

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS
GIZI REMAJA DI SMP NEGERI I SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
RUDI PRANTOSO
201310201052**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMP NEGERI I SLEMAN**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:
RUDI PRANTOSO
201310201052

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui untuk Dipublikasikan
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Pada tanggal
16 Maret 2018

Pembimbing



Ns. Sarwaningsih, M.Keper, Sp.Keper.Mat

HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI REAJA DI SMP NEGERI I SLEMAN YOGYAKARTA¹

Rudi Prantoso², Sarwinanti³

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman, penelitian ini menggunakan metode penelitian *kuantitatif* dengan metode *survey analitik* dan pendekatan *cross-sectional*. Jumlah responden penelitian ini terdiri dari 144 remaja SMP Negeri I Sleman kelas VII di ambil dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik uji *kendall-tau*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa ada keeratan hubungan rendah antara perilaku makan dengan status gizi remaja dengan taraf signifikansi $p= 0,000$ sehingga $p \leq 0,05$.

Kata Kunci : Perilaku makan, Status gizi remaja
Abstrak : The Correlation Between Eating Behavior And Students
Nutrition Status In State Junior High School 1 Sleman
Yogyakarta
Keywords : Eating behavior, adolescent nutrition status

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK, FIKES, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



PENDAHULUAN

Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Masa ini ditandai dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi dalam diri seseorang, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam masa peralihan ini terkadang membuat remaja menjadi bingung. Di satu sisi seseorang remaja merasa dirinya bukan lagi termasuk golongan anak-anak. Namun, di sisi lain remaja tersebut juga belum merasa pantas digolongkan sebagai seorang dewasa (Melati, 2010). *United Nations Children's Fund* (UNICEF, 2011) mengelompokkan usia remaja menjadi dua kelompok yaitu, kelompok remaja awal (10-14 tahun) dan kelompok remaja akhir (15-19 tahun). Hasil sensus kependudukan di Yogyakarta menurut data BPS tahun 2010 persentase jumlah remaja awal umur 10-14 tahun sekitar 252.613 atau 7,31% dari jumlah penduduk Yogyakarta.

Seiring meningkatnya populasi remaja tersebut, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Notoatmodjo, 2010). IDAI (2013) menyatakan bahwa masalah gizi pada remaja disebabkan karena kebiasaan makan yang tidak sehat misalnya, ngemil (makanan padat kalori) melewati waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, jarang mengonsumsi sayur dan buah ataupun produk peternakan (*dairy foods*). Sangpern (2008) dalam jurnalnya mengatakan

bahwa perilaku makan sangat penting bagi remaja karena dapat membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi, sehingga menghasilkan kesehatan dan kualitas hidup lebih baik pada masa remaja dan dewasa nanti. Selain itu remaja adalah masa penting untuk menerapkan perilaku makan sehat karena perilaku makan yang terbentuk dari mulai remaja akan bersifat menetap sampai dewasa nanti (Ogdon, 2003 dalam Sangpern 2008).

Menurut Waryono (2010) perilaku makan yang tidak sehat pada remaja akan mempengaruhi keseimbangan antara asupan kebutuhan atau kecukupan yang akan menimbulkan masalah gizi, baik itu gizi kurang atau gizi lebih. Arisman (2009) menyatakan bahwa ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengukur cadangan lemak tubuh yaitu perhitungan secara langsung dan tidak langsung. Pengukuran langsung menggunakan densitometri, cairan tubuh total, kalium tubuh total, "*uptake of lipid-soluble inert gases*" dan pengukuran tersebut hanya cocok dilakukan di laboratorium. Sedangkan secara tidak langsung cadangan lemak dapat di nilai dengan mengukur ketebalan lipatan kulit dan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Dari studi pendahuluan di SMP Negeri 1 Sleman pada 10 remaja, dengan cara mengukur IMT. diperoleh data bahwa 4 dari 10 remaja mengalami gizi kurang atau kurus, 2 dari 10 remaja mengalami gizi lebih atau gemuk dan 4 dari 10 remaja mempunyai gizi baik atau normal. Sedangkan untuk perilaku makan remaja didapatkan 3 dari 10 remaja

mengatakan jika marah atau kesal sering dilampiaskan dengan makan banyak, 5 dari 10 remaja mengurangi porsi makan dan menghindari makan ketika malam karena takut gemuk, dan 2 dari 10 remaja mengatakan makan lebih banyak ketika makanannya enak.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku makan dengan status gizi remaja.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan metode *survey analitik*, dan menggunakan metode pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di SMP Negeri I Sleman mulai tanggal 31 Januari 2018 – 08 Februari 2018. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 144 siswa-siswi dan diambil dengan teknik *proportional random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik uji *kendall tau* dan menggunakan timbangan berat badan serta ukuran tinggi badan.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi (F)	Persentase (%)
12	16	11.1
13	102	70.8
14	26	18.1
Total	144	100.0

Sumber : Data primer diolah, 2018

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian tentang karakteristik responden paling banyak berumur 13 tahun sebanyak 102 responden (70,8%) sedangkan paling sedikit

berumur 12 tahun sebanyak 16 responden (11,1%).

Tabel 2
Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	81	56,2
Perempuan	63	43.8
Total	144	100.0

Sumber : Data primer diolah, 2018

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian tentang karakteristik responden berdasarkan Jenis Kelamin paling banyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 81 (56,2%) responden dan paling sedikit 63 (43,8%) berjenis kelamin perempuan

Tabel 3
Gambaran status gizi remaja SMP NI Sleman

Status Gizi remaja	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Kurus	72	50.0
Normal	53	36.8
Gemuk	19	13.2
Total	144	100.0

Sumber : Data primer diolah, 2018

Berdasarkan tabel 4.3 hasil penelitian tentang status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman dalam kategori menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi kurus sebanyak 72 responden (50%), sedangkan paling sedikit status gizi gemuk sebanyak 19 responden (13,2%).

Tabel 4
Gambaran perilaku makan remaja
SMP NI Sleman

Perilaku makan remaja	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Buruk	16	11.1
Cukup	98	68.1
Baik	30	20.8
Total	144	100.0

Sumber : Data primer diolah, 2018

Berdasarkan tabel 4 hasil penelitian tentang perilaku makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan yang cukup sebanyak 98 responden (68,1%), sedangkan sebagian kecil perilaku makan dalam kategori buruk sebanyak 16 responden (11,1%) dan 30 responden (20,8%) yang memiliki perilaku makan baik.

Tabel 5
Tabulasi silang *kendall-Tau* antara hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja

Variabel	<i>P-value</i> <i>Kendal</i> <i>Tau</i>	<i>Keeratan</i> <i>hubungan</i>
Perilaku makan dengan status gizi remaja	0,000	0,390

Sumber : Data primer diolah, 2018

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa paling banyak responden memiliki perilaku makan cukup dengan kecenderungan status gizi dalam kategori kurus berjumlah 62 (43,1%) responden. Penguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Kendal Tau Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh harga koefisien perilaku makan dengan status gizi remaja. di SMP Negeri I Sleman nilai p-value

sebesar $0,000 < 0,05$. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman. Memiliki keeratan hubungan sebesar 0,390 yang artinya memiliki keeratan hubungan rendah.

PEMBAHASAN

Status Gizi Remaja di SMP Negeri Sleman

Hasil penelitian menyatakan status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman dalam kategori menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi kurus sebanyak 72 responden (50%). Dalam penelitian ini didapatkan faktor yang mempengaruhi status gizi dapat dilihat secara tidak langsung dari faktor pendidikan, responden masih dalam pendidikan rendah. Hal ini akan memberikan gambaran bahwa responden belum memiliki gambaran prinsip kebutuhan gizi untuk diri sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Sulistyoningsih (2011) yang menyatakan faktor yang mempengaruhi status gizi secara tidak langsung salah satunya pendidikan. Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan, akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh, prinsip yang dimiliki seseorang yang berpendidikan rendah biasanya adalah hal yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok lain. Faktor pendidikan akan memberikan pengaruh pada persepsi tentang status gizi yang baik, faktor lain yang

mempengaruhinya utamanya faktor perilaku makan, diketahui bahwa faktor makan sebagian responden masuk dalam kategori perilaku makan kategori cukup. Dalam hasil penelitian ini menggambarkan bahwa responden belum semua mengetahui tentang rangkaian makanan yang dapat membangun tubuh. Hal ini sama dengan teori Sulistyoningsih (2011) menyatakan secara langsung faktor yang berhubungan dengan status gizi yaitu perilaku makan.

Selain karena faktor pendidikan status gizi pada responden secara tidak langsung dapat juga dipengaruhi oleh pendapatan keluarga. Menurut teori Sulistyoningsih (2011) meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sebataraja (2014) yang menemukan ada hubungan status gizi dengan status sosial ekonomi keluarga murid sekolah dasar di daerah pusat dan pinggiran kota Padang, dengan hasil penelitian Hasil penelitian didapatkan status gizi murid SD di pusat kota dengan tingkat sosial ekonomi baik sebesar 84,2% status gizi baik dan 6% status gizi kurang, sedangkan keluarga dengan tingkat sosial ekonomi rendah didapatkan 15,7% status gizi baik dan 0% status gizi kurang. Pada daerah pinggiran kota dengan status ekonomi baik didapatkan 15,8% status gizi baik dan 64,7% status gizi kurang, sedangkan pada keluarga dengan status ekonomi rendah didapatkan 84,3% status gizi

baik dan 100% status gizi kurang. Hasil penelitian disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan status sosial ekonomi keluarga murid SD di pusat dan pinggiran kota Padang. Status gizi anak juga berhubungan dengan tingkat ekonomi keluarga, tingkat pendidikan ayah dan ibu serta jumlah anak dalam keluarga.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Savitri (2015) menemukan ada hubungan body image, pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswi SMAN 63 Jakarta, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status gizi siswi SMAN 63 Jakarta terdapat hubungan dengan asupan energi ($p=0,001$).

Perilaku Makan Remaja di SMP Negeri I Sleman

Hasil penelitian menyatakan perilaku makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku makan yang cukup sebanyak 98 responden (68,1%). Dalam hasil penelitian ini didapatkan perilaku makan responden sebagian besar cukup, hal ini dipengaruhi faktor lingkungan responden, dilihat dari karakteristik responden bahwa paling banyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 81 (56,2%) dan juga faktor umur responden yang sebagian besar masih remaja awal.

Remaja awal akan berkumpul dengan teman sejenis sebagai bentuk penerimaan dan membentuk sebuah kelompok teman sebaya, Hal ini sejalan dengan teori Soetjaningsih (2008) berpendapat bahwa remaja awal berfungsi dalam 3 arena : keluarga, kelompok sebaya (peer

group), dan sekolah. Dengan kelompok sebaya biasanya seorang remaja awal akan berkumpul dengan teman yang sejenis. Penerimaan oleh kelompok sebaya merupakan hal yang sangat penting, bisa mengikuti dan tidak akan tampak berbeda dari yang lainnya merupakan motif yang mendominasi sebagian besar perilaku sosial remaja. Lingkungannya remaja sangat berpengaruh besar terhadap perilaku terutama kaitannya dengan perilaku makan.

Hasil penelitian ini sama dengan teori Notoadmodjo (2014) Merupakan kondisi atau lahan untuk perkembangan perilaku. Baik buruknya perilaku manusia dalam kehidupannya dipengaruhi oleh keadaan lingkungan sekitar. Lingkungan yang positif akan mempengaruhi perilaku yang positif, dan lingkungan yang bersifat negative akan sangat berdampak negative bagi perilaku seseorang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori Patcheep (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makan pada remaja salah satunya teman sebaya, Teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku makan remaja, khususnya perilaku makan yang tidak sehat seperti makanan siap saji dan minuman soft drink. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan remaja yaitu pengetahuan, dapat dilihat dari umur responden yang masih remaja. Masa remaja ini cenderung lebih dominan untuk mencari identitas diri, mengembangkan berpikir abstrak. Dalam hal ini kebanyakan remaja tidak memiliki keinginan untuk mencari

pengetahuan yang terkait perilaku makan, sehingga dapat dikatakan responden masih kurang dalam pengetahuan tentang perilaku makanan.

Hal ini sama dengan teori Notoadmodjo (2014), bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku salah satunya pengetahuan. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan yang luas dan bersifat positif akan menciptakan perilaku yang baik. Sebaliknya pengetahuan yang kurang dan bersifat negatif akan membentuk perilaku yang kurang baik. Hal ini juga sejalan dengan teori Patcheep (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makan pada remaja salah satunya usia. Seseorang yang berusia antara kurang dari 30 tahun kurang prihatin tentang kesehatan mereka, mereka akan cenderung makan sesukanya tanpa memperhatikan apa yang mereka makan.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan yaitu media. Saat ini media sangat berpengaruh terhadap perilaku memilih makanan. Dalam penelitian ini. Media mencari sasaran dan target promosi yang diincar adalah remaja. Hal ini sejalan dengan teori Patcheep (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makan pada remaja salah satunya media. Menurutnya Remaja dianggap target terbesar untuk restoran siap saji dan sebagai pemasaran mereka yang ditujukan melalui televisi, majalah, ataupun radio.

Hubungan Perilaku Makan Remaja dengan Status Gizi

Hasil penelitian bivariat paling banyak responden memiliki perilaku makan cukup dengan kecenderungan status gizi dalam kategori kurus berjumlah 62 (43,1%) responden. Penguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi Kendall Tau Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh harga koefisien perilaku makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman. Nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman. Memiliki keeratan hubungan sebesar 0,390 yang artinya memiliki keeratan hubungan rendah.

Hasil penelitian ini dapat terjadi karena perilaku makan responden masih dalam kategori cukup. Perilaku makan responden dipengaruhi oleh teman sebaya, seperti dalam teori Patcheep (2011) menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan dan pemilihan makan pada remaja menyatakan Teman sebaya sangat mempengaruhi perilaku makan remaja, khususnya perilaku makan yang tidak sehat seperti makanan siap saji dan minuman soft drink.

Hal ini akan memberikan dampak pada status gizi yang dialami responden. Dampak yang akan dialami remaja yang berbadan kurus tidak selalu akibat banyak olah raga atau aktivitas fisik, pada umumnya terjadi karena terlalu sedikit makan. Dampak lain dari kekurangan gizi seperti yang dijelaskan teori

McLaughlin dan Media (2014) ada beberapa dampak dari perilaku makan tidak sehat yang berpengaruh terhadap kesehatan individu, yaitu fungsi otak menurun, kemampuan aktivitas berkurang, resistensi insulin dan bertambah berat badan, gangguan pencernaan dan mulas, kualitas tidur yang buruk.

Perilaku makan yang sebagian responden alami, dapat ditarik kesimpulan bahwa responden memiliki perilaku makan dalam aspek Restraint Eating, Menurut Huberts (2012) reastrain eating adalah pembatasan asupan kalori yang disengaja dan berkelanjutan untuk tujuan penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan. sehingga mengakibatkan responden memiliki IMT yang sebagian besar dalam kategori kurang atau kurus.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Sholeha (2014) yang mendapatkan hasil ada hubungan perilaku makan dengan indeks massa tubuh pada remaja di SMP YMJ Ciputat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan emotional eating terhadap IMT ($p > 0,05$), tidak ada hubungan eksternal eating terhadap IMT ($p > 0,05$), dan ada hubungan restraint eating terhadap IMT ($p = 0,002$; $r = 0,334$).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri I Sleman Yogyakarta 2018 dapat disimpulkan bahwa status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman sebagian besar responden memiliki status gizi

kurus sebanyak 72 responden (50%). Perilaku makan remaja di SMP Negeri I Sleman sebagian besar memiliki perilaku makan cukup sebanyak 98 responden (68.1%). Dan terdapat hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri I Sleman dengan koefisien sebesar nilai $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$ dan keeratan hubungan sebesar 0,390 yang artinya memiliki keeratan hubungan rendah.

Saran

Bagi responden hasil penelitian ini dapat menggambarkan tentang pentingnya pengetahuan tentang perilaku makan yang akan memberikan pengaruh pada status gizi responden.

Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi agar sekolah menyisipkan program untuk meningkatkan status gizi siswanya

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini hanya mendapatkan beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku makan, disarankan kepada peneliti lain untuk menambah variabel lainnya, seperti sosial ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan Buku Ajar Ilmu Gizi, Ed.2*. Jakarta: EGC.
- Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2013). *Nutrisi Pada Remaja*. Ikatan Dokter Anak Indonesia: diakses pada tanggal 21 November 2017
- Melati H, R. P. (2010). *24 Kamar Remaja*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Mclaughlin, A & Media, D (2014). *Short Term Effect of Bad Eating Habbits*. Diakses pada tanggal 21 November 2017
- Notoatmodjo. (2010). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sangperm. (2008). *Predicting Adolescent Healthy Eating Behavior Using Attitude, Subjective Norm, Intention, and Slef-Schema*. Thesis, Faculty of Graduate Studies Mahidol University .
- Savitri, W. (2015). *Hubungan Body Image, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 63 Jakarta*. SKRIPSI , Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Sebataraja, L. R., Oenzil, F., & Asterina. (2014). *Hubungan Status Gizi Dengan Status Sosial Ekonomi Keluarga Murid Sekolah Dasar di Daerah Pusat dan Pinggiran Kota Padang*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- Sholeha, L. (2014). *Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di SMP YMJ Ciputat*. Skripsi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas

Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.

Soetjaningsih. (2008). *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta: Sagung Seto.

Sulistyoningsih, & Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

UNICEF. (2011). *The State of The World's Children 2011: Adolescence An Age of Opportunity*. New York: UNICEF.

Waryono. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.



unisa
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta