

## Biology Teaching and Learning

p-ISSN 2621 – 5527  
e-ISSN 2621 – 5535

**Abstract.** *This research was conducted at SMA Negeri in Biringkanaya District, Makassar City, including SMAN 18 Makassar, SMAN 7 Makassar, SMAN 22 Makassar. Knowledge of balanced nutrition is part of the community's reference to nutrition, including adolescents, so this is an effort to increase adolescent knowledge with the hope of changing unbalanced nutritional behavior. This knowledge will raise awareness, and eventually will cause people to behave in accordance with the knowledge they have. This study aims to determine the relationship between knowledge about balanced nutrition and attitudes towards balanced nutrition. The method used in this study is a descriptive method with a survey method, using tests and questionnaires. The results of the research knowledge obtained 5.9% in the good category, 11.9% sufficient category, 82.0% less category. While the attitude of 29.8% in the sufficient category, 7.4% less, and 62.4% good. There is a relationship between the knowledge and attitudes of SMA Negeri students in Biringkanaya District, Makassar City, which is categorized as weak. It is necessary to provide education about Balanced Nutrition Knowledge for students.*  
**Keywords:** *knowledge of nutrition, attitude towards nutrition*

**Feny Fadillah Achya**

*Universitas Negeri Makassar  
Indonesia*

**Mushawwir Taiyeb**

*Universitas Negeri Makassar  
Indonesia*

**Halifah Pagarra**

*Universitas Negeri Makassar  
Indonesia*

## Hubungan Pengetahuan Tentang Makanan Bergizi Seimbang dengan Sikap Peserta Didik

**Feny Fadillah Achya**

**Mushawwir Taiyeb**

**Halifah Pagarra**

**Abstrak.** *Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar diantaranya SMAN 18 Makassar, SMAN 7 Makassar, SMAN 22 Makassar. Pengetahuan gizi seimbang adalah bagian dari acuan masyarakat terhadap gizi termasuk pada remaja, sehingga hal ini merupakan suatu upaya dalam peningkatan pengetahuan remaja dengan harapan untuk mengubah perilaku gizi tidak seimbang. Pengetahuan tersebut akan menimbulkan kesadaran, dan akhirnya akan menyebabkan orang berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimilikinya. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dan sikap terhadap gizi seimbang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan metode survei, menggunakan tes dan angket. Hasil Penelitian pengetahuan diperoleh 5,9% pada kategori baik, kategori cukup 11,9%, kategori kurang 82,0%. Sedangkan sikap 29,8% pada kategori cukup, kurang 7,4%, dan baik 62,4%. Ada Hubungan pengetahuan dan sikap peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar yang berkategori lemah. Perlu dilakukan edukasi tentang Pengetahuan Gizi Seimbang bagi peserta didik.*

**Kata Kunci:** *pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi*

### Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan terhadap fisik, kognitif dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan diantaranya pertumbuhan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang (Sulistyoningsih, 2017). Menurut (Dedeh, 2010), Komponen penting yang mempengaruhi pemilihan makanan sehat adalah pengetahuan gizi dan sikap. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Seorang remaja akan mempunyai gizi cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Dalam memilih jajanan sehat ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, seperti: makanan tertutup rapat, tidakbau, tidak berlendir, tidak berwarna mencolok, dan tidak kadaluwarsa. Menurut (Imtihani & noer 2013), Masalah yang sering timbul adalah perubahan gaya hidup remaja. Remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan, dimana mereka mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan remaja lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, remaja juga lebih sering

termotivasi mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food* dan *junk food*.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana hubungan pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dengan sikap peserta didik. Penelitian ini menggunakan dengan teknik *product moment* untuk mencari hubungan serta membuktikan hipotesis yang telah dibuat.

Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan November 2020 sampai dengan bulan Januari 2021. Berlangsung di SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar di antaranya, SMAN 22 Makassar, SMAN 18 Makassar, SMAN 7 Makassar.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Karakteristik Siswa

#### *Umur Siswa*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai umur responden berusia 16-19 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut usia pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Umur Siswa Kelas XI**

Kategori Usia Siswa	Frekuensi	Persen (%)
15 tahun	2	3,0
16 tahun	43	64,2
17 tahun	21	31,3
18 tahun	1	1,5
Jumlah	67	100,0

Tabel 1 distribusi umur siswa kelas XI, didapatkan bahwa kelompok umur responden terbanyak adalah pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 43 orang (64,2%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada usia 18 tahun yaitu 1 orang (1,5%).

#### *Jenis Kelamin Siswa*

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin responden berusia 15-18 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut jenis kelamin pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Jenis Kelamin Siswa Kelas XI**

Jenis Kelamin Siswa	Frekuensi	Persen (%)
Laki-laki	29	43,3 %
Perempuan	38	56,7 %
Jumlah	67	100.0

Tabel 2 distribusi jenis kelamin siswa kelas XI, didapatkan bahwa jenis kelamin peserta didik terbanyak adalah pada perempuan yaitu sebanyak 38 orang (56,7%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada laki-laki yaitu 29 orang (43,3%).

## 2. Pengetahuan Gizi

### Analisis Statistik Deskriptif

**Tabel 3. Analisis Statistik Deskriptif Pengetahuan Gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar**

Statistik Deskriptif	Kemampuan Berpikir Kritis
Nilai Minimum	23
Nilai Maksimum	36
Mean	25,9403
Standar Deviasi	2.96893
Jumlah Sampel	67

Tabel 3 merupakan hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa data yang telah diperoleh dari 67 orang peserta didik sebagai subjek penelitian memiliki rata-rata nilai pengetahuan gizi yaitu 25,9403 berada pada kategori *kurang*, kemudian untuk nilai minimum dari pengetahuan gizi yaitu 23, nilai maksimum yaitu 36. Dengan jumlah sampel 67 maka untuk standar deviasi pada nilai pengetahuan gizi yaitu sebesar 2.96893.

#### a) Hasil Pengetahuan Gizi

Soal tes benar salah pengetahuan gizi sebanyak 30 soal. Persentase kategori pengetahuan gizi peserta didik SMA Negeri se-kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berdasarkan nilai pengetahuan gizi yang dihasilkan dari perhitungan berdasarkan rubrik pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 4 berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategori Pengetahuan Gizi Peserta Didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar**

No	Interval	Kategori	Persentase (%)	Frekuensi
1	23 - 27	Kurang	82,0	55
2	28 - 32	Cukup	11,9	8
3	33 - 37	Baik	5,9	4
Jumlah			100.0	67

Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berada pada kategori *kurang* hal ini dibuktikan dengan nilai persentase yang lebih tinggi, dibandingkan kategori yang lain yaitu sebesar 82,0%, kemudian nilai persentase kategori cukup sebesar 11,9%, untuk nilai kategori Baik sebesar 5,9%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi didominasi oleh kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang *kurang* memiliki pengetahuan gizi yang baik. Kelompok remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, akan memiliki konsep ilmu gizi yang sedikit juga.

### 3. Sikap Terhadap Gizi

#### a) Analisis Statistik Deskriptif

**Tabel 5. Analisis Statistik Deskriptif Sikap Terhadap Gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar**

Statistik Deskriptif	Kemampuan Berpikir Kritis
Nilai Minimum	31
Nilai Maksimum	65
Mean	42,7313
Standar Deviasi	6.80148
Jumlah Sampel	67

Tabel 5 merupakan hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa data yang telah diperoleh dari 67 orang peserta didik sebagai subjek penelitian memiliki rata-rata nilai sikap terhadap gizi yaitu 42,7313 berada pada kategori *baik*, kemudian untuk nilai minimum dari sikap terhadap gizi yaitu 31, nilai maksimum yaitu 65. Dengan jumlah sampel 67 maka untuk standar deviasi pada nilai sikap terhadap gizi yaitu sebesar 6.80148.

#### b) Hasil Sikap Terhadap Gizi

Soal Angket sikap terhadap gizi kategori *SS (sangat setuju)*, *S (Setuju)*, *KS (Kurang Setuju)*, *TS (Tidak Setuju)*, *STS (Sangat Tidak Setuju)*, sebanyak 15 soal. Persentase kategori sikap gizi peserta didik SMA Negeri se-kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berdasarkan nilai sikap gizi yang dihasilkan dari perhitungan berdasarkan rubrik sikap gizi dapat dilihat pada Tabel 6 berikut:

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kategori Sikap Terhadap Gizi Peserta Didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar**

No	Interval	Kategori	Persentase (%)	Frekuensi
1	31 - 35	Kurang	7,4	5
2	36 - 40	Cukup	29,8	20
3	41 - 45	Baik	62,6	42
Jumlah			100.0	67

Tabel 6 menunjukkan bahwa tingkat sikap terhadap gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berada pada kategori baik hal ini dibuktikan dengan nilai persentase yang lebih tinggi, dibandingkan kategori yang lain yaitu sebesar 62,6%, kemudian nilai persentase kategori cukup sebesar 29,8%, untuk nilai kategori kurang sebesar 7,4%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi didominasi oleh kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja memiliki sikap baik terhadap gizi.

### 3. Uji Korelasi

Hasil perhitungan dari analisis *Korelasi Product Moment Pearson* menggunakan bantuan komputer dengan program aplikasi *Statistical Product and Service Solution (SPSS)*. *Correlation: Pengetahuan Gizi (X<sub>1</sub>), Sikap Terhadap Gizi (X<sub>2</sub>)*

**Tabel 7. Tabel Uji Korelasi antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi**

Variabel	Person
X <sub>1</sub>	0,209
X <sub>2</sub>	0,209
X <sub>1</sub> X <sub>2</sub>	0,209

Nilai dari Tabel 7 menyatakan bahwa Ada Hubungan Antara Pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dengan sikap terhadap peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berkategori lemah. Di mana variabel  $x_1$  merupakan pengetahuan makanan bergizi dan  $x_2$  adalah sikap terhadap gizi sedangkan  $x_1x_2$  merupakan hubungan antara keduanya. Sedangkan pearson merupakan nilai hubungan antara hasil analisis pengetahuan dan sikap yang menandakan hubungannya lemah.

Berdasarkan data yang di dapat dan di lakukan analisis menggunakan korelasi pearson, di dapatkan hasil yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dengan sikap peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar termasuk dalam kategori lemah dapat dilihat pada Tabel 7 menunjukkan korelasi dimana nilai rata-rata hubungannya lemah dijelaskan pada analisis korelasi nilai person korelasi lemah. Kemudian data yang di peroleh juga menunjukkan bahwa pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar pada tingkat kategori kurang, sedangkan sikap terhadap makanan bergizi seimbang peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar pada tingkat kategori baik.

Penelitian ini di lakukan bukan atas dasar perbedaan antara ketiga sekolah yang telah diambil sebagai sampel penelitian, tetapi di batasi khusus wilayah Se-Kecamatan Biringkanaya dimana sampel yang di teliti ialah seluruh remaja tanpa terkhususkan Remaja Putri dan Putra. Sekolah yang terdapat di wilayah kecamatan Biringkanaya di antaranya 11 Sekolah SMA Swasta dan Negeri tetapi yang diambil hanya SMA Negeri saja sebagai populasi dalam penelitian. Berdasarkan Daerah disana hanya terdapat 3 Sekolah Negeri diantaranya, SMAN 22 Makassar, SMAN 18 Makassar, dan SMAN 7 Makassar yang saya jadikan sebagai populasi.

Data hasil analisis di peroleh responden terbanyak adalah pada usia 16 tahun yaitu sebanyak 43 orang, sedangkan yang paling sedikit terdapat pada usia 18 tahun yaitu 1 orang. Sedangkan pada Tabel 1 menyatakan distribusi jenis kelamin siswa kelas XI, di dapatkan bahwa jenis kelamin peserta didik terbanyak adalah pada perempuan yaitu sebanyak 38 orang sedangkan yang paling sedikit terdapat pada laki-laki yaitu 67 orang.

Data yang di peroleh dari Tabel 3 Analisis Statistik Deskriptif Pengetahuan Gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar, merupakan hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa data yang telah diperoleh dari 67 orang peserta didik sebagai subjek penelitian memiliki rata-rata nilai pengetahuan gizi yaitu berada pada kategori kurang, kemudian untuk nilai minimum dari pengetahuan gizi yaitu 23, nilai maksimum yaitu 36. Dengan jumlah sampel 67 maka untuk standar deviasi pada nilai pengetahuan gizi. kemudian dari hasil pengetahuan gizi soal tes benar salah pengetahuan gizi sebanyak 30 soal. Persentase kategori pengetahuan gizi peserta didik SMA Negeri se-kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berdasarkan nilai pengetahuan gizi yang di dihasilkan dari perhitungan berdasarkan rubrik pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berada pada kategori kurang hal ini di buktikan dengan nilai persentase yang lebih tinggi, di bandingkan kategori yang lain. Kemudian nilai persentase kategori cukup sebesar sebelas koma sembilan persen, untuk nilai kategori Baik sebesar lima koma sembilan persen. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi didominasi oleh kategori kurang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang kurang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Kelompok remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, akan memiliki konsep ilmu gizi yang sedikit juga.

Data yang di peroleh dari Tabel 5 analisis statistik deskriptif sikap terhadap gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar, merupakan hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa data yang telah di peroleh dari 67 orang peserta didik sebagai subjek penelitian memiliki rata-rata nilai sikap terhadap gizi yaitu berada pada kategori *baik*, kemudian untuk nilai minimum dari sikap terhadap gizi yaitu 31, nilai maksimum yaitu 65. Dengan jumlah sampel 67 maka untuk standar deviasi pada nilai sikap terhadap giz.

kemudian hasil yang di peroleh dari Sikap Terhadap Gizi mengenai soal angket yang berkategori *SS (sangat setuju)*, *S (Setuju)*, *KS (Kurang Setuju)*, *TS (Tidak Setuju)*, *STS (Sangat Tidak Setuju)*, sebanyak 15 soal. Persentase kategori sikap gizi peserta didik SMA Negeri Se-kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berdasarkan nilai sikap gizi yang di hasilkan dari perhitungan berdasarkan rubrik sikap gizi dapat dilihat pada tabel 4.6 yang menunjukkan bahwa tingkat sikap terhadap gizi peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar berada pada kategori baik hal ini di buktikan dengan nilai persentase yang lebih tinggi, di bandingkan kategori yang lain yaitu sebesar enam puluh dua koma enam persen, kemudian nilai persentase kategori cukup sebesar dua puluh sembilan koma delapan persen, untuk nilai kategori kurang sebesar tujuh koma empat persen. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi didominasi oleh kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi remaja tentang makanan bergizi seimbang.

Selanjutnya di lihat pada hasil perhitungan statistik dari analisis *Korelasi Product Moment Pearson* menggunakan bantuan komputer dengan program aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Uji korelasi yang di dapatkan mengenai nilai rata-rata dari pengetahuan gizi yang kurang dan nilai dari sikap terhadap gizi yang baik maka dapat di simpulkan melalui uji korelasi bahwa Ada Hubungan Antara Pengetahuan tentang makanan bergizi seimbang dengan sikap terhadap peserta didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar yang berkategori lemah.

Instrumen yang saya pakai ada dua macam di antaranya tes dan angket adapun tujuan di gunakan tes untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta didik dan angket untuk mengukur sikap terhadap gizi melalui google classroom, di mana tes pengetahuan gizi berupa soal *benar salah* yang sebelumnya telah di validasi oleh validator ahli yang berjumlah 30 soal pertanyaan. Sedangkan angket sikap terhadap gizi berupa soal pernyataan *SS (sangat setuju)*, *S (Setuju)*, *KS (Kurang Setuju)*, *TS (Tidak Setuju)*, *STS (Sangat Tidak Setuju)*. yang sebelumnya telah di validasi oleh validator yang berjumlah 15 soal pernyataan. *Google classroom* digunakan melalui *link* yang akan dibagikan ke peserta didik (remaja) yang menjadi responden dalam penelitian.

Selama proses penelitian sampel yang di dapatkan/kembali hanya 67 sampel di karenakan siswa yang malas mengisi soal tes dan angket yang telah di berikan berulang kali. Selain itu di masa pandemi Covid-19 peserta didik susah di arahkan untuk mengisi soal angket dan tes secara luring, penelitian ini berlangsung selama 3 bulan secara daring, dan selama proses penelitian sebelum masuk pada ujian akhir semester saya telah membagikan link yang akan di isi oleh peserta didik sekolah jadi peserta didik dapat fokus mengisi link tes dan angket tetapi yang kembali bahkan hanya 50-an sampel saja, setelah saya rampung mendapatkan sampel yang sangat sedikit saya kembali menginformasikan ke peserta didik agar yang belum mengisi bisa kembali mengisi link melalui *Google Form* kembali tetapi saat saya menunggu selama berminggu-minggu hingga hampir sebulan lebih hingga waktunya jadwal masuk sekolah peserta didik sedang sibuk dalam proses menuju ujian akhir semester kemungkinan siswa lebih fokus dalam persiapan pembelajarannya jadi yang rampung kembali hanya 67 sampel saja.

Adapun faktor lainnya adalah di daerah tempat penelitian saya Se-kecamatan Biringkanaya Kota Makassar daerah ini sangat jauh dari daerah tempat tinggal saya, saya memilih tempat penelitian ini karena belum ada yang menerapkan sebelumnya penelitian saya di wilayah Kecamatan Biringkanaya dan menunjukkan bahwa lingkungan sekolah merupakan tempat di mana peserta didik bebas memilih jenis makanan yang di konsumsinya. Berdasarkan survei awal yang telah di lakukan di beberapa sekolah yang ada di Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar, sejumlah pedagang menjual beraneka ragam makanan dan minuman jajanan antara lain nasi bungkus, mie ayam, bakso, serta makanan kemasan (*snack*), gorengan, batagor, siomay, cilok, pentol dan minuman kemasan. Jajanan yang paling sering dikonsumsi oleh peserta didik setiap harinya adalah mie ayam, bakso, mie instan, dan batagor, karena jajanan tersebut tersedia di kantin sekolah.

Hal ini di khawatirkan akan menyebabkan peserta didik di sekolah cenderung memilih makanan jajanan. Kecenderungan dalam mengkonsumsi jajanan yang terlalu sering dapat

menimbulkan ketidakseimbangan gizi yang di peroleh. Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan aman di konsumsi serta mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa jika remaja memiliki pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi yang baik, maka akan mampu memilih makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Oleh sebab itu remaja perlu mempunyai bekal pengetahuan gizi seimbang agar sikap remaja dalam memilih makanan yang bergizi seimbang menjadi lebih baik, pemilihan jenis makanan yang baik. Dengan kasus peserta didik yang seperti ini apalagi penelitian ini berjalan selama Covid-19 banyak kendala dan susah mengarahkan peserta didik.

Kemudian mengenai analisis yang telah di lakukan faktor yang menyebabkan hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi hubungannya berkategori lemah secara analisis data yang di dapatkan bahwa uji korelasi yang menyatakan hasil dari nilai person correlation 0,21 s/d 0,40 berarti korelasi lemah jika di tinjau dari pengetahuan dan sikap remaja di karenakan tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Peningkatan pengetahuan, sikap dan keterampilan saling berinteraksi membentuk pola perilaku yang khas. Perilaku konsumsi makan seperti halnya perilaku lainnya pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat di pengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berhubungan dengan tindakan yang tepat. Oleh karena itu apabila di telusuri lebih lanjut, sistem nilai tindakan itu di pengaruhi oleh pengalaman pada masa lalu, berkaitan dengan informasi tentang makanan dan gizi yang diterimanya dari berbagai sumber (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan gizi bisa di lakukan dengan program pendidikan gizi yang di lakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap terhadap kebiasaannya. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi adalah dengan memberikan pendidikan gizi. Pendidikan gizi dapat memberikan pengetahuan, keahlian, dan motivasi untuk menentukan pilihan makanan dan gaya hidup yang sehat yang merupakan pondasi untuk hidup sehat dan aktif. Rendahnya pendidikan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat mengakibatkan banyaknya masalah gizi dan kesehatan. Rendahnya pengetahuan siswa tentang gizi dan masalah gizi yang sedang marak seperti KEP (Kekurangan Energi Protein) dan gizi kurang merupakan kendala utama dalam peningkatan mutu gizi siswa. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Siswa yang memiliki status gizi yang baik diharapkan sebagai modal untuk berprestasi di sekolah.

Begitupun dengan sikap gizi kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang di ajukan terkait gizi umum, *snack* dan obesitas. Hubungan yang nyata antara pengetahuan terhadap gizi dengan sikap terhadap makanan bergizi terlihat di mana semakin baik pengetahuan terhadap gizi maka semakin baik pula sikap seseorang tentang makanan bergizi dan sebaliknya semakin kurang sikap terhadap gizi maka akan semakin kurang pengetahuan gizi seseorang. Sejalan dengan teori Khomsan (2010) yang mengatakan bahwa mengungkapkan bahwa sikap terhadap gizi merupakan tahapan lebih lanjut dari pengetahuan gizi. Seseorang yang berpengetahuan gizi baik akan mengembangkan sikap gizi yang baik. Sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Dengan demikian sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, dalam hal ini lebih mengarah pada perilaku memilih makanan yang tercermin dari kebiasaan makan dan kebiasaan jajan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Muklis, 2011). Dari hasil tabulasi silang juga menunjukkan bahwa 46 (62,7%) siswa yang sikapnya baik berkategori status gizi yang baik pula, karena status gizi juga dipengaruhi pengetahuan yang baik dan sikapnya terhadap makanan yang baik. Dan hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan meskipun

hubungannya sangat rendah yaitu nilai korelasinya sebesar  $-0,069$  Dalam penelitian ini menunjukkan hubungan antar kedua variabel dengan indikatornya yaitu pengetahuan gizi, sikap pemilihan makanan jajanan, dan status gizi, yaitu hubungan yang sangat rendah dengan nilai korelasinya  $0,131$ , Pengetahuan gizi yang baik dapat berpengaruh terhadap sikap dalam hal pemilihan makanan yang baik dan bermanfaat serta berdampak langsung terhadap pemenuhan gizi yang seimbang dan kondisi kesehatan seseorang, karena konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penentu status gizi seseorang yang dapat berasal dari makanan utama dan makanan jajanan.

## Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis dan pembahasan, dapat di tarik kesimpulan bahwa tingkat Pengetahuan Makanan Bergizi Seimbang SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar dalam kategori kurang. Tingkat Sikap tentang Makanan Bergizi Seimbang SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar dalam kategori baik. Ada Hubungan antara Pengetahuan Makanan Bergizi Seimbang Dengan Sikap peserta Didik SMA Negeri Se-Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar yang berkategori lemah.

## Referensi

- Achadi E, dkk (2010). Sekolah Dasar Pintu Masuk Perbaikan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 5 (1), 43.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Arisman, (2004) *Penilaian Status Gizi Perorangan dalam Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. EGC.
- Arikunto, (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Arisman, (2010) *Penilaian Status Gizi Perorangan dalam Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. EGC.
- BPOM. (2011). *Laporan Tahunan Badan Pengawasan Obat dan Makanan*. Jakarta. Deperindag.
- Campbell N. A., Jane B. R., & Lawrence G. M. (2003). *Biologi Jilid 2*. Jakarta. Erlangga
- Departemen Kesehatan RI. (2003). *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta. Depkes RI
- Aminah. (2013). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Feeding Practice Ibu Balita Stunting Usia 6-24 Bulan Indonesian *Journal of Human Nutrition*. 3 (1), 1 – 8
- 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*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Dedeh, K. (2010). *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta. PT Gramedia.
- Fillah, F. D. (2014). *Permasalahan Gizi Remaja Putri*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Husaini. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang. Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka.

- Imtihani & Noer (2013). Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*. Universitas Diponegoro.
- Kusmiran (2011). *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press.
- Marni (2013). *Kesehatan Reproduksi Wanita Di Sepanjang Daur Kehidupan*. Syiah Kuala University Press
- Khomsan, A. (2010). *Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup*. Jakarta. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020). *Panduan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kindi, A. (2013). *Hubungan Pengetahuan Makanan Dan Kesehatan Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar*. Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.
- Maharibe, C. C. (2013). *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kedokteran Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Unsrat, Manado*.
- Najahah, I. (2018). Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. *Media Bina Ilmiah* 12, (10).
- Muklis (2011). *Antisipasi Perilaku Makanan Anak Sekolah dan Kontribusi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi*. [http://muklis-superband.blogspot.com/2011\\_03\\_01\\_archive.html](http://muklis-superband.blogspot.com/2011_03_01_archive.html).
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo (2010). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo (2014). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Cetakan Kedua. Jakarta. Rineka Cipta.
- Sulistyoningsih, H. (2017). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta. Graha Heru.
- Suryaputra, K., & Nadhiroh, R.S. (2012). Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Jurnal Kesehatan*. 16 (1), 45-50

Safriana (2012) *Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah dasar di SDN. Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas SyahKuala Aceh.

Sediaoetama (2010). *Sistem Pengamatan dan Pemantauan Gizi*. Jakarta. Bhratara Karya Aksara.

Soekirman. (2002). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta. Dirjen Perguruan Tinggi Depdiknas tim.

Soekirman. (2006). *Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta. Primamedia Pustaka

Taiyeb, A. M., Bahri A., & Razak, R. B. (2012). Analisis Motivasi Berprestasi Siswa Sman 8 Makassar Dalam Belajar Biologi. *Jurnal Bionature*, 13 (2), 77-82.

Yuki, A. (2014). *Makanan Sehat*. Bandung. Panca Anugrah Sakti.

<b>Feny Fadillah Achya</b>	Mahasiswa Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar Email: <a href="mailto:Fenyfadillahachya11@gmail.com">Fenyfadillahachya11@gmail.com</a>
<b>Mushawwir Taiyeb</b>	M.Kes. Dr. Drs. Dosen Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar Email: <a href="mailto:Mtaiyeb333@gmail.com">Mtaiyeb333@gmail.com</a>
<b>Halifah Pagarra</b>	Ir, M.Si., Ph.D, Profesor. Dosen Jurusan Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Makassar Email: <a href="mailto:Halifah.pagarra@unm.ac.id">Halifah.pagarra@unm.ac.id</a>