebih lengkap kandungan gizinya, serta disesuaikan dengan keadaan. Sebagai contoh, memilih makan nasi merah saat sarapan di pagi hari dibanding nasi putih, memilih roti gandum dibanding roti putih.

Indeks Massa Tubuh (IMT)

Dalam Wikipedia (2012) yang diunduh pada 22 Juli 2012 (13.00WIB) indeks massa tubuh merupakan kategori massa tubuh manusia yang didasarkan pada berat badan dan tinggi badan seseorang.

Menurut Djok Pekik Irianto (2007: 74) penilaian IMT adalah dengan menggunakan formulasi sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat Badan (Kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Menurut Departemen Kesehatan RI yang dikutip oleh Sunita Almatsier (2001: 149) klasifikasi indeks massa tubuh di Indonesia dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Kategori Indeks Massa Tubuh

No.	Kategori		Hasil Perhitungan
1.	Kurus	Tingkat berat	<17,0
		Tingkat ringan	17,0-18,5
2.	Normal		18,5-25,0
3.	Gemuk	Tingkat ringan	25,0-27,0
		Tingkat berat	>27,0

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan diet dan indeks massa tubuh *member fitness center* di GMC *Health Center*, maka penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 313) penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antarvariabel, dan apabila ada, seberapa erat hubungan, serta berarti atau tidak hubungan itu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, dengan teknik pengumpulan data berupa angket tingkat pengetahuan diet dan pengukuran antropometri.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian hubungan tingkat pengetahuan diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) *Member Fitness Center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center* dideskripsikan secara rinci sebagai berikut:

1. Analisis Deskriptif

a. Variabel Pengetahuan Tentang Diet

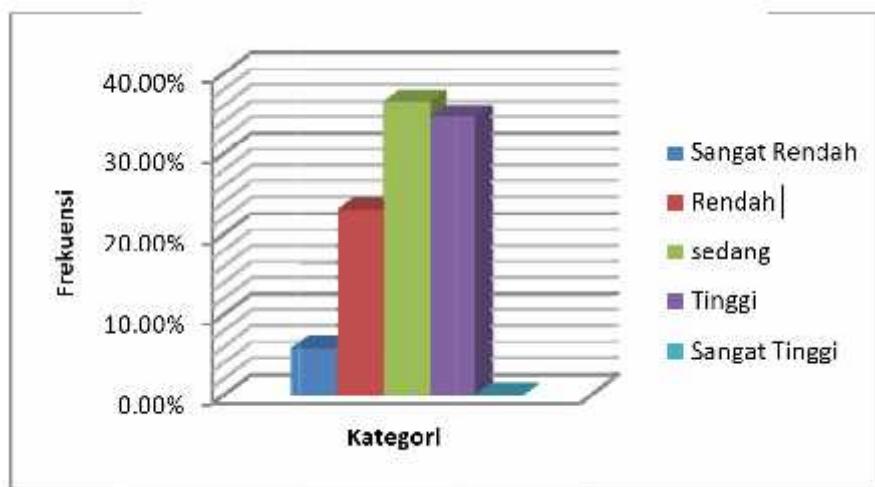
Berdasarkan hasil penelitian, dari 52 orang diperoleh deskripsi hasil penelitian untuk data pengetahuan tentang diet yaitu; skor minimum sebesar = 21; skor maksimum = 47; mean = 37,03; median = 37; modus = 34 dan standard deviasi = 6,74. Hasil penelitian pengetahuan tentang diet dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Pengetahuan Tentang Diet

Interval	Kategori	Absolut	%
<26,92	SangatRendah	3	5,8
26,92-33,66	Rendah	12	23,1
33,66-40,4	Sedang	19	36,5
40,4-47,14	Tinggi	18	34,6
>47,14	SangatTinggi	0	0
Jumlah		52	100

Dari Tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan diet *member fitness center* di GMC *Health Center* sebanyak 3 orang (5,8 %) dengan kategori sangat rendah, 12 orang (23,1 %) dengan kategori rendah, 19 orang (36,5 %) dengan kategori sedang, 18 orang (34,6 %) dengan kategori tinggi, dan tak seorang pun (0 %) memiliki kategori sangat tinggi.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Diagram Hasil Penelitian Pengetahuan tentang Diet

b. Variabel Indeks Massa Tubuh

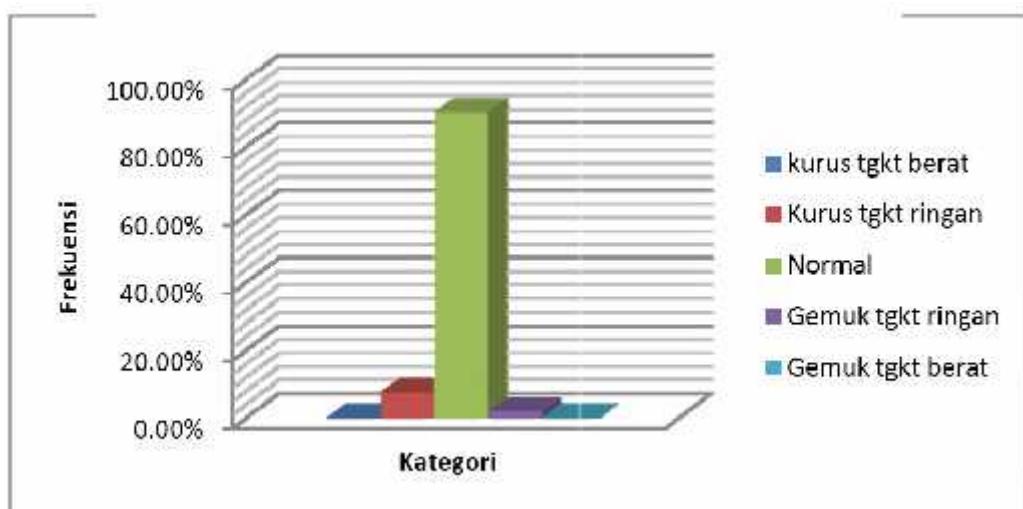
Berdasarkan hasil penelitian dari 52 orang diperoleh deskripsi hasil penelitian untuk Indeks Massa Tubuh, yaitu; skor minimum sebesar= 17,51; skor maksimum = 26,89; rerata = 21,77; median = 21,77; modus = 21,01 dan standard deviasi = 2,32. Deskripsi hasil penelitian Indeks Massa Tubuh dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Deskripsi Hasil Pengukuran IMT

Interval	Kategori	Frekuensi	%
<17,0	Kurus Tingkat berat	0	0
17,0-18,5	Kurus Tingkat ringan	4	7,7
18,5-25,0	Normal	47	90,4
25,0-27,0	Gemuk Tingkat ringan	1	1,9
>27,0	Gemuk Tingkat berat	0	0
Jumlah		52	100

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa indeks massa tubuh *member fitness center* di GMC *Health Center* tidak seorang pun (0 %) dengan kategori kurus tingkat berat, 4 orang (7,7 %) dengan kategori kurus tingkat ringan, 47 orang (90,4 %) dengan kategori normal, 1 orang (1,9 %) dengan kategori gemuk tingkat ringan, dan tidak seorang pun (0 %) dengan kategori gemuktingkat berat.

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada Gambar 2:



Gambar 2. Diagram Hasil Pengukuran IMT

2. Analisis Korelasional

Analisis data dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) *Member Fitness Center* di Gadjah Mada Medical Center (GMC) *Health Center*. Uji Prasyarat terdiri atas uji normalitas, uji linieritas dan uji korelasi. Adapun hasil analisis data tersebut secara rinci dapat diuraikan sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorof-Smirnov, dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran, jika $p > 0,05$ (5 %) sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0,05$ (5 %) sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

	Z	p	Sig 5 %	Keterangan
Pengetahuan diet	0,722	0,675	> 0,05	Normal
Indeks Massa Tubuh	0,586	0,883	D0,05	Normal

Dari hasil Tabel 4, diketahui data pengetahuan tentang diet diperoleh p (0,675) $> 0,05$, dapat diartikan data pengetahuan tentang diet berdistribusi normal. Data IMT diperoleh p (0,883) $> 0,05$, dapat diartikan data IMT berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Kriteria pengujian linieritas adalah jika $f_{hit} < f_{tab}$ dan harga $p > 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila $f_{hit} > f_{tab}$ dan nilai $p < 0,05$ dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel 5:

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	f Tabel	f Hit	p	Sig 5 %	Ket
Hubungan pengetahuan diet dengan MT	4,03	1,061	0,432	>0,05	Linier

Hasil uji linieritas di atas menunjukkan hubungan X dengan Y diperoleh f_{hit} (1,061) $< f_{tab}$ (4,03) dan p (0,432) $> 0,05$, berarti hubungan antara variabel pengetahuan diet dan IMT adalah linier.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian tingkat pengetahuan diet *member fitness center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center* diketahui bahwa *member* dengan kategori tingkat pengetahuan sangat rendah sebanyak 3 orang, rendah 12 orang, sedang 19 orang, tinggi 18 orang dan tak satupun *member* yang memiliki tingkat pengetahuan diet dengan kategori sangat tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, misalnya latar belakang pendidikan serta kehidupan sosial *member*.

Dari hasil pengukuran IMT *member fitness center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center*, diketahui bahwa tidak ada *member* dengan kategori IMT kurus tingkat berat, kemudian *member* dengan kategori IMT kurus tingkat ringan sebanyak 4 orang, normal 47 orang, gemuk tingkat ringan 1 orang dan tak ada *member* dengan kategori gemuk tingkat berat. Hal ini dapat disebabkan oleh gaya hidup dari *member*, misalnya pola makan sehat, olahraga, pola istirahat, serta aktivitas sehari-hari.

Untuk mendapatkan indeks massa tubuh yang normal tentu saja perlu didukung oleh pemahaman mengenai kesehatan, salah satunya pengetahuan tentang diet. Dengan indeks massa tubuh yang baik, dalam hal ini adalah kategori indeks massa tubuh yang normal, akan memberikan banyak manfaat pada tubuh, misalnya kesehatan dan bentuk tubuh yang ideal. Pengetahuan tentang diet menjadi cukup penting karena pengetahuan diet menjadi salah satu faktor pendukung seseorang untuk dapat mengontrol indeks massa tubuhnya.

Dari hasil uji korelasi diperoleh nilai r_{hit} (0,564) $>$ r_{tab} (0,279) artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) *Member Fitness Center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center*. Variansi pada IMT, sebesar 31,8% ditentukan oleh tingkat pengetahuan diet, sedangkan sisanya sebesar 68,2% ditentukan oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan *member fitness center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center* sebanyak 3 orang (5,8 %) dengan kategori sangat rendah, 12 orang (23,1 %) dengan kategori rendah, 19 orang (36,5%) dengan kategori sedang, 18 orang (34,6 %) dengan kategori tinggi, dan tak seorangpun (0 %) memiliki kategori sangat tinggi.
2. Indeks massa tubuh *member fitness center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center* tak seorangpun (0 %) dengan kategori kurus tingkat berat, 4 orang (7,7 %) dengan kategori kurus tingkat ringan, 47 orang (90,4 %) dengan kategori normal, 1 orang (1,9 %) dengan kategori gemuk tingkat ringan, dan tak ada yang seorangpun (0 %) berkategori gemuk tingkat berat.
3. Nilai r_{hit} (0,564) $>$ r_{tab} (0,279) artinya ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) *Member Fitness Center* di Gadjah Mada *Medical Center* (GMC) *Health Center*. Variansi pada IMT, sebesar 31,8%

ditentukan oleh tingkat pengetahuan diet, sedangkan sisanya sebesar 68,2% ditentukan oleh faktor lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirul Hadi. (1999). *Teknik Mengajar Secara Sistematis*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Badraningsih Lastariwati. (2000). *Gizi dan Diiit*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik UNY.
- Barasi Mary E. (2007). *At a Glance Ilmu Gizi*. Terjemahan Hermin Halim Jakarta: Erlangga.
- Djoko Pekik Irianto. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta: AndiOffset.
- Gibney, Michael J. (2005). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (1976). *Penuntun Diiit*. Jakarta: Gramedia.
- Riduwan. (2002). *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rizqie Auliana. (2001). *Gizi dan Pengolahan Pangan*. Jakarta: Adicita Karya Nusa
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung:Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sunita Almatsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta:PT.Gramedia PustakaUtama.