

# **PERILAKU SISWA KELAS X TENTANG KEBUTUHAN ASUPAN GIZI DI MAN 1 SLEMAN**

oleh: m. andi muharrom, fakultas ilmu keolahragaan, fakultas ilmu keolahragaan

nim : 13601244061

email ; andimuharrom19@gmail.com

## **PERILAKU SISWA KELAS X TENTANG KEBUTUHAN ASUPAN GIZI DI MAN 1 SLEMAN**

Oleh :

M. Andi Muharrom

13601244061

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku siswa kelas X tentang kebutuhan asupan gizi di MAN 1 Sleman.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu mendiskripsikan perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi siswa kelas X MAN 1 Sleman. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 1 Sleman berjumlah 473 siswa. Sampel diambil sebanyak 110 siswa atau 23% dari total populasi. Data dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 38 item pertanyaan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi dengan kategori tinggi ada 4,55%, karegori sedang ada 81,82%, dan kategori rendah ada 13,64%.. Rata-rata perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi pada siswa kelas X MAN 1 Sleman sebesar 2,91 dan juga termasuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** *Perilaku, Asupan Gizi*

## PENDAHULUAN

Gizi yang tidak cukup menyebabkan nutrisi energi tidak tercukupi sehingga mudah menyebabkan kelelahan (Haryanto, 2004: 5). Tubuh mudah lelah pada siswa juga dapat disebabkan karena pola makan yang kurang sehat, misalnya tidak sarapan. Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang; dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011; dalam Hardinsyah & Aries, 2012: 90).

Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012: 90). Survei pada bulan Januari 2018 melalui angket kepada siswa MAN 1 Sleman menunjukkan sebagian siswa tidak sarapan. Fakta ini memperlihatkan bahwa sebagian siswa kurang memperhatikan kebutuhan asupan gizi. Larega (2015: 115) menjelaskan bahwa makan pagi (sarapan) berfungsi untuk merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat

menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar membantu memusatkan pikiran (konsentrasi) untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga dapat tercapai remaja yang berkualitas. Berdasar observasi di sekolah, untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan, siswa banyak yang jajan sembarangan tanpa memperhatikan asupan gizi pada makanan.

Gizi merupakan salah satu hal yang sangat penting terhadap proses tumbuh kembang anak. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena kebutuhan akan zat gizi yang tinggi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja putri usia 13–15 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 69 gram, lemak 71 gram, dan karbohidrat 292 gram. Sementara itu, remaja putri usia 16–8 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 59 gram, lemak 71 gram dan karbohidrat 292 gram (Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, dalam [gizi.depkes.go.id](http://gizi.depkes.go.id), akses 20 Januari 2018).

. Tubuh memerlukan suplai semua zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam

makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Rokhmah dkk, 2016: 95).

Pemenuhan gizi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu perilaku. Perilaku dibentuk dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi siswa karena aktivitas sehari-hari di sekolah membutuhkan stamina yang prima. Stamina ini tidak cukup hanya didapatkan dari berolah raga, tetapi juga dengan asupan gizi yang baik. Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat menjaga status gizinya agar berada dalam kondisi yang terbaik. Status gizi berhubungan dengan kualitas hidup. Sebagai contoh, penelitian pada remaja SMP di Jakarta menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup dimana subjek *overweight* dan obesitas cenderung memiliki kualitas hidup lebih rendah dibandingkan subjek dengan status gizi normal (Niswah dkk, 2014: 101). Pengetahuan siswa MAN 1 Sleman tentang asupan gizi belum pernah diketahui karena sekolah sendiri kurang memperhatikan adanya kaitan perilaku siswa tentang asupan gizi dengan stamina siswa dalam kegiatan belajarnya.

Sikap siswa yang baik terhadap pemenuhan asupan gizi umumnya terjadi pada siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Namun siswa dengan pengetahuan gizi yang baik belum tentu memiliki sikap yang baik. Hal ini tergambar pada penelitian Sukma dan Margawati (2014: 862) yang menyebutkan bahwa pengetahuan baik tentang gizi sebanyak 63 orang (95,5%), sedangkan orang yang memiliki sikap yang baik sebanyak 57 orang (86,4%). Terkait dengan sikap, sekolah, dalam hal ini MAN I Sleman belum mengetahui bagaimana sikap siswa tentang asupan gizi. Padahal, pemenuhan kebutuhan asupan gizi bagi siswa sangat penting dalam mendukung keberhasilan belajar.

Perilaku tentang asupan gizi tidak hanya dilihat dari pengetahuan, tetapi juga dari sikap dan juga tindakan. Perilaku siswa tentang pemenuhan asupan gizi juga perlu diketahui dari tindakan siswa dalam memenuhi asupan gizi sehari-hari. Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi merupakan perilaku hidup sehat oleh siswa bersangkutan. Perilaku hidup sehat antara lain tampak dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan (Notoatmojo, 2010: 25). Berdasarkan observasi di sekolah saat pengambilan data, banyak siswa yang masih jajan sembarangan di warung-warung di sekitar

sekolah. Siswa tampak kurang memperhatikan asupan gizinya.

Perilaku siswa tentang asupan gizi menarik untuk diteliti guna mengetahui sejauhmana perilaku siswa terhadap pentingnya gizi dalam mendukung prestasi baik akademik maupun non akademik. Perilaku siswa yang baik tentang asupan gizi dapat berkontribusi menjadikan tubuh yang sehat dan bugar dapat menjadikan siswa lebih fokus dalam belajar, tidak mudah mengantuk dan tidak mudah cepat lelah. Maka dari itu dilakukan penelitian dengan judul “Perilaku Siswa tentang Asupan Gizi di MAN 1 Sleman.”

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hajar (1999: 274) menjelaskan bahwa penelitian diskriptif memusatkan perhatiannya pada fenomena yang terjadi saat ini. Fenomena yang diteliti yaitu tentang perilaku siswa. Tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang perilaku siswa tentang asupan gizi di MAN I Sleman

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Sleman. Sekolah ini dipilih karena pendidikan olah raga di MAN 1 Sleman terintegrasi dengan pendidikan gizi. Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan,

mulai 10 Januari sampai dengan 31 Januari 2018.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Azwar (2004: 77) mengemukakan bahwa populasi adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa suatu populasi adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian dalam arti memiliki karakteristik atau ciri-ciri bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 1 Sleman berjumlah 473 siswa.

Sampel merupakan bagian dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2007:81), apabila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Terkait dengan penentuan jumlah sampel, Arikunto (2002:107) menjelaskan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto tentang jumlah sampel di atas, maka sampel diambil sebanyak

25% dari populasi sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 110 siswa. Sampel diambil secara *random sampling* yaitu teknik penentuan sampel secara acak

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan teknik angket, yaitu mengumpulkan data melalui angket yang berisi daftar pertanyaan tentang objek yang diteliti.

#### 2. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dengan alternatif jawaban yang tersedia. Angket disusun berdasarkan kisi-kisi angket berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Angket

Faktor Perilaku	Butir	Jmlh
1. Perilaku terkait Macam-Macam Gizi	1 – 16	16
2. Perilaku terkait Sumber Gizi	17 – 33	17
3. Perilaku terkait Faktor yang mempengaruhi	34 – 38	5
		38

### Validitas Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliabel. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah

instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan validitas konstruk dan validitas isi. Validitas konstruk dilakukan dengan mengkonsultasikan pada ahli di bidangnya sehingga pengembangan indikatornya sesuai dengan kebutuhan penelitian. Validitas isi dilakukan dengan mengembangkan kisi-kisi instrumen menjadi butir-butir (item) pertanyaan. Validitas empiris yaitu didapat dengan mengujikan angket kepada responden lain yang memiliki kemiripan dengan sampel penelitian (Sugiyono, 2007: 122).

Uji validitas dilaksanakan di MAN 3 Sleman, karena menurut peneliti mempunyai kriteria yang sama dengan MAN 1 Sleman yang akan diteliti. Uji validitas dilaksanakan pada siswa kelas X dengan jumlah sampel 30 responden. Uji validitas instrumen dimaksudkan untuk mendapatkan alat ukur yang sah dan terpercaya. Analisis butir pada instrumen penelitian ini diuji dengan korelasi *Product Moment Pearson's* melalui program SPSS. Hasil uji validitas terhadap 38 butir soal perilaku siswa terkait kebutuhan asupan gizi mempunyai nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, sehingga semua butir dinyatakan valid

Uji reliabilitas menggunakan metode Alpha untuk melakukan estimasi reliabilitas. Hasil uji reliabilitas semua faktor perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel.

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Tujuan dilaksanakan analisis deskriptif adalah untuk mengetahui kondisi suatu variabel sehingga data memiliki arti dan makna. Data yang diperoleh setelah ditabulasi, kemudian disusun secara teratur, agar lebih mudah dimengerti. Deskripsi data pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel, dan kategorisasi dengan menggunakan konsep kurva normal. Data dari setiap variabel dianalisis dengan statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata dan nilai simpangan baku, modus, dan median. Kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

Adapun untuk penilaian dengan skala tiga, menurut Azwar (2000 : 108), kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut :

$X \leq (\mu - 1,0 \sigma) =$  Kategori rendah

$(\mu - 1,0 \sigma) < X \leq (\mu + 1,0 \sigma) =$  Kategori sedang

$(\mu + 1,0 \sigma) < X =$  Kategori tinggi

Keterangan :

$\sigma =$  standar deviasi = rentang skor : 6

$\mu =$  Mean = (skor maksimal + skor minimal) : 2

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data mengenai perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi pada siswa kelas X MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa skor terendah sebesar 1,95 dan tertinggi 4,00, memiliki rentangan nilai 0,44 dari jumlah sampel  $(n) = 110$ . Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi secara keseluruhan sebagian besar mempunyai kategori sedang (81,82%), kemudian diikuti rendah (13,64%) dan terakhir tinggi (4,55%). Kategori perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi untuk masing-masing faktor juga sama terbanyak adalah sedang, kemudian tinggi dan terakhir rendah.

Tabel 7. Hasil Distribusi Frekuensi Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman

Kategori	F1	F2	F3	F
Tinggi	15	6	8	5
%	13,64	5,45	7,27	4,55
Sedang	74	88	82	90
%	67,27	80,00	74,55	81,82
Rendah	21	16	20	15
%	19,09	14,55	18,18	13,64
Jumlah	110	110	110	110
%	100,00	100,00	100,00	100,00

Perilaku siswa tentang macam-macam gizi (F1) sebagian besar

mempunyai kategori sedang (67,27%), kemudian diikuti rendah (19,09%) dan terakhir kategori tinggi (13,64%). Perilaku siswa tentang sumber-sumber gizi (F2) sebagian besar mempunyai kategori sedang (80,00%), kemudian diikuti rendah (14,55%) dan terakhir kategori tinggi (5,45%).

Perilaku siswa tentang faktor yang mempengaruhi (F3) sebagian besar mempunyai kategori sedang (74,55%), kemudian diikuti rendah (18,18%) dan terakhir kategori tinggi (7,27%). Secara keseluruhan perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi (F) sebagian besar mempunyai kategori sedang (81,82%), kemudian diikuti rendah (13,64%) dan terakhir kategori tinggi (4,55%).

Siswa Sekolah umumnya cenderung mengkonsumsi makanan jajanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak. Pemilihan makanan jajanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga, dan media) (Sukma & Margawati, 2014: 863).

Perilaku dibentuk dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi siswa karena aktivitas sehari-hari di sekolah membutuhkan stamina yang prima. Stamina ini tidak cukup hanya didapatkan dari berolah raga, tetapi juga dengan asupan gizi yang baik. Siswa yang mempunyai aktivitas fisik tambahan tentu lebih banyak membutuhkan stamina sehingga perlu pengetahuan gizi dan asupan gizi yang baik. Pengetahuan siswa tentang gizi sedikit banyak akan membekali siswa untuk selektif dalam mengatur pola makan atau memilih makanan sehat.

#### **Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan secara teori maupun metodologi.

1. Secara teori, penelitian ini hanya mendiskripsikan satu variabel yaitu perilaku siswa. Teori perilaku yang digunakan dalam menganalisis masalah hanya melihat perilaku dari aspek kognitif, sikap, dan tindakan siswa dan kurang menggali lebih dalam dari masing-masing aspek tersebut sehingga pembahasan masih kurang mendalam.
2. Secara metodologi, penelitian ini tidak melalui *expert judgment* yang seharusnya dilakukan sebelum pengambilan data penelitian

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi dengan kategori tinggi ada 4,55%, kategori sedang ada 81,82%, dan kategori rendah ada 13,64%. Pembahasan pada bab di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi secara mayoritas dalam kategori sedang 81,82% pada siswa kelas X MAN 1 Sleman.

## Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah MAN I Sleman dapat mengadakan penyuluhan tentang pemahaman kebutuhan asupan gizi dengan bekerjasama dengan ahli gizi dari rumah sakit .
2. Kepada guru pendidikan jasmani hendaknya memberikan materi yang mendalam pemahaman jumlah asupan gizi.
3. Kepada orang tua, hendaknya mengingatkan dan mendorong putra-putrinya untuk mengkonsumsi gizi yang seimbang.
4. Kepada siswa MAN I Sleman, sebaiknya lebih meningkatkan lagi pengetahuan tentang asupan gizi dengan lebih banyak membaca dan belajar. Sedangkan siswa yang status gizinya tidak baik sebaiknya dilakukan

usaha seperti mengatur pola makan agar status gizinya menjadi baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Angka Kecukupan Gizi (AKG), dalam [gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%](http://gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%20diakses%2020%20Januari%202018), diakses 20 Januari 2018
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin, (2004), *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Gibson SA & Gunn P. (2011). What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*, 36, 78—86.
- Hajar, Ibnu. (1999). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian kuantitatif Dalam Pendidikan*. Grafindo Persada. Jakarta.
- Hardinsyah dan Aries, M., (2012), Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia, *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2012, 7(2): 89—96.
- Larega, T.S.P., (2015), Effect of Breakfast on The Level Of Concentration in Adolescents, *Journal Majority*, Volume 4 Nomor 2, Januari, 115-221
- Niswah, I., Damanik, M.R.M, & Ekawidyani, K.R., (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja Smp Bosowa Bina Insani Bogor, *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli, 9(2): 97—102

Notoatmojo, S. (2010). *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.

Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T.S. (2016), Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu, *Media Gizi Indonesia*, Vol. 11, No. 1 Januari –Juni: hlm. 94–100

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukma, D.C. & Margawati, A., (2014), Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Brebes, *Journal of Nutrition College*, Volume 3, Nomor 4, 862-870