

# **PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU MAKAN REMAJA DI SMP GLORIA 1 SURABAYA**

**Jenni Lukmanto, Monika Kristanti**

Manajemen Perhotelan, Universitas Kristen Petra, Surabaya, Indonesia

**Abstrak:** Penelitian dilakukan untuk mengetahui pemahaman remaja Surabaya tentang gizi makanan dan adanya penerapan perilaku makannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku makan dan pengetahuan gizi yang meliputi beberapa komponen: zat makro, zat mikro, dan serat. Data diambil dari 120 orang siswa-siswi di salah satu sekolah swasta di Surabaya yang diperoleh dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Teknik analisis yang digunakan adalah analisa statistik deskriptif yang melihat hasil *mean*. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan gizi tergolong tinggi. Sedangkan Perilaku makan cukup baik. Hasil uji beda independent t-sampel menunjukkan adanya beda signifikan pengetahuan gizi antara pria dan wanita, sedangkan perilaku makan pada pria dan wanita tidak ada perbedaan signifikan.

**Kata kunci :**

Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Remaja.

**Abstract:** This research is conducted in order to discover teenagers' understanding about nutrition and the application of this knowledge in their eating behaviors. The variable used in this research is eating behavior and nutrition knowledge, which covers some components: macronutrients, micronutrients, and fiber. The data is collected from 120 students in one of private schools in Surabaya by using convenience sampling technique. The analysis techniques used are descriptive statistical analysis by seeing mean of the data and independent t-test to see the difference of the mean. The research results in nutrition knowledge, which can be categorized as high. The result for the application in eating behavior can be categorized as quite good. The test in independent t-sample shows a significant difference of nutrition knowledge between men and women, whereas in terms of eating behavior, the result does not show a significant difference.

**Keywords:**

Nutritional Knowledge, Eating Behaviors, Teenagers.

Zaman modern ini, manusia menjadikan makanan sehat sebagai pilihan yang kedua dalam menu sehari-hari. Kesibukan yang menyita waktu selalu menjadi alasan utama untuk makan secara cepat, mencari makanan yang tersaji cepat dan kemudahan mendapatkannya di lingkungan sekitarnya yang berdampak menambah daftar menu yang sebaiknya konsumsi menjadi terabaikan (*Makanan Sehat*, 2012, para.1). Makanan bergizi tidak selalu mahal karena dapat dijumpai pada beragam jenis biji-bijian, buah dan sayur segar yang kaya vitamin dan

mineral yang bermanfaat menjaga kesehatan (Waluyani, 2012). Manusia berkewajiban mengkonsumsi makanan bergizi setiap harinya, yang berpengaruh bagi kehidupannya. Selain makan memberikan energi yang dibutuhkan, makanan yang penting dikonsumsi setiap hari berperan pula untuk mencegah tubuh dari berbagai penyakit (Kompas.com, Desember, 28, 2011).

Produk makanan kecil yang cepat saji banyak membanjiri masyarakat. Makanan beku adalah pilihan yang paling digemari oleh berbagai kalangan umur tanpa kecuali remaja pun gemar mengkonsumsi. Sosis dan nugget adalah makanan beku yang cepat penyajiannya, dan remaja begitu menyukainya karena memiliki rasa yang enak dan gurih. Selain mengkonsumsi sosis, remaja juga menyukai nugget, makan kecil yang gurih ini juga mudah sekali untuk disajikan sebagai sahabat yang baik bagi remaja ketika lapar.

*Fast food*, makanan yang menyebabkan melonjaknya penderita obesitas di kalangan generasi muda. Mengkonsumsi *fastfood* yang umumnya mengandung Natrium berlebihan menyebabkan kekurangan kalium, sehingga mengakibatkan penurunan fungsi otot jantung dan kelambanan proses penghantaran rangsangan syaraf yang menyebabkan kesulitan untuk berfikir. Menurut Kowalski (1990) konsumsi protein hewani berlebihan justru dapat menghambat penyerapan kalsium yang dapat mengakibatkan pengeroposan tulang sehingga akan terancam mengalami osteoporosis (dalam *Harga Mahal Dari Gaya Hidup Kita*, Desember 2007).

Keadaan remaja yang mudah dipengaruhi lingkungan sekitarnya yang membuat penelitian semakin menarik untuk diteliti karena remaja umumnya kurang memiliki pengetahuan gizi secara benar yang membuat tidak paham akan perilaku dan kebiasaan makannya selama ini yang salah dan bila tidak disadari secara dini akan membawa bahaya kesehatan yang lainnya yang tidak diinginkan di masa depan. Penelitian ini difokuskan pada remaja saja guna untuk memahami pemikirannya terhadap makanan bergizi dan perilaku makannya sebagai hasil penerapan dari pemahaman gizi secara mendalam yang juga berkaitan langsung pada perilaku keputusan untuk memilih makan yang sehat.

## **RANGKUMAN KAJIAN TEORITIK**

### **Gizi**

Almatsier, Soetardjo, & Soekatri (2011), mengelompokkan zat gizi ke dalam 3 kelompok yang ditinjau dari fungsinya yaitu: (p.2)

- Zat energi : karbohidrat, lemak, dan protein.
- Zat pembangun : protein, mineral, dan air.
- Zat pengatur : protein, mineral, vitamin, dan air.

Menurut Drummond & Brefere (2010), zat gizi dibagi menjadi 2 jenis gizi menurut jumlah untuk dikonsumsi: (p.12)

- Zat gizi makro: “zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang besar yang terdapat pada karbohidrat, lipida, dan protein”.
- Zat gizi mikro: “zat gizi yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang kecil yang terdapat pada vitamin dan mineral”.

## Perilaku Makan

Worthington & Williams menjabarkan macam perilaku makan ditinjau dari tipe pola makannya: (Almatsier, Soetardjo & Soekatri, 2011, pp.332-338)

- Makan tidak teratur: melewati waktu makan (pagi, siang, malam) yang seharusnya dilakukan, pada umumnya remaja wanita melewati makan pagi atau makan malam dibandingkan remaja laki-laki, karena ingin tampil lebih kurus.
- Pola makan khusus, seperti contoh *diet vegetarian*: pada umumnya remaja ketika memutuskan untuk berdiet banyak diantaranya memutuskan untuk mengurangi konsumsi daging merah hingga semua produk makanan hewani dan mengonsumsi produk makanan dari tumbuh-tumbuhan.
- Karies gigi dan penyakit gigi dan mulut: kecenderungan remaja mengonsumsi *snack* yang kaya karbohidrat murni dapat menyebabkan karang gigi bila bertumpuk menyebabkan karies gigi atau infeksi gusi pada mulut dikemudian hari.
- Peran orang tua: orang tua memberi didikan remaja untuk lebih tanggung jawab dan memberi kebebasan untuk memilih makanan yang bergizi selama masa pertumbuhannya.
- Penyalahgunaan bahan berbahaya: masalah kesehatan remaja perlu mendapat perhatian dan pengawasan orang tua seperti kelompok sebaya yang mudah menggunakan obat-obat terlarang seperti sabu-sabu, ganja, kokain, tembakau (rokok), dan alkohol atau orang tuanya juga seorang pengguna.

Menurut Drummond & Brefere (2010), ada delapan faktor yang berpengaruh pada pemilihan terhadap makanan (pp.3-8):

- Rasa  
Atribut makanan yang mengkombinasikan lima indra seperti rasa, bau, sentuhan, penglihatan dan bunyi.
- Aspek lain pada makanan  
Harga makanan, mudah (praktis), ketersediaan dan kefamiliaran produk bagi konsumen, dan nilai gizi yang terkandung.
- Faktor demografi  
Faktor-faktor yang melibatkan umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pendapatan, dan latar belakang budaya pada suatu daerah.
- Budaya dan Agama  
Kelakuan dan kepercayaan atas sosial tertentu, etnik, atau kelompok umur seseorang yang mempengaruhi pemilihan makannya.
- Kesehatan  
Suatu kondisi tubuh sehat, seseorang dalam pemilihan makan yang didasarkan untuk menjaga dari masalah kesehatan dan atau menjaga penampilan.
- Sosial dan Emosi  
Mempengaruhi orang makan pada perayaan sosial tertentu dan situasi sosial tertentu, pengaruh kelompok yang mempengaruhi dalam pemilihan makan,

makanan sebagai penanda status sosial tertentu dan emosi sangat terkait erat dengan pemilihan makannya pula.

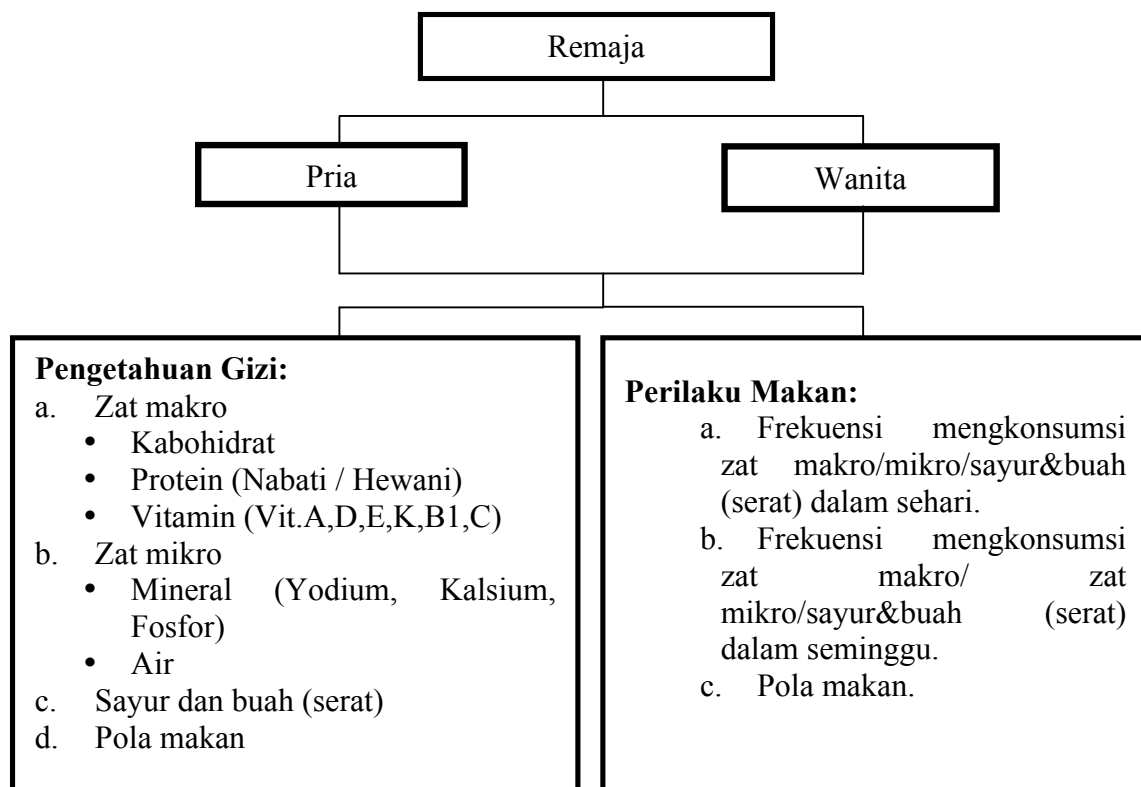
- Industri makanan dan media  
Industri yang menawarkan produk makanannya yang menarik perhatian remaja dengan penawaran yang dilakukan pada media elektronik seperti radio, televisi, internet, koran, papan reklame, dan lain-lain.
- Kepedulian akan lingkungan  
Pemahaman akan cinta lingkungan sekitar yang mempengaruhi pemilihan makannya untuk tidak mengkonsumsinya sebagai tanda kepedulian pada alam seperti kelompok vegetarian atau *go green*.

## **Remaja**

Menurut Adriani & Wirjatmadi (2012) masa remaja / *adolescence* adalah “waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial” (p.339). Arti yang lainnya adalah “masa peralihan dari masa anak menuju ke masa dewasa dan disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa” (p.284).

Batasan usia remaja yang umum digunakan oleh Adriani & Wirjatmadi (2012) adalah antara 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 10-14 tahun = masa remaja awal, 14 – 17 tahun = masa remaja pertengahan, dan 17 – 20 tahun = masa remaja akhir.

## KERANGKA PEMIKIRAN



Gambar 2.4. Kerangka Pemikiran

Sumber: Drummond & Brefere (2010) dan Wardlaw & Smith (2006)

## TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mempelajari sejauh mana pemahaman remaja terhadap gizi.
2. Untuk mempelajari perilaku makan remaja di SMP Gloria 1 Surabaya.
3. Untuk mempelajari adanya perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi dan perilaku makan antara remaja pria dan remaja wanita.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat kuantitatif deskriptif bersifat kuantitatif yang mana datanya berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik (Sugiono, 2008). Sedangkan penelitian deskriptif adalah penelitian yang memberikan penggambaran jelas atas situasi-situasi sosial yang mana dipusatkan perhatian kepada aspek-aspek tertentu dan menunjukkan hubungan antara variabel (Nasution, 2003).

## **GAMBARAN POPULASI & SAMPEL**

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiono, 2008, p.80). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi SMP Gloria 1 di Surabaya, dengan tingkat kelas VII, VIII, dan IX yang berjumlah 365 orang. Menurut Sugiono (2008), sampel adalah “bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sedangkan teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel” (p.81). Penelitian ini menggunakan *non-probability sampling* dan *convenience sampling*, maka penelitian ini dapat diteliti paling sedikit dengan sebanyak 80 sampel. Dalam penelitian ini akan diambil sebanyak 120 responden.

## **TEKNIK PENGUMPULAN DATA**

### **Metode Pengumpulan Data**

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif yang menggunakan kuisioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang dibuat berdasarkan variabel-variabel yang akan diteliti yaitu pertanyaan-pertanyaan mengenai pengetahuan gizi dan perilaku makan remaja.

Semua data yang diperlukan untuk menyelesaikan penelitian ini dikumpulkan dengan metode:

- a. Melakukan studi kepustakaan yaitu dengan cara membaca buku-buku yang dapat dipakai dalam membuat landasan bagi perumusan hipotesis, penyusunan daftar pertanyaan kuisioner seperti buku-buku tentang gizi, remaja, bentuk pola makan sehat dan seimbang, dan perilaku makan.
- b. Melakukan pembagian kuisioner kepada 120 orang siswa-siswi di SMP Gloria 1 Surabaya, untuk menjawab seperti apakah pengetahuan gizi dan juga perilaku makan siswa tersebut.

### **Variabel dan Definisi Operasional Variabel**

Pada penelitian ini variabel yang diidentifikasi adalah sebanyak dua variabel, dimana peneliti merumuskan operasional masing – masing variabel, dimana definisi operasional merupakan segala sesuatu yang menjadi obyek dalam suatu penelitian, sebagai berikut:

#### **1. Variabel Pengetahuan Gizi**

Beberapa indikator dari Pengetahuan gizi adalah:

- a. Zat makro
  - Golongan makanan berkarbohidrat adalah nasi, mie, kentang.
  - Sumber protein nabati terdapat pada tahu, tempe, dan kacang-kacangan.
  - Sumber protein hewani terdapat pada daging merah, ikan, keju, kerang, dan udang.
  - Vitamin A banyak terdapat pada wortel baik untuk mata.
  - Vitamin D diperoleh dengan berjemur di bawah sinar matahari pagi hari yang baik bagi tulang.

- Vitamin E pada tomat berfungsi sebagai antioksidan bagi sistem imun tubuh.
  - Vitamin K pada brokoli dan bayam berfungsi untuk mengontrol pendarahan, mencegah pendarahan dan pembentukan tulang.
  - Vitamin B1 pada kacang-kacangan baik untuk mencegah sakit beri-beri.
  - Vitamin C pada sirsat dan pepaya baik untuk kekebalan tubuh dan sebagai antioksidan.
- b. Zat mikro
- Konsumsi garam beryodium baik untuk mencegah sakit gondhok.
  - Susu adalah sumber kalsium dan fosfor yang baik untuk pertumbuhan tulang, gigi dan pencegah pengkeroposan tulang (osteoporosis) dini.
  - Air putih baik dikonsumsi normalnya 2 liter/hari atau sama dengan 8-10 gelas sehari.
- c. Sayur dan buah (serat)
- Sayur dan buah baik untuk memperlancar proses pencernaan didalam tubuh .
  - Sayur dan buah bermanfaat menghindari timbulnya sakit kanker usus.
  - Sayur dan buah berfungsi menghilangkan kolesterol jahat dan menurunkan tekanan darah tinggi.
- d. Pola makan
- Makan pagi mengurangi kebiasaan *nyamil* di siang hari.
  - Makanan bekal dari rumah lebih terjamin kebersihannya dibandingkan diluar rumah.

## 2. Perilaku Makan

Beberapa indikator dari Perilaku makan adalah:

- a. Seberapa sering remaja mengkonsumsi karbohidrat dalam sehari.
- b. Seberapa sering remaja mengkonsumsi makanan yang mengandung garam beryodium dalam sehari.
- c. Seberapa sering remaja mengkonsumsi buah dalam sehari.
- d. Seberapa sering remaja mengkonsumsi sayur dalam sehari.
- e. Seberapa sering remaja mengkonsumsi air putih dalam sehari.
- f. Seberapa sering remaja mengkonsumsi protein nabati dalam seminggu.
- g. Seberapa sering remaja lebih sering mengkonsumsi protein hewani dalam seminggu.
- h. Seberapa sering remaja rajin mengkonsumsi vitamin A dalam seminggu.
- i. Seberapa sering remaja menyempatkan untuk berjemur di bawah sinar matahari pagi yang banyak mengandung vitamin D dalam seminggu.
- j. Seberapa sering remaja mengkonsumsi vitamin E dalam seminggu.
- k. Seberapa sering remaja mengkonsumsi vitamin K dalam seminggu.
- l. Seberapa sering remaja mengkonsumsi vitamin B1 dalam seminggu.
- m. Seberapa sering remaja mengkonsumsi vitamin C dalam seminggu.
- n. Seberapa sering remaja mengkonsumsi susu dalam seminggu.
- o. Seberapa sering remaja mengkonsumsi makan pagi dalam seminggu.
- p. Seberapa sering remaja makan di kantin dalam seminggu.

- q. Seberapa sering remaja membawa bekal makan dari rumah dalam seminggu.

## TEKNIK ANALISA DATA

Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa kuantitatif dengan menggunakan rumus – rumus statistik.

### 1. Analisa Statistik Deskriptif

Sudjana & Ibrahim (2007) beranggapan dalam mengolah data berupa kuesioner yang sudah diisi responden, peneliti menggunakan analisis frekuensi dalam SPSS yang juga dikenal sebagai distribusi frekuensi. Distribusi frekuensi dilakukan untuk mengukur sejauh mana pengetahuan remaja terhadap gizi dan sebagai ukuran frekuensi pola makan remaja. Dari hasil frekuensi tersebut dapat dikumpulkan dan di hitung nilai rata-rata (*mean*) untuk menjawab rumusan masalah yang menanyakan keadaan pengetahuan dan pola makan pada remaja.

### 2. Uji *Independent T-Test*

Dalam penelitian ini, menggunakan uji *independent t-Test* bertujuan untuk membandingkan pengetahuan gizi dan perilaku makan antara Pria dan Wanita dan melihat adanya signifikan dalam perbandingan tersebut maka digunakan metode analisa *Independent T-Test* dalam membandingkan kelompok *mean* yang berbeda dari dua sampel yang berbeda.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Profil Responden

Deskriptif profil responden berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden adalah pria sebanyak 65 orang (54,2). Sedangkan dari usia, mayoritas responden berusia 13 tahun sebanyak 42 orang (35%). Berdasarkan tingkat pendidikan, mayoritas responden yang berada di kelas VII sebanyak 41 orang (34,2%), responden yang berada di kelas VIII sebanyak 40 orang (33,3%). Sedangkan pendapat tentang gizi penting, mayoritas responden yang menyatakan gizi penting sebanyak 99 orang (82,5%). Dan sumber pengetahuan responden tentang gizi, mayoritas responden yang mengetahui gizi dari sekolah sebanyak 36 orang (30%).

## HASIL EVALUASI

### *Analisis Mean*

#### a. Pengetahuan gizi

Pertanyaan	Skor Jawaban					Mean	Kategori
	1	2	3	4	5		
Nasi, mie, kentang adalah kumpulan makanan berkarbohidrat	0	1	11	41	67	4,45	sangat tinggi
Tahu, tempe dan kacang-kacangan sebagai sumber protein nabati	0	2	8	44	66	4,45	sangat tinggi
Daging merah, ikan, keju, kerang dan udang sebagai sumber protein hewani	0	2	10	46	62	4,40	sangat tinggi



Wortel baik untuk mata karena memiliki kandungan vitamin A	0	0	7	41	72	4,54	sangat tinggi
Berjemur di bawah sinar matahari pagi hari baik bagi tulang karena banyak mengandung vitamin D	2	7	25	37	49	4,03	tinggi
Tomat mengandung banyak vitamin E yang berfungsi sebagai antioksidan bagi sistem imun tubuh	0	5	39	48	28	3,83	tinggi
Brokoli dan bayam kaya vitamin K yang berfungsi mengontrol pendarahan, mencegah pendarahan dan pembentukan tulang	0	4	37	52	27	3,85	tinggi
Kacang-kacangan banyak mengandung vitamin B1 yang baik untuk mencegah sakit beri-beri	1	10	35	40	34	3,80	tinggi
Sirsat dan pepaya kaya akan vitamin C yang baik untuk kekebalan tubuh dan sebagai antioksidan	0	16	24	46	34	3,82	tinggi
Pengetahuan Makro						4,13	tinggi
Untuk mencegah sakit gondhok sebaiknya mengkonsumsi garam dapur yang mengandung Yodium	0	0	12	46	62	4,42	sangat tinggi
Susu merupakan sumber kalsium dan fosfor yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang, gigi dan pencegah pengkeroposan tulang (osteoporosis) dini	0	0	6	49	65	4,49	sangat tinggi
Air putih baik dikonsumsi normalnya 2 liter/hari atau sama dengan 8-10 gelas sehari	5	0	16	45	54	4,19	tinggi
Pengetahuan Mikro						4,37	sangat tinggi
Sayur-sayuran penting untuk memperlancar proses pencernaan di dalam tubuh	1	4	7	48	60	4,35	sangat tinggi
Sayur bermanfaat menghindari timbulnya sakit kanker usus	3	11	44	40	22	3,56	tinggi
Sayur berfungsi menghilangkan kolesterol jahat dan menurunkan tekanan darah tinggi	1	8	39	48	24	3,72	tinggi
Pengetahuan Sayur (Serat)						3,88	tinggi
Makan pagi menghindari kebiasaan nyamil di siang hari	12	24	24	43	17	3,24	
Makan makanan bekal dari rumah lebih terjamin kebersihannya dibandingkan di luar rumah	0	7	14	40	59	4,26	
Pengetahuan Pola Makan						3,75	
Pengetahuan Gizi						4,08	

Pada butir-butir pertanyaan tentang pengetahuan zat-zat makro rata-rata (*mean*) secara keseluruhan diketahui bahwa pengetahuan responden tentang zat-zat makro tergolong tinggi ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 4,13. Pada butir-butir pertanyaan tentang pengetahuan zat-zat mikro rata-rata (*mean*) secara keseluruhan bisa diketahui bahwa pengetahuan responden tentang zat-zat mikro tergolong sangat tinggi ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 4,37. Pada butir-butir pertanyaan tentang pengetahuan sayur atau serat rata-rata (*mean*) secara keseluruhan bisa diketahui bahwa pengetahuan responden tentang sayur atau serat tergolong tinggi ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 3,88. Pada butir-butir pertanyaan tentang pengetahuan pola makan rata-rata (*mean*) secara keseluruhan bisa diketahui bahwa pengetahuan responden tentang pola makan tergolong tinggi ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 3,75. Sedangkan pertanyaan tentang pengetahuan rata-rata (*mean*) secara keseluruhan ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 4,08.

#### b. Perilaku makan

Pertanyaan	Skor Jawaban					Mean	Kategori
	1	2	3	4	5		
Saya makan nasi sehari	2	24	49	27	18	3,29	normal
Saya makan tahu/tempe dalam seminggu	5	39	32	30	14	3,08	normal
Saya makan ikan dalam seminggu	6	36	43	26	9	2,97	normal
Saya makanan wortel dalam seminggu	11	47	35	20	7	2,71	normal
Saya menyempatkan untuk berjemur sejenak di bawah sinar matahari pagi hari dalam seminggu	38	44	14	18	6	2,25	jarang
Saya makan tomat dalam seminggu	33	47	23	13	4	2,23	jarang
Saya makan brokoli/bayam dalam seminggu	22	42	31	19	6	2,54	jarang
Saya mengkonsumsi kacang-kacangan dalam seminggu	17	40	34	20	9	2,70	normal
Saya makan sirsat/papaya dalam seminggu	41	29	26	18	6	2,33	jarang
Saya makan makanan menggunakan garam beryodium dalam sehari	9	15	34	34	28	3,48	sering
Saya makan buah sehari	6	49	29	21	15	2,92	normal
Saya makan sayur sehari	2	42	34	19	23	3,16	normal
Saya minum susu dalam seminggu	13	29	28	29	21	3,13	normal
Saya minum air putih sehari	0	9	22	28	61	4,18	sering
Saya selalu makan pagi dalam seminggu	20	22	24	22	32	3,20	normal
Saya makan makanan kantin dalam seminggu	15	29	14	33	29	3,27	normal

Saya membawa bekal makan dari rumah dalam seminggu	35	25	18	15	27	2,78	normal
Perilaku Makan						2,95	cukup baik

Pada butir-butir pertanyaan tentang perilaku makan rata-rata (*mean*) secara keseluruhan diketahui perilaku makan dari responden penelitian tergolong cukup baik ditunjukkan dengan nilai rata-rata (*mean*) jawaban sebesar 2,95.

### ***Uji Independent t-Test***

#### **a. Pengetahuan gizi**

Kelompok	Mean	<i>Levene Test</i>		<i>Independent T-Test</i>	
		F	Sig.	t	Sig.
Pria	4,00	9,070	0,003	-2,108	0,038
Wanita	4,18				

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa *levене test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,003 kurang dari 0,05. Dengan demikian digunakan metode *independent t-test equal variances not assumed* untuk menguji hipotesis variabel pengetahuan gizi. Dan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,038 kurang dari 0,05, maka disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi antara responden pria dan responden wanita.

#### **b. Perilaku Makan**

Kelompok	Mean	<i>Levene Test</i>		<i>Independent T-Test</i>	
		F	Sig.	t	Sig.
Pria	2,93	0,009	0,925	-0,413	0,680
Wanita	2,98				

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa *levене test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,925 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian metode *independent t-test equal variances assumed* yang digunakan untuk menguji hipotesis variabel perilaku makan. Dan menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,680 lebih besar dari 0,05, maka disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan perilaku makan antara responden pria dan responden wanita.

## **PEMBAHASAN**

Dari semua hasil penelitian diatas, peneliti dapat menjawab rumusan masalah yang diajukan diawal penelitian. Untuk rumusan pertama pada rumusan masalah yang menanyakan bagaimana pengetahuan remaja terhadap gizi. Menjawab berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pengetahuan remaja terhadap gizi tergolong tinggi. Dan untuk rumusan masalah

kedua yang menanyakan bagaimana perilaku makan remaja di SMP Gloria 1 Surabaya. Menjawab berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan perilaku makan remaja cukup baik. Rumusan masalah yang terakhir menanyakan adakah perbedaan yang signifikan mengenai pengetahuan gizi dan perilaku makan antara remaja pria dan remaja wanita. Menjawab berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian adanya perbedaan yang signifikan pengetahuan gizi antara remaja pria dan remaja wanita, karena remaja wanita memiliki pengetahuan gizi lebih tinggi dibandingkan remaja pria. Sedangkan tidak adanya perbedaan yang signifikan perilaku makan antara remaja pria dan remaja wanita, karena perilaku makan remaja pria dan remaja wanita sama-sama cukup baik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian mengenai analisa pengetahuan gizi dan perilaku makan remaja di Surabaya, peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan dari hasil penelitian sebagai berikut :

1. Kondisi pengetahuan remaja terhadap gizi dalam penelitian ini dapat disimpulkan secara keseluruhan tergolong baik.
2. Kondisi perilaku makan remaja dalam penelitian ini dapat disimpulkan secara keseluruhan tergolong cukup baik. Ternyata pengetahuan remaja tampaknya belum dapat menjadi panduan sejati dalam penerapan pola makan sehat bagi remaja. Menurut pengamatan peneliti selama meneliti, ketika di rumah, peran orang tua tampaknya sangat mendominasi dalam mengatur menu makanan yang dikonsumsi oleh remaja.
3. Bila dibandingkan antara remaja pria dan remaja wanita, terdapat perbedaan signifikan dalam pengetahuan gizi. Dan tidak adanya perbedaan yang signifikan dalam perilaku makan antara remaja pria dan remaja wanita. Hal ini timbul dikarenakan adanya pengaruh lingkungan sekitar remaja yang mendominasinya untuk memutuskan menerapkan perilaku makan yang telah ketahui atau makan makanan yang dikehendaki baik bagi remaja untuk dikonsumsi.

### **Saran**

Setelah dilakukan penelitian oleh penulis, maka penulis memberikan beberapa saran kepada pihak sekolah SMP Gloria 1 Surabaya. Berikut adalah saran dari penulis :

1. Pihak sekolah dapat memberikan kurikulum pelajaran tentang gizi di kelas-kelas.
2. Memberikan seminar interaktif bagi siswa-siswi yang berbicara info gizi pada makanan atau belajar membaca komposisi dan tabel nutrisi yang ada pada produk makanan kemasan.
3. Pihak sekolah dapat berpartisipasi peduli gizi bagi para siswanya dengan menggalakan pola makan sehat di lingkungan sekolah. Dapat melalui media informasi sekolah seperti majalah sekolah, majalah dinding sekolah, radio sekolah, ruang komputer dan perpustakaan.
4. Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini telah menggunakan responden dengan tingkat pendidikan SMP dengan meneliti tingkat pendidikan lebih

tinggi (seperti SMA/Perguruan Tinggi) hasil penelitian akan jauh lebih bervariasi dan lebih membidik tujuan penelitian ini lebih mendalam.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Andriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peran gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Bungin, B. (2004). *Metodologi penelitian kualitatif*. Surabaya: Kencana.
- Drummond, K.E., & Brefere, L.M. (2010). *Nutrition for foodservice and culinary professionals*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Drysdale, J. A., & Aldrich, J. A. (2002). *Profitable menu planning*. New Jersey: Steve Helba.
- Harga mahal dari gaya hidup kita*. (2007, Desember 17): 1. Retrived Januari 28, 2013, from <http://usyakarya.blogspot.com/2007/12/harga-mahal-dari-gaya-hidup-kita-bagian.html>
- Makanan sehat. (2012, Desember 14). Retrived februari 8, 2013, from <http://tipsdiets.net/tag/macam-macam-makanan-sehat/>
- Mikail, B. (2011, Desember 28). 10 Makanan paling bergizi di dunia. *Kompas Cyber Media*. Retrived Januari 28, 2013, from <http://health.kompas.com/read/2011/12/28/10573195/10.Makanan.Paling.Bergizi.di.Dunia>
- Nasution, S. (2003). *Metode research (penelitian ilmiah)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sudjana & Ibrahim. (2007). *Penelitian dan penilaian pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Waluyani, D.O. (2012, April 20). 5 Makanan super ini bernutrisi tinggi. *Detik Media*. Retrived Januari 28, 2013, from <http://food.detik.com/read/2012/04/20/172637/1897627/900/5-makanan-super-ini-bernutrisi-tinggi>