

## GAMBARAN PERILAKU GIZI SEIMBANG TERHADAP STATUS GIZI REMAJA DI MADRASAH ALIYAH NEGERI KABUPATEN MAMUJU TAHUN 2012

Andi Salim<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes, Mamuju

### Abstract

**Background:** *Implementation of balanced diet in the family is not priority, due to the lack of promotion of the importance of the balanced diet on the growth and development of human health.*

**Objectives:** *To identify balanced diet practices among adolescent in Mamuju Boarding Islamic High School.*

**Methods:** *A descriptive study, total sample were 124 students consist of the first and the second grade. The proportional stratified random sampling was applied.*

**Results:** *In general, the knowledge, attitude and practices of student regarding balanced diet were good and most of them (91.1%) have good nutritonal status.*

**Suggest:** *Information of balanced diet and monitoring of nutritional status should be improved specially among adolescent.*

**Keywords:** *Knowledge, Attitude, Practice, Balanced Diet, Adolescent*

### LATAR BELAKANG

Implementasi PUGS melalui 13 pesan tersebut belum merupakan pilihan, disebabkan karena kurangnya promosi akan pentingnya PUGS terhadap pertumbuhan dan perkembangan kesehatan manusia, sehingga ada kecenderungan seseorang untuk memilih makanan diluar atau hanya menyantap kudapan. Kebiasaan ini bisa saja dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor tertentu seperti faktor keluarga, teman dan media terutama iklan di televisi. Kebiasaan seperti ini, umumnya terjadi di kalangan remaja.

Menurut Arisman (2002), ada tiga alasan mengapa remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi. Pertama, percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi dan zat gizi yang lebih banyak. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan menuntut penyesuaian masukan energi dan zat gizi. Ketiga, kehamilan, keikutsertaan dalam olah raga, kecanduan alkohol dan obat, meningkatkan kebutuhan energi dan zat gizi, disamping itu tidak sedikit remaja yang makan secara berlebihan dan akhirnya mengalami obesitas.

Riset kesehatan dasar (Rikesdas) tahun 2010 menunjukkan adanya 7,2% remaja

(umur 16-18 tahun) di Indonesia menurut status gizi (TB/U) mengalami status gizi sangat pendek, dan 24,0% status gizi pendek. Sedangkan menurut status gizi (IMT/U) di Indonesia ada 1,8% dengan kategori sangat kurus, kategori kurus sebanyak 7,1% dan kategori gemuk sebanyak 1,4%. Selanjutnya persentasi remaja (umur 16-18 tahun) menurut status gizi (TB/U) di Provinsi Sulawesi Barat ada 12,5% remaja dengan kategori status gizi sangat pendek dan 42% status gizi pendek. Sedangkan persentasi remaja menurut status gizi (IMT/U) di Provinsi Sulawesi Barat ada 2,3% remaja dengan kategori status gizi sangat kurus, 5,7% dengan kategori status gizi kurus.

Status gizi secara tidak langsung dipengaruhi oleh tempat tinggal seseorang. Persentasi status gizi remaja di perkotaan dan pedesaan umur 16-18 tahun menurut status gizi (TB/U) di daerah perkotaan ada 5,2% dengan kategori status gizi sangat pendek dan 19,5% kategori pendek, sedangkan di daerah pedesaan ada 9,6% kategori status gizi sangat pendek dan 29,4% pendek. Menurut status gizi (IMT/U) remaja di daerah perkotaan ada 1,8% kategori status gizi sangat kurus, 7,9% kategori status gizi kurus dan 1,8% kategori

status gizi gemuk. Sedangkan di daerah pedesaan ada 1,9% kategori status gizi sangat kurus, 8,1% kategori kurus dan 0,9% status gizi gemuk (Risksdas, 2010).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan peneliti pada tanggal 28-29 Juli 2012 pada beberapa siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju ditemukan bahwa, perilaku mereka sangat jauh dari PUGS, dengan alasan mereka sibuk dengan organisasi, sehingga mereka sangat jarang sekali makan 3 kali sehari, dan menunya pun tidak seimbang. Selain itu mereka sangat jarang sarapan terlebih dahulu sebelum berangkat sekolah, tapi mereka baru makan pada saat tiba disekolah dan menyantap hanya makanan ringan yang terjual di kantin sekolah. Beberapa pernyataan tersebut merupakan salah satu faktor penyebab 13 PUGS belum membudaya di kalangan remaja yang disebabkan oleh faktor perilaku, yang disebabkan kerangnya informasi melalui promosi kesehatan sehingga pengetahuan, sikap, dan tindakan akan pentingnya menu seimbang masih jauh dari apa yang diharapkan. Oleh karena itu penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui Gambaran Perilaku Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Remaja di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju.

## METODE

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survey yang dilaksanakan pada tanggal 31 Juli s/d 3 Agustus 2012 di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju. Populasi terdiri atas semua remaja kelas 1 dan 2 yang ada di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju yaitu sebanyak 181 orang. Sedangkan sampel ialah sebagian dari siswa kelas 1 dan 2 yang diperoleh dengan rumus penentuan besar sampel. Total sampel sebanyak 124 orang. Teknik sampling menggunakan metode *proportional stratified random sampling*.

Data diperoleh dari hasil wawancara langsung kepada remaja yang menjadi responden yang terdiri dari pertanyaan tentang pengetahuan, sikap dan tindakan gizi seimbang remaja. Selanjutnya melakukan penimbangan dan pengukuran tinggi badan remaja yang menjadi responden untuk mengetahui status gizi remaja. Selanjutnya data antropometri diolah melalui komputer dengan menggunakan *software nutri 2008*. selanjutnya data-data tersebut disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

## HASIL

### Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju yang beralamat di Jl. Soekarno Hatta Mamuju Sulawesi Barat. Sekolah ini berdiri pada tahun 1995 dengan status sekolah negeri. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang ada di Mamuju yang berdiri dibawah naungan Departemen Agama. Jarak dari pusat kecamatan yaitu  $\pm 5$  km dan jarak dari pusat otoda yaitu  $\pm 3$  km.

### Jumlah Tenaga Pengajar

Tabel 1.  
Distribusi Jumlah Tenaga Pengajar di  
Madrasah Aliyah Negeri Mamuju

Pengajar	n	%
PNS	22	81.4
Non-PNS	5	18.6
Jumlah	27	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa tenaga pengajar yang paling banyak di MAN Mamuju yaitu pegawai PNS yakni 22 orang (81,4%).

### Fasilitas Gedung/Bangunan

Adapun fasilitas gedung yang dimiliki oleh sekolah yaitu dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.  
Distribusi Fasilitas Gedung/Bangunan  
di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju

Jenis Gedung	n
Kelas	9
Laboratorium Bahasa	1
Laboratorium Komputer	1
Laboratorium IPA	1
Perpustakaan	1
Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)	1
Ruangan OSIS	1
Ruangan BK	1
WC Kantor	2
WC Siswa	4
Jumlah	22

**Karakteristik Responden***Jenis Kelamin*

Tabel 3.

Distribusi Remaja Menurut Jenis Kelamin di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju

Jenis kelamin	n	%
Perempuan	84	67.8
Laki-laki	40	32.2
Jumlah	124	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 124 jumlah remaja yang ada di MAN Mamuju paling banyak remaja yang berjenis kelamin perempuan yaitu 84 orang (67.8%).

*Umur*

Tabel 4.

Distribusi Remaja Menurut Umur di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju

Umur	n	%
12-13	1	0.8
14-15	69	55.6
16-17	52	42
18-19	2	1.6
Jumlah	124	100

Tabel 5.

Distribusi Remaja Menurut Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Status Gizi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju

pengetahuan	Status Gizi dengan Indikator IMT/U						Total	
	Kurus		Normal		Gemuk		n	%
Cukup	n	%	n	%	n	%	n	%
Kurang	4	3.3	113	91.1	7	5.6	124	100
Total	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	3.3	113	91.1	7	5.6	124	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 124 orang (100%) remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup terdapat paling banyak remaja memiliki status gizi normal yaitu 113 orang (91.1%) dan yang paling sedikit remaja dengan status gizi kurus yaitu 4 orang (3.3%).

**Sikap Terhadap Gizi Seimbang**

Sikap pada penelitian ini adalah tanggapan responden terhadap hal-hal mengenai aspek gizi seimbang.

Tabel 4 menunjukkan bahwa paling banyak remaja yang berumur diantara 14-15 tahun yaitu 69 orang (55.6%), dan yang paling sedikit yaitu remaja yang berumur 12-13 tahun hanya 1 orang (0.8%).

**Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang**

Pengetahuan pada penelitian ini adalah hal-hal yang diketahui mengenai gizi seimbang. Berdasarkan hasil akumulasi dari jawaban remaja mengenai pengetahuan terhadap gizi seimbang maka dikategorikan menjadi pengetahuan cukup dan kurang. Adapun distribusi remaja berdasarkan pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Berdasarkan hasil akumulasi dari jawaban remaja mengenai sikap terhadap gizi seimbang maka sikap remaja dapat dikategorikan menjadi sikap positif dan sikap negatif. Adapun distribusi remaja menurut sikap gizi seimbang terhadap status gizi dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6.  
Distribusi Remaja Menurut Sikap Gizi Seimbang  
terhadap Status Gizi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju

Sikap	Status Gizi dengan Indikator IMT/U							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Positif	4	3.3	113	91.1	7	5.6	124	100
Negatif	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	4	3.3	113	91.1	7	5.6	124	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 124 orang (100%) remaja yang memiliki sikap yang positif terdapat paling banyak remaja dengan status gizi normal yaitu 113 orang (91.1%) dan paling sedikit remaja dengan status gizi kurus yaitu 4 orang (3.3%).

#### **Tindakan Terhadap Gizi Seimbang**

Tindakan pada penelitian ini adalah praktek remaja terhadap hal-hal mengenai gizi seimbang.

Berdasarkan hasil akumulasi dari jawaban remaja mengenai tindakan terhadap gizi seimbang maka tindakan remaja dapat dikategorikan menjadi tindakan yang baik dan kurang. Adapun distribusi remaja menurut tindakan gizi seimbang terhadap status gizi dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7.  
Distribusi Remaja Menurut Tindakan Gizi Seimbang  
terhadap Status Gizi di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Mamuju

Tindakan	Status Gizi dengan Indikator IMT/U							
	Kurus		Normal		Gemuk		Total	
	n	%	n	%	n	%	N	%
Baik	2	3.7	50	89.2	4	7.1	56	100
Kurang	2	2.9	63	92.7	3	4.4	68	100
Total	4	3.2	113	91.1	7	5.7	124	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 56 orang yang memiliki tindakan yang baik terhadap gizi seimbang terdapat 2 orang (3.7%) yang memiliki status gizi kurang, yang memiliki status gizi normal sebanyak 50 orang (89.2%) dan yang berstatus gizi gemuk sebanyak 4 orang (7.1%). Sedangkan dari 68 remaja yang memiliki tindakan yang kurang terhadap gizi seimbang terdapat 2 orang (2.9%) yang memiliki status gizi kurus, yang memiliki status gizi normal sebanyak 63 orang (92.7%) dan yang berstatus gizi gemuk sebanyak 3 orang (4.4%).

## **PEMBAHASAN**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa jenis kelamin remaja yang paling banyak adalah perempuan yaitu 84 orang (67.8%). Kemudian pada tabel 7 dapat dilihat bahwa golongan umur antara 14-15 tahun yang memiliki jumlah terbanyak yaitu 69 orang (55.6%), dan yang paling sedikit responden

yang memiliki umur antara 12-13 tahun yaitu hanya 1 orang (0.8%).

### **Pengetahuan**

Menurut Notoatmodjo. S, (2007), pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan mampu diingat oleh setiap orang setelah mengalami, menyaksikan, mengamati atau diajarkan sejak dia lahir sampai dewasa khususnya setelah melalui pendidikan formal maupun non-formal. Notoatmodjo. S, (2003) juga mengatakan bahwa pengetahuan gizi dapat diukur dengan metode wawancara atau angket yang mencakup materi yang ingin diukur dari responden.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di MAN Mamuju menunjukkan bahwa dari 124 orang (100%) remaja yang memiliki pengetahuan cukup terdapat 113 orang (91.1%) yang memiliki status gizi normal, dan yang memiliki status gizi kurus sebanyak 4 orang (3.3%). Hal ini sejalan dengan pendapat Afianti, (2008) yang menyatakan bahwa tingkat

pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan tindakan seseorang dalam memilih makanan yang akan mempengaruhi status gizinya. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang, maka akan semakin baik status gizinya.

Tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang baik 124 orang (100%). Terlihat dari pernyataan pertama yaitu gizi seimbang adalah susunan hidangan makanan yang terdiri dari berbagai jenis bahan makanan yang dibutuhkan tubuh mampu dijawab benar oleh 111 orang (89.5%) dan salah hanya 13 orang (10.5%).

Item pernyataan yang paling banyak dijawab benar sebanyak 123 orang (99.9%) yaitu pertanyaan ke-20 yaitu pemanis buatan tidak sama baiknya dengan gula pasir, pertanyaan ini merupakan makna dari pesan ke-12 pada PUGS yakni "Makanlah Makanan yang Aman Bagi Kesehatan". Selanjutnya pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh remaja sebanyak 89 orang (71.8%) yaitu nasi bisa digantikan dengan jagung.

Pada dasarnya mereka belum memahami tentang makanan sumber karbohidrat, mereka menganggap bahwa jagung tidak bisa digantikan dengan nasi yang juga merupakan pangan sumber karbohidrat. Pada pernyataan ke-16 yakni akibat dari tidak sarapan dan pernyataan ke-21 yakni hal yang terpenting untuk dilihat pada kemasan makanan masing-masing dijawab benar oleh 121 orang (97.5%).

Pengetahuan yang cukup terhadap gizi seimbang sangat mendukung untuk menentukan pilihan makanan yang baik untuk remaja. Meskipun pengetahuan tentang gizi masih kurang diberikan di kelas pada saat proses belajar mengajar, tapi pengetahuan ini dapat diperoleh melalui media mana saja seperti bahan bacaan, televisi atau informasi yang didapat dari seminar-seminar kesehatan. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo, S. (2003) yaitu sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari mata dan telinga, dan menurut Amalia (2008) bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penentu bagi perilaku seseorang.

Selain itu lokasi penelitian ini berada di Ibukota Kabupaten Mamuju sehingga remaja sangat mudah mendapatkan informasi yang cepat dan terbaru tentang gizi seimbang, dan mampu mengaplikasikannya pada kehidupan sehari-hari. Hanya saja kadang ada remaja yang kurang memperhatikan nilai-nilai gizi yang terkandung dari makanan tersebut, meskipun mereka telah mengetahui bahwa

makanan tersebut tidak aman untuk kesehatan, namun mereka tetap mengkonsumsinya untuk sekedar menghilangkan rasa lapar.

### **Sikap**

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus atau objek yang menggambarkan suka atau tidaknya terhadap suatu objek dan belum menunjukkan tindakan atau aktivitas, tetapi sikap merupakan predisposisi tindakan dari suatu perilaku (Notoatmodjo, S, 2003).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di MAN Mamuju menunjukkan bahwa 124 orang (100%) remaja yang memiliki sikap yang positif terdapat 113 orang (91.1%) yang memiliki status gizi normal, dan yang memiliki status gizi kurus 4 orang (3.3%). Hal ini dapat dipahami karena menurut Mardiana, (2006) sikap merupakan faktor yang ada dalam diri manusia yang dapat mendorong dan menimbulkan perilaku tertentu. Jadi seorang remaja yang memiliki sikap yang baik terhadap gizi akan berperilaku yang baik pula dalam meningkatkan status gizinya.

Berdasarkan tabel 6 terlihat bahwa semua remaja 124 orang (100%) memiliki sikap yang positif terhadap gizi seimbang. Pernyataan sangat setuju memiliki skor yang paling tinggi dari pernyataan sikap terhadap gizi seimbang. Sikap remaja pada pernyataan tentang alkohol akan merusak kesehatan dijawab sangat setuju sebanyak 104 orang (83.9%), menyatakan setuju 16 orang (12.9%), dan yang menyatakan tidak setuju 1 orang (0.8%).

Untuk item pernyataan tentang label pada makanan yang dikemas sangat diperlukan untuk mengetahui informasi tanggal kadaluarsa suatu produk dimana 93 orang (75%) menyatakan sangat setuju, 27 orang (21.8%) menyatakan setuju dan 2 orang (1.6%) tidak setuju. Selanjutnya pernyataan kebiasaan sarapan akan menambah konsentrasi belajar dimana 95 orang (76.7%) menyatakan sangat setuju, 21 orang (16.9%) menyatakan setuju, 5 orang (4%) menjawab ragu-ragu, dan yang menyatakan tidak setuju dan tidak setuju masing-masing 2 orang (1.6%).

Selanjutnya pernyataan tentang adanya hubungan garam beriodium dan kecerdasan ada 14 orang (11.2%) menyatakan sangat setuju, 38 orang (30.7%) menyatakan setuju, dan yang paling banyak menjawab ragu-ragu yaitu 61 orang (49.1%), sikap ragu ini diduga

bahwa responden menganggap garam beriodium tidak terlalu penting untuk diperhailkan dalam kehidupan sehari-hari dan cenderung memiliki pengaruh yang tidak terlihat secara langsung pada kesehatan. Menyatakan tidak setuju 6 orang (4.8%) dan remaja yang menyatakan sangat tidak setuju sebanyak 5 orang (4%).

Pada item pernyataan tentang konsumsi karbohidrat tinggi secara tidak langsung meningkatkan konsumsi lemak sebanyak hanya 29 orang (23.3%) menyatakan sangat setuju, 48 orang (38.7%) setuju, namun ada juga yang menjawab ragu-ragu sebanyak 24 orang (19.3%), ada juga menyatakan tidak setuju 21 orang (16.9%) dan sangat tidak setuju 2 orang (1.6%).

Tentang item pernyataan penambahan garam beriodium sesaat sebelum masakan akan diangkat dari kompor paling banyak remaja menjawab ragu-ragu 40 orang (32.2%), tidak setuju 37 orang (29.9%), sangat tidak setuju 12 orang (9.6%), hanya 27 orang (21.7%) setuju bahkan sangat setuju hanya 8 orang (6.4%). Hal ini terjadi karena pada umumnya mereka tidak mengetahui cara penambahan garam beriodium yang benar pada masakan.

Sikap ragu-ragu juga ditunjukkan pada pernyataan makan beras ketan lebih tahan lapar dibanding dengan nasi sebanyak 46 orang (37%). Menurut responden hal ini tidak baik untuk seseorang yang memiliki masalah pada lambungnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Notoatmodjo, S, (2003) bahwa pengetahuan, pikiran, keyakinan dan emosi memegang peranan yang penting dalam penentuan sikap.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi proses pembentukan sikap seseorang. *Pertama*, adanya akumulasi pengalaman dari tanggapan-tanggapan tipe yang sama. *Kedua*, pengalaman terhadap sikap lain yang berbeda. *Ketiga*, pengalaman (buruk atau baik) yang pernah dialami. *Kempat*, hasil peniruan terhadap sikap pihak lain (secara sadar atau tidak sadar). Faktor lain yang memegang peranan ialah faktor intern di dalam diri pribadi manusia itu, yakni selektifitasnya sendiri, daya pilihannya sendiri, atau minat perhatiannya untuk menerima dan mengolah berbagai pengaruh yang datang dari luar dirinya. Jadi dalam pembentukan dan perubahan sikap itu, terdapat faktor intern dan faktor ekstern pribadi individu yang memegang peranan (Sobur, 2003).

### **Tindakan**

Tindakan remaja terhadap gizi seimbang adalah perbuatan nyata baik yang positif maupun yang negatif, dalam hal ini berkaitan dengan tindakan yang sesuai dengan 13 PUGS sebagai penilaian tindakan remaja terhadap gizi seimbang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di MAN Mamuju menunjukkan bahwa dari 56 remaja yang memiliki tindakan yang baik terhadap gizi seimbang terdapat 2 orang (3.7%) yang memiliki status gizi kurang, yang memiliki status gizi normal sebanyak 50 orang (89.2%) dan yang berstatus gizi gemuk sebanyak 4 orang (7.1%). Sedangkan dari 68 remaja yang memiliki tindakan yang kurang terhadap gizi seimbang terdapat 2 orang (2.9%) yang memiliki status gizi kurus, yang memiliki status gizi normal sebanyak 63 orang (92.7%) dan yang berstatus gizi gemuk sebanyak 3 orang (4.4%). Hal ini menunjukkan bahwa tindakan remaja yang kurang terhadap gizi seimbang sebesar 68 orang ternyata memiliki status gizi yang normal sebanyak 63 orang (92.7%). Berarti tidak semua tindakan gizi seimbang yang kurang memiliki status gizi yang kurang pula. Hal ini dapat terjadi karena pada penelitian ini kita tidak melihat asupan remaja, namun hanya melihat gambaran umum tindakan gizi seimbang remaja sesuai dengan 13 PUGS tanpa memperhatikan jumlah dan jenis makanan remaja. Bisa saja asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein dan lemak) mereka tercukupi setiap harinya. Hal ini dapat dipahami karena menurut Supriasa, (2002) yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung adalah asupan makanan dan penyakit infeksi.

Dari 15 pertanyaan tindakan yang diberikan ada beberapa tindakan yang paling banyak dilakukan oleh remaja yaitu pada item tindakan tidak pernah meminum minuman yang beralkohol sebanyak 114 orang (91.9%) responden, dan yang pernah mengkonsumsi alkohol sebanyak 10 orang (8.1%), selanjutnya tindakan yang baik juga terlihat pada item tindakan lebih sering makan dirumah dari pada makan diluar rumah (kantin, café, dan restoran) sebanyak 112 orang (90.3%) dan yang sering makan diluar rumah sebanyak 12 orang (9.7%).

Adapun tindakan remaja yang kurang terhadap gizi seimbang terlihat dari item tindakan apakah melakukan penimbangan setiap bulan yaitu hanya 3 orang (2.4%) yang melakukan, dan 121 orang (97.6%) tidak melakukan, alasan mereka karena tidak mempunyai alat untuk menimbang, padahal

dalam ruangan UKS telah tersedia alat untuk menimbang berat badan, hal ini terjadi karena keberadaan alat penimbangan tidak diketahui oleh seluruh siswa dan mereka merasa tidak perlu untuk melakukan penimbangan setiap bulannya.

Hal serupa terdapat pada item tindakan minum air putih 8 gelas perhari yaitu sebanyak 21 orang (16.9%) dan yang tidak minum 8 gelas perhari sebanyak 103 orang (83.1%). Selanjutnya pada item tindakan selalu menghadirkan ikan pada setiap kali makan yaitu sebanyak 32 orang (25.8%) dan tidak selalu makan ikan pada setiap kali makan yaitu 92 orang (74.2%), alasan mereka karena ikan tidak tersedia dalam hidangan makanan di rumah. Begitupun pada item tindakan sarapan terlebih dahulu sebelum ke sekolah hanya ada 37 orang (29.8%) yang sarapan selebihnya 87 orang (70.2%) yang tidak sarapan sebelum ke sekolah, alasan mereka karena terburu-buru untuk berangkat dan di rumah tidak disediakan.

Tindakan remaja terhadap gizi seimbang kurang baik disebabkan oleh tidak tersedianya alat atau bahan makanan yang diinginkan. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo, S, (2007) yaitu suatu sikap dapat terwujud dalam suatu tindakan, agar sikap tersebut dapat terwujud dalam suatu perbuatan nyata diperlukan faktor atau kondisi yang memungkinkan yaitu fasilitas dan sarana.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan mengenai perilaku gizi seimbang terhadap status gizi remaja di Madrasah Aliyah Negeri Mamuju maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan remaja di MAN Mamuju tentang gizi seimbang pada umumnya baik yaitu 124 orang (100%) dan dari pengetahuan ini terdapat 113 orang (91.1%) remaja memiliki status gizi normal dan kurus sebanyak 4 orang (3.3 %).
2. Sikap gizi seimbang remaja di MAN Mamuju terhadap gizi seimbang pada umumnya memiliki sikap positif yaitu 124 orang (100%) dan dari sikap ini terdapat 113 orang (91.1%) remaja memiliki status gizi normal dan kurus sebanyak 4 orang ( 3.3%).
3. Tindakan remaja terhadap gizi seimbang di MAN Mamuju yang baik sebanyak 56 remaja dan dari tindakan ini remaja yang memiliki status gizi normal sebanyak 50 orang (89.2%), sedangkan tindakan

kurang baik sebanyak 68 remaja dan dari tindakan ini remaja yang memiliki status gizi normal sebanyak 63 orang (92.7%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Afianti N T. (2008). *Perilaku Gizi Mahasiswa Bidang Gizi Fakultas Pertanian dan Fakultas Ekologi Manusia IPB tentang Pesan-Pesan Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Skripsi. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Almatsier S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta; Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia F. (2008). *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi*. Skripsi. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Arisman MB. (2002). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta; Penerbit EGC.
- Departemen Kesehatan RI. Direktorat Jendral Pembinaan Kesehatan Masyarakat Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Kemenkes. (2010). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Jakarta; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- (2010). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Notoatmodjo, S, (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta; PT. Rineka Cipta.
- (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sobur. (2003). *Perilaku Gizi Mahasiswa Akademi Gizi Pontianak dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor.
- Supariasa IDN, Bakhri B, Fajar I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta; Buku Kedokteran (EGC).