

HUBUNGAN ANTARA POLA KONSUMSI DAN TINGKAT PENGETAHUAN MENGENAI GIZI SEIMBANG PADA WARGA DESA CIMENYAN

Vita Muniarti Tarawan¹, Ronny Lesmana², Hanna Gunawan¹, dan Julia Windi Gunadi²

¹Department of Biomedical Science, Faculty of Medicine, Universitas Padjadjaran

²Department of Physiology, Faculty of Medicine, Maranatha Christian University

E-mail: vita@unpad.ac.id

ABSTRAK. Makanan dan pola makan yang tidak sehat adalah faktor risiko berbagai penyakit di dunia dan menjadi pencetus utama terjadinya penyakit kronis (Menkes RI, 2017). Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas menentukan tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara pola konsumsi dan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang pada warga desa cimenyan. Data yang digunakan adalah berat badan, tinggi badan dan heart rate. Selain itu adapun lewat kuisioner yentang pola konsumsi.

Kata Kunci : Pola konsumsi, pengetahuan, gizi seimbang, desa cimenyan

ABSTRACT. Unhealthy food and eating patterns are risk factors for various diseases in the world and the main trigger for the occurrence of chronic diseases (Menkes RI, 2017). The consumption pattern includes the variety of types and quantities consumed as well as the frequency and timing of meals which quantitatively determine the level of food consumed. This study wanted to find out the relationship between consumption patterns and the level of knowledge about balanced nutrition among the residents of Cimenyan village. The data used are weight, height and heart rate. Besides that, there is also a questionnaire on consumption patterns.

Key words: pattern of consumption, knowledge, balanced nutrition, cimenyan village

PENDAHULUAN

Makanan dan pola makan yang tidak sehat adalah faktor risiko berbagai penyakit di dunia dan menjadi pencetus utama terjadinya penyakit kronis (Menkes RI, 2017). Pola konsumsi mencakup ragam jenis dan jumlah yang dikonsumsi serta frekuensi dan waktu makan yang secara kuantitas menentukan tinggi rendahnya makanan yang dikonsumsi. Hal ini, umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif (Leyna, 2010).

Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 2000). Pengetahuan kognitif adalah faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari dengan pemahaman yang tepat akan menumbuhkan perilaku yang diharapkan. Pengetahuan tentang gizi adalah pemahaman seseorang terhadap ilmu gizi, zat gizi, serta interaksi antara zat gizi terhadap status gizi dan kesehatan. Jika pengetahuan masyarakat kurang tentang gizi, maka upaya yang dilakukan untuk menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang dan gizi lebih (Notoatmodjo, 2003).

Ketua Umum Pergizi Pangan Indonesia, Profesor Hardiansyah mengemukakan bahwa masyarakat mampu maupun tidak mampu di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang. Sehingga saat pemenuhan gizi seimbang tak tercapai, masyarakat yang mampu juga bisa mengalami kekurangan ataupun kelebihan gizi (Windhu, 2016). Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi dan tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang pada warga Desa Cimenyan.

METODE

Desain penelitian yang diterapkan pada penelitian ini adalah deskriptif analitik, *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Dusun III, Desa Mekarmanik, Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung dan berlangsung pada hari Sabtu, 29 Juni 2019. Responden penelitian ini adalah 70 warga Dusun III. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu warga Dusun Cikasumukan dan yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah tidak bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Variabel yang dinilai adalah pola konsumsi dan pengetahuan tentang pencegahan penyakit jantung koroner. Pola konsumsi sebagai variabel terikat dan pengetahuan tentang penyakit jantung koroner sebagai variabel bebas.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Penelitian Universitas Padjadjaran Bandung dengan nomor surat 676/UN6.KEP/EC/2018. Alat dan bahan yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner mengenai pengetahuan gizi sebanyak 20 pertanyaan, dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Data penelitian ini diam bil dengan cara pengisian kuesioner mengenai pengetahuan serta pola konsumsi responden.

Pengetahuan mengenai gizi diukur dengan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban benar dan salah. Persentase jumlah jawaban yang benar didapatkan dengan rumus: (jumlah jawaban yang benar/20) x 100%. Selanjutnya, hasil dari pengukuran pengetahuan ini akan dibagi menjadi 3

kategori yaitu, baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila mampu menjawab dengan benar >75% pertanyaan, cukup bila pertanyaan dijawab dengan benar sebanyak 60-75%, kurang bila menjawab pertanyaan <60%.¹

Food Frequency Questionnaire (FFQ) digunakan untuk mengetahui menu makanan yang dikonsumsi responden. Kuesioner ini terdiri dari konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan buah. Pola konsumsi kemudian dinilai dengan menjumlahkan semua skor dengan rumus: skor total = skor makanan pokok + skor lauk pauk + skor sayuran + skor buah. Skor didapatkan berdasarkan kategori di bawah ini.

Tabel 1. Penilaian Pola Konsumsi

Kategori	Skor	Keterangan
A	50	Setiap hari (2-3x)
B	25	7x per minggu
C	15	5 – 6 x per minggu
D	10	3 – 4 x per minggu
E	1	1 – 2 x per minggu
F	0	Tidak pernah

Selanjutnya, hasil dari pengukuran pola konsumsi akan dibagi menjadi tiga kategori yaitu baik, cukup, dan kurang. Kategori baik bila skor 344 – 452, cukup bila skor 236 – 343, dan kurang bila skor 128 – 235.²

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang yang merupakan warga Dusun Cikasumukan, Desa Mekarmanik, Kecamatan Cimenyan, Kabupaten Bandung. Berikut akan disajikan tabel hasil penelitian meliputi tingkat pengetahuan mengenai gizi dan pola konsumsi responden.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden

Pengetahuan Gizi	Jumlah	Persentase
Kurang	48	68,57%
Cukup	19	27,14%
Baik	3	4,29%
TOTAL	70	100%

Data mengenai tingkat pengetahuan responden tentang gizi dapat dilihat pada tabel di atas. Tingkat pengetahuan terbanyak adalah kurang sebanyak 48 responden (68,57%) sedangkan yang paling sedikit adalah baik sebanyak 3 responden (4,29%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi pada warga Dusun Cikasumukan kurang.

Tabel 3. Gambaran Pola Konsumsi Responden

Pola Konsumsi	Jumlah	Persentase
Kurang	29	41,43%
Cukup	11	15,71%
Baik	30	42,86%
TOTAL	70	100%

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh data sebanyak 30 responden (42,86%) memiliki pola konsumsi yang baik,

kemudian sebanyak 11 responden (15,71%) memiliki pola konsumsi yang cukup, dan sebesar 29 responden (41,43%) memiliki pola konsumsi yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pola konsumsi pada responden secara umum baik.

Tabel 4. Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Pengetahuan tentang Gizi

		Pengetahuan Gizi	Pola Konsumsi
Kendall's tau_b	Pengetahuan Gizi	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.272
		N	61
	Pola Konsumsi	Correlation Coefficient	-.101
		Sig. (2-tailed)	.272
		N	61

Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai sig.= 272 yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan pengetahuan tentang gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat pengetahuan responden mengenai gizi yang terbanyak adalah kurang sebanyak 48 responden (68,57%). Hasil dari pola konsumsi dibagi menjadi tiga bagian, yaitu baik, cukup dan kurang. Pada tabel pertama Tingkat pengetahuan terbanyak adalah kurang sebanyak 48 responden (68,57%) sedangkan yang paling sedikit adalah baik sebanyak 3 responden (4,29%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi pada warga Dusun Cikasumukan kurang. Pada tabel kedua Tingkat pengetahuan terbanyak adalah kurang sebanyak 48 responden (68,57%) sedangkan yang paling sedikit adalah baik sebanyak 3 responden (4,29%). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan mengenai gizi pada warga Dusun Cikasumukan kurang. Pada tabel ketiga diperoleh 30 responden (42,86%) memiliki pola konsumsi yang baik, kemudian sebanyak 11 responden (15,71%) memiliki pola konsumsi yang cukup, dan sebesar 29 responden (41,43%) memiliki pola konsumsi yang kurang.

Maka dari itu Berdasarkan tabel 4 diperoleh nilai sig.= 272 yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dengan pengetahuan tentang gizi. Tingkat pengetahuan tentang gizi warga Desa Cikasumukan masih rendah dikarenakan masih kurangnya sarana untuk mendapatkan informasi tersebut. Selain itu, mayoritas warganya hanya lulusan Sekolah Dasar, sehingga semakin berkurang potensi untuk terpapar informasi mengenai gizi.

Namun, sebagian besar warganya berkerja sebagai petani dan sebagian hasil panennya dikonsumsi secara

pribadi. Ketika dilakukan survey, banyak masyarakat yang menanam buah-buahan di sekitar rumahnya. Selain itu, tidak banyak akses menuju penyedia makanan cepat saji di Dusun Cikasumukan. Sehingga pola konsumsinya secara umum tergolong baik. Pola konsumsi umumnya dipengaruhi oleh faktor sosial budaya, demografi dan faktor gaya hidup, serta berkaitan dengan risiko beberapa penyakit degeneratif (Leyna, 2010). Kebiasaan atau pola perilaku di masyarakat, dan pekerjaan juga merupakan faktor yang mempengaruhi pola konsumsi seseorang. Sehingga pola konsumsi masyarakat Dusun Cikasumukan secara umum baik meskipun tingkat pengetahuannya tentang gizi masih kurang.

SIMPULAN

Berdasarkan data di atas, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pola konsumsi dan pengetahuan gizi pada warga desa cimenyan adalah tidak ada korelasinya. Dikarenakan data pada tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antar pola konsumsi dengan pengetahuan tentang gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Arikunto S. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek: Rineka Cipta; 2010. 1-413 p.
2. Dwi SR. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 6 Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta. 2013.
3. Agnes GF. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi. Universitas Pasundan Bandung. 2017.
4. Hasnira. Pengaruh Pendapatan dan Gaya Hidup terhadap Pola Konsumsi Masyarakat Wahdah Islamiyah Makassar. Skripsi. Universitas Islam Negri Alauddin Makassar. 2017.