

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP GAYA HIDUP SEHAT SISWA KELAS X PROGRAM KEAHLIAN TATA BOGA SMKN 4 YOGYAKARTA

Penulis 1 : Fitri Kurniasih
Penulis 2 : Dr. Mutiara Nugraheni
Universitas Negeri Yogyakarta
qurniasyh@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengetahuan gizi siswa kelas X, (2) gaya hidup sehat siswa kelas X, (3) hubungan pengetahuan gizi terhadap gaya hidup sehat siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga. Penelitian ini merupakan penelitian *ex-post facto*. Penelitian dilakukan pada April 2015-Juni 2016. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Sampel penelitian sebanyak 95 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan tes dan angket. Uji validitas instrumen menggunakan *expert judgement* dan *Product Moment*. Uji reliabilitas instrumen menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Uji hipotesis menggunakan kolerasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan: (1) pengetahuan gizi siswa kelas X pada kategori sangat baik sebesar 26,3%, baik sebesar 42,1%, kurang baik sebesar 12,6% dan sangat kurang sebesar 18,9%, (2) gaya hidup sehat siswa kelas X pada kategori sangat baik sebesar 20,0%, baik sebesar 28,4%, kurang baik sebesar 34,4% dan sangat kurang sebesar 16,8%, (3) terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga dengan nilai kolerasi 0,542; nilai signifikansi sebesar 0,000; dengan nilai r^2 sebesar 29%.

Kata kunci : pengetahuan gizi, gaya hidup sehat

EFFECTS OF NUTRITION KNOWLEDGE ON HEALTHY LIFESTYLE OF GASTRONOMY PROGRAM STUDENTS GRADE X SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

ABSTRACT

This study aims to find out: (1) nutrition knowledge of students grade X, (2) healthy lifestyle of students grade X, (3) the effects of nutrition knowledge on healthy lifestyle of the gastronomy program students grade X. This study was an ex-post facto research. The research was conducted in April 2015-June 2016. Sampling method used was simple random sampling. There were 95 students used as research samples. Data were collected by using test and questionnaires. Test of instrument validity was done by using of expert judgment and Product Moment. The instrumental reliability test was done using Alpha Cronbach. Data were analyzed by using descriptive analysis and hypothetical analysis using Product Moment. The results of the research showed that: (1) the nutrition knowledge of students grade X categorized as excellent was 26,3%, good was 42,1%, bad was 12,6%, and poor was 18.9%, (2) healthy lifestyle of students grade X categorized as excellent was 20%, good was 28.4%, bad was 34.7%, and poor was 16.8%, (3) there was correlation between nutrition knowledge and healthy lifestyle of the gastronomy program students grade X, with coefficient of correlation of 0.542; while significance value was 0.000 with r^2 value of 29%.

keywords : knowledge about nutrition, healthy lifestyle

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase diantara masa anak dan dewasa. Pada fase ini remaja sedang mencari jati diri untuk meninggalkan fase anak menuju fase dewasa. Menurut Muhammad Ali (2012), seorang remaja mulai mencari jati diri dan mulai mengembangkan bakat, minat dan hobi dalam usia tersebut. Masalah yang umum terjadi di kalangan remaja yaitu mereka masih bingung dan belum bisa meyakinkan dirinya dalam memilih sesuatu yang benar-benar disukai. Selain perubahan secara pemikiran seorang remaja juga mengalami perubahan fisik yang sangat cepat. Adanya perubahan fisik ini membuat remaja mulai menyibukkan dirinya untuk memperhatikan hal-hal yang ada pada dirinya contohnya kegiatan sekolah dan kegiatan luar sekolah. Perkembangan teknologi dan derasnya arus komunikasi yang mudah dan murah memungkinkan remaja memilih segala sesuatunya dengan hal yang praktis dan cepat. Perubahan yang berhubungan dengan kesehatan manusia dapat terjadi dalam bentuk perubahan gaya hidup masyarakat dan adanya perubahan pola konsumsi pangan.

Menurut Sukari (2013), perilaku konsumtif yang dilakukan oleh remaja (generasi muda) tidak lepas dari lingkungan sosial dimana para remaja berinteraksi dengan kelompoknya. Kelompok tersebut dapat

terjadi di sekolah, ekstrakurikuler maupun kelompok bermain misal gank. Sifat konsumtif remaja yang seperti inilah dapat berdampak pada tingkat kesadaran gizi siswa. Pada jaman sekarang sudah sangat jarang ditemui siswa yang memperhatikan asupan gizi yang seimbang, contohnya remaja sekarang kurang menyukai mengkonsumsi aneka sayur dan buah, mereka lebih tertarik pada daging-dagingan terutama makanan cepat saji.

Menjamurnya restoran makanan cepat saji ditengah kota yang yang menjadi tempat berkumpulnya siswa sepulang sekolah. Hal tersebut bahkan sudah sering kita dijumpai dalam keseharian dan sudah merupakan gaya hidup remaja sekarang. Gaya hidup adalah ciri sebuah dunia modern, atau modernitas. Artinya, siapapun yang hidup dalam masyarakat modern, tidak terkecuali remaja akan menggunakan gagasan tentang gaya hidup untuk menggambarkan tindakannya sendiri maupun orang lain. Secara teoritis, pilihan gaya hidup yang ditampilkan, termasuk memilih jenis dan tempat makan yang dianggap populer, memang sedikit banyak berkaitan dengan upaya untuk membuat diri seseorang eksis dalam cara tertentu. (Rahma Sugihartati, 2010:100).

Kurangnya pengertian tentang gaya hidup sehat, dikarenakan seseorang kurang mendapatkan pendidikan gizi yang baik.

Pendidikan gizi diupayakan untuk membuat seseorang atau sekelompok masyarakat sadar akan pentingnya gizi. Upaya sosialisasi dan penyampaian pesan-pesan gizi sebagai bagian dari pendidikan gizi menjadi unsur penting untuk meningkatkan status gizi masyarakat. Di dalam Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) terdapat 13 pesan yang berisi tentang apa saja yang harus dilakukan setiap orang agar tubuhnya tetap sehat dan bisa beraktivitas dengan baik (Depkes RI 2003).

Pendidikan gizi merupakan suatu proses belajar tentang bahan makanan, bagaimana tubuh kita menggunakannya dan mengapa diperlukan untuk kesehatan umumnya. Pendidikan gizi sangat penting terutama pada masa remaja, seorang siswa harus mampu sadar terhadap kebutuhan nutrisi makanan dirinya sendiri, karena berdampak pada kesehatan tubuh agar membantu pertumbuhan fisik karena berimplikasi bagi prestasi dan motivasi belajarnya.

Pendidikan tentang gizi pada siswa jurusan boga dan patiseri dimuat dalam mata pelajaran ilmu gizi, menu diet dan pengetahuan bahan makanan sudah ditempuh pada kelas X semester 1 dan 2. Adanya kedua mata pelajaran tersebut diharapkan siswa dapat mengetahui aneka zat gizi (nutrisi), aneka penyakit akibat kekurangan dan kelebihan gizi, fungsi zat gizi, dan lain-lain.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa banyak siswa yang berada di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah berasal dari keluarga berstatus ekonomi menengah dan sekolah terletak didekat pusat kota. SMK Negeri 4 Yogyakarta memiliki beberapa kantin dan juga koperasi, dimana banyak dijual aneka jajanan. Sebagian besar variasi jajanan yang dijual adalah aneka gorengan, nasi kucing, soto, dan lain-lain. Di lingkungan sekolah beberapa pedagang menjual beraneka ragam makanan dan minuman jajanan seperti, mie ayam, bakso, permen, siomay, cilok, cimol, snack instan, gorengan, batagor, minuman kemasan dan aneka es. Kebiasaan siswa mengkonsumsi makanan tersebut hampir setiap hari pada jam istirahat sekolah. Terlalu sering mengkonsumsi jajanan dapat menimbulkan ketidakseimbangan zat gizi dalam tubuh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1. pengetahuan gizi siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga; 2. gaya hidup sehat siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga; 3. hubungan pengetahuan gizi terhadap gaya hidup sehat siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian deskriptif yang diolah secara

kuantitatif. Penelitian secara deskriptif yaitu berguna untuk mendeskripsikan atau menggambarkan objek yang diteliti melalui data sampel dan populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2013:29).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2015-Juni 2016 di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang terletak di Jalan Sidikan 60 Yogyakarta.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga yang pernah sudah menempuh mata pelajaran ilmu gizi berjumlah 160 siswa. Jenis sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling atau sampel yaitu pengambilan sampel secara acak dapat dilakukan apabila daftar nama populasi sudah ada. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara mengundi semua anggota (Endang Mulyatiningsih, 2012:12). Sampel diambil kemudian ditetapkan ukuran sampelnya dengan menggunakan referensi dari Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Sehingga sampel penelitian ini adalah siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga berjumlah 95 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data adalah dengan metode tes dengan menggunakan soal dan metode non tes yaitu

penggunaan angket atau kuesioner. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah objektif tes yang terdiri dari soal pilihan ganda dengan 4 alternatif jawaban. Sedangkan, angket yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Skala Likert dengan 4 alternatif jawaban.

Uji validitas instrument menggunakan validitas konstruk *expert judgement* dan validitas isi dengan kolerasi *Product Moment*. Soal yang diujikan pada uji coba instrumen berjumlah 20 tes pilihan ganda dan 30 angket, namun terdapat 5 soal yang tidak valid

Uji reliabilitas instrumen menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas untuk variabel pengetahuan gizi adalah 0,727 termasuk kategori tinggi. Sedangkan untuk variabel gaya hidup sehat adalah 0,909 termasuk kategori sangat tinggi.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Sedangkan, uji hipotesis menggunakan kolerasi *Product Moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pengetahuan Gizi

Hasil analisis data pengetahuan gizi siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga SMK Negeri 4 Yogyakarta untuk kategori sangat baik sebanyak 25 siswa dengan presentase 26,3%, kategori baik sebanyak 40 siswa dengan presentase 42,1%, kategori kurang sebanyak 12 siswa dengan presentase

12,6% dan kategori sangat kurang sebanyak 18 siswa dengan presentase 18,9%. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Pengetahuan Gizi

| No | Kategori | Frekuensi | Presentase % |
|----|---------------|-----------|--------------|
| 1. | Sangat baik | 25 | 26,3% |
| 2. | Baik | 40 | 42,1% |
| 3. | Kurang | 12 | 12,6% |
| 4. | Sangat kurang | 18 | 18,9% |
| | | 95 | 100% |

Gaya Hidup Sehat

Hasil analisis gaya hidup sehat siswa kelas X Program Keahlian Tata Boga SMK Negeri 4 Yogyakarta untuk kategori sangat baik sebanyak 19 siswa dengan presentase 20,0%, kategori baik sebanyak 27 siswa dengan presentase 28,4%, kategori kurang sebanyak 33 siswa dengan presentase 34,7% dan kategori sangat kurang sebanyak 26 siswa dengan presentase 16,8%. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Gaya Hidup Sehat

| No | Kategori | Frekuensi | Presentase % |
|----|---------------|-----------|--------------|
| 1. | Sangat baik | 19 | 20,0% |
| 2. | Baik | 27 | 28,4% |
| 3. | Kurang | 33 | 34,7% |
| 4. | Sangat kurang | 16 | 16,8% |
| | | 95 | 100% |

Pembahasan

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deksriptif untuk masing-masing variabel dan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara variabel. Hasil analisis data didapat berupa kategori skor yang terdiri dari 4 kategori yakni sangat baik, baik,

kurang dan sangat kurang yang berlaku untuk variabel maupun indikator variabel.

Hasil analisis data variabel pengetahuan gizi menunjukkan bahwa kategori sangat baik sebesar 26,3%, kategori baik sebesar 42,1%, kategori kurang sebesar 12,6% dan kategori sangat kurang sebesar 18,9%, artinya responden mempunyai nilai yang baik dalam pengetahuan gizi, hal ini dikarenakan siswa SMK jurusan jasa boga sudah dibekali dengan pelajaran ilmu gizi dan pengetahuan bahan pangan sejak kelas X semester 1 dan 2. Siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang sedikit dikarenakan 3 faktor yaitu faktor internal, faktor eksternal dan faktor sosial masyarakat.

Faktor-faktor yang mempengaruhi siswa terhadap pengetahuan gizi juga dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan Shely Rosita Dewi (2014) pada siswa SMKN 6 Yogyakarta menunjukkan bahwa prosentase responden dengan pengetahuan gizi kurang sejumlah 5 responden (10%), responden dengan pengetahuan gizi cukup sejumlah 16 responden (32%), dan pengetahuan gizi baik sejumlah 29 responden (58%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor internal dari diri siswa seperti kompetensi dan latar belakang pendidikan dapat mempengaruhi pengetahuan gizi seorang siswa.

Hasil analisis data variabel gaya hidup sehat menunjukkan bahwa kategori sangat baik sebesar 20%, kategori baik sebesar 28,4%, kategori kurang sebesar 34,7% dan kategori sangat kurang sebesar 16,8%, artinya responden mempunyai gaya hidup sehat yang cukup. Hasil analisis data indikator pada variabel gaya hidup sehat menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan yang baik, aktivitas fisik yang baik dan istirahat yang baik dalam gaya hidup kesehariannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki gaya hidup yang baik.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi siswa terhadap gaya hidup sehat juga dapat dilihat pada penelitian yang dilakukan Lidya Natalia Situngkir (2012) menunjukkan adanya keselarasan pengetahuan dengan gaya hidup sehat. Hal tersebut didapat dari kelompok referensi keluarga khususnya orangtua dan teman sebaya. Jadi, faktor eksternal dan sosial masyarakat dapat mempengaruhi gaya hidup sehat.

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat siswa jurusan jasa boga kelas X SMK Negeri 4 Yogyakarta. Prosentasenya sebesar 29%, yang artinya pengetahuan gizi siswa mempunyai hubungan yang sangat baik terhadap gaya hidup siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Pengetahuan gizi siswa kelas X program keahlian tata boga pada kategori sangat baik sebesar 20%, baik sebesar 38,4%, kurang baik sebesar 34,7% dan sangat kurang sebesar 16,8%.
2. Gaya hidup sehat siswa kelas X program keahlian tata boga pada kategori sangat baik sebesar 26,3%, baik sebesar 42,1%, kurang baik sebesar 12,6% dan sangat kurang sebesar 18,9%.
3. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan gaya hidup sehat siswa kelas X program keahlian tata boga SMK Negeri 4 Yogyakarta dengan nilai kolerasi 0,542 termasuk kategori sangat baik; nilai signifikansi sebesar 0,000; dengan nilai r kuadrat sebesar 29%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anne Ahira. (2010). *Pengertian Pola Hidup sehat*. AnneAhira.con Content Team. Diunduh pada tanggal 5 Januari 2015.
- Bergin, David A. 2000. *Educational Psychology: Influence Classroom Interest*. University of Toledo: Lawrence Erlbaum Associate.Inc.
- Depkes R.I. 2002. *Gaya Hidup Sehat*. Jakarta
- Depkes R.I. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Endang Mulyatiningsih. (2010). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kementrian Kesehatan RI. (2011). *Pedoman pencegahan dan pengendalian infeksi di rumah sakit dan fasilitas kesehatan lainnya*. Jakarta.

- Mohammad ali dan Mohammad Asrori. (2005). *Psikologi remaja: perkembangan peserta didik*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Rahma Sugihartati. (2010). *Membaca, Gaya Hidup Dan Kapitalisme Kajian Tentang Reading For Pleasure Dari Prespektif Cultural Studies*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sukari, (2013). *Perilaku Konsumtif Siswa SMA Di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Balai Pelestarian Nilai Budaya (BNPB).