

**HUBUNGAN PERSEPSI , SIKAP DAN KEBIASAAN MAKAN
DENGAN STATUS GIZI SISWA DI MTs MUHAMMAD AMIN
RAJO TIANGSO JANGKAT TIMUR**

**RELATIONSHIP PERCEPTION, ATTITUDE AND EATING HABITS
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS
AT MTs MUHAMMAD AMIN RAJO TIANGSO
JANGKAT TIMUR**

Rusmimpong^{1*} , Uli Rosita Hutagaol²

Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi

Email : rusmimpong@yahoo.com

Abstrak

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1% yang terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun adalah 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk. Berdasarkan data yang diperoleh dari MTs Swasta Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur, jumlah remaja yang mengalami status gizi kurang (kurus) sebanyak 20 orang (13,6 %) dari jumlah siswa sebanyak 147 siswa. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa. Ada hubungan antara sikap dan persepsi serta kebiasaan makan dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, Sebagian besar responden memiliki persepsi positif, Sebagian besar responden memiliki sikap positif, dan Sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan baik. Disarankan bagi MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso sebagai bahan masukan dan bahan evaluasi untuk melakukan penyuluhan tentang pentingnya makan makanan bergizi dan gizi seimbang pada remaja.

Kata Kunci : persepsi, sikap, kebiasaan makan, status gizi

Abstract

Basic Health Research Data (Riskesdas) in 2013 showed that the prevalence of underweight in adolescents aged 13-15 years was 11.1% consisting of 3.3% very thin and 7.8% emaciated. The prevalence of obesity in adolescents aged 13-15 years is 10.8% which consists of 8.3% fat and 2.5% very fat. Based on the data obtained from MTs Swasta Muhammad Amin Rajo Tiangso East Java Subdistrict, the number of adolescents who experience less nutritional status (thin) as many as 20 people (13.6%) of the number of students as many as 147 students. This research is an analytic research with cross sectional design. This research was conducted in October at MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso East Jangkat, 2020. The sample in this study amounted to 60 students. There is a relationship between attitude and perception and eating habits with nutritional status of students in MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso East Jangkat. Most of the respondents have normal nutritional status, Most of the respondents have positive perception, Most of the respondents have positive attitude, and Most respondents have good eating habits. It is recommended for MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso as input material and evaluation material to conduct counseling about the importance of eating nutritious and balanced nutrition in adolescents.

Keywords : perception, attitude, eating habits, nutritional status

1. PENDAHULUAN

Salah satu tujuan pembangunan nasional adalah membentuk sumber daya yang berkualitas. Remaja merupakan sumber daya manusia bagi pembangunan yang akan datang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia, banyak faktor yang harus diperhatikan antara lain faktor gizi, kesehatan, pendidikan, informasi, dan teknologi (1).

Data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 13-15 tahun sebanyak 54,5 % mengkonsumsi energi dibawah kebutuhan minimal dan yang mengkonsumsi protein dibawah kebutuhan minimal sebanyak 38,1 %. Rata-rata kecukupan konsumsi energi penduduk umur 16-18 tahun sebanyak 54,5 % dibawah kebutuhan minimal dan kecukupan konsumsi protein dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6 %.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi pendek pada remaja usia 13-15 tahun adalah 35,1% yang terdiri dari 13,8% sangat pendek dan 21,3% pendek). Sedangkan prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1% yang terdiri dari 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus. Prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun adalah 10,8% yang terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Kelompok remaja dianggap sebagai suatu periode dalam masa kehidupan yang secara gizi perlu diperhatikan karena pada masa remaja terjadi perubahan kebutuhan

energi dan zat gizi yang sangat besar akibat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi asupan dan kebutuhan zat gizi, serta adanya kelompok yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, misalnya remaja yang aktif berolahraga dan diet berlebih (Almatsier, 2011 dalam (1) (2).

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti makan dengan cara makan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan zat gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu karena padatnya aktivitas, dan lain sebagainya (Moehji, 2003 dalam (3),(4).

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan gizi pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi berlebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial, yang dicirikan oleh faktor perubahan transisi masa anak-anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (*morbiditas*), mengalami

pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah, dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi pada wanita dapat mengakibatkan terlambat haid (menarche), haid tidak lancar, rongga panggul tidak berkembang secara maksimal sehingga sulit melahirkan, gangguan kesuburan, dan kesulitan pada saat hamil (5).

Remaja putri rentan mengalami kurang gizi pada periode puncak tumbuh kembang yang disebabkan oleh pola makan yang salah dan pengaruh lingkungan pergaulan (ingin langsing). Remaja putri yang kurang gizi tidak dapat mencapai status gizi yang optimal sehingga remaja dapat mengalami gizi kurang (kurus), pertumbuhan tulang tidak proporsional, kurang zat besi, dan sering sakit-sakitan (6).

Asupan gizi yang melebihi kebutuhan akan memperbesar risiko munculnya berbagai penyakit kronis degeneratif seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Kelebihan gizi ditandai dengan kelebihan berat badan. Walaupun kebutuhan gizi pada remaja lebih besar dibandingkan dengan orang dewasa, tetapi ada sebagian remaja yang makannya terlalu banyak melebihi kebutuhannya sehingga menjadi gemuk (6).

Masalah gizi lebih banyak dialami remaja disamping gizi kurang. Gaya hidup mengkonsumsi makanan yang tidak seimbang memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas. Gizi lebih dan obesitas pada remaja berhubungan dengan penyakit degeneratif pada umur yang lebih muda dan

kecenderungan remaja obesitas untuk tetap obesitas pada masa dewasa. Merokok dan meminum minuman alkohol merupakan bagian dari gaya hidup remaja baik di kota maupun di desa yang dapat menyebabkan penyakit degeneratif (5).

Sikap (*attitude*) merupakan konsep paling penting dalam psikologi sosial yang membahas unsur sikap baik sebagai individu maupun kelompok. Banyak kajian dilakukan untuk merumuskan pengertian sikap, proses terbentuknya sikap, maupun perubahan. Banyak pula penelitian telah dilakukan terhadap sikap kaitannya dengan efek dan perannya dalam pembentukan karakter dan system hubungan antar kelompok serta pilihan-pilihan yang ditentukan berdasarkan lingkungan dan pengaruhnya terhadap perubahan (7).

Sikap yang positif dapat mendorong remaja untuk memenuhi keragaman makanan yang dikonsumsinya. Karena dengan sikap yang positif maka akan mendorong remaja tersebut untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Sebaliknya dengan sikap yang negatif maka akan menjadikan remaja tidak memperhatikan kebutuhan gizi sehingga kebutuhan gizi pada remaja tidak terpenuhi (5).

Persepsi berhubungan dengan status gizi karena dengan persepsi positif terhadap gizi maka remaja akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari. Persepsi merupakan proses akhir dari pengamatan yang diawali oleh penginderaan, yaitu proses diterimanya stimulus oleh alat

indera, kemudian individu ada perhatian dan diteruskan ke otak, selanjutnya individu menyadari tentang adanya sesuatu. Melalui persepsi individu menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungan yang ada disekitarnya maupun tentang hal-hal yang ada dalam diri individu yang bersangkutan (Sunaryo, 2004).

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera atau juga disebut proses sensoris. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi. Karena itu proses persepsi tidak lepas dari proses penginderaan, dan proses penginderaan merupakan proses pendahuluan dari proses persepsi (Walgitto, 2005).

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya. Kebiasaan makan bukanlah bawaan sejak lahir tetapi merupakan hasil belajar (Suhardi, 1989). Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya (cultural environmental), lingkungan alam (natural environmental) serta populasi

Di Provinsi Jambi, prevalensi pendek pada remaja usia 13-15 tahun adalah 39%,

sedangkan prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11% , dan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun adalah 10,5% (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Berdasarkan data yang diperoleh dari MTs Swasta Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur, jumlah remaja yang mengalami status gizi kurang (kurus) sebanyak 20 orang (13,6 %) dari jumlah siswa sebanyak 147 siswa (Data MTs Swasta Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur, 2020).

Dari data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Hubungan Persepsi dan Sikap Serta Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan desain *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan persepsi dan sikap serta kebiasaan makan dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur tahun 2020. Dalam penelitian ini yang menjadi variabel dependen adalah status gizi remaja dan variabel independen adalah persepsi, sikap, dan kebiasaan makan siswa. Penelitian ini telah dilakukan di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah

semua siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur yang berjumlah 147 orang. Sampel yang

diambil sebanyak 60 siswa, pengampilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *random sampling*.

3. HASIL Dan PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Tabel1.
 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi di
 MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Tahun 2020

No	Status Gizi	f	%
1	Normal (18,5-25)	40	66,67
2	Kurus (< 18,5)	20	33,33
Jumlah		60	100

Berdasarkan Tabel 1 Diatas dari 60 responden sebanyak 40 remaja (66,67 %) memiliki status gizi normal, dan 20 remaja (33,33 %) memiliki status gizi kurus.

Tabel 2.
 Distribusi Responden Berdasarkan Persepsi di
 MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Tahun 2020

No	Persepsi	f	%
1	Positif	38	63,33
2	Negatif	22	36,67
Jumlah		60	100

Berdasarkan Tabel 2. Diatas dari 60 responden sebanyak 38 remaja (63,33 %) yang memiliki persepsi positif, dan 22 remaja (36,67%) yang memiliki persepsi negatif.

Tabel 3.
 Distribusi Responden Berdasarkan Sikap di
 MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Tahun 2020

No	Sikap	f	%
1	Positif	35	58,33
2	Negatif	25	41,67
Jumlah		60	100

Berdasarkan Tabel 3. di atas dari 60 responden sebanyak 35 remaja (58,33 %) yang memiliki sikap positif, dan 25 remaja (41,67 %) yang memiliki sikap negatif.

Tabel 4.
 Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Makan di
 MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Tahun 2020

No	Kebiasaan Makan	f	%
1	Baik	0	0
2	Cukup	36	60
3	Kurang	24	40
Jumlah		60	100

Berdasarkan Tabel 4. di atas dari 60 responden tidak ada remaja (0 %) yang memiliki kebiasaan makan baik, dan 36 remaja (60 %) yang memiliki kebiasaan makan cukup, dan 24 remaja (40 %) yang memiliki kebiasaan makan kurang.

Tabel 5.
 Hubungan Persepsi Dengan Status Gizi Siswa di
 MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020

No	Persepsi	Status Gizi		Jumlah		X ² hitung	
		Kurus	%	Normal	%		f
1	Negatif	11	50	11	50	36,67	
2	Positif	9	23,7	29	76,33	4,351	
Jumlah		20	33,33	40	66,67	60	100

Berdasarkan tabel 5. diatas diperoleh bahwa dari 22 responden dengan persepsi negatif ternyata sebanyak 11 siswa (50 %) dengan status gizi normal dan 11 siswa (50 %) dengan status gizi kurus, kemudian dari 38 responden dengan persepsi positif ternyata sebanyak 29 siswa (76,3%) dengan status gizi normal dan 9 siswa (23,7 %) dengan status gizi kurus.

Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan ada hubungan antara persepsi dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X² hitung sebesar 4,351 > X² tabel sebesar 3,841.

Tabel 6.
 Hubungan Sikap Dengan Status Gizi Siswa di
 MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan
 Jangkat Timur Tahun 2020

No	Sikap	Status Gizi				Jumlah		X ² hitung
		Kurus	%	Normal	%	f	%	
1	Negatif	1352	12482541,67					
2	Positif	720	28803558,33					6,730
Jumlah		20	33,33	40	66,67	60	100	

Berdasarkan tabel 6. diatas diperoleh bahwa dari 25 responden dengan sikap negatif ternyata sebanyak 12 siswa (48 %) dengan status gizi normal dan 13 siswa (52 %) dengan status gizi kurus, kemudian dari 35 responden dengan sikap positif ternyata sebanyak 28 siswa (80 %) dengan status gizi normal dan 7 siswa (20 %)

dengan status gizi kurus.

Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan ada hubungan antara sikap dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X² hitung sebesar 6,730 > X² tabel sebesar 3,841.

Tabel 7.
 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Siswa
 di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan
 Jangkat Timur Tahun 2020

No	Kebiasaan Makan	Status Gizi				Jumlah		X ² hitung
		Kurus	%	Normal	%	f	%	
1	Kurang	729,217	70,8	24	40			
2	Baik	1336,12363,93660						0,31
Jumlah		20	33,33	40	66,67	60	100	

Berdasarkan tabel 7. diatas diperoleh bahwa dari 60 responden yang diteliti dari 24 responden dengan kebiasaan makan kurang ternyata sebanyak 17 siswa (70,8 %) dengan status gizi normal dan 7 siswa (29,2%) dengan status gizi kurus, kemudian dari 36 responden dengan

kebiasaan makan baik ternyata sebanyak 23 siswa (63,9 %) dengan status gizi normal dan 13 siswa (36,1 %) dengan status gizi kurus.

Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik yates corection dengan tingkat kepercayaan 95% yang

menunjukkan tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar $0,31 < X^2$ tabel sebesar 3,841.

3.2 Pembahasan Hasil Penelitian

3.2.1 Hubungan Persepsi Dengan Status Gizi Siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020

Berdasarkan hasil peneliti dari 60 responden yang diteliti dengan rincian dari 22 responden dengan persepsi negatif ternyata sebanyak 11 siswa (50 %) dengan status gizi normal dan 11 siswa (50 %) dengan status gizi kurus, kemudian dari 38 responden dengan persepsi positif ternyata sebanyak 29 siswa (76,3%) dengan status gizi normal dan 9 siswa (23,7 %) dengan status gizi kurus.

Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan ada hubungan antara persepsi dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar $4,351 > X^2$ tabel sebesar 3,841.

Menurut peneliti bahwa ada hubungan antara persepsi dengan status gizi siswa dikarenakan persepsi merupakan faktor predisposisi dari perilaku. Persepsi yang positif akan mempengaruhi status gizi siswa dimana dengan persepsi yang positif maka

akan mendorong siswa dalam memenuhi kebutuhan zat gizinya.

Persepsi berhubungan dengan status gizi karena dengan persepsi positif terhadap gizi maka remaja akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan gizinya setiap hari. Persepsi merupakan proses akhir dari pengamatan yang diawali oleh penginderaan, yaitu proses diterimanya stimulus oleh alat indera, kemudian individu ada perhatian dan diteruskan ke otak, selanjutnya individu menyadari tentang adanya sesuatu. Melalui persepsi individu menyadari dan dapat mengerti tentang keadaan lingkungan yang ada disekitarnya maupun tentang hal-hal yang ada dalam diri individu yang bersangkutan (Sunaryo, 2004).

Persepsi merupakan suatu proses yang didahului oleh proses penginderaan, yaitu merupakan proses diterimanya stimulus oleh individu melalui alat indera atau juga disebut proses sensoris. Namun proses itu tidak berhenti begitu saja, melainkan stimulus tersebut diteruskan dan proses selanjutnya merupakan proses persepsi. Karena itu proses persepsi tidak lepas dari proses penginderaan, dan proses penginderaan merupakan proses pendahuluan dari proses persepsi (Walgito, 2005).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (8) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara persepsi dengan status gizi pada

remaja di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak.

3.2.2 Hubungan Sikap Dengan Status Gizi Siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020

Berdasarkan hasil penelitian dari 60 responden yang diteliti dari 25 responden dengan sikap negatif ternyata sebanyak 12 siswa (48 %) dengan status gizi normal dan 13 siswa (52 %) dengan status gizi kurus, kemudian dari 35 responden dengan sikap positif ternyata sebanyak 28 siswa (80 %) dengan status gizi normal dan 7 siswa (20 %) dengan status gizi kurus.

Hasil perhitungan dengan menggunakan uji statistik *Chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan ada hubungan antara sikap dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar 6,730 > X^2 tabel sebesar 3,841.

Menurut peneliti bahwa ada hubungan antara sikap dengan status gizi siswa dikarenakan sikap merupakan faktor predisposisi dari perilaku. Sikap yang positif akan mempengaruhi status gizi siswa dimana dengan sikap yang positif maka akan mendorong siswa dalam memenuhi kebutuhan zat gizinya.

Sikap yang positif dapat mendorong remaja untuk memenuhi keragaman makanan yang dikonsumsinya. Karena dengan sikap yang positif maka akan mendorong remaja tersebut untuk memenuhi kebutuhan gizinya. Sebaliknya dengan sikap

yang negatif maka akan menjadikan remaja tidak memperhatikan kebutuhan gizi sehingga kebutuhan gizi pada remaja tidak terpenuhi (5).

Thomas & Znaniecki (1920) menegaskan bahwa sikap adalah predisposisi untuk melakukan atau tidak melakukan suatu perilaku tertentu, sehingga sikap bukan hanya kondisi internal psikologis yang murni dari individu, tetapi sikap lebih merupakan proses kesadaran yang sifatnya individual. Sikap juga merupakan kondisi mental dan neural yang diperoleh dari pengalaman, yang mengarahkan dan secara dinamis mempengaruhi respon-respon individu terhadap semua objek dan situasi yang terkait (Wawan, 2010).

Menurut Berkowitz (1972), sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak pada objek tersebut (9).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (8) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara sikap dengan status gizi pada remaja di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak.

3.2.3 Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020

Berdasarkan hasilpenelitiandari 60 responden yang diteliti dari 24 responden dengan kebiasaan makan kurang ternyata sebanyak 17 siswa (70,8 %) dengan status gizi normal dan 7 siswa (29,2%) dengan status gizi kurus, kemudian dari 36 responden dengan kebiasaan makan baik ternyata sebanyak 23 siswa (63,9 %) dengan status gizi normal dan 13 siswa (36,1%) dengan status gizi kurus.

Hasil perhitungan dengan menggunakan yates corection dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar $0,31 < X^2$ tabel sebesar 3,841.

Tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi kemungkinan terjadi kebiasaan makan pada penelitian ini hanya mengukur kebiasaan frekuensi makan dan jenis bahan makanan yang dikonsumsi. Tidak sampai pada mengukur kecukupan intake zat gizi, sehingga kebiasaan makan menjadi tidak berhubungan dengan status gizi. Dalam hal itu ada kemungkinan, kebiasaan makan bagus, tapi intake gizi kurang dari jumlah yang dibutuhkan.

Tidak adanya hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa

diduga terdapat faktor lain yang lebih dominan yang mempengaruhi status gizi siswa yaitu persepsi dan sikap siswa. Persepsi yang positif akan mempengaruhi status gizi siswa dimana dengan persepsi yang positif maka akan mendorong siswa dalam memenuhi kebutuhan zat gizinya. Sikap yang positif dapat mendorong remaja untuk memenuhi keragaman makanan yang dikonsumsinya. Karena dengan sikap yang positif maka akan mendorong remaja tersebut untu memenuhi kebutuhan gizinya. Sebaliknya dengan sikap yang negatif maka akan menjadikan remaja tidak memperhatikan kebutuhan gizi sehingga kebutuhan gizi pada remaja tidak terpenuhi (5).

Kecukupan intake gizi akan menentukan kondisi kesehatan seseorang yang dalam hal ini status gizinya. Kecukupan intake dipengaruhi oleh pola konsumsi yang diterapkan. Pola konsumsi yang kurang baik, bisa diartikan menjadi dua hal. Pertama, kurang intake zat gizi yang nantinya akan mengakibatkan seseorang menjadi kurus. Sebaliknya, kelebihan intake zat gizi dalam tubuh akan disimpan menjadi lemak, kemudian simpanan tersebut mengakibatkan seseorang menjadi gemuk. Perubahan pola konsumsi dan cara makan di Indonesia saat ini merupakan perubahan dalam kebudayaan masyarakat (10).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (11) tentang hubungan antara merokok dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMA 2 Ungaran bahwa tidak terdapat

hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi ($p = 0,057$, $r = -0,284$).

4. KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara persepsi dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar $4,351 > X^2$ tabel sebesar 3,841.
2. Ada hubungan antara sikap dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar $6,730 > X^2$ tabel sebesar 3,841.
3. Tidak ada hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi siswa di MTs Muhammad Amin Rajo Tiangso Kecamatan Jangkat Timur Tahun 2020 dengan X^2 hitung sebesar $0,313 < X^2$ tabel sebesar 3,841.

DAFTARPUSTAKA

1. Friska A. Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi. 2010;
2. Kadir S. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dari Sarapan Dengan Status Gizi Siswa. *Jambura J Heal Sci Res* [Internet]. 2019;1(1). Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/1783>
3. Maharibe D. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. 2013;
4. Misnati M, Pomalingo AY. Analisis Kandungan Gizi Dan Daya Terima Cilok Dengan Penambahan Ikan Tuna (Thunnini) Dan Wortel (Daucus Carota). *Gorontalo J Heal Sci Community* [Internet]. 2021;5(1):122–32. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/9345>
5. Emilia E. Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja dan Implikasinya Pada Sosialisasi Perilaku Hidup Sehat. 2010;
6. Rahmawati D. Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Mahasiswa. *Economia*. 2013;9(1):52–65.
7. A.Wawan, M.Dewi. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
8. Yuliansyah D. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak. 2007;
9. Saifuddin A. Sikap Manusia. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2013.
10. Mardayanti P. Hubungan Faktor - Faktor Risiko dengan Status Gizi Pada Siswa. *Skripsi*. 2008;
11. Aginta E. Hubungan Antara Merokok dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 2 Ungaran. 2011;