

PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TINDAKAN KONSUMSI MAKANAN BERSERAT PADA SISWA SMK NEGERI 6 YOGYAKARTA

Pengetahuan, Sikap, dan... ('Aisyah) 1

KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND ACTIONS OF FIBER FOODS CONSUMPTION OF THE VOCATIONAL STUDENTS OF SMK 6 YOGYAKARTA

Oleh: 'Aisyah, Prodi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta, Email: Aisyahzz67@yahoo.com

Dr. Mutiara Nugraheni (Pembimbing), Prodi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta, Email: mutiara_nugraheni@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, sikap dan tindakan siswa kelas X Program Keahlian Jasa Boga SMK 6 Yogyakarta terhadap pola konsumsi makanan berserat. Penelitian ini merupakan penelitian survei. Pengambilan sampel sebanyak 78 siswa dilakukan secara *Sample Random Sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan dengan tes, data sikap dan tindakan dikumpulkan dengan angket, data tindakan diperkuat dengan lembar *recall* konsumsi makanan berserat. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian pola konsumsi diketahui bahwa: (1) aspek pengetahuan makanan berserat dapat dikategorikan yaitu 49% tinggi, 45% cukup, dan 6% kurang, (2) aspek sikap siswa kategori tinggi sejumlah 4%, cukup 87%, dan kurang 9%, (3) aspek tindakan dikategorikan tinggi sejumlah 3%, cukup 64%, dan kurang 33%. Tindakan pola perilaku konsumsi yang diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau lembar *Recall* menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan berserat masuk dalam kategori kurang, dengan presentase tinggi sejumlah 5%, cukup 17%, kurang 57% dan 21% kategori rendah.

Kata Kunci : Makanan Berserat, Siswa Jasa Boga

Abstrac

The aim of the study was to know the knowledge, attitude and actions of consumption of the students of culinary program class X SMK 6 Yogyakarta toward the fibre food consumption behaviour. The study was a survey research. The sample collecting of 78 students was undertaken by proportional random sampling method. The data were collected through test, behaviour and act assessment in a form questionnaire. The data was also supported by the addition of recall sheet of fibre food consumption. The data analysis used descriptive-statistics analysis. The results of the data analysis were: 1) the 49%, 45%, and 6% student were categorized in high, fair, and low level of fiber food knowledge respectively, 2) in the aspect of fiber food attitude, students categorized in high, fair, and low were 4%, 87%, and 9% respectively, 3) in the aspect of fiber food actions, students categorized in high, fair, and low were 3%, 64%, and 33% respectively. The Food frequency questionnaire (FFQ) and recall assessment showed that the level of fibre food were 5%, 17%, 57%, and 21%, respectively categorized as high, fair, low and poor.

Keywords: Fiber Food Comsumption, The Student Of Culinary Program

PENDAHULUAN

Perilaku siswa SMK sebagai generasi penerus bangsa dituntut untuk memiliki kualitas hidup yang baik sehingga banyak faktor yang harus diperhatikan untuk meningkatkan kualitas hidupnya antara lain gizi dan kesehatan, pendidikan,

informasi, teknologi dan lain-lain. Ciri yang spesifik pada usia siswa SMK yaitu pertumbuhan cepat, perubahan emosional, dan perubahan sosial. Segala sesuatu dapat berubah secara cepat, sehingga makanan sehari-hari menjadi sangat penting dan untuk mengantisipasi perubahan yang terjadi pada remaja. Arisman (2004:35) menyampaikan bahwa kebutuhan gizi berhubungan erat dengan kebutuhan konsumsi serat makanan, sementara remaja seringkali tidak tahu bagaimana cara memenuhi kebutuhan gizi dan sering tidak mau memenuhinya sehingga menimbulkan masalah gizi.

Pengetahuan gizi yang rendah dapat penyebab timbulnya masalah gizi dan konsumsi makanan bergizi, serta perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010:50) pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kemampuan dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pengetahuan gizi pada makanan memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik,

sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 1996:20).

Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap positif siswa SMK sebagai remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya, karena sikap merupakan kesiapan untuk bertindak, Newcomb dikutip Soekidjo, (2010:52). Perkembangan perilaku makan seseorang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dalam keluarga. Kebiasaan makan yang baik akan membuat pola konsumsi juga menjadi baik.

Perilaku mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Soekidjo (2003:140) menjelaskan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan berhubungan dengan sikap, pengetahuan yang positif akan melahirkan sikap yang positif pula. Newcomb, yang dikutip oleh Soekidjo (2010:52) menjelaskan, sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Suatu sikap belum semuanya terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap menjadi suatu perbuatan nyata atau tindakan diperlukan

faktor pendukung yang saling berinteraksi, (Soekidjo, 2010:55).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh Shelly Rosita Dewi (2009) diketahui bahwa 58% siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta memiliki pengetahuan yang cukup baik tentang gizi akan tetapi pola konsumsi makanan bergizi sehari-hari siswa SMK N 6 Yogyakarta adalah 38% masuk dalam kategori cukup. Hal ini dikarenakan kebiasaan siswa dalam mengonsumsi jajanan siswa yang disediakan di kantin merupakan makanan rendah serat.

Serat makanan memiliki banyak manfaat untuk kepentingan tubuh seperti yang dituliskan oleh Agus Santoso (2011:38) seperti mengontrol kegemukan atau berat badan, penanggulangan diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, dan juga kanker kolon. Disamping memiliki banyak manfaat untuk tubuh makanan berserat juga dapat memberikan efek negatif bagi tubuh seperti yang disampaikan oleh Tensiska (2008:8) yaitu makanan berserat dapat mengurangi absorpsi zat gizi, menyebabkan flatulen, dan juga dapat memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap penyerapan mineral sehingga meningkatkan resiko osteoporosis pada usia lanjut.

Tujuan penelitian ini antara lain: (1) mengetahui pengetahuan tentang makanan berserat siswa kelas X Program Keahlian

Jasa *Pengetahuan, Sikap, dan... ('Aisyah) 3*

Boga SMK N 6 Yogyakarta, (2) mengetahui sikap terhadap konsumsi makanan berserat siswa kelas X Program Keahlian Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta, (3) mengetahui tindakan konsumsi makanan berserat siswa kelas X Program Keahlian Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian survei. Penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar/ kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data sampel yang diambil dari populasi (Sugiyono, 2007:7)

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang berwujud angka-angka hasil penilaian atau penilaian dapat dihitung atau dianalisis, kemudian dibandingkan dengan jumlah yang diharapkan maka akan diperoleh nilai rata-rata penilaian dan data kualitatif berupa kalimat naratif.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SMK N 6 Yogyakarta dan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dimulai bulan Desember 2015 sampai bulan Maret 2016.

Populasi/ Sampel

populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X program keahlian Kompetensi Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta dengan jumlah 95 siswa. Sampel yang diambil sebanyak 78 siswa dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Penentuan sampel menggunakan penentuan ukuran menurut Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan yang digunakan yaitu 5%.

Prosedur

Uji validitas instrumen dilakukan untuk melihat sejauh mana ketepatan dan kecermatan alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya, sedangkan uji reliabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Validitas instrumen merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil yang valid, uji validitas dilakukan dengan *expert judgement*. Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program ITEMAN dan SPSS 16 for windows. Reliabilitas instrumen dilakukan dengan pengujian dengan rumus Alpha Cronbach dengan syarat minimum bila reliabel $>0,6$ (Juliansyah, 2011:165). Apabila nilai $p \geq 0,6$ maka butir dalam angket dinyatakan valid secara signifikan.

Uji instrumen dilakukan oleh populasi selain dari sampel.

Data, Instrume, dan Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes, angket, dan observasi. Menurut Endang Mulyatiningsih (2013:25) tes merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon/jawaban benar atau salah. Metode kuesioner/ angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden (Suharsimi, 2010:268)

Jenis data, cara pengumpulan data, dan teknis pengumpulan data dijelaskan sebagai berikut.

Teknik Analisis Data

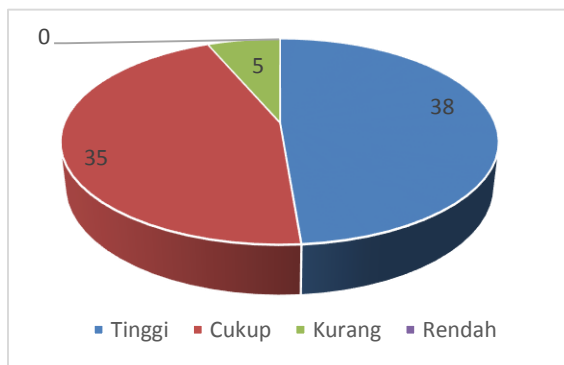
Teknik analisis data yang digunakan yaitu deskriptif kualitatif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (Sugiyono, 2007:148). Tingkat besaran statistik deskriptif berupa rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), frekuensi terbanyak (*mode*), dan simpangan baku (*standard deviation*) kemudian penentuan kecenderungan variabel. Pengkategorian

data dilakukan berdasarkan Mean Ideal dan Standart deviation ideal yang didapatkan. Mengacu kepada pembagian kategori menurut Anas Sudijono (2011:170) dibagi menjadi empat kriteria hasil yaitu tinggi, cukup, kurang, rendah.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Hasil data mencakup beberapa aspek: (1) Data pengetahuan serat makanan, (2) Sikap siswa terhadap konsumsi serat makanan, (3) Tindakan siswa terhadap konsumsi serat makanan

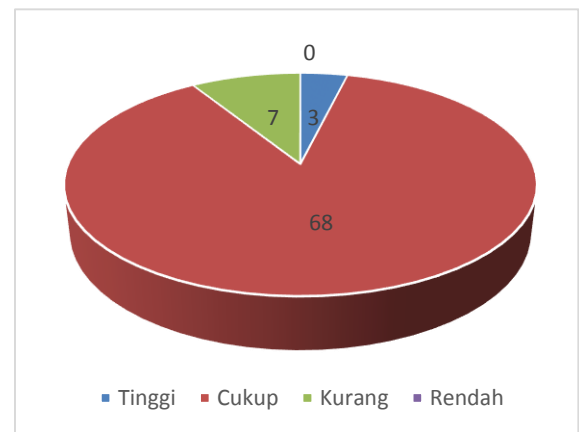


Gambar 1. Aspek Pengetahuan Terhadap Makanan Berserat

Pada Gambar 1, tingkat pengetahuan siswa pada pola perilaku konsumsi terhadap makanan berserat dikategorikan yaitu 38 siswa (49%) termasuk kategori tinggi, 39 siswa (45%) dalam kategori cukup, dan 5 siswa (6%) masuk dalam kategori kurang, sedangkan

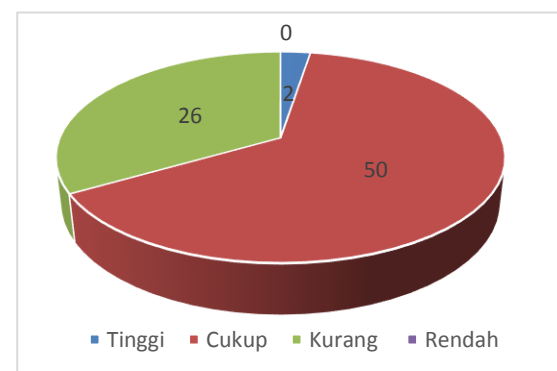
Pengetahuan, Sikap, dan... ('Aisyah) 5

tidak ada ada siswa yang masuk dalam kategori rendah.



Gambar 2. Aspek Sikap Terhadap Konsumsi Makanan Berserat

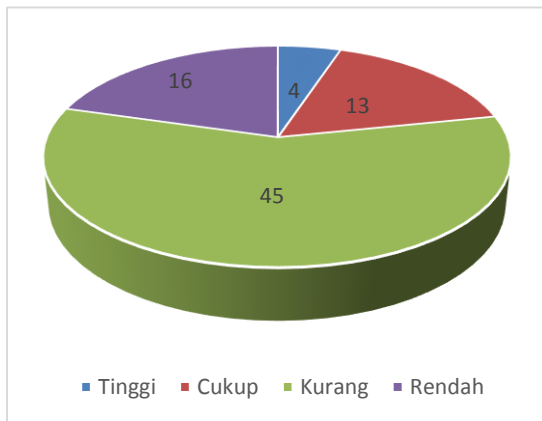
Pada Gambar 2, tingkat sikap siswa pada pola perilaku konsumsi yang dikategorikan tinggi sejumlah 4% (3 siswa), kategori cukup 87% (68 siswa), kategori kurang 9% (7 siswa) dan kategori rendah 0%.



Gambar 3. Aspek Tindakan Terhadap Konsumsi Makanan Berserat

Pada Gambar 3 untuk kategori tindakan siswa mengenai konsumsi makanan berserat diperoleh kategori tinggi lebih dari 29.25, kategori cukup diatas 22.5 sampai dibawah atau sama dengan 29.25, kategori kurang nilai berada diatas 15.75

sampai nilai di bawah atau sama dengan 22.5, dan kategori rendah dibawah atau sama dengan 15.75. Tingkat tindakan siswa pada konsumsi makanan berserat yang dikategorikan tinggi sejumlah 3% (2 siswa), kategori cukup 64% (50 siswa), kategori kurang 33% (26 siswa) dan kategori rendah 0%.



Gambar 4. Pola Perilaku Makanan berserat

Pada Gambar 4, dari 78 subyek penelitian yang disebut sebagai responden, didapatkan distribusi frekuensi pola konsumsi makan responden kategori tinggi sejumlah 4 responden (5%), responden dengan pola konsumsi cukup sejumlah 13 (17%), dan pola konsumsi kurang sejumlah 45 responden (57%) dan 16 (21%) responden masuk dalam kategori pola konsumsi makanan berseratnya rendah.

2. Pembahasan

Data pengetahuan siswa menunjukkan bahwa sebaran nilai skor pengetahuan siswa dalam konsumsi makanan berserat yang

diperoleh dari siswa Boga kelas X berada diatas rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat cukup tinggi. Dimana kategori tinggi dicapai 49% termasuk kategori tinggi, 45% dalam kategori cukup, dan 6% masuk dalam kategori kurang, sedangkan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah. Hasil ini hampir sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 58% pada kategori baik, cukup 32% dan kurang 10%,. Dengan demikian secara umum pengetahuan siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat termasuk kategori cukup tinggi. Hal tersebut sangat bisa terjadi karena para siswa dalam sekolah juga mempelajari hal yang berkenaan dengan pangan dan produk hasil olahan bahan pangan.

Pada hasil penelitian sikap semua faktor tersebut berada pada kategori cukup. Hasil yang sama juga dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 48% pada kategori cukup, kurang 18% dan baik 34%, Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi sikap seseorang termasuk sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat. Menurut Soekidjo (2010:36) faktor-faktor yang memengaruhi sikap

yaitu praktik terpimpin, praktik secara mekanisme, dan adopsi. Kesimpulan yang dapat diambil dari data yang telah dijelaskan keseluruhan faktor saling mempengaruhi sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat.

Dari hasil penelitian tindakan dapat dikatakan bahwa tindakan siswa berdasarkan angket sikap kurang seimbang dengan hasil *recall* pola makan, hal ini dapat disebabkan karena data angket dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan dan sikap siswa sedangkan data *recall* atau *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* cenderung dipengaruhi oleh aktifitas keseharian siswa itu sendiri. Tidak berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Awalina Nur Islamiati (2014) yang menyatakan bahwa hasil penelitian Pengetahuan siswa kelas XI SMK N 6 Yogyakarta 90% berada dalam kategori tinggi akan tetapi hasil tindakan menyatakan bahwa 64% dalam kategori rendah.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan makanan berserat besaran skor nilai siswa berada di atas nilai rerata, dengan jumlah siswa 53 dan dibawah nilai rerata sejumlah 23,

Pengetahuan, Sikap, dan... ('Aisyah) 7

Tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan berserat dapat dikategorikan yaitu 38 siswa (49%) termasuk kategori tinggi, 39 siswa (45%) dalam kategori cukup, dan 5 siswa (6%) masuk dalam kategori kurang, sedangkan tidak ada siswa yang masuk dalam kategori rendah maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa berada pada kategori cukup. Berdasarkan data pengetahuan terbanyak terdapat pada kelas interval 70-76 dengan presentase 42%

2. Sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat termasuk dalam kategori tinggi. Tingkat sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat yang dikategorikan tinggi sejumlah 4% (3 siswa), kategori cukup 87% (68 siswa), kategori kurang 9% (7 siswa) dan kategori rendah 0%. Semua faktor cukup mempengaruhi sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat.
3. Tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan berserat berdasar data angket termasuk kategori cukup. Dengan dikategorikan tinggi sejumlah 3% (2 siswa), kategori cukup 64% (50 siswa), kategori kurang 33% (26 siswa) dan kategori rendah 0%. Tindakan pola perilaku konsumsi yang diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* atau lembar *Recall*

menunjukkan bahwa tingkat konsumsi makanan berserat masuk dalam kategori kurang, dengan presentase tinggi sejumlah 4 responden (5%), responden dengan pola konsumsi cukup sejumlah 13 (17%), dan pola konsumsi kurang sejumlah 45 responden (57%) dan 16 (21%) respondeng masuk dalm kategori pola konsumsi makanan berseratnya rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Konsumsi Makanan Berserat Pada Siswa SMK Negeri 6 Yogyakarta dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa hendaknya meningkatkan konsumsi sayuran, lauk nabati, dan buah – buahan karena merupakan makanan yang mengandung serat tinggi yang tentunya dibutuhkan oleh tubuh. Dengan pengetahuan yang dimiliki seharusnya bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi.
2. Apabila sudah menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan rendah serat, sebaiknya menggunakan teknik *food combining*, yaitu mengkombinasikan makanan berserat tersebut dengan makanan lainnya yang mungkin memiliki kandungan serat rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Santoso, (2011). Serat Pangan (*Dietary Fiber*) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan. *Magistra* (Nomor. 75 Th. XXIII), (35-40)
- Anas Sudijono, 2011. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali pers.
- Saifuddin Azwar, 2005. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arisman, 2004. *Gizi dalam Daur Ulang Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Awalin Nur Islamiyati, (2014). *Pengetahuan, Sikap, Tindakan Konsumsi Makanan Dan Minuman Instan Pada Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi, tidak dipublikasikan Univesitas Negeri Yogyakarta
- Endang Mulyatiningsih, 2013. *Metodologi Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Juliansyah, (2011). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Shely Rosita Dewi, (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi, tidak dipublikasikan Univesitas Negeri Yogyakarta
- Soekidjo Notoatmodjo, 2010. *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Soekidjo Notoatmodjo, 2003. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharjo, (1996). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara

Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
Sugiyono, 2007. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta

Tensiska, 2008. *Serat Pangan*. Jurusan Teknologi Industri Pangan Fakultas Teknologi Industri Pertanian Universitas Padjadjaran