

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP DENGAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA WANITA PRAKONSEPSI DI KOTA MAKASSAR

Relationship with the Knowledge and Attitude of Balanced Nutrition Behavior in women Preconceptions in Makassar

Waode Fifin Ervina, A. Razak Thaha, Ulfah Najamuddin

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
(ervinafifin@gmail.com, art.mks@gmail.com, ulfahnajamuddin@gmail.com, 085241616813)

ABSTRAK

Salah satu yang menyebabkan masalah status gizi wanita dewasa di Indonesia adalah praktik/tindakan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi. Karena pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan praktik/tindakan dalam memilih makanan. Asupan makanan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi seseorang. Penelitian bertujuan mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Populasi adalah seluruh wanita prakonsepsi di Kota Makassar. Sampel penelitian ini adalah wanita prakonsepsi usia 18-35 tahun. Penarikan sampel menggunakan *proportional sampling* dengan besar sampel 92 orang. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan *uji chi square*. Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan responden terhadap perilaku gizi seimbang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang dengan nilai ($p=0.030$). Sikap responden terhadap perilaku gizi seimbang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan ($p=0,000$). Kesimpulan dari penelitian bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang dan ada hubungan antara sikap gizi seimbang dengan perilaku gizi seimbang wanita pada prakonsepsi di Kota Makassar tahun 2014.

Kata kunci : Gizi seimbang, pengetahuan, sikap, perilaku, wanita prakonsepsi

ABSTRACT

One of the problems that led to the nutritional status of adult women in Indonesia is a practice issue / action that is affected by a lack of knowledge about nutrition. Because knowledge is one of the factors associated with practices / actions in choosing food intake is one of the things that affect a person's nutritional status. The study aims to determine the relationship of knowledge and attitudes with balanced nutrition behaviors in women preconception in Makassar. This type of research is cross sectional. The population is all women preconception in Makassar. The sample was women aged 18-35 years preconceptions. Sampling using proportional sampling with a sample size of 92 people. Data analysis was performed with univariate and bivariate chi square test. The results showed that the respondents' knowledge of the behavior of balanced nutrition, shows that there is a relationship between knowledge and behavior of balanced nutrition with value ($p = 0.030$). Respondents' attitudes toward the behavior of balanced nutrition, shows that there is a relationship ($p = 0.000$). The conclusion of the study that there is a relationship between knowledge of balanced nutrition with balanced nutrition behavior and there is a relationship between the attitude of balanced nutrition with a balanced nutritional behaviors of women in the preconception in Makassar in 2014.

Keywords: Balanced nutrition, knowledge, attitudes, behaviors, women preconceptions

PENDAHULUAN

Pengetahuan Gizi Seimbang (PGS) sangat penting untuk menyiapkan pola hidup sehat dalam menghadapi “beban ganda masalah gizi”, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi yang terjadi bersama-sama. Kekurangan dan kelebihan gizi dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dan kualitas hidup manusia. Kekurangan gizi berhubungan erat dengan lambatnya pertumbuhan tubuh (terutama pada anak), daya tahan tubuh yang rendah sehingga mudah sakit, kurangnya tingkat inteligensi (kecerdasan), dan produktivitas yang rendah.¹

Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum hamil, wanita prakonsepsi diasumsikan sebagai wanita dewasa atau wanita usia subur yang siap menjadi seorang ibu, dimana kebutuhan gizi pada masa ini berbeda dengan masa anak-anak, remaja, ataupun lanjut usia.² Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan.³

Menurut data Riskesdas 2007, prevalensi obesitas di Sulawesi Selatan berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan adalah 8,4%. Angka kejadian obesitas tertinggi menurut tingkat pendidikan di Sulawesi Selatan terdapat pada kelompok tamat perguruan tinggi yaitu sebesar 12,3%. Prevalensi obesitas di daerah perkotaan juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, berkisar antara 7,2% di Kota Makassar.⁴ Sedangkan menurut jenis pekerjaan utama, prevalensi obesitas juga cukup tinggi terdapat pada kelompok pegawai yaitu 22,2%.⁵ Menurut data BPS TAHUN 2004 status gizi kurang pada wanita usia subur yaitu usia 18-35 tahun menunjukkan bahwa sekitar 18,24% wanita mengalami gizi kurang dan pada tahun 2003 terdapat 15,14% wanita usia subur yang mengalami gizi kurang.⁶

Kegemukan adalah salah satu pemicu adanya sindrom ovarium polikistik yang menyerang banyak wanita-wanita dan rata-rata berakhir pada kemandulan. Ketidaksuburan (*infertilitas*) dapat mengganggu keseimbangan hormon tubuh dan sistem reproduksi dan jika hamil akan memiliki risiko tinggi terhadap kehamilan seperti keguguran, persalinan operatif, *preeklamsia*, *thromboemboli*, kematian perinatal dan *makrosomia*. Sedangkan, KEK pada wanita prakonsepsi dapat mempengaruhi proses dalam masa kehamilan seperti akan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Sementara itu wanita dengan status gizi rendah atau biasa dikatakan IMT rendah, memiliki efek negatif pada hasil kehamilan, biasanya berat bayi baru lahir rendah dan kelahiran preterm.⁷

Salah satu yang menyebabkan masalah status gizi wanita dewasa di Indonesia adalah masalah praktik/tindakan yang dipengaruhi oleh kurangnya pengetahuan tentang gizi. Karena pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan praktik/tindakan dalam

memilih makanan asupan makanan merupakan salah satu hal yang mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang baik tentu berawal dari asupan makanan yang berkualitas.⁸ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan perilaku gizi seimbang pada wanita prakonsepsi di Kota Makassar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *cross sectional study*. Penelitian ini dilaksanakan di Kecamatan Biringkanaya, Kecamatan Ujung Tanah, Kecamatan Tallo dan Kecamatan Bontoala Kota Makassar pada bulan Januari – April tahun 2014. Populasi penelitian adalah seluruh wanita prakonsepsi usia 18-35 tahun. Jumlah populasi 190 wanita prakonsepsi. Penarikan sampel menggunakan *proportional sampling* dengan besar sampel 92 wanita prakonsepsi. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Analisis data yang dilakukan adalah univariat dan bivariat dengan uji *chi square*. Penyajian data dalam bentuk tabel dan disertai narasi.

HASIL

Sebagian besar responden berusia 19-29 tahun (78,3%) dengan tingkat pendidikan tamat SMA/MA/Sederajat (35,3%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (64,7%). Responden yang pernah mendengar tentang gizi seimbang (59,8%) (Tabel 1).

Terdapat 55,4% responden yang berpengetahuan cukup mengenai prinsip mengonsumsi makanan beragam, 51,1% responden yang berpengetahuan kurang mengenai pola hidup bersih dan sehat, 55,4% responden yang berpengetahuan cukup mengenai melakukan aktivitas fisik dan 52,1 % responden yang berpengetahuan cukup mengenai memantau serta mempertahankan BB normal. Kemudian 50,0% responden yang bersikap positif mengenai prinsip mengonsumsi makanan beragam, 53,2% responden yang bersikap positif mengenai pola hidup bersih dan sehat, 51,0% responden yang bersikap positif mengenai melakukan aktivitas fisik dan 58,7 % responden yang bersikap positif mengenai memantau serta mempertahankan BB normal. Kemudian 53,3% responden yang berperilaku buruk mengenai prinsip mengonsumsi makanan beragam, 64,1% responden yang berperilaku baik mengenai pola hidup bersih dan sehat, 77,2% responden yang berperilaku buruk mengenai melakukan aktivitas fisik dan 77,2 % responden yang berperilaku baik mengenai memantau serta mempertahankan BB normal (Tabel 2).

Responden yang berpengetahuan cukup dan bersikap positif mengenai mengonsumsi pangan beranekaragam terhadap responden ada 38 orang (74,5%) dengan nilai $p = 0,000$ ($p <$

0,05). Responden yang berpengetahuan cukup dan bersikap positif mengenai pola hidup bersih dengan sikap mengenai pola hidup bersih ada 34 orang (75,6%) dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Responden yang berpengetahuan cukup dan bersikap positif mengenai melakukan aktivitas fisik ada 29 orang (56,9%) dengan nilai $p = 0,216$ ($p > 0,05$). Responden yang berpengetahuan cukup dan bersikap positif ada 34 orang (70,8%) mengenai memantau dan mempertahankan BB normal dengan sikap memantau dan mempertahankan BB normal dengan nilai $p = 0,014$ ($p < 0,05$) (Tabel 3).

Responden yang berpengetahuan kurang dan berperilaku buruk sebanyak 27 orang (65,9%) mengenai mengonsumsi makanan yang beranekaragam dengan nilai $p = 0,030$ ($p < 0,05$). Responden yang berpengetahuan cukup dan berperilaku baik ada 26 orang (57,8%) mengenai hidup bersih dengan perilaku hidup bersih dengan nilai $p = 0,214$ ($p > 0,05$). Responden yang berpengetahuan kurang dan berperilaku buruk sebanyak 32 orang (78,0%) mengenai melakukan aktivitas fisik dengan nilai $p = 0,858$ ($p > 0,05$). Responden yang berpengetahuan cukup dan berperilaku baik ada 35 orang (72,9%) mengenai memantau dan mempertahankan BB dengan nilai $p = 0,310$ ($p > 0,05$) (Tabel 4).

Responden yang bersikap negatif dan berperilaku buruk sebanyak 33 orang (71,7%) mengenai mengonsumsi makanan yang beranekaragam dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Responden yang bersikap positif dan berperilaku baik sebanyak 33 orang (67,3%) mengenai pola hidup bersih dan sehat dengan nilai $p = 0,492$ ($p > 0,05$). Responden yang bersikap negatif dan berperilaku buruk sebanyak 38 orang (84,4%) mengenai melakukan aktivitas fisik dengan nilai $p = 0,104$ ($p > 0,05$). Responden yang bersikap positif dan berperilaku baik sebanyak 43 orang (79,6%) mengenai mempertahankan dan memantau BB normal dengan nilai $p = 0,503$ ($p > 0,05$) (Tabel 5).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap mengenai melakukan aktivitas fisik. Hal ini terlihat pada pertanyaan yang banyak dijawab benar oleh para responden. Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden baru pada tingkatan pertama yaitu tahu (know) yaitu baru mengetahui dan mampu menyebutkan namun belum mampu untuk menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut.⁷ Secara keseluruhan jumlah responden yang berpengetahuan cukup lebih banyak dari responden yang berpengetahuan kurang, sama halnya dengan sikap jumlah yang bersikap positif lebih banyak dari yang bersikap negatif. Pengetahuan yang didapatkan responden didapatkan dari media informasi seperti televisi, tabloid dan lain-lain. Dan pada tingkat

pengetahuan kebanyakan responden sudah berada pada tingkat kedua yaitu memahami (*comprehension*) dimana responden tidak sekedar dapat menyebutkan, tetapi dapat dapat menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Hasil dari penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Christan C. Maharibe pada tahun 2014 di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Penelitian ini mengambil 252 mahasiswa kedokteran angkatan 2013 yang masih aktif kuliah. Dalam penelitiannya Christan memperoleh hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan praktik gizi seimbang dengan $\rho = 0,871 > 0,05$.⁹

Kemudian tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan perilaku gizi seimbang mengenai pola hidup bersih dan sehat. Kebanyakan dari responden yang saat mencuci tangan terkadang tidak menggunakan sabun hanya membilas dengan air, dan yang lainnya menggunakan sabun namun tidak membilas dengan air yang mengalir. Hal ini dilakukan responden karena mereka menganggap mencuci tangan dengan cara tersebut lebih praktis dan lebih cepat dilakukan meskipun mereka menyadari bagaimana cara mencuci tangan yang benar dan bahaya jika tidak mencuci tangan dengan benar. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pengalaman, tingkat pendidikan, keyakinan, fasilitas sumber informasi, penghasilan dan social budaya.¹⁰

Selanjutnya tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang mengenai melakukan aktivitas fisik. Ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden baru pada tingkatan pertama yaitu tahu (*know*) yaitu baru mengetahui dan mampu menyebutkan namun belum mampu untuk menginterpretasikan secara benar tentang objek yang diketahui tersebut. Hal tersebut sesuai dengan teori Brekler & Wiggins dalam definisi mereka mengenai sikap mengatakan bahwa sikap yang diperoleh melalui pengalaman akan menimbulkan pengaruh langsung terhadap perilaku berikutnya. Pengaruh tersebut lebih berupa predisposisi perilaku yang akan direalisasikan hanya apabila kondisi dan situasi memungkinkan. Jika dilihat dari postulat variasi independen mengatakan bahwa tidak ada alasan untuk menyimpulkan bahwa sikap dan perilaku berhubungan secara konsisten. Sikap dan perilaku merupakan dua dimensi dalam diri individu yang berdiri sendiri, terpisah dan berbeda. Mengetahui sikap tidak berarti memprediksi perilaku.¹⁰ Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rinda Sari (2009), mengatakan bahwa responden yang mempunyai sikap positif terhadap perilaku makanan seimbang sebesar 75% dan responden yang mempunyai sikap negatif sebesar 25%. Dibandingkan dengan hasil penelitian saya bahwa tidak ada hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang.¹¹

Menurut Rogers (2005), bahwa individu akan melakukan perubahan perilaku dengan mengadopsi perilaku dengan tahapan-tahapan antara lain: individu mulai menyadari adanya stimulus, individu mulai berpikir dan mempertimbangkan, individu mulai mencoba perilaku baru, dan individu menggunakan perilaku baru.¹³

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang mengenai mengonsumsi makanan beragam ($p=0,000$), tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan sikap gizi seimbang mengenai melakukan aktivitas fisik ($p=0,858$) serta tidak terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku gizi seimbang mengenai pola hidup bersih dan sehat ($p=0,104$).

Adapun sarannya yaitu perlu adanya penyuluhan atau sosialisasi mengenai 4 prinsip gizi seimbang pada wanita prakonsepsi agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kurniasih, D, Hilmansyah, H, Astuti, M, Imam, S. Sehat dan bugar berkat gizi seimbang. Jakarta: Kompas Gramedia; 2010.
2. Rahmiani. Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktek. ed. 4. Jakarta; EGC.2013.
3. Harper LJ, Deaton BJ, Driskel JA. Pangan, gizi, dan pertanian. Jakarta: Universitas Indonesia.
4. Kementerian Kesehatan Indonesia. Riskesdas Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes 2007.
5. Kementerian Kesehatan Indonesia. Riskesdas Profil Kesehatan Sulawesi Selatan. Jakarta: Depkes 2007.
6. Kementerian Kesehatan Indonesia. Balitbangkes Kota Makassar. Jakarta: Depkes 2006.
7. Apriadji, WH. Gizi Keluarga dan kesejahteraan keluarga. Jakarta: Pt Penebar Swadaya; 2005.
8. Maharibe, C. Christian. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Praktek Gizi Seimbang Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter di Manado. Jurnal Makanan Seimbang. 2014;16(7):2-9.
9. Tiya Haning Jayanti. Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil. Skripsi, Keperawatan Komunitas Fakultas Ilmu Keperawatan. 2006;7(8):10-15.
10. Budiyanto M. Dasar-dasar ilmu gizi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang; 2013.
11. Waspadji. Pengkajian status gizi. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2013.
12. Edi, K. Gizi dan pola hidup sehat. Bandung: Yrama Widya; 2010.
13. Sari, Rinda. Pola makan gizi seimbang. Skripsi, Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran. 2009;5(1):7-11.

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar

Karakteristik	n	%
Kelompok Umur (Thn)		
18	11	10,8
19-29	64	62,7
>30	17	16,7
Jenis Pekerjaan		
Pedagang/Wiraswasta	1	1,0
Pegawai Swasta	13	12,7
IRT	66	64,7
Lainnya	10	9,8
Tingkat Pendidikan		
Tamat SD	16	15,7
SMP/MTs/Sederajat	25	24,5
SMA/MA/Sederajat	36	35,3
Diploma/Universitas	14	13,7
Pernah mendengar tentang gizi seimbang		
Pernah	61	59,8
Tidak Pernah	31	30,4
Total	92	100,00

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Mengonsumsi Makanan Beragam dan PHBS pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar

Pengetahuan Mengonsumsi Makanan Beragam	n	%
Cukup	51	55,4
Kurang	41	44,6
Pengetahuan PHBS	n	%
Cukup	48	52,1
Kurang	44	47,9
Sikap Mengonsumsi Makanan Beragam	n	%
Positif	46	50,0
Negatif	46	50,0
Sikap PHBS	n	%
Positif	54	58,7
Negatif	38	41,3
Perilaku Mengonsumsi Makanan Beragam	n	%
Baik	43	46,7
Buruk	49	53,3
Perilaku PHBS	n	%
Baik	71	77,2
Buruk	21	22,8
Total	92	100,00

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 3 Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pola Hidup Bersih dan Sehat pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar

Pengetahuan Gizi Seimbang	Sikap Gizi Seimbang				Total		P
	Positif		Negatif		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	38	74,5	13	25,5	51	100	0,000
Kurang	8	19,5	33	80,5	41	100	
Total	46	50,0	46	50,0	92	100	

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 4 Hubungan Pengetahuan dan Perilaku Mengenai Melakukan Aktivitas Fisik Pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar

Pengetahuan Gizi Seimbang	Perilaku Gizi Seimbang				Total		P
	Baik		Buruk		n	%	
	n	%	n	%			
Cukup	12	23,5	39	76,5	51	100	0,858
Kurang	9	22,0	32	78,0	41	100	
Total	21	22,8	71	77,2	92	100	

Sumber: Data Primer, 2014

Tabel 5 Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi di Kota Makassar

Sikap Gizi Seimbang	Sikap Gizi Seimbang				Total		P
	Baik		Buruk		n	%	
	N	%	n	%			
Positif	14	29,8	33	70,2	47	100	0,104
Negatif	7	15,6	38	84,4	45	100	
Total	21	45,4	71	54,6	92	100	

Sumber: Data Primer, 2014