

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI
SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI (IMT DAN LINGKAR PINGGANG)
WANITA USIA SUBUR DI KELURAHAN GENUKSARI KECAMATAN
GENUK KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata
Satu (S1) Gizi (S.Gz)**



**RIYYA SHOFWATIN IZZA
1707026049**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2023**

PENGESAHAN

Skripsi

**Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang (IMT dan
Lingkar Pinggang) dengan Status Gizi Wanita Usia Subur di Kelurahan Genuksari
Kecamatan Genuk Kota Semarang**

Disusun Oleh
Riyya Showatin Izza
1707026049

Telah diujikan pada sidang munaqosah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar sarjana Gizi oleh tim penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN
Walisongo pada tanggal 21 Desember 2022


Dewan Penguji

Penguji I


Dwi Hartanti, S.Gz., M.Gizi.
NIP. 1986100620160102901



Penguji II


Dr. Widyastuti, M.Ag.
NIP. 197503192009012003

Pembimbing I


Pradipta Kurniasanti, S.KM., M.Gizi.
NIP. 198601202016012901

Pembimbing II


Nur Hayati, S.Pd., M.Si.
NIP. 197711252009122001

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Riyya Shofwatin Izza

NIM : 1707026049

Program Studi : Gizi

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang berjudul :

“Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT dan Lingkar Pinggang) pada Wanita Usia Subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang” adalah benar hasil karya penyusunan sendiri, kecuali informasi yang terdapat referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Demikian surat pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya.



Riyya Showatin Izza

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

UIN Walisongo

Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, mengadakan koreksi, dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi mahasiswa:

Nama : Riyya Shofwatin Izza

NIM : 1707026049

Judul : Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi

Seimbang dengan Status Gizi (IMT dan Lingkar Pinggang) pada Wanita

Usia Subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang

Telah kami setuju dan oleh karenanya kami mohon untuk segera diujikan dalam sidang Munaqosah.

Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 21 Desember 2022

Pembimbing

Bidang Substansi Materi



Pradipta Kurniasanti, S. Km, M. Gizi

NIP. 19860120216012901

Bidang Metodologi dan Tata Tulis



Nur Hayati, S. Pd., M. Si

NIP: 197711252004022001

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah *rabbi'l'alamin*, segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang senantiasa mencurahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status Gizi (Imt Dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur Di Posyandu Lestari Genuk Semarang” ini dengan sebaik-baiknya. Sholawat serta salam tak lupa penulis haturkan kepada Nabi Muhammad SAW. Setelah melalui berbagai proses yang cukup panjang, dengan mengucapkan syukur akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan meskipun jauh dari kesempurnaan.

Penelitian ini merupakan tugas akhir pada jurusan Gizi Fakultas Psikologi dan kesehatan UIN Walisongo Semarang sebagai sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana Gizi. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Orang tua tercinta, Bapak Imron dan Ibu Umu yang selalu sabar mendidik, membimbing dan menyayangi penulis sepenuh hati. Orang tua yang selalu menjadi motivasi untuk selalu berbuat baik, memberikan materi, waktu dan tenaga dengan tidak mengharap imbalan sedikitpun. Ucapan terimakasih tidak akan pernah cukup.
3. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag. selaku dekan Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Dina Sugiyanti, M. Si. dan ibu Dwi Hartanti, S. Gz., M. Gizi selaku kepala prodi dan sekretaris prodi gizi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
5. Ibu Pradipta Kurniasanti, S. Km, M. Gizi, selaku dosen pembimbing yang selalu mengarahkan, membimbing, menyemangati dan menasehati penulis

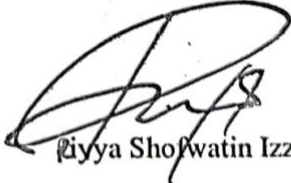
untuk tetap semangat, tanpa bimbingan beliau Skripsi ini tidak akan ada didunia ini.

6. Ibu Nur Hayati, S. Pd., M. Si. selaku dosen pembimbing yang selalu memberi motivasi penyemangat dan arahan serta nasihat kepada penulis sehingga penulisan Skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
7. Ibu Dwi Hartanti, S.Gz, M.Sz dan ibu Dr. Widiastuti, M.Ag. selaku dosen penguji yang telah memberikan arahan serta nasihat sehingga menjadi lebih baik.
8. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah menjadi pendidik yang baik selama penulis duduk di bangku perkuliahan.
9. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah mendoakan dan memberikan semangat.

Semoga semuanya bernilai ibadah di hadapan Allah SWT. Peneliti menyadari skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Meskipun sederhana dan banyak kekurangan, mudah-mudahan dapat bermanfaat. Aamiin.

Semarang, 21 Desember 2022

Penulis,



Riyya Shofwatin Izza

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kesehatan, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga sudah dapat mencapai titik ini dan akhirnya skripsi ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Dengan rasa syukur, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Diri saya sendiri, Riyya Shofwatin Izza, yang telah kuat dan selalu semangat sampai dan bisa menyelesaikan skripsi dengan baik.
2. Kedua orang tua, yaitu Bapak Imron dan Ibu Umu, yang selalu berjuang untuk memberikan pendidikan yang terbaik untuk penulis, memberikan kasih sayang, doa dan dukungan tanpa putus untuk penulis, serta menjadi sumber semangat terbesar.
3. Kakak tersayang mas Emin, mbak Tutuz, mbak Devi, cak Udin serta keponakan saya bang Isam dan dek Aya yang selalu memberikan dukungan, doa, dan kasih sayang untuk penulis
4. Kepada mas agus hermanto sebagai orang yang selalu suport saya dalam hal apapun
5. Kepada teman Saya Inas, Febi, Jeni, Salisa, Alek, Rifki, Fauzan, Adit, Krisna, Arif, Hasan, Kurnia yang telah menemani saya selama di Semarang.
6. Kedelapan untuk keluarga besar UKM Musik Walisongo.
7. Kesembilan untuk semua pihak yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

DAFTAR ISI

Cover	
NOTA PEMBIMBING	II
KATA PENGANTAR.....	V
PERSEMBAHAN.....	VII
DAFTAR ISI.....	VIII
DAFTAR TABEL	XI
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
ABSTRAK	XV
ABSTRACT	XVI
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	4
C. TUJUAN PENELITIAN.....	4
D. MANFAAT PENELITIAN.....	5
1. <i>TEORITIS</i>	5
2. <i>PRAKTIS</i>	5
E. KEASLIAN PENELITIAN.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. DESKRIPSI TEORI.....	9
1. <i>Wanita Usia Subur</i>	9
2. <i>Status Gizi</i>	12
3. <i>Pengetahuan</i>	19
4. <i>Sikap</i>	29
5. <i>Perilaku</i>	33

6. <i>Hubungan Antar Variabel</i>	39
B. KERANGKA TEORI.....	44
C. KERANGKA KONSEP.....	46
D. HIPOTESIS.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
A. DESAIN PENELITIAN.....	48
B. VARIABEL PENELITIAN	48
C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN.....	48
1. <i>Lokasi Penelitian</i>	48
2. <i>Waktu Penelitian</i>	48
D. POPULASI DAN SAMPEL	48
1. <i>Populasi</i>	48
2. <i>Sampel</i>	49
E. DEFINISI OPERASIONAL	51
F. PROSEDUR PENELITIAN.....	54
G. PROSEDUR PENGUMPULAN DATA.....	54
H. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....	62
1. <i>Pengolahan Data</i>	62
2. <i>Analisis Data</i>	63
3. <i>Uji Validitas dan Reabilitas</i>	64
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	69
A. HASIL PENELITIAN	69
1. <i>Gambaran Umum Posyandu Lestari Genuk</i>	69
2. <i>Hasil Analisis</i>	69
B. PEMBAHASAN	75
1. <i>Analisis Univariat</i>	75
2. <i>Analisis Bivariat</i>	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. KESIMPULAN.....	87

C. SARAN.....	87
1. <i>Bagi Pihak Warga Posyandu Lestari Genuk</i>	87
2. <i>Bagi Peneliti Selanjutnya</i>	87
DAFTAR PUSTAKA.....	89
LAMPIRAN.....	98

DAFTAR TABEL

Tabel Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	7
Tabel Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Wanita Usia Subur 2019	12
Tabel 2. 2 Klasifikasi Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	16
Tabel 2. 3 Ambang Batas Pengukuran Lingkar Pinggang pada Wanita Usia Subur	17
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	51
Tabel 3. 2 Kategori Penyekoran Tingkat Pengetahuan.....	56
Tabel 3. 3 Indikator Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	56
Tabel 3. 4 Indikator Kuesioner Sikap Gizi Seimbang	58
Tabel 3. 5 Kategori Penyekoran Perilaku Gizi Seimbang	59
Tabel 3. 6 Indikator Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang	60
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang	65
Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas kuesioner pengetahuan terkait Gizi Seimbang	66
Tabel 3. 9 Uji Validitas Kuesioner Sikap Terkait Gizi Seimbang	67
Tabel 3. 10 Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap Terkait Gizi Seimbang	67
Tabel 3. 11 Uji Validitas Kuesioner Perilaku Terkait Gizi Seimbang	68
Tabel 3. 12 Uji Reliabilitas Kuesioner Perilaku Tentang Gizi Seimbang	68
Tabel 4. 1 Karakteristik Usia Responden.....	69
Tabel 4. 2 Karakteristik Indeks Massa Tubuh Responden.....	70
Tabel 4. 3 Variabel Lingkar Pinggang	70
Tabel 4. 4 Variabel Pengetahuan Gizi Seimbang	70
Tabel 4. 5 Variabel Sikap Gizi Seimbang	71
Tabel 4. 6 Variabel Perilaku Gizi Seimbang.....	71
Tabel 4. 7 Uji Statistik Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh	72
Tabel 4. 8 Uji Statistik Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh	72
Tabel 4. 9 Uji Statistik Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh	73

Tabel 4. 10 Uji Statistik Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang.....	73
Tabel 4. 11 Uji Statistik Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang.....	74
Tabel 4. 12 Uji Statistik Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	22
Gambar 2 Kerangka Teori.....	44
Gambar 3 Kerangka Konsep	46
Gambar 4 Prosedur Penelitian.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	98
Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 3 Hasil Uji Statistika.....	109
Lampiran 4 Data Mentah	112
Lampiran 5 Kuesioner yang Tidak Valid.....	114

ABSTRAK

Latar Belakang: Pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang merupakan hal yang berkaitan dengan status gizi individu. Setiap individu memiliki penilaian pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang serta status gizi yang berbeda-beda. Adapun penilaian status gizi dapat dilakukan dengan pengukuran berat badan, tinggi badan, indeks masa tubuh, dan lingkar pinggang.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. Penelitian ini melibatkan 57 responden wanita usia subur yang didapat menggunakan metode *consecutive*. Data yang diteliti, meliputi status gizi yang diperoleh dari pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan), pengukuran lingkar pinggang, kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman*.

Hasil: Hasil univariat menunjukkan mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh baik dan lingkar pinggang normal. Hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan indeks masa tubuh, tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan indeks masa tubuh, terdapat hubungan antara pengetahuan dengan lingkar pinggang, serta tidak terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang dengan lingkar pinggang.

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dan sikap gizi seimbang dengan indeks masa tubuh, tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan indeks masa tubuh, terdapat hubungan antara pengetahuan dengan lingkar pinggang, serta tidak terdapat hubungan antara sikap dan perilaku gizi seimbang dengan lingkar pinggang.

Kata Kunci: Indeks masa tubuh, lingkar pinggang, pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang

ABSTRACT

Background: Knowledge, attitude and behavior are related to individual nutritional status. Each individual has a different assessment. As for nutritional status assessment can be done by measuring weight, height, BMI, LILA, and waist circumference.

Methods: This research is an observational study with a cross-sectional design which was conducted in Genuksari Village, Genuk District, Semarang City. This study involved 57 female respondents of childbearing age who were obtained using the consecutive method. The data studied included nutritional status obtained from anthropometric measurements (weight and height), waist circumference measurements, knowledge questionnaires, attitudes, and balanced nutritional behavior. Bivariate analysis using the Spearman test.

Results: The univariate results showed that the majority of respondents had a good body mass index and normal waist circumference. Bivariate results show that there is a relationship between the level of knowledge and attitudes of balanced nutrition and body mass index, there is no relationship between balanced nutrition behavior and body mass index, there is a relationship between knowledge and waist circumference, and there is no relationship between attitudes and behavior of balanced nutrition and waist circumference.

Conclusion: There is a significant relationship between the level of knowledge and attitudes related to balanced nutrition and BMI, there is no relationship between behavior related to balanced nutrition and BMI, there is a relationship between knowledge and waist circumference, and there is no relationship between attitudes and behavior related to balanced nutrition and waist circumference.

Keywords: BMI, waist circumference, central obesity, knowledge, attitude, balanced nutritional behaviour

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Wanita usia subur (WUS) adalah wanita yang memiliki rentang usia antara 15 dan 49 tahun, dengan status menikah, lajang, atau janda (bkkbn). Wanita usia subur merupakan usia memiliki banyak permasalahan kesuburan diantaranya yaitu anemia defisiensi zat besi, kekurangan vitamin A, kekurangan energi kronis kekurangan yodium, dan berbagai macam zat mikronutrien lain (Astuti, 2022). Selain itu, wanita usia subur juga banyak mengalami permasalahan obesitas. Obesitas banyak dialami oleh wanita dibandingkan pria. Berdasarkan hasil riskesdas 2018, menunjukkan bahwa perempuan memiliki prevalensi obesitas lebih banyak dibandingkan dengan pria. Resiko obesitas sentral dapat meningkatkan sindrom ovarium polikistik dan berkontribusi dalam menyebabkan anovulasi. Hal tersebut menjadikan obesitas merupakan hal yang perlu diperhatikan pada wanita usia subur (F. Dieny, Rahadiyanti, et al., 2019)

Terdapat beberapa cara yang dapat digunakan untuk mengetahui status gizi WUS, diantaranya yaitu dengan melakukan pengukuran antropometri berupa tinggi badan dan berat badan yang menghasilkan IMT, lingkar pinggang, lingkar lengan atas (LILA), dll. Pengukuran status gizi secara berkala, penting dilakukan untuk dapat menjaga kesehatan, keseimbangan dalam tubuh, serta dapat mengurangi adanya resiko terhadap penyakit-penyakit degeneratif. Empat puluh satu koma enam persen (41,6%) dari 77 wanita usia subur yang diukur berdasarkan berat badannya, mengalami obesitas (Deliana dkk, 2013). Keseimbangan yang sehat antara konsumsi makanan dan kebutuhan gizi, dapat menentukan status gizi seseorang. Seseorang yang ingin mencapai kesehatan yang optimal, maka diperlukan status gizi yang baik. Status gizi yang baik juga penting bagi wanita usia subur selama masa pra konsepsi, selama masa konsepsi, persalinan, dan setelah melahirkan (Okta dkk, 2018).

Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) merupakan salah satu metode dalam menentukan status gizi orang dewasa. Menurut Kemenkes RI tahun 2014, kategori ambang batas IMT sebagai berikut: $\leq 18,4$ (gizi kurang), $\geq 18,5-24,9$ (gizi normal) dan $\geq 25,0$ (gizi lebih). Selain menggunakan indeks massa tubuh (IMT), untuk mengukur status gizi wanita dewasa dalam usia subur dapat menggunakan metode lain yaitu menggunakan lingkar pinggang. Lingkar pinggang dapat diukur menggunakan pita meteran, dengan standar yang ditetapkan yaitu dikategorikan sebagai obesitas apabila memiliki nilai >80 cm untuk perempuan (Supriasa, 2013).

Lingkar pinggang merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk menentukan status gizi seseorang, khususnya untuk mengetahui obesitas sentral. Lingkar pinggang dapat berfungsi sebagai alternatif penanda massa lemak perut. Hal tersebut dapat menjadi antisipasi terhadap sindrom metabolik dan penyakit degeneratif seseorang (Sitassari et al., 2022).

Status gizi yang dimiliki oleh tiap individu dapat dipengaruhi oleh adanya pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang. Pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi seseorang secara tidak langsung, yaitu disebabkan adanya informasi yang diolah menjadi pemahaman dan potensi. Hal tersebut menghasilkan adanya kesadaran seseorang untuk dapat mencukupi kebutuhan zat gizi tiap individu dengan dasar pengetahuan yang dimiliki (Suharto et al., 2022). Seorang dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang baik, cenderung memiliki status gizi yang baik karena adanya pola pikir yang baik untuk memenuhi kebutuhan zat gizi. Begitu juga sebaliknya, seorang dengan pengetahuan tentang gizi seimbang yang kurang cenderung kurang mampu memenuhi kebutuhan zat gizi dan mempengaruhi keseimbangan status gizi yang dimiliki (Pantaleon, 2019).

Sikap merupakan respon yang dimiliki oleh individu dalam menyikapi permasalahan atau suatu hal. Sikap juga dipengaruhi oleh adanya pemahaman yang dimiliki, sehingga menimbulkan kecenderungan dalam

pola pikirnya. Sikap sangat erat kaitannya dengan mental dan kepercayaan sehingga dapat mempengaruhi tindakan yang dilakukan. Seorang dengan sikap yang baik tentang gizi seimbang, yaitu dengan mengerti, memahami dan menyetujui hal hal baik dalam gizi seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik. Hal tersebut disebabkan adanya respon tubuh yang baik terhadap gizi seimbang (Anggarini et al., 2022).

Perilaku merupakan suatu hasil dari berbagai pemahaman, pengalaman, dan keyakinan yang dimiliki sehingga menghasilkan adanya tindakan atau gerakan dalam suatu hal. Seorang dengan perilaku yang baik tentang gizi seimbang, cenderung memiliki pengetahuan dan sikap yang baik sehingga menunjukkan tindakan yang baik untuk menyikapi kebutuhan gizi tiap individu (Karo, 2019). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Fajriani., 2020 menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap dan perilaku merupakan ketiga faktor yang dapat mempengaruhi status gizi individu.

Dalam masa usia subur, seorang wanita cenderung memiliki aktivitas ringan atau santai (*sadentary living*). Selain itu, kurangnya aktivitas diluar rumah, pengetahuan, dan ketersediaan makanan cepat saji merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi gizi seimbang. Hal tersebut juga dapat menyebabkan adanya resiko obesitas yang lebih tinggi (Kemenkes, 2014).

Studi tahun 2019 oleh Mentari Fatharanni mengungkapkan adanya hubungan antara status gizi dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku responden tentang gizi seimbang, dengan frekuensi responden dan pemahaman kurang mencapai 82,35%. 85,29% responden memiliki sikap yang kurang baik. 33,82% responden menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan. 14,71% orang melaporkan kekurangan gizi, sementara 32,35% melaporkan kelebihan gizi

Wanita usia subur memiliki resiko yang lebih besar terhadap berbagai penyakit sehingga perlu dipersiapkan sejak dini dimulai dari tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku terkait gizi seimbang agar mencapai

status gizi yang baik. Oleh karena itu dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi solusi akan permasalahan tersebut.

B. RUMUSAN MASALAH

1. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan indeks masa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang?
2. Apakah terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan indeks masa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang?
3. Apakah terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan indeks masa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang?
4. Apakah terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang?
5. Apakah terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang?
6. Apakah terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang?

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Mengetahui dan memahami hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan indeks masa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.
2. Mengetahui dan memahami hubungan antara sikap gizi seimbang dengan indeks masa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.
3. Mengetahudan memahami hubungan antara perilaku gizi seimbang

dengan indeks masa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.

4. Mengetahui dan memahami hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.
5. Mengetahui dan memahami hubungan antara sikap gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.
6. Mengetahui dan memahami hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat dan pelajar khususnya di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang, untuk menambah dan mengembangkan pengetahuan tentang hubungan antara tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang dengan status gizi (IMT dan lingkaran pinggang) untuk wanita usia subur.

2. Praktis

a. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat umum khususnya wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang tentang hubungan status gizi (IMT dan lingkaran pinggang) dengan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang.

b. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi terkait hubungan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang

dengan status gizi (IMT dan lingkaran pinggang) wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.

E. KEASLIAN PENELITIAN

Tabel Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti, Judul, dan Tahun	Metode Penelitian	Hasil
1.	Mentari Olivia Fatharanni et al 2019 telah mengkonfirmasi adanya. Hubungan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang dengan kondisi gizi wanita usia subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah	<i>Cross Sectional</i>	Konfirmasi atas ketiadaan hubungan diantara status gizi WUS di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah dengan pengetahuan, sikap, atau praktik gizi seimbang.
2.	Farida Agustin, dkk. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. 2017	<i>Cross Sectional</i>	Tidak ada hubungan bermakna antara pengetahuan, sikap, dan perilaku terhadap status gizi lebih
3.	Rosdianti, Yeri. Pengaruh Praktik Gizi, Pengetahuan, dan Sikap Terhadap Status Gizi Remaja Putri di SMP N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung Tahun 2016.	<i>Cross Sectional</i>	Konfirmasi atas ketiadaan hubungan diantara status gizi remaja putri di SMP N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan dengan pengetahuan, sikap, atau praktik yang berhubungan dengan gizi.

4. Dewajanti dan Renata Patricia. Hubungan status gizi siswa kelas IV dan kelas V SD Tarakanita Gading Serpong dengan pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang gizi seimbang.	<i>Cross Sectional</i>	Siswa di SD Tarakanita Gading Serpong memiliki hubungan antara pemahaman gizi seimbang dengan sikap, perilaku, dan status gizi.
--	------------------------	---

Pembeda dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu pada variabel terikat. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu menghitung status gizi (IMT dan Lingkar Pinggang).

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. DESKRIPSI TEORI

1. Wanita Usia Subur

a. Definisi Wanita Usia Subur

Wanita usia subur adalah mereka yang berusia antara 15 dan 49 tahun. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2014, wanita usia subur mengacu pada wanita dewasa muda yang berusia antara 18 dan 40 tahun (Nurrachma 2022). Wanita usia subur meliputi, wanita yang masih lajang, menikah, atau janda dan belum mampu memiliki anak (Novitasari & Maluyu, 2013).

Perubahan fisiologis pada wanita usia subur ditentukan oleh proses fisiologis, seperti menstruasi dan pencapaian puncak kesuburan dengan fungsi organ reproduksi yang berkembang dengan baik. Wanita usia subur merupakan masa yang sangat penting dalam proses pematangan reproduksi wanita, sehingga diperlukan adanya pemantauan yang lebih. Wanita usia subur masih memiliki organ reproduksi yang sehat saat berusia antara 20 dan 45 tahun. Usia reproduksi wanita berkembang lebih cepat dibandingkan pria. Biasanya, wanita mencapai puncak kesuburannya antara usia 20 dan 29 tahun. Wanita memiliki kemungkinan 95% untuk hamil pada usia ini. Pada saat seseorang menjadi 30, proporsi itu turun menjadi 90%. Kemungkinan hamil menurun hingga 40% setelah usia 40 tahun. Wanita hanya memiliki peluang 10% untuk hamil setelah usia 40 tahun (Sianturi *et al*, 2019).

b. Ciri-ciri Wanita Usia Subur

Wanita usia subur merupakan usia transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Dalam hal ini, wanita mengalami

berbagai perubahan, salah satunya yaitu perubahan fisiologis yang berfungsi untuk mempersiapkan masa kehamilan (F. Dieny et al., 2019). Selain ditandai dengan usia yang dimiliki yaitu 18-14 tahun, beberapa karakteristik yang terjadi pada masa ini, diantaranya yaitu:

1) Karakteristik Fisiologis

Pada wanita usia subur, terdapat karakteristik fisiologis yang terjadi, yaitu dengan adanya pembentukan sel ovum sebagai persiapan kehamilan. Dalam masa ini, wanita memiliki sel ovum sebanyak 400-500 sehingga memiliki potensi yang tinggi untuk dapat mengalami kehamilan. Sedangkan pada masa menopause, wanita hanya memiliki sedikit ovum dan bahkan tidak memilikinya dan ditandai dengan tidak mengalami menstruasi. Masa menstruasi yang dimiliki oleh wanita terdiri dari fase folikuler, fase ovulasi, dan fase luteal. Selain itu, tubuh wanita mengalami perubahan fisiologis sebagai akibat dari hormon tersebut. Hal ini, dapat diamati dengan mengubah suhu tubuh basal, jumlah lendir serviks yang disekresikan (di leher rahim), perubahan serviks, panjang siklus menstruasi (diukur dengan metode kalender), dan perawakan pendek, antara lain. tanda-tanda klinis. tanda-tanda infertilitas, seperti perubahan payudara dan perut dan nyeri (Afifah, 2022).

2) Karakteristik Sosial

Wanita usia subur memiliki karakteristik sosial tersendiri, diantaranya yaitu:

- a. Masa keterasingan sosial yang disebabkan adanya semangat bersaing yang kuat dantar individu.
- b. Adanya ketergantungan pada seseorang yang membiayai hidupnya, seperti orang tua atau suami
- c. Memiliki masa perubahan nilai pandang untuk

penyesuaian diri mempersiapkan masa kehamilan.

- d. Belajar hidup berkeluarga yang dimiliki oleh wanita pada masa ini menyebabkan adanya sikap mengabaikan keinginan-keinginan pribadi. Hal tersebut disebabkan adanya periorias lain dalam dirinya yaitu keluarga yang dimiliki.
- e. Memperoleh kelompok sosial yang sejalan dengannya (F. Dieny et al., 2019).

3) Karakteristik Psikologis

Wanita usia subur (WUS) merupakan masa pematangan organ maupun psikologis atau dapat disebut sebagai masa transisi. Hal tersebut dapat dilihat dari karakter fisiologis yang mengalami perubahan, yaitu adanya sikap kedewasaan yang lebih, adanya pola pikir yang lebih matang dan pemikiran yang jauh, sehingga menimbulkan berbagai masalah dalam dirinya (F. Dieny et al., 2019).

c. **Kebutuhan Gizi Wanita Usia Subur**

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh adanya proses metabolisme yang melibatkan makanan yang dicerna oleh suatu organisme sehingga menjadi energi. Selain itu, dibutuhkan adanya keseimbangan zat gizi di dalam tubuh yang baik untuk dapat membantu sistem metabolisme tersebut (Par'i et al, 2017).

Dalam hal asupan zat gizi, penting untuk memiliki diet seimbang setiap hari. Dalam hal ini, mengikuti rekomendasi makan seimbang dapat mengatasi masalah ini. Pedoman gizi seimbang merupakan anjuran konsumsi makanan sehari-hari yang dapat digunakan sebagai aturan makan, aktivitas fisik, hidup sehat, dan mempertahankan hidup normal. Dalam makanan tersebut, harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang tepat tergantung pada kebutuhan masing-masing

individu dan mengandung berbagai zat. massa tubuh (Kementerian Kesehatan, 2014).

Dalam penjelasan sebelumnya bahwa wanita usia subur membutuhkan zat gizi yang beragam, serta pola makan yang sesuai dengan kebutuhan. Menurut perkiraan tingkat kecukupan gizi untuk wanita usia reproduksi, rekomendasi diet berikut dibuat: (Kemenkes, 2019).

Tabel Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi Wanita Usia Subur 2019

Zat gizi	Angka Kecukupan Gizi			
	13-15 tahun	16-18 tahun	19-29 tahun	30-49 tahun
Energi (kkal)	2050	2100	2250	2150
Protein	65	65	60	60
Lemak	70	70	65	60
Karbohidrat (kkal)	300	300	360	340

2. Status Gizi

a. Definisi Status Gizi

Zat gizi diperlukan oleh tubuh untuk dapat menjaga keseimbangan, membantu menjalankan fungsi tubuh, dll. Untuk dapat menjaga keseimbangan di dalam tubuh diperlukan asupan yang baik dengan mempertahankan status gizi yang baik. Status gizi yang baik dapat diukur secara berkala dengan pengukuran antropometri. Salah satu cara mempertahankan status gizi yang baik adalah dengan menjaga asupan yang baik (Par'i et al, 2017).

Status gizi yang sehat dihasilkan dari keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dan yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh. Status gizi seseorang ditentukan oleh asupan makanan dan kebutuhannya, kedua

faktor tersebut seimbang maka akan memiliki status gizi yang baik. Sebaliknya, jika kebutuhan dan konsumsi gizi tidak seimbang, maka akan menyebabkan keadaan gizi menjadi lebih baik atau lebih buruk (Par'i et al, 2017). Kesehatan fisik seseorang dapat dipengaruhi dan dapat dilihat dari status gizi yang dimiliki. Hal tersebut, disebabkan adanya kemampuan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar (Dieny, 2019).

Status gizi dapat diketahui melalui beberapa penilaian diantaranya yaitu, pengukuran antropometri berupa berat badan, tinggi badan sehingga dapat diketahui indeks massa tubuh, lingkar lengan atas, lingkar panggul, lingkar pinggang, dan RLPP. Pengukuran indeks massa tubuh yang dilakukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dapat digunakan untuk mengukur status gizi individu secara umum terkait proporsi lemak, dll. Selain itu, pengukuran lingkar pinggang dapat dilakukan untuk mengukur status gizi terutama terkait obesitas sentral yang dimiliki tiap individu (Dienny. 2019).

Status gizi merupakan salah satu hal yang sangat penting dan perlu dipantau secara berkala sehingga dapat mencapai kesehatan yang optimal. Pengetahuan, sikap dan perilaku merupakan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi. Semakin baik tingkat pengetahuan, sikap dan perilaku terkait gizi seimbang maka akan cenderung memiliki status gizi yang normal. Sedangkan individu yang memiliki pengetahuan, sikap dan perilaku terkait gizi seimbang yang kurang cenderung memiliki status gizi tidak normal (gizi lebih dan gizi kurang). Hal tersebut disebabkan adanya output yang dilakukan dari pengetahuan terkait gizi seimbang sehingga mempengaruhi perilaku maupun pola hidup sehingga dapat mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal (Renata. 2017).

Lingkar pinggang adalah salah satu indikator penting yang perlu diperhatikan karena dapat mengetahui danantisipasi resiko penyakit kardiovaskular. Pengukuran lingkar pinggang dapat dilakukan dengan menggunakan pita ukur dengan kategori untuk wanita yaitu normal >80 cm, dan untuk laki laki yaitu >90 cm. Seseorang yang memiliki lingkar pinggang lebih dari ambang batas maka dapat dikatakan obesitas (Dienny. 2019).

b. Penilaian Status Gizi

Berdasarkan buku penilaian status gizi yang ditulis oleh Netty Par'i et al, terdapat lima metode yang digunakan untuk menilai status gizi, yaitu:

1) Antropometric method

Pengukuran antropometri merupakan metode untuk mengetahui informasi dari riwayat gizi seseorang di masa lalu, hal-hal yang diperhatikan dalam metode antropometri ini yaitu berupa dimensi fisik tubuh serta komposisi tubuh seseorang. Hasil dari pengukuran antropometri ini yaitu berupa indeks, indeks ini muncul karena penggabungan indikator lain seperti usia, berat badan dan tinggi badan.

2) Laboratory Method

Uji laboratorium atau *laboratory method* dari uji biokimia statik dan uji fungsional. Ini digunakan untuk mengidentifikasi tahap kedua dan ketiga dari kekurangan gizi.

3) Clinical Method

Terdiri dari pemeriksaan fisik dan anamnesis untuk mencari tanda dan gejala malnutrisi. Seringkali, tanda dan gejala yang tidak spesifik hanya muncul pada tahap lanjut dari malnutrisi

4) Dietary Method

Penilaian malnutrisi dapat dilakukan dengan metode diet yang tepat. Ada dua metode yang digunakan untuk mengukur konsumsi makanan individu yaitu desain *recall* atau *record* untuk mengukur jumlah makanan yang dikonsumsi individu selama 1 hari, dan menggunakan pertanyaan riwayat diet, *food frequency* untuk mendapatkan informasi retrospektif pola penggunaan makanan dalam waktu lama.

5) *Factor ecology*

Faktor ekologi dibutuhkan dalam memahami interaksi makhluk hidup dengan lingkungannya. Keseimbangan antara konsumsi makanan dan kebutuhan gizi menentukan keadaan gizi seseorang. Oleh karena itu, ekologi dalam kaitannya dengan status gizi mengacu pada bagaimana lingkungan sekitar seseorang dapat memengaruhi kesehatan dan metabolisme gizi seseorang.

c. Pengukuran Status Gizi

Beberapa parameter dapat diukur, dan status gizi dapat dinilai dengan membandingkan hasilnya dengan standar atau referensi (Par'i et al, 2017). Indikator berikut digunakan untuk menilai status gizi wanita usia subur, menurut Dieny et al. dalam buku gizi untuk wanita usia subur (WUS):

1. Indeks Masa Tubuh (IMT)

Indeks massa tubuh adalah pendekatan yang mudah untuk melacak kondisi gizi orang dewasa, terutama yang berkaitan dengan kekurangan berat badan atau kelebihan berat badan. Berat badan dalam kilo dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter menghasilkan BMI. Indeks massa tubuh ini mengukur rasio berat badan

terhadap tinggi badan, tetapi tidak dapat digunakan untuk menilai berat badan anak-anak, remaja, wanita hamil, atlet, atau mereka yang memiliki masalah medis tertentu termasuk asites, edema, atau hepatomegali.

Cara perhitungan IMT pada orang dewasa:

$$\text{Indeks Masa Tubuh} = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (cm)}}$$

Tabel 2. 2 Klasifikasi Ambang Batas IMT untuk Indonesia

Klasifikasi	IMT (kg/m ²)	Klasifikasi
Sangat Kurus	< 17,0	Sangat Kurus
Kurus	17,0-18,4	Kurus
Normal	18,5-25,0	Normal
Overweight	25,1-27,0	Overweight
Obesitas	> 27,0	Obesitas

Sumber: (Kemenkes RI, 2014)

2. Lingkar Pinggang

Presentase lemak tubuh pada wanita lebih besar jika dibandingkan dengan lemak tubuh yang dimiliki laki-laki. Terdapat beberapa timbunan lemak yang biasa terjadi pada perempuan diantaranya yaitu, pada bagian paha, pinggul, payudara, dan bokong. Namun tidak jarang juga terdapat penimbunan lemak di bagian perut baik perempuan maupun laki-laki yang dapat menimbulkan adanya masalah kesehatan (Salika, 2010). Lingkar pinggang merupakan salah satu indikator yang dapat digunakan untuk dapat mengetahui pola penyebaran lemak tubuh dan dapat mengetahui resiko terhadap obesitas atau obesitas sentral. Pengukuran obesitas sentral dapat dilakukan dengan mengukur lingkar pinggang

(Sutyowati et al., 2019).

Tabel 2. 3 Ambang Batas Pengukuran Lingkar Pinggang pada Wanita Usia Subur

Klasifikasi	Batas Ukur
Wanita	
Obesitas	>80 cm
Normal	≤80 cm

Pengukuran lingkar pinggang dilakukan dengan cara melakukan pengukuran di bagian titik tengah antara atas tulang panggul dengan tulang rusuk paling bawah menggunakan pita meteran atau bisa dengan meteran jahit (F. F. Dieny et al., 2019).

d. Faktor Pengaruh Status Gizi

Terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal yang dimaksud seperti:

1. Pendapatan

Pendapatan dapat dikategorikan dalam kemampuan beli keluarga yang erat kaitannya dengan masalah gizi. Ketika pendapatan keluarga rendah, kemampuan mereka untuk melakukan pembelian juga akan lebih rendah. Dengan demikian, kesehatan gizi seseorang dapat berpengaruh (Dieny, 2019).

2. Pendidikan

Pendidikan sangat terkait dengan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang untuk mempertahankan status gizi keluarga dalam kondisi yang baik. Pendidikan dapat berkorelasi dengan kemampuan kerja dan berdampak pada tingkat pendapatan keluarga (Dieny, 2019).

3. Pekerjaan

Pekerjaan sangat mendukung kehidupan keluarga melalui standar hidup seorang anggota keluarga. Pekerjaan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi karena terkait dengan adanya perekonomian serta pendapatan yang dimiliki. Hal tersebut dapat mempengaruhi kemampuan dalam memenuhi status gizi yang baik (Dieny 2019).

4. Budaya

Perilaku seseorang akan sangat dipengaruhi oleh budayanya karena akan selalu mengulangi perilaku yang dianggap pantas. Dengan adanya budaya yang timbul karena keterbiasaan, baik dari segi kegiatan maupun asupan. Hal tersebut dapat mempengaruhi status gizi yang dimiliki tiap individu (Dieny, 2019).

Selain itu, terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu:

1. Usia

Usia dapat mempengaruhi status gizi dengan berdasarkan pada kapasitas atau pengalaman orang tua untuk mempertahankan status gizi anggota keluarga, sehingga akan sangat berpengaruh terhadap proses pemenuhan kebutuhan gizi masing-masing (Dieny, 2019).

2. Asupan

Asupan seseorang memiliki dampak yang signifikan pada keadaan gizi seseorang. Asupan makanan yang tidak memadai menjadi salah satu faktor umum dalam masalah gizi (Dieny 2019).

3. Infeksi

Demam dan penyakit infeksi dapat mengurangi nafsu makan atau mempersulit menelan dan mencerna

makanan. Hal tersebut mempengaruhi adanya kemampuan diri dalam memenuhi kebutuhan gizi (Dieny 2019).

3. Pengetahuan

a. Definisi Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu hasil pemahaman yang dihasilkan setelah melakukan pengamatan terhadap suatu objek. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting untuk mempengaruhi perilaku seseorang (Notoadmodjo, 2011).

Pengetahuan terhadap gizi dapat mempengaruhi adanya pemilihan dan proses pemenuhan kebutuhan gizi seseorang. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan tentang gizi, cenderung akan dapat memilih asupan makanan yang baik untuk dirinya sendiri, janin yang dikandungnya, dan keluarganya yang bergizi dan seimbang. Seseorang dengan pemahaman gizi yang baik dapat belajar bagaimana menyimpan, menyiapkan, dan mengkonsumsi bahan makanan berkualitas tinggi dengan benar (Ahmed, 2010).

Pengetahuan memainkan peran penting dalam menentukan perilaku. Menurut L. Green, mungkin penting untuk memiliki informasi kesehatan tertentu sebelum mengambil tindakan kesehatan pribadi, tetapi tindakan kesehatan yang diantisipasi tidak akan dilakukan sampai individu merasakan dorongan kuat dari dalam yang memaksanya untuk bertindak sesuai dengan keinginannya.

b. Definisi Pengetahuan Gizi Seimbang

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 41 Tahun 2014, pola makan yang baik adalah pola makan sehari-hari yang meliputi zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh, dengan tetap memperhatikan

prinsip keanekaragaman pangan. Aktivitas fisik, pilihan gaya hidup sehat, dan pelacakan berat badan rutin untuk menjaga berat badan yang sehat dan menghindari masalah.

Pola makan seimbang yang mencakup zat gizi dari berbagai makanan dikenal sebagai gizi seimbang, dan memenuhi kebutuhan gizi untuk hidup sehat, cerdas, dan produktif. Diet seimbang memenuhi kebutuhan zat gizi sekaligus menyeimbangkan asupan antar kelompok makanan, sumber bahan penyusun, sumber zat pengatur, dan waktu makan (pagi, siang, dan malam) (Alristina et al, 2021).

Di negara-negara industri, gizi seimbang yang dapat dikenal sebagai pedoman diet digunakan sebagai panduan untuk kegiatan masyarakat dan makan sehat. Kerucut gizi seimbang merupakan evolusi pesan gizi seimbang yang dianjurkan di Indonesia. Pekerucut gizi seimbang atau piramida makanan mengeluarkan rekomendasi umum untuk diet seimbang yang juga mencakup 13 pesan. Terdapat 13 pesan gizi dalam pedoman gizi seimbang yang sangat menentukan status gizi. Di antara 13 pesan tersebut adalah:

1. Konsumsi berbagai makanan.
2. Konsumsi makanan untuk memastikan kebutuhan gizi yang cukup.
3. Makan makanan tinggi karbohidrat untuk memenuhi setengah dari kebutuhan energi.
4. Jaga asupan lemak dan minyak dengan tidak lebih dari 25% dari total kebutuhan energi harian Anda.
5. Menggunakan garam beryodium.
6. mengkinsumsi makanan tinggi zat besi.
7. Bayi hanya boleh diberi ASI sampai mereka berusia 4 bulan.
8. Belajar menyukai sarapan.

9. Menggunakan air yang murni, aman, dan cukup.
10. Terlibat dalam aktivitas fisik dan olahraga yang sering.
11. Hindari minum alkohol.
12. Makan makanan sehat untuk menjaga kesehatan.
13. Periksa label kemasan makanan.

Pedoman Gizi Seimbang diperbarui pada tahun 2014 (PGS). Rencana diet harian dengan zat gizi dalam jumlah dan varietas yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh seseorang berdasarkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, dan kondisi kesehatan dikenal sebagai gizi seimbang (Litaay et al, 2019).

Ungkapan "Panduan Nutrisi untuk Diet Seimbang" didasarkan pada gagasan bahwa asupan makanan sehari-hari harus seimbang untuk memenuhi kebutuhan gizi semua orang, tanpa memandang usia atau jenis kelamin. Konsep gizi seimbang harus menjadi pertimbangan dalam memilih makanan yang akan dimakan (Rahmi 2019 dalam litaay 2019).

Prinsip gizi seimbang antara lain (Litaay, 2020):

1. Mengonsumsi makanan yang beragam, hal ini penting karena jenis bahan makanan apa pun yang dikonsumsi tidak ada yang memiliki semua kandungan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk sehat. Berbeda dengan air susu ibu (ASI) yang mengandung semua zat gizi dan hanya untuk pertumbuhan tubuh bayi yang baru lahir sampai bayi berusia 6 bulan. Bagi orang dewasa, cara memastikan setiap zat gizi bisa didapatkan sesuai dengan jumlah yang diperlukan adalah dengan mengonsumsi makanan yang beragam.
2. Membiasakan perilaku hidup bersih. Penyakit infeksi

dapat dihindari dengan hidup bersih dan hal ini sangat berpengaruh terhadap status gizi. Kebiasaan hidup yang bersih antara lain mencuci tangan, dan menggunakan alas kaki, serta menjaga agar kuku tetap bersih dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Melakukan aktivitas fisik. Berbagai aktivitas fisik yang tidak selamanya berupa olahraga, tetapi dapat juga dalam bentuk bermain. Menjaga kebugaran penting untuk dapat meningkatkan potensi jantung, menurunkan obesitas, dan juga meningkatkan fungsi paru dan otot.
4. Mempertahankan berat badan normal. Berat badan yang normal merupakan tanda adanya gizi seimbang dalam tubuh, yakni berat badan sesuai dengan tinggi badan (Indeks Masa Tubuh).



Gambar 1 Tumpeng Gizi Seimbang

Dari bawah ke atas, ada empat lapisan dalam Tumpeng Gizi Seimbang (TGS) atau piramida makanan, memiliki beberapa lapisan. Semakin tinggi lapisan yang dimiliki, maka semakin kecil porsi yang dianjurkan untuk dikonsumsi. Diet seimbang didasarkan pada gagasan empat pilar, yaitu makan makanan yang bervariasi, melakukan latihan fisik, menjaga kebersihan pribadi yang baik, dan mengawasi berat badan seseorang untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Makanan di lapisan atas, khususnya gula, garam, dan lemak, yang dibutuhkan sangat sedikit atau

perlu dibatasi, semakin kecil semakin tinggi ukuran kerucut.

Ukuran porsi yang disarankan untuk setiap kelompok makanan tercantum di bawah masing-masing. Misalnya, kelompok sayuran merekomendasikan 3-4 porsi per hari, yang berarti 3-4 mangkuk sayuran sehari untuk orang dewasa atau remaja. Anda harus mengonsumsi sekitar 300 gram sayuran setiap hari karena satu mangkuk sayuran memiliki berat sekitar 75 gram. Tanda plus (+) terletak di sebelah kanan kerucut, bersama dengan teks "8 gelas" dan gambar segelas air. Artinya, setiap orang dewasa atau remaja disarankan untuk mengonsumsi air putih sekitar 8 gelas setiap hari (Kemenkes 2014).

Pangan yang memenuhi standar kebersihan dan sanitasi serta mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh manusia untuk kesehatan serta bebas dari racun dan patogen dianggap sebagai makanan bergizi. Dalam sudut pandang Islam, boleh dan bahkan dianjurkan untuk mengonsumsi suatu makanan karena memiliki keutamaan dan manfaat bagi tubuh.

Allah swt menyampaikan yang berkaitan dengan hal tersebut dalam QS Al-Maidah ayat 88:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبَاتٍ وَأَتُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik (bergizi) dari apa yang telah Allah rezekikan kepadamu, dan bertaqwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya”.

Dalam buku Quraisy Shihab menjelaskan tafsir Al Misbah tentang ayat tersebut, bahwa Allah memerintahkan manusia untuk makan karena makan merupakan suatu kebutuhan yang harus dipenuhi oleh manusia, selain itu Allah juga memerintahkan untuk makan makanan yang halal lagi

baik (bergizi). Dalam hal ini, dapat diartikan bahwa tidak semua makanan yang halal itu baik. Tiap individu memiliki kondisi yang berbeda-beda, sehingga dapat diartikan pula makanan yang baik untuk masing-masing individu juga beragam (Shihab, Quraisy. 1999).

Dalam ayat ini, Allah (swt) memerintahkan manusia untuk makan makanan yang halal dan sehat. Ini mengacu pada makanan yang bergizi dan termasuk juga makanan yang baik (Rahmawati, 2021). Untuk menjaga pola makan yang seimbang dan aman, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga telah menetapkan 10 pedoman gizi seimbang. Pedoman ini sangat penting bagi wanita usia subur yang berencana menjadi ibu karena ingin mencapai status gizi terbaik. dan kesehatan dapat dicapai dan dipertahankan.

Berikut ini adalah 10 aturan diet seimbang yang harus diperhatikan semua orang:

1. Berdoa dan bersyukur pada saat menikmati hidangan makanan dengan pilihan makanan olahan yang aman dan bergizi.
2. Konsumsi buah dan sayur yang cukup serta mengandung lemak tak jenuh. Hal tersebut berfungsi sebagai antioksidan dalam tubuh. Buah dan sayur merupakan sumber utama serat dan berbagai mikronutrien yang dapat mencukupi 50% dari keseluruhan asupan kalori.
3. Membiasakan makan lauk pauk berprotein tinggi. Menambahkan sumber protein nabati dan hewani ke lauk pauk dapat meningkatkan status gizi seseorang. Semua makanan, bahkan yang kaya akan sumber protein, tidak sempurna. Misalnya, lauk pauk dengan kadar satu asam amino yang tinggi mungkin

memiliki jumlah asam amino lain yang lebih sedikit.

4. Belajar untuk makan berbagai makanan umum. Konsumsi makanan tinggi karbohidrat merupakan hal yang lumrah di kalangan masyarakat Indonesia dan merupakan bagian dari budaya diet mereka. makanan pokok yang beragam. Dianjurkan untuk menukar nasi putih sebagai makanan pokok dengan makanan kaya karbohidrat lainnya. Beras merah, kentang, roti, dan jagung adalah beberapa contohnya.
5. Konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak dalam jumlah sedang. Untuk mengurangi kemungkinan terkena diabetes, hipertensi, serangan jantung, dan stroke, sangat penting untuk menjaga kesehatan yang baik. Batasi makanan yang banyak mengandung lemak, gula, atau garam. Konsumsi ketiga bahan kimia ini perlu ditekan seminimal mungkin karena terlalu banyak dapat meningkatkan risiko gangguan tidak menular termasuk sindrom metabolik. Jenis makanan ini biasanya ditemukan dalam makanan cepat saji dan merupakan camilan energi yang manis.
6. Tangan harus dicuci dengan air bersih yang mengalir dengan sabun. Setiap orang di rumah harus mempraktikkan kebiasaan sehat, seperti mencuci tangan, untuk mencegah penyakit. Telah dibuktikan bahwa mencuci tangan dengan sabun mengurangi kejadian diare sekitar 45% dan bermanfaat untuk mencegah penyebaran kuman.
7. Aktivitas fisik harian dapat meningkatkan pengeluaran energi dan pembakaran. Oleh karena itu, olahraga dan aktivitas fisik merupakan suatu hal yang penting dalam meningkatkan metabolisme

tubuh. Tubuh yang sehat dapat didapatkan dengan menjalani gaya hidup aktif.

c. Tingkatan Pengetahuan

Tingkatan pengetahuan gizi seseorang dapat diukur melalui kemampuan seseorang untuk memahami konsep dan prinsip serta informasi terkait gizi. Derajat penyuluhan yang diperoleh, bersama dengan pengalaman, pendidikan, lingkungan, variabel sosial, dan sarana dan prasarana, semuanya mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Ada enam tingkatan pengetahuan, antara lain: (Notoadmodjo, 2011)

1. Tahu (*Know*)

Materi yang dipelajari sebelumnya didefinisikan sebagai tahu, yang juga dapat dipahami sebagai mengingat item tertentu dari semua hal yang dipelajari sebelumnya. Individu yang tertarik memperoleh pengetahuan tentang pengukuran melalui penyebutan, penggambaran, pendefinisian, penegasan, dan sebagainya.

2. Memahami (*Comprehension*)

Pemahaman didefinisikan sebagai kapasitas untuk penjelasan yang akurat dari item terkenal dan interpretasi yang akurat dari informasi. Orang harus mampu menjelaskan, menyebutkan, menyimpulkan, dan melakukan hal-hal lain jika mereka sudah memahami.

3. Pengaplikasian

Pengaplikasian atau penerapan merupakan suatu kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang diperoleh dalam pengaturan praktis disebut sebagai aplikasi. Aplikasi seperti menggunakan aturan, rumus,

teknik, prinsip, dan lain sebagainya.

4. Analisis

Analisis adalah kapasitas untuk memecah sepotong informasi menjadi bagian-bagian penyusunnya sambil mempertahankan struktur organisasi yang saling berhubungan. Analisis ini dapat dilihat dari penggunaan banyak kata kerja, termasuk kemampuan untuk mendeskripsikan, memisahkan, dan membedakan.

5. Sintesis

Kemampuan untuk menggabungkan atau menghubungkan bagian-bagian menjadi satu kesatuan yang baru dikenal sebagai sintesis. Cara persiapan, perencanaan, penyesuaian, dan proses lainnya dapat digunakan untuk mengukur efektivitas sintesis ini.

6. Evaluasi (*Evaluation*)

Kapasitas untuk membenarkan atau mengevaluasi suatu zat atau barang disebut sebagai evaluasi. Sebuah kriteria berdasarkan sebab dan akibat dapat digunakan untuk menilai keterampilan evaluatif.

d. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

1) Faktor Internal

a. Pendidikan

Pendidikan adalah bimbingan yang ditawarkan oleh seseorang untuk kemajuan orang lain menuju seperangkat cita-cita yang menentukan bagaimana orang harus berperilaku dan menjalani hidup mereka untuk mencapai keselamatan dan kepuasan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan

pengetahuan, seperti yang mendukung kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

b. Umur

Usia seseorang ditentukan dari lahir hingga ulang tahun. Semakin tua Anda, semakin kuat dan matang pemikiran dan pekerjaan Anda nantinya.

2) Faktor Eksternal

a. Lingkungan

Pertumbuhan dan perilaku individu atau kelompok dapat dipengaruhi oleh lingkungan dan keadaan yang mengelilingi individu.

b. Sosial Budaya

Sosial budaya erat kaitannya dengan sikap individu yang dilakukan dalam sehari-hari. Hal tersebut dapat mempengaruhi daya penerimaan informasi yang dimiliki oleh tiap individu.

3) Cara Pengukuran Pengetahuan

Menurut Arikunto (2010), pengetahuan dapat diukur dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang pengetahuan subjek atau responden yang akan dinilai dan disesuaikan dengan tingkatan dan isi materi yang akan diujikan.

Dua kategori utama pertanyaan yang dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan adalah sebagai berikut:

1. Pertanyaan Pribadi Dengan penilaian yang memasukkan kriteria subjektif dari evaluator, pertanyaan subjektif digunakan dengan jenis pertanyaan esai, yang menyebabkan hasil skor setiap evaluator kadang-kadang berubah.
2. Pertanyaan objektif Evaluator dapat memastikan dalam penilaian mereka tentang jenis pertanyaan objektif pilihan

ganda, benar salah, dan menjodohkan.

Rumus yang digunakan untuk mengukur presentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Arikunto (2013) yaitu :

$$\text{Presentase} = \frac{\text{Jumlah Nilai Yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Menurut Arikunto (2010) dalam Dewi (2013), mengukur tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu:

- a. Jika responden dapat menjawab 76-100% pertanyaan dengan tepat, maka pengetahuannya dianggap baik.
- b. Jika responden dapat memilih antara 57% dan 75% dari jawaban yang benar, mereka memiliki pengetahuan yang cukup.
- c. Jika responden tidak dapat secara akurat menjawab kurang dari 56% dari kemungkinan jawaban pertanyaan, mereka kurang pengetahuan. Level 1 (mengetahui), 2 (memahami), dan 3 teori taksonomi Bloom digunakan untuk mengukur derajat pengetahuan (menerapkan).

4. Sikap

a. Definisi Sikap

Sikap seseorang merupakan reaksi atau tanggapan ketika masih memperhatikan suatu rangsangan atau barang. Dalam Notoadmodjo 2011, Allport 1954 mengatakan bahwa sikap memiliki tiga bagian kunci: kepercayaan, emosionalitas, dan kecenderungan untuk bertindak. Bersama-sama, ketiga elemen ini membentuk sikap yang utuh.

Seseorang yang masih terbuka terhadap stimulus atau objek yang diberikan, akan memiliki reaksi dan anggapan dengan mencakup aspek opini dan emosi yang relevan (senang tidak senang, setuju-tidak setuju, baik-buruk, dan sebagainya).

Namun, cenderung perilaku, sikap belum mencakup tindakan atau aktivitas yang dilakukan (Notoadmodjo, 2012).

b. Definisi Sikap Gizi Seimbang

Suhardjo menegaskan bahwa perjumpaan dan respons terhadap makanan sedini mungkin berdampak signifikan terhadap cara pandang orang terhadap makanan. Preferensi yang diungkapkan seseorang mengenai makanan ditentukan oleh pengalaman ini (Ardi, F.A, 2021).

Menurut Judith E. Brown, norma-norma budaya, lingkungan sosial, selera pribadi, dan berbagai pengalaman semuanya berdampak pada bagaimana orang mengekspresikan preferensi mereka terhadap dan terhadap makanan. Selain itu, kualitas makanan dan seberapa nyaman dengannya memengaruhi reaksi terhadapnya (Ardi, F.A, 2021).

c. Tingkatan Sikap

Seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu:

1. Menerima

Menerima menyiratkan bahwa subjek atau orang ingin dan memperhatikan stimulus atau objek yang disajikan. Kesediaan dan perhatian masyarakat terhadap kuliah gizi, misalnya, dapat mengungkapkan sikap terhadap gizi.

2. Merespons

Memberi tanggapan ketika diminta untuk melaksanakan dan menyelesaikan suatu tugas merupakan tanda sikap. Karena mencoba menjawab pertanyaan atau menyelesaikan tugas mengharuskan orang untuk menerima ide atau menawarkan umpan balik, apakah pekerjaan itu berhasil atau tidak.

3. Menghargai

Tingkat ketiga dari sikap, rasa hormat, ditunjukkan dengan mengajak orang untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah. Seorang ibu yang mengajak ibu-ibu lain (tetangga, saudara, dll) ke posyandu untuk menimbang anak atau membicarakan gizi, misalnya, menunjukkan bahwa ia peduli dengan gizi anaknya.

4. Bertanggung Jawab

Sikap tertinggi yang dimiliki seseorang adalah bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya, dengan segala resikonya. Misalnya, seorang ibu dapat memilih untuk menerima keluarga berencana bahkan ketika orang tuanya sendiri atau orang tua dari pasangannya menentangnya.

d. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor yang mempengaruhi sikap terhadap suatu objek antara lain:

1. Pengalaman pribadi

Pertemuan pribadi yang tidak terduga, sangat berdampak, dan sering terjadi akan diproses oleh orang tersebut dari waktu ke waktu dan berdampak pada bagaimana sikap terbentuk.

2. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Dalam situasi seperti ini, di mana sekelompok orang di daerah pedesaan akan mengindahkan nasihat para pemimpin lokal, orang lain mungkin berdampak pada bagaimana orang-orang itu membentuk sikap mereka.

3. Kebudayaan

Kebudayaan yang berada pada daerah biasanya mempengaruhi sekelompok masyarakat, disini budaya

memiliki peran yang besar dalam pembentukan sikap.

4. Media masa

Sikap dapat terbentuk melalui pemberian informasi yang membentuk landasan kognitif baru. Media masa saat ini memiliki pengaruh yang besar membuat kepercayaan seseorang dan membuat opini.

5. Lembaga pendidikan

Individu memperoleh pengertian dan konsep moral dari lembaga pendidikan dan agama (Azwar, 2012).

e. Cara Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Hal ini dapat dilakukan secara langsung dengan menanyakan kepada responden apa pernyataan atau pendapat mereka tentang suatu hal tertentu, misalnya bagaimana pendapat anda tentang tenaga medis di suatu rumah sakit. Hal ini dapat dilakukan secara tidak sengaja dengan membuat pernyataan hipotesis dan kemudian meminta pendapat responden dengan pernyataan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Menurut Arikunto (2013), rumus yang digunakan untuk menghitung proporsi tanggapan yang diterima dari angket adalah

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah Nilai Yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Model skala Guttman digunakan untuk mengukur sikap. Skala Guttman menggunakan pernyataan dengan dua kemungkinan tanggapan atau jawaban (Riduwan 2012). Pilih salah satu dari dua alternatif tanggapan yang diberikan Guttman kepada responden masing-masing:

- 1) Sangat tidak setuju

- 2) Tidak Setuju
- 3) Setuju
- 4) Sangat Setuju

Kategori penilaian sikap gizi seimbang menurut Arikunto 2010 dalam Selvi et al (2021) sebagai berikut:

- 1) Sikap baik $\geq 76-100\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan.
- 2) Sikap sedang $\geq 56-75\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan.
- 3) Sikap kurang $\leq 56\%$ dari total jawaban pernyataan.

5. Perilaku

a. Definisi Perilaku

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan perilaku sebagai tindakan yang dilakukan sebagai tanggapan terhadap rangsangan dari luar atau lingkungan. Tingkah laku adalah fungsi atau fungsi dari organisme yang bersangkutan.

Perilaku merupakan semua tindakan manusia, baik yang dapat disaksikan secara langsung oleh orang lain maupun yang tidak. Tingkah laku seseorang merupakan hasil responnya terhadap suatu rangsangan (stimulus dari luar). Perilaku kesehatan, di sisi lain, mengacu pada perilaku seseorang yang terlihat dan tidak terlihat yang terhubung dengan pelestarian dan peningkatan kesehatan mereka. Pelayanan kesehatan ini meliputi pencegahan penyakit atau perlindungan diri, promosi kesehatan, dan upaya penyembuhan dalam menghadapi masalah kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Aspek upaya perilaku dalam upaya kesehatan:

1. Aspek pemeliharaan kesehatan dua komponen pemeliharaan kesehatan adalah kuratif dan rehabilitatif. Setiap prosedur

atau kegiatan yang mengobati penyakit dianggap kuratif. Sedangkan rehabilitasi adalah praktek pemulihan kesehatan setelah pengobatan suatu penyakit atau kondisi cacat.

2. Peningkatan aspek kesehatan tindakan promotif dan preventif merupakan bagian dari peningkatan kesehatan. Setiap tindakan atau perilaku yang membantu menghentikan penyakit dianggap pencegahan. Setiap tindakan atau perilaku yang mempromosikan kesehatan yang lebih baik dianggap positif.

b. Definisi Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, baik yang dapat dilihat oleh orang lain maupun tidak. Perilaku gizi seimbang, merupakan suatu aktivitas yang dilakukan berkaitan dengan respon pemenuhan kebutuhan gizi seimbang untuk dapat memenuhi gizi optimal. Hal tersebut, berkaitan dengan pengetahuan, sikap, dan tindakan sehari-hari, seperti pola makan seimbang dan perilaku hidup bersih dan sehat merupakan bagian dari perilaku (Aristina et al, 2021).

c. Klasifikasi Perilaku

Notoadmodjo (2012) membagi perilaku kesehatan ke dalam 2 kelompok:

1. Perilaku Sehat (healthy behavior)

perilaku sehat adalah untuk tindakan yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan mencegah penyakit. Perilaku preventif dan promotif adalah nama lain dari kebiasaan baik ini. Ini termasuk aktivitas fisik, diet seimbang, pemeriksaan gigi rutin, dan vaksinasi. Tetapi orang biasanya melakukan ini ketika mereka yakin kesehatan mereka buruk. Penilaian seseorang terhadap risiko penyakit, nilai mengambil

tindakan untuk mengurangi risiko itu, dan daya pikat aktivitas alternatif adalah variabel motivasi utama yang memengaruhi perilaku sehat. Misalnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempromosikan makan seimbang dan gaya hidup sehat.

2. Perilaku sakit (sick-role behavior)

Perilaku sakit merupakan tindakan yang dilakukan untuk mencapai penyembuhan dan pemulihan kesehatan. Perilaku mencari kesehatan atau health-seeking behavior adalah nama lain dari perilaku tidak sehat ini. Perilaku ini meliputi bagaimana seseorang berperilaku selama menjalani pengobatan dan berusaha untuk sembuh. Saat seseorang sakit, ada beberapa hal yang bisa dilakukan, antara lain:

- a. Tidak melakukan apa-apa selain melanjutkan tugas sehari-harinya sambil mengabaikan kondisinya.
- b. Melakukan pengobatan sendiri meliputi praktik yang digunakan oleh pasien tradisional dan modern.
- c. Perilaku seseorang yang mencari fasilitas medis untuk mengobati penyakitnya (obat) dikenal dengan mencari penyembuhan luar (Notoatmodjo, 2012).

d. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku

Faktor keturunan maupun lingkungan dapat berdampak pada perilaku. Secara umum, kedua faktor tersebut dapat dikatakan bahwa pengaruh lingkungan dan genetik mempengaruhi bagaimana makhluk hidup, termasuk manusia, berperilaku (Notoadmodjo, 2011).

Paradigma perubahan perilaku Precede-Proceed oleh Lawrence Green dan M. Kreuter (2005) menyatakan bahwa pengaruh pribadi dan lingkungan mempengaruhi perilaku kesehatan. Terdapat dua faktor yang dapat mempengaruhi

perubahan perilaku seseorang, yaitu pengaruh perilaku internal dan eksternal. Kedua pengaruh tersebut berdampak pada kesehatan seseorang atau masyarakat. Perilaku seseorang atau masyarakat yang berhubungan dengan kesehatan, sebagian dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, kepercayaan, tradisi, dan kelompok sosial mereka. Selain itu, ketersediaan fasilitas serta sikap dan perilaku petugas terhadap kesehatan juga dapat mempengaruhi perilaku (Notoadmodjo, 2012).

Berdasarkan potensi dampaknya, faktor-faktor yang mungkin berdampak pada lingkungan dan determinan perilaku dibagi menjadi beberapa kategori. Perilaku seseorang yang berhubungan dengan kesehatan dapat dipengaruhi oleh tiga variabel berikut:

1. Faktor Predisposisi (predisposing factors)

Anteseden perilaku, yang mendefinisikan pembenaran atau motivasi untuk bertindak, nilai, dan kebutuhan yang dirasakan, dan yang terhubung dengan motivasi kelompok atau individu untuk bertindak, adalah elemen yang mendorong dan mendukung terjadinya perilaku tertentu. Sebagian besar dari mereka berhubungan dengan psikologi.

Kekhawatiran individu dari seorang individu atau kelompok yang mempengaruhi terjadinya perilaku dapat disebut sebagai faktor predisposisi secara umum. Faktor-faktor ini dapat membantu atau menghambat perilaku. Pengetahuan, sikap, nilai budaya, persepsi, dan beberapa ciri individu termasuk usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pekerjaan adalah variabel predisposisi.

2. Faktor Pemungkin (enabling factors)

Faktor-faktor yang memungkinkan terwujudnya suatu motif atau terjadinya suatu perbuatan. Biasanya, faktor

tersebut adalah aspek lingkungan yang mendorong orang atau kelompok untuk bertindak, termasuk hambatan untuk bergerak, termasuk kurangnya pilihan transportasi, yang mencegah orang mempelajari keterampilan baru yang mereka butuhkan untuk mengubah perilaku atau lingkungan mereka.

Ketersediaan pelayanan kesehatan, aksesibilitas dan keterjangkauannya dari segi jarak, biaya, dan masyarakat, serta adanya aturan dan komitmen masyarakat yang mendorong perilaku tersebut, menjadi beberapa faktor pendukung yang dapat mempengaruhi perilaku individu maupun kelompok.

3. Faktor penguat

Faktor yang menghargai perilaku berulang kali dan mendorong pengulangan untuk memperkuatnya. Unsur ini merupakan hasil dari perilaku yang mempengaruhi apakah pelaku memperoleh pujian dan dukungan sosial. Pendapat, dukungan sosial, pengaruh teman sebaya, kritik dari teman atau lingkungan sekitar, bahkan rekomendasi dan masukan dari tenaga kesehatan semuanya merupakan pengaruh yang menguatkan (notoatmodjo 2012).

e. Bentuk Perilaku

Teknik yang digunakan untuk menilai perilaku kesehatan biasanya bervariasi tergantung pada domain atau domain perilaku yang dinilai (pengetahuan, sikap, atau tindakan), serta jenis dan metodologi penelitian yang digunakan (notoadmodjo 2011). Ada dua jenis perilaku menurut Notoadmodjo, yaitu:

1. Bentuk pasif (respon internal)

Perilaku ini melibatkan aktivitas tertutup manusia, yang berlangsung dan tidak terlihat secara langsung oleh orang

lain. Misalnya, seorang ibu mungkin tidak membawa anaknya ke Puskesmas untuk divaksin meskipun mengetahui bahwa inokulasi dapat mencegah penyakit tertentu.

2. Bentuk aktif

Perilaku ini ditampilkan secara terbuka dan mudah terlihat. Sebagai gambaran, seorang ibu membawa anaknya ke Puskesmas untuk diimunisasi untuk mencegah penyakit tertentu.

f. Cara Pengukuran Perilaku

Psikolog pendidikan Benjamin Bloom, dikutip oleh Notoatmodjo (2010), mengkategorikan variasi perilaku ke dalam kategori kognitif (kognitif), emosional (afektif), dan psikomotor (psikomotor). Ketiga kategori tersebut kemudian diterjemahkan ke dalam kreativitas (kognitif), rasa (afektif), dan karsa (psikomotor), atau kreativitas peri, peri rasa, dan tindakan peri, oleh para pakar pendidikan Indonesia. Berdasarkan pembagian domain Bloom, berikut perkembangannya

Menurut Arikunto (2013), rumus berikut digunakan untuk menghitung proporsi tanggapan yang diterima dari kuesioner:

$$Presentase = \frac{\text{Jumlah Nilai Yang Benar}}{\text{Jumlah Soal}} \times 100\%$$

Pengukuran yang dilakukan dalam perilaku menggunakan skala Guttman dengan beberapa jawaban yang dapat diambil (Riduwan 2012). Responden diundang untuk memilih salah satu dari beberapa alternatif saran Guttman, yaitu:

- 1) Sangat tidak setuju
- 2) Tidak Setuju
- 3) Setuju
- 4) Sangat Setuju

Kategori penilaian perilaku gizi seimbang menurut Arikunto 2010 dalam Selvi et al (2021) sebagai berikut :

- 1) Perilaku baik $\geq 76-100\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan.
- 2) Perilaku sedang $\geq 56-75\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan.
- 3) Perilaku kurang $\leq 56\%$ dari total jawaban pernyataan.

6. Hubungan Antar Variabel

a. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT dan Lingkar Pinggang)

Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu unsur yang menentukan status gizi seseorang baik atau buruk; hubungan antara pengetahuan dan status gizi cukup erat. Jelas bahwa memiliki banyak pengetahuan dapat berdampak pada status gizi seseorang. Tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki seseorang mempengaruhi kecenderungannya untuk berperilaku sehat. Perilaku tersebut akan bertahan lama jika diterima dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang baik (Jayanti et al, 2017).

Pengetahuan merupakan suatu indeks yang dapat berpengaruh terhadap berbagai macam hal dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya yaitu status gizi seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang kurang, memiliki mempengaruhi perilaku dan sikap dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi sehingga kurang dapat menguasainya. Selain itu seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup maka akan mengarahkan kepada sikap dan perilaku pemenuhan kebutuhan zat gizi yang baik dalam dirinya (Septikasari, 2018).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ratna pada tahun

2017 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi siswa SD Tarakanita gading Serpong dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang dengan nilai p value 0,032. Hal tersebut disebabkan karena pengetahuan merupakan salah satu pendorong status gizi. Memiliki pengetahuan yang kuat dapat menjadikan status gizi remaja wanita usia subur menjadi lebih baik (Jayanti et al, 2017).

b. Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT dan Lingkar Pinggang)

Sikap merupakan suatu keadaan respon yang bersumber dari pengalaman. Sikap merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi individu, hal tersebut disebabkan karena respon tubuh yang berbeda untuk mencukupi kebutuhan gizi akan memiliki keadaan keseimbangan yang berbeda pula. Terdapat beberapa unsur yang mempengaruhi pembentukan sikap, terutama pengalaman pribadi, mungkin menjadi akar dari hubungan antara sikap dan status gizi dalam penelitian ini (Fredy et al., 2021).

Pengamatan mampu mempengaruhi sikap dan cara memilah makanan Dampak individu yang dipandang penting oleh orang lain, seperti orang tua, orang dengan status sosial yang lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, dan tenaga kesehatan. Anak-anak sering memilih keadaan yang sesuai dengan individu yang mereka hargai. Tanpa kita sadari, pengaruh budaya telah membentuk cara kita memandang berbagai topik. Media massa juga memiliki pengaruh, baik berita yang harus diberitakan secara objektif dan akurat maupun berita yang diberitakan oleh media transmisi informasi berubah dari waktu ke waktu. Tidak mengherankan jika gagasan tersebut telah mengubah sikap karena hal ini sangat mempengaruhi

sistem kepercayaan (Azwar, 2011).

Penelitian yang dilakukan Renata et al. pada tahun 2017 diketahui bahwa $p = 0,02$ (atau p value 0,05) terwujudnya hubungan diantara status gizi siswa SDN Tarakanita Gading Serpong dengan sikap terhadap gizi seimbang, mereka yang menyatakan bahwa terdapat hubungan diantara sikap dan kesehatan gizi responden bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mentari (2019).

Unsur-unsur yang mempengaruhi pembentukan sikap, terutama pengalaman pribadi, mungkin menjadi akar dari hubungan antara sikap dan status gizi dalam penelitian ini. Apa yang kami amati di sana adalah apa yang akan membantu jamur dan memengaruhi cara kami menghargai pilihan makanan. dampak individu yang dipandang penting oleh orang lain, seperti orang tua, orang dengan status sosial yang lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, guru, dan tenaga kesehatan. Anak-anak sering memilih keadaan yang sesuai dengan individu yang mereka hargai. Tanpa kita sadari, pengaruh budaya telah membentuk cara kita memandang berbagai topik. Media massa juga memiliki pengaruh, baik berita yang harus diberitakan secara objektif dan akurat maupun berita yang diberitakan oleh media transmisi informasi berubah dari waktu ke waktu. Tidak mengherankan jika gagasan tersebut telah mengubah sikap karena hal ini sangat mempengaruhi sistem kepercayaan (Azwar, 2011).

c. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang dengan Status Gizi (IMT dan Lingkar Pinggang)

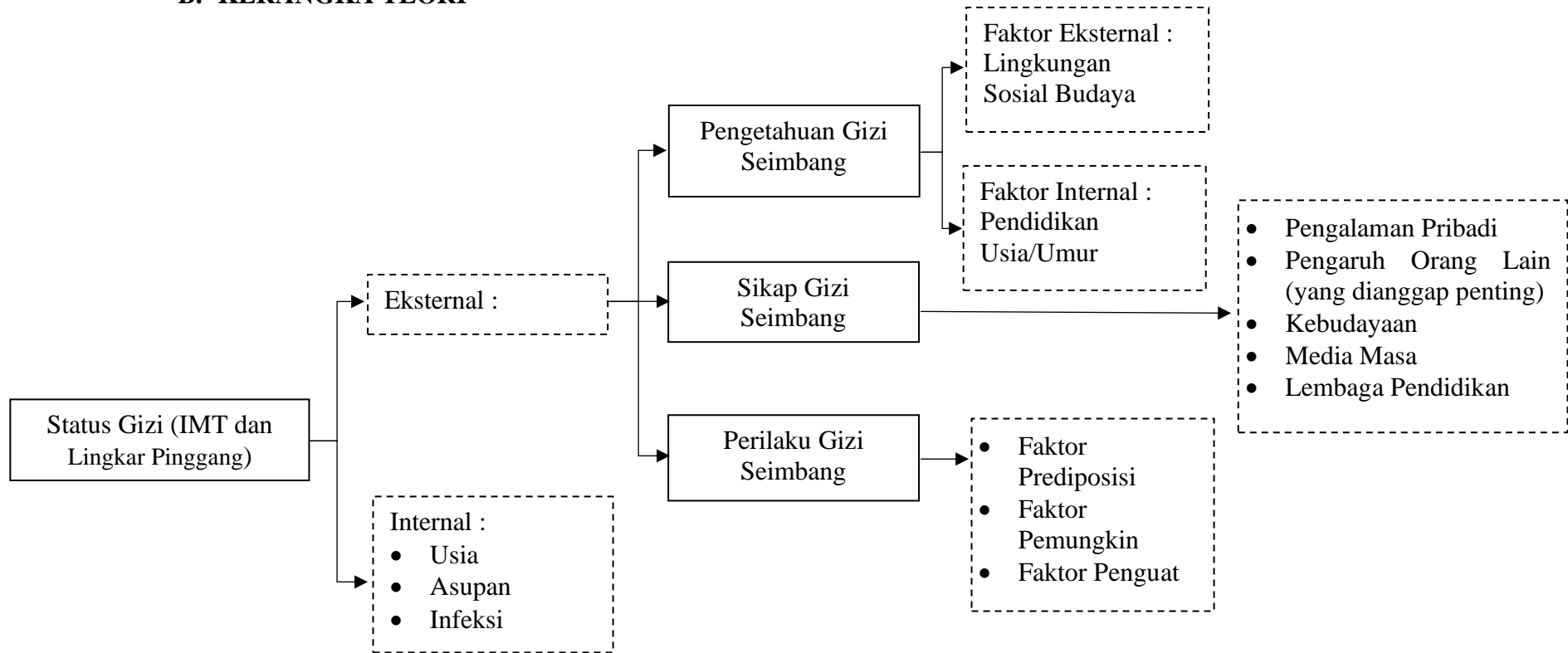
Perilaku adalah tindakan aktual yang dilakukan sebagai respons terhadap suatu rangsangan. Untuk menghindari masalah gizi, gizi seimbang didefinisikan sebagai makanan yang

dikonsumsi setiap hari dalam jenis dan jumlah yang tepat dan didukung oleh konsep pola makan yang beragam, aktivitas fisik, gaya hidup bersih, dan pengendalian berat badan secara teratur. Untuk memperoleh status gizi yang optimal, dapat dikemukakan bahwa perilaku gizi seimbang merupakan tindakan nyata yang dilakukan oleh individu dan dipengaruhi oleh pengaruh internal dan eksternal (Notoatmodjo, 2012).

Pengukuran lingkar pinggang merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui status gizi seseorang, khususnya untuk memprediksi penyakit kardiovaskular. Pengukuran lingkar pinggang dilakukan untuk mengetahui obesitas sentral atau *visceral fat*. Terdapat berbagai macam perilaku yang dapat mempengaruhi status gizi tersebut, diantaranya yaitu asupan makanan,, asupan lemak, asupan serat, dan aaktivitas fisik (Kurniasanti, 2020).

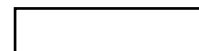
Status gizi yang dapat diprediksi menggunakan berbagai macam cara, salah satunya yaitu dengan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkar pinggang. Perilaku untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu, mengakibatkan adanya perbedaan yang bermakna terhadap indeks massa tubuh maupun lingkar pinggang terutama untuk wanita usia subur (WUS). Selain berakibat terhadap kesehatan pribadi, juga dapat mempengaruhi sistem reproduksi hingga keturunan yang dimiliki. Oleh karena itu diperlukan adanya perilaku yang baik unttuk dapat memperoleh keadaan keseimbangan tubuh yang baik (Akbar, 2021).

B. KERANGKA TEORI

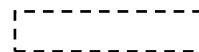


Gambar 2 Kerangka Teori

Keterangan :



: yang diteliti

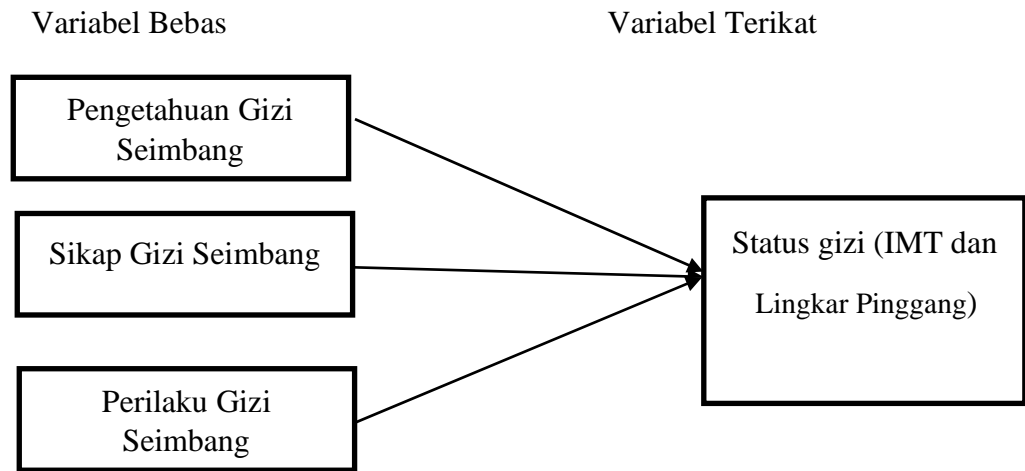


: yang tidak diteliti

Penjelasan :

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari faktor usia, asupan, dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari pengetahuan, sikap, dan perilaku. Dimana pengetahuan dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal, faktor internal terdiri dari pendidikan dan usia, sedangkan faktor eksternal terdiri dari lingkungan dan sosial budaya. Sikap dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, kebudayaan, media masa, dan lembaga pendidikan. Perilaku dipengaruhi oleh faktor prediposisi, faktor pemungkin, dan faktor penguat. Faktor yang diteliti dalam penelitian ini yaitu eksternal dari status gizi yaitu pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang.

C. KERANGKA KONSEP



Gambar 3 Kerangka Konsep

D. HIPOTESIS

1. Hipotesis Nol (H_0)

- a. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (IMT) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang
- b. Tidak terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang terhadap status gizi (IMT) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.
- c. Tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang terhadap status gizi (IMT) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.
- d. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (lingkar pinggang) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.
- e. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (lingkar pinggang) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang
- f. Tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang terhadap status gizi (lingkar pinggang) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.

2. Hipotesis Awal (H_a)

- a. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (IMT) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang

- b. Terdapat hubungan antara sikap gizi seimbang terhadap status gizi (IMT) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.
- c. Terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang terhadap status gizi (IMT) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.
- d. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (lingkar pinggang) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang.
- e. Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (lingkar pinggang) wanita usia subur di posyandu lestari genuk Semarang
- f. Terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang terhadap status gizi (lingkar pinggang) Terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang terhadap status gizi (IMT dan Lingkar Pinggang) pada wanita usia subur di Posyandu lestari genuk

BAB III

METODE PENELITIAN

A. DESAIN PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan yakni observasional dengan jenis penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan pendekatan *cross-sectional* yaitu dengan mengumpulkan variabel bebas dan terikat dalam waktu yang bersamaan. Pendekatan *cross-sectional* ditujukan untuk mendapatkan data riil mengenai kondisi saat penelitian dilakukan dan pengumpulan data dapat dilakukan dalam sekali waktu (Siswanto, 2015).

B. VARIABEL PENELITIAN

a. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Wanita Usia Subur.

b. Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu status gizi (IMT dan Lingkar Pinggang) Wanita Usia Subur.

C. LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini bertempat di RT 1-5 RW 2 Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan Januari 2023

D. POPULASI DAN SAMPEL

1. Populasi

Populasi adalah suatu objek atau subjek dengan atribut-atribut tertentu yang dipilih oleh peneliti untuk diteliti sehingga dapat dibuat kesimpulan. Semua unsur atau unsur yang menjadi subjek suatu penelitian disebut sebagai populasi. Unit analisis dalam penelitian seringkali adalah elemen populasi ini (Masturoh, 2018). Dalam penelitian ini terdapat 109 wanita usia subur berusia 15-49 tahun di Posyandu lestari genuk,

Kecamatan Genuk, dan Kota Semarang

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan rumus Slovin, ukuran sampel untuk penelitian ini ditentukan berdasarkan jumlah sampel minimum yang diperlukan. Dalam penelitian ini jika total populasi (N) ditemukan pada taraf signifikan (e) 10%, rumus slovin digunakan untuk mengestimasi total sampel minimal (n). Metode pengambilan sampel menggunakan metode consecutive. Di Kelurahan Genuksari memiliki populasi berjumlah 109 wanita usia subur. Sampel minimal untuk penyelidikan ini ditentukan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan :

n : Besaran Sampel

N : Jumlah Populasi

e : kelonggaran ketidakteelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang ditolerir = 10%

Berdasarkan rumus diatas, besarnya *sample* yang diperlukan dalam penelitian ini yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{109}{1 + 109(0,1)^2}$$

$$n = 52,1 \text{ dibulatkan menjadi } 52 + 10\%$$

$$n = 57$$

Sampel yang digunakan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusif yang ditetapkan untuk sampel. Setiap individu yang dapat dimasukkan dalam sampel suatu populasi harus memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah:

- a. Wanita Usia Subur usia $\geq 15-49$ tahun
- b. Warga RT 1-5 RW 2 Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang Provinsi Jawa Tengah
- c. Bersedia menjadi responden

Kriteria eksklusif adalah:

- a. Responden yang mengundurkan diri ditengah-tengah penelitian berlangsung

E. DEFINISI OPERASIONAL

Berikut ini adalah definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian ini :

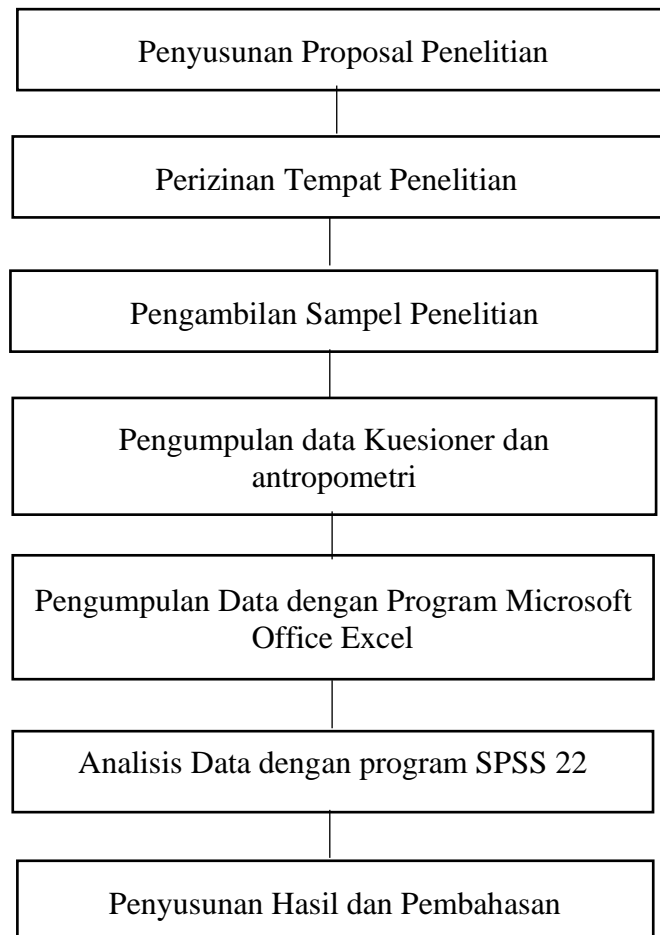
Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori	Skala
Pengetahuan Gizi Seimbang	Pola makan yang baik adalah pola makan sehari-hari yang meliputi zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan tubuh, dengan tetap memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan. Aktivitas fisik, pilihan gaya hidup sehat, dan pelacakan berat badan rutin untuk menjaga berat badan yang sehat dan menghindari masalah. (Kemenkes, 2014)	Menggunakan kuesioner yang terdiri beberapa pernyataan dengan memilih jawaban : B: Benar S : Salah	1. Pengetahuan baik $\geq 76-100\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan. 2. Pengetahuan cukup $\geq 56-75\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan. 3. Pengetahuan kurang $\leq 56\%$ dari total jawaban pernyataan. (Arikunto, 2010 dalam Dewi, 2013)	Ordinal
Sikap Gizi Seimbang	Respons terhadap makanan sedini yang berdampak terhadap cara pandang orang terhadap makanan. Atau preferensi yang diungkapkan seseorang mengenai makanan ditentukan oleh pengalaman ini.	Menggunakan kuesioner yang terdiri beberapa pernyataan	1. Sikap baik $\geq 76-100\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan. 2. Sikap cukup $\geq 56-75\%$ dengan	Ordinal

	(Ardi F.A., 2021)	dengan memilih jawaban : STS: Sangat tidak setuju TS: Tidak setuju S: Setuju SS: Sangat setuju	benar dari total jawaban pernyataan. 3. Sikap kurang $\leq 56\%$ dari total jawaban pernyataan. (Arikunto, 2010 dalam Selvi et al, 2021)	
Perilaku Gizi Seimbang	Gizi Optimal Pola makan yang seimbang dan komitmen terhadap kebersihan dan hidup sehat merupakan contoh perilaku, pengetahuan, sikap, dan praktik dalam keluarga. (Aristina et al., 2021).	Menggunakan kuesioner yang terdiri beberapa pernyataan dengan memilih jawaban : TP: Tidak pernah Jr: Jarang Sr: Sering Sl: Selalu	1. Perilaku baik $\geq 76-100\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan. 2. Perilaku cukup $\geq 56-75\%$ dengan benar dari total jawaban pernyataan. 3. Perilaku kurang $\leq 56\%$ dari total jawaban pernyataan. (Arikunto, 2010 dalam Selvi et al, 2021)	Ordinal

Status Gizi	Keseimbangan antara zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan dan yang dibutuhkan untuk metabolisme tubuh (Par'i et al, 2017). Indeks massa tubuh (IMT) adalah cara untuk menilai kondisi gizi seseorang dan melacak apakah mereka termasuk dalam kategori kurang, normal, atau lebih besar (Par'i et al 2017).	<p>IMT:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Timbangan digital untuk mengukur berat badan • microtois untuk mengukur tinggi badan <p>Lingkar Pinggang: Menggunakan pita meteran</p>	<p>Kategori status gizi IMT :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kurang apabila $IMT \leq 18,4$ ➤ Normal apabila $IMT \geq 18,5-24,9$ ➤ Lebih apabila $IMT \geq 25,0$ <p>Kategori status gizi Lingkar pinggang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Obesitas (>80 cm) ➤ Normal (≤ 80 cm) <p>Sumber: (Kemenkes RI, 2019)</p>	Ordinal
--------------------	--	---	--	---------

F. PROSEDUR PENELITIAN



Gambar 4 Prosedur Penelitian

G. PROSEDUR PENGUMPULAN DATA

Peneliti secara bertahap bekerja untuk mendapatkan dan mengumpulkan data penelitian, termasuk data primer dan sekunder, dengan menggunakan metode pengumpulan data ini.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang berasal langsung dari sumber aslinya, seperti hasil wawancara atau tanggapan terhadap survei yang diberikan kepada responden. Berikut ini adalah temuan utama studi:

- 1) Tingkat pengetahuan gizi seimbang yang diperoleh melalui kuesioner pengetahuan.
 - 2) Sikap gizi seimbang yang diperoleh melalui kuesioner sikap.
 - 3) Perilaku gizi seimbang yang didapat melalui kuesioner perilaku.
 - 4) Data status gizi responden didapatkan melalui pengukuran IMT (usia ≥ 18 tahun) yang menggunakan tinggi badan dan berat badan responden.
 - 5) Data Lingkar pinggang responden didapatkan melalui pengukuran Lingkar pinggang menggunakan pita metern.
- b. Data Sekunder

Data yang diterima dari sumber kedua, biasanya dari organisasi yang terlibat dalam pengumpulan data, disebut sebagai data sekunder. Data pada penelitian ini didapat dari data posyandu yang berjumlah wanita usia subur (WUS) usia 18 sampai 49 tahun di Posyandu Lestari Kecamatan Genuk, Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, termasuk dalam data sekunder penelitian.

c. Tingkat Pengetahuan

Pengumpulan data tingkat pengetahuan wanita usia subur di Posyandu Lestari Kecamatan Genuk menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan. Kuesioner yang digunakan peneliti untuk mengetahui tingkat pengetahuan dengan pernyataan yang tertutup, dimana pernyataan tertutup mempunyai jawaban yang memiliki 1 arah sehingga responden hanya bisa pilih jawaban yang ada (Rosdianti 2019)

Kuesioner ini menerapkan skala Guttman untuk tanggapan alternatif dalam tes pengetahuan gizi, menetapkan dua(2) kategori poin/skor sebagai berikut:

Tabel 3. 2 Kategori Penyekoran Tingkat Pengetahuan
Alternatif Jawaban Skor

Alternatif Jawaban	Skor
Betul	1
Salah	0

Proesedur dalam pelaksanaanya yaitu sebagai berikut:

- 1) Biarkan responden mengisi kuesioner sendiri setelah menjelaskan bagaimana melakukannya. Peneliti hanya menunggu dan menawarkan bantuan jika responden tidak jelas.
- 2) Peneliti memastikan bahwa semua informasi responden sudah lengkap.
- 3) Temuan yang telah dimasukkan selanjutnya diperiksa dan dikontraskan dengan kategori tingkat pengetahuan umum.

Kuesioner adalah alat utama penelitian. Berikut ini menjelaskan kisi survei studi:

Tabel 3. 3 Indikator Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	Indikator	Item
Pengetahuan Gizi Seimbang	Gizi (Milah, 2019)	7
	Mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok (Litaay et al., 2021)	2
	Membatasi mengonsumsi makanan manis, asin dan berlemak (Litaay et al., 2021)	1
	Melakukan aktivitas fisik dan berolahraga (Litaay et al., 2021)	2

iasakan mengonsumsi lauk pauk tinggi protein (Litaay et al., 2021)	2
Cuci tangan dengan air mengalir (Litaay et al., 2021)	1
Biasakan sarapan pagi (Litaay et al., 2021)	1
Biasakan minum air putih yang cukup (Litaay et al., 2021)	1
Banyak makan buah dan sayur (Litaay et al., 2021)	1
Biasakan membaca label pada kemasan makanan (Litaay et al., 2021)	1
Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan (Litaay et al., 2021)	1
Lingkar pinggang (Karim, 2021)	3

d. Sikap

Pengumpulan data sikap wanita usia subur di Posyandu Lestari Kecamatan Genuk menggunakan kuesioner sikap. Pertanyaan dalam kuesioner yang digunakan penelitian biasanya memiliki 2 bentuk, yaitu kuesioner terbuka dan tertutup. Dalam penelitian ini menggunakan kusioner dengan pertanyaan yang tertutup, dimana pertanyaan tertutup mempunyai jawaban yang memiliki 1 arah sehingga responden hanya bisa memilih jawaban yang telah disediakan (Rosdianti 2019).

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap tentang makan makanan yang seimbang. Ada empat kemungkinan hasil pada skala ini: sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Hasil untuk setiap komponen pernyataan ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1 Kategori Penyekoran Sikap Gizi Seimbang

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

Proesedur dalam pelaksanaannya yaitu sebagai berikut:

- 1) Biarkan responden mengisi kuesioner sendiri setelah menjelaskan bagaimana melakukannya. Peneliti hanya menunggu dan menawarkan bantuan jika responden tidak jelas.
- 2) Peneliti memastikan bahwa semua informasi responden sudah lengkap.
- 3) Temuan yang telah dimasukkan selanjutnya diperiksa dan dikontraskan dengan kategori tingkat pengetahuan umum.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisoner. Adapun kisi-kisi kuesioner pada penelitian sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Indikator Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

Variabel	Indikator	Item
Sikap Gizi Seimbang	Pengalaman pribadi	10
	Pengaruh orang lain	2
	Pengaruh budaya	2
	Media Masa	4
	Lembaga Pendidikan dan Agama	4

e. Perilaku

Pengumpulan data perilaku wanita usia subur di Posyandu Lestari Kecamatan Genuk menggunakan kuesioner perilaku. Kuesioner yang digunakan peneliti untuk mengetahui perilaku dengan pertanyaan yang tertutup, dimana pertanyaan tertutup mempunyai jawaban yang memiliki 1 arah sehingga responden hanya bisa memilih jawaban yang telah disediakan (Rosdianti 2019).

Paradigma skala Likert digunakan dalam skala pengukuran perilaku gizi seimbang ini, yang memiliki empat kemungkinan jawaban yaitu tidak pernah, jarang, sering, dan selalu. Tabel berikut menunjukkan bagaimana setiap bagian dari pernyataan itu dinilai:

Tabel 3. 5 Kategori Penyekoran Perilaku Gizi Seimbang

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak Pernah	1
Jarang	2
Sering	3
Selalu	4

Sumber : Riduwan, 2012

Prosedur dalam pelaksanaanya yaitu sebagai berikut:

- 1) Biarkan responden mengisi kuesioner sendiri setelah menjelaskan bagaimana melakukannya. Peneliti hanya menunggu dan menawarkan bantuan jika responden tidak jelas.
- 2) Peneliti memastikan bahwa semua informasi responden sudah lengkap.
- 3) Temuan yang telah dimasukkan selanjutnya diperiksa dan dikontraskan dengan kategori tingkat pengetahuan umum.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisoner. Adapun kisi-kisi kuesioner pada penelitian sebagai berikut:

Tabel 3. 6 Indikator Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

Variabel	Indikator	Item
Perilaku Gizi Seimbang	Faktor predisposisi (pendidikan, sikap, nilai budaya)	16
	Faktor pemungkin (layanan kesehatan dan aksesibilitas serta kemudahan layanan kesehatan)	9
	Faktor penguat (dukungan sosial)	8

f. Status Gizi

Formula Body Mass Index (BMI) atau biasa disebut Indeks Masa Tubuh (IMT) digunakan untuk memperoleh data status gizi wanita usia subur di Posyandu lestari genuk Kecamatan Genuk karena responden berusia >18 tahun. Pengukuran antropometri, seperti berat badan (BB) dan tinggi badan responden, digunakan untuk mengumpulkan data (TB).

1) Berat Badan (BB)

Timbangan diperlukan untuk mengukur berat badan responden. Sedangkan pendataan berat badan responden kali

ini menggunakan timbangan badan. Prosedur yang digunakan saat menggunakan pengukuran berat badan adalah :

- a) Sebelum menggunakan, letakkan timbangan di permukaan yang rata dan pastikan penunjuk timbangan berada di posisi nol.
- b) Responden diharapkan melepas sepatu dan pakaiannya sesaat sebelum ditimbang (melepas jaket, ponsel, jam tangan, topi, atau barang lain yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran).
- c) Responden diinstruksikan untuk naik ke timbangan, meletakkan kaki mereka tepat di tengah, menjaga sikap tenang, dan menatap lurus ke depan (kepala tidak melihat ke bawah).
- d) Catat hasil pengukuran setelah membacanya.

2) Tinggi Badan (TB)

Microtoise diperlukan untuk mengukur tinggi badan (TB). Kali ini, microtoise digunakan untuk mengukur tinggi badan responden. Untuk menggunakan ukuran ketinggian, ikuti langkah-langkah berikut:

- a) Paku harus digunakan untuk mengikat microtoise ke dinding datar setinggi dua meter dengan angka nol menyentuh lantai.
- b) Lepaskan semua sepatu atau sandal yang Anda kenakan.
- c) Para peserta diinstruksikan untuk berdiri tegak. Kaki lurus, dan tumit, bokong, punggung, dan punggung kepala semua menyentuh dinding.
- d) Dengan siku sejajar tepat di dinding, turunkan microtoise ke atas kepala.
- e) Dari lubang rol microtoise, seseorang dapat membaca

angka timbangan untuk menentukan tinggi badan responden.

3) Lingkar Pinggang)

Untuk mengukur Lingkar Pinggang responden dibutuhkan pita pengukur. Pengukuran lingkar pinggang dapat dilakukan sesuai dengan urutan-urutan yang telah digunakan, pengukurannya menggunakan metern dengan besaran cm. Adapun pengukuran lingkar pinggang yakni:

- a) Siapkan pita meteran untuk mengukur lingkar pinggang
- b) Ukur atau letakkan pita melingkari tubuh dibawah tulang rusuk terakhir atau dibagian pusar
- c) Letakkan pita meteran melingkari tubuh dengan keadaan yang tidak longgar namun juga tidak terlalu ketat
- d) Catat hasil pengukuran tersebut

H. PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA

1. Pengolahan Data

Data yang terkumpul direncanakan dikomputerisasi menggunakan SPSS Versi 22.0 dengan langkah - langkah sebagai berikut:

a) *Editing*

Semua kuesioner yang diisi oleh responden ditinjau secara menyeluruh, dan setiap kesalahan diperbaiki dengan benar sekali untuk menghindari mengganggu pemrosesan data.

b) *Coding*

Kuesioner yang telah direvisi kemudian “diberi kode” atau diubah dari data berupa kalimat atau huruf

menjadi data berupa angka atau angka (Notoatmodjo, 2012).

c) *Entering*

Memasukkan data ke dalam tabel distribusi frekuensi merupakan tindakan masuk (Notoatmodjo, 2012). Alat penelitian pilihan adalah SPSS untuk Windows.

d) *Cleaning*

Sebelum analisis, pembersihan adalah proses pemeriksaan data masukan untuk mengidentifikasi potensi kesalahan atau kelalaian (Reswari, 2014).

2. Analisis Data

Hasil evaluasi wawancara dengan menggunakan angket pengetahuan, sikap, dan perilaku, data penelitian disajikan dalam bentuk kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat 2 tahapan pendekatan analisis data, yang meliputi:

a) Analisis Univariat

Program Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS) versi 22.0 for Windows digunakan untuk melakukan statistik deskriptif dan analisis infrensia pada data setelah diproses. Setiap variabel dalam temuan penelitian dilakukan analisis univariat untuk memberikan ringkasan dari masing-masing variabel (Notoatmodjo, 2012).

Analisis ini digunakan untuk menganalisis masing-masing variabel yang meliputi tingkat pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang dan status gizi (IMT & lingkaran pinggang) responden.

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui

hubungan atau korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat melalui uji statistik. Analisis bivariat dalam penelitian ini meliputi hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (imt dan lingkaran pinggang), sikap gizi seimbang dengan status gizi (imt dan lingkaran pinggang), perilaku gizi seimbang dengan status gizi (imt dan lingkaran pinggang). Pada penelitian ini, uji statistik yang dilakukan dari analisis bivariat yaitu uji *spearman*. Uji *spearman* dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini menggunakan uji *spearman* dengan $\alpha = 0,05$. Analisis dengan uji *spearman* sebagai berikut :

1. Hubungan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (IMT dan lingkaran pinggang) dilakukan menggunakan uji *spearman*.
2. Hubungan sikap gizi seimbang dengan status gizi (IMT dan lingkaran pinggang) dilakukan menggunakan uji *spearman*.
3. Hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi (IMT dan lingkaran pinggang) dilakukan menggunakan uji *spearman*

3. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas merupakan suatu metode yang digunakan untuk menguji sebuah kuesioner sehingga dapat memenuhi standar dan layak digunakan untuk penelitian. Menurut pendapat ahli uji validitas dapat menggunakan rumus person product moment dengan mengamati hasil uji t kemudian ditafsirkan dari indeks korelasinya. Rumus uji person, sebagai berikut:

$$r \text{ hitung} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum X)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{hitung} : koefisien korelasi
 $\sum X_i$: jumlah skor item
 $\sum Y_i$: jumlah skor total item
N : jumlah responden

Berdasarkan rumus tersebut, sebuah kuesioner dikatakan valid dengan indeks korelasi sebagai berikut:

- 0,800 – 1,000 : sangat tinggi
0,600 – 0,799 : tinggi
0,400 – 0,599 : cukup tinggi
0,200 – 0,399 : rendah
0,000 – 0,199 : sangat rendah (tidak valid)

Berdasarkan indeks korelasi yang ditetapkan, maka dapat disimpulkan bahwa kuesioner dapat dikatakan valid apabila memiliki indeks korelasi lebih dari 0,199 (Hidayat, 2021).

Uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan mengetahui konsistensi alat ukur yang digunakan dalam penelitian (kuesioner). Angka yang ditetapkan pada uji reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach's Alpha* yaitu memiliki nilai lebih dari 0,6 (Asmarina et al., 2021).

a. Uji Validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan kepada 30 orang responden dengan kriteria yang sama dengan sampel, didapatkan hasil sebagai berikut:

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa dari 43 pertanyaan, terdapat beberapa pertanyaan yang disebut valid sebagai berikut:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang

No	Pertanyaan	Pearson Korelasi	Nilai sig	Keterangan
1	P01	1	0.000	Valid
2	P02	0.294	0.115	Valid
3	P03	.371*	0.043	Valid
4	P05	0.315	0.090	Valid
5	P07	.447*	0.013	Valid
6	P09	0.218	0.247	Valid
7	P10	.671**	0.000	Valid
8	P12	.375*	0.041	Valid
9	P15	.389*	0.034	Valid
10	P16	.539**	0.002	Valid
11	P18	0.200	0.288	Valid
12	P23	.583**	0.001	Valid
13	P28	.400*	0.028	Valid
14	P29	0.218	0.247	Valid
15	P31	.375*	0.041	Valid
16	P33	0.224	0.235	Valid
17	P35	0.294	0.115	Valid
18	P36	0.224	0.235	Valid
19	P37	.389*	0.034	Valid
20	P38	.389*	0.034	Valid
21	P39	.389*	0.034	Valid
22	P40	0.294	0.115	Valid
23	P43	0.200	0.288	Valid

Uji reliabilitas pada kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang menggunakan *Cronbach's Alpha*, sebagai berikut:

Tabel 3. 8 Uji Reliabilitas kuesioner pengetahuan terkait Gizi Seimbang

<i>Cronbach's Alpha</i>	N off items
0,855	23

Berdasarkan hasil uji tersebut menunjukkan bahwa kuesioner yang akan digunakan reliabel disebabkan nilai *Cronbach's Alpha* yang dimiliki lebih dari 0,6 yaitu sebesar 0,855.

b. Uji Validitas dan reliabilitas kuesioner sikap tentang gizi

seimbang

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan untuk menguji kuesioner sikap tentang gizi seimbang, sebagai berikut:

Tabel 3. 9 Uji Validitas Kuesioner Sikap Terkait Gizi Seimbang

No	Pertanyaan	Pearson Korelasi	Nilai sig	Keterangan
1	P01	1	0,00	Valid
2	P02	.448*	0.012	Valid
3	P03	.481**	0.006	Valid
4	P05	.392*	0.029	Valid
5	P08	.366*	0.043	Valid
6	P10	0.245	0.184	Valid
7	P11	0.321	0.079	Valid
8	P16	.392*	0.029	Valid
9	P17	.447*	0.012	Valid
10	P18	0.311	0.088	Valid
11	P19	.437*	0.014	Valid
12	P22	0.265	0.150	Valid
13	P23	.481**	0.006	Valid
14	P24	.487**	0.006	Valid
15	P25	.390*	0.030	Valid
16	P29	0.237	0.198	Valid

Uji reliabilitas kuesioner sikap tentang gizi seimbang sebagai berikut:

Tabel 3. 10 Uji Reliabilitas Kuesioner Sikap Terkait Gizi Seimbang

<i>Cronbach's Alpha</i>	N off items
0,901	16

Berdasarkan hasil uji tersebut menunjukkan bahwa kuesioner yang akan digunakan reliabel disebabkan nilai *Cronbach's Alpha* yang dimiliki lebih dari 0,6 yaitu sebesar

0,901.

- c. Uji validitas dan reliabilitas perilaku terkait gizi seimbang
Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan untuk
menguji kuesioner perilaku tentang gizi seimbang, sebagai
berikut:

Tabel 3. 11 Uji Validitas Kuesioner Perilaku Terkait Gizi
Seimbang

No	Pertanyaan	Pearson Korelasi	Nilai sig	Keterangan
1	P001	1	0,00	Valid
2	P002	0.271	0.140	Valid
3	P003	0.241	0.192	Valid
4	P005	0.216	0.244	Valid
5	P007	0.214	0.247	Valid
6	P009	0.306	0.094	Valid
7	P017	0.243	0.188	Valid
8	P019	0.258	0.160	Valid
9	P025	.470**	0.008	Valid
10	P029	0.209	0.258	Valid
11	P030	.430*	0.016	Valid

Uji reliabilitas kuesioner perilaku tentang gizi seimbang
sebagai berikut:

Tabel 3. 12 Uji Reliabilitas Kuesioner Perilaku Tentang Gizi
Seimbang

<i>Cronbach's Alpha</i>	N off items
0,767	11

Berdasarkan hasil uji tersebut menunjukkan bahwa
kuesioner yang akan digunakan reliabel disebabkan nilai
Cronbach's Alpha yang dimiliki lebih dari 0,6 yaitu sebesar
0,767.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Posyandu Lestari Genuk

Posyandu Lestari Genuk merupakan salah satu posyandu yang terletak di Desa Genuk Kecamatan Genuk Kota Semarang. Posyandu Lestari Genuk melingkupi 5 RT di desa Genuk yaitu RT 1 sampai RT 5 di RW 2. Posyandu di desa ini memiliki beberapa program kerja yang merangkul wanita usia subur dan lansia. Jumlah lansia yang terdapat di dalam ruang lingkup posyandu lestari genuk sebanyak 45 lansia, dan terdapat sebanyak 109 wanita usia subur.

2. Hasil Analisis

a. Analisis Univariat

Populasi dalam penelitian ini yaitu wanita usia subur dengan usia 15-49 tahun di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. Sampel yang diperoleh melalui rumus slovin yaitu 57 responden wanita usia subur di posyandu lestari genuk. Pengambilan data dilakukan dengan pengukuran antropometri berupa tinggi badan, berat badan, lingkar pinggang, pengisian kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku terkait gizi seimbang.

1) Gambaran Karakteristik Usia Responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Usia Responden

Karakteristik Usia Responden	Jumlah	
	(n = 57)	(%)
15 tahun-30 tahun	25	43.9
31 tahun-40 tahun	16	28.1
>40 tahun	16	28.1

Berdasarkan tabel 4.1 yang merupakan hasil perhitungan analisis deskriptif dengan SPSS yang memiliki tingkat interval kepercayaan sebesar 95%, dalam analisa berdasarkan karakteristik rentang usia yang dimiliki responden dengan mayoritas berusia 15 tahun-30 tahun

sebanyak 25 orang (43,9%).

2) Gambaran Karakteristik Indeks Massa Tubuh Responden

Tabel 4. 2 Karakteristik Indeks Massa Tubuh Responden

Variabel	Jumlah	
	(n = 57)	(%)
Kurang	8	14,0
Normal	39	68,4
Lebih	10	17,5
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 perhitungan status gizi yaitu indeks massa tubuh yang dilakukan terbagi menjadi 3 kategori yaitu kurang, normal, dan lebih. Mayoritas responden memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 39 orang (68,4%).

3) Gambaran Lingkar Pinggang Responden

Tabel 4. 3 Variabel Lingkar Pinggang

Lingkar Pinggang	Jumlah	
	(n = 57)	(%)
Normal	34	59.6
Obesitas	23	40.4
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4.3 yaitu variabel lingkar pinggang memiliki mayoritas responden dengan lingkar pinggang normal, yaitu sebanyak 34 responden (59.6%).

4) Gambaran Variabel Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 4. 4 Variabel Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Jumlah	
	(n = 57)	(%)
Baik	47	82.5
Cukup	8	14.0
Kurang	2	3.5
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4.4 yaitu variabel pengetahuan terkait gizi seimbang memiliki mayoritas responden dengan pengetahuan baik,

yaitu sebanyak 47 responden (82,5%).

5) Gambaran Variabel Sikap Gizi Seimbang

Tabel 4. 5 Variabel Sikap Gizi Seimbang

Sikap Gizi Seimbang	Jumlah	
	(n = 57)	(%)
Baik	40	70.2
Cukup	17	29.8
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4.5 yaitu variabel sikap terkait gizi seimbang memiliki mayoritas responden dengan sikap baik yaitu masing-masing sebanyak 40 responden (70.2%).

6) Gambaran Variabel Perilaku Gizi Seimbang

Tabel 4. 6 Variabel Perilaku Gizi Seimbang

Perilaku Gizi Seimbang	Jumlah	
	(n = 40)	(%)
Baik	29	50.9
Cukup	20	35.1
Kurang	8	14.0
Total	57	100.0

Berdasarkan tabel 4.6 yaitu variabel perilaku terkait gizi seimbang memiliki mayoritas responden memiliki perilaku yang baik yaitu sebanyak 29 responden (50.9%).

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan suatu perhitungan yang digunakan untuk dapat mengetahui hubungan antar dua variabel yaitu variabel tidak terikat (X) dengan variabel terikat (Y), baik berupa data nominal, ordinal, interval, maupun rasio (Budiharto. 2008).

1) Uji Statistik Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

Hasil uji analisis korelasi yang dilakukan antara variabel antara pengetahuan terkait gizi seimbang dengan indeks massa tubuh menggunakan uji *spearman* dengan hasil analisis sebagai

berikut:

Tabel 4. 7 Uji Statistik Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

		Pengetahuan					
		Baik		Cukup		Kurang	
		n	(%)	n	(%)	N	(%)
IMT	Kurang	5	9%	1	2%	2	4
	Normal	32	56%	7	12%	0	0
	Lebih	10	18%	0	0%	0	0
Total		47	82%	8	14%	2	4%
Nilai <i>p</i>		0,026					

Tabel 4.7 merupakan hasil uji statistika dengan analisis uji *spearman*. Uji *spearman* dikatakan berhubungan ketika nilai $p = >0,05$. Pada penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,026$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh.

2) Uji Statistik Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

Hasil uji analisis korelasi yang dilakukan antara variabel antara sikap terkait gizi seimbang dengan indeks massa tubuh menggunakan uji *spearman* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4. 8 Uji Statistik Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

		Sikap			
		Baik		Cukup	
		N	(%)	N	(%)
IMT	Kurang	4	7%	4	7%
	Normal	35	61%	4	7%
	Lebih	1	2%	9	16%
Total		40	70%	17	30%
Nilai <i>p</i>		0,018			

Tabel 4.8 merupakan hasil uji statistika dengan analisis uji *spearman*. Uji *spearman* dikatakan berhubungan ketika nilai $p = >0,05$. Pada penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,018$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara sikap gizi seimbang dengan indeks massa tubuh.

3) Uji Statistik Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

Hasil uji analisis korelasi yang dilakukan antara variabel antara perilaku terkait gizi seimbang dengan indeks massa tubuh menggunakan uji *spearman* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4. 9 Uji Statistik Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

		Perilaku					
		Baik		Cukup		Kurang	
		n	(%)	n	(%)	n	(%)
IMT	Kurang	4	5%	5	10%	3	5%
	Normal	17	38%	9	18%	3	5%
	Lebih	2	3%	8	15%	1	3%
Total		23	45%	22	43%	7	13%
Nilai <i>p</i>		0,447					

Tabel 4.9 merupakan hasil uji statistika dengan analisis uji *spearman*. Uji *spearman* dikatakan berhubungan ketika nilai $p = >0,05$. Pada penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,447$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan indeks massa tubuh.

4) Uji Statistik Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang

Hasil uji analisis korelasi yang dilakukan antara variabel antara pengetahuan terkait gizi seimbang dengan lingkar pinggang menggunakan uji *spearman* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4. 10 Uji Statistik Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang

		Pengetahuan					
		Baik		Cukup		Kurang	
		N	(%)	n	(%)	n	(%)
LP	Normal	24	42%	8	14%	2	5%
	Obesitas	23	40%	0	0%	0	0%
Total		47	82%	8	14%	2	4%
Nilai <i>p</i>		0,004					

Tabel 4.10 merupakan hasil uji statistika dengan analisis uji

spearman. Uji *spearman* dikatakan berhubungan ketika nilai $p = >0,05$. Pada penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,004$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan lingkaran pinggang.

5) Uji Statistika Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Lingkaran Pinggang

Hasil uji analisis korelasi yang dilakukan antara variabel antara sikap terkait gizi seimbang dengan lingkaran pinggang menggunakan uji *spearman* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4. 11 Uji Statistik Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Lingkaran Pinggang

		Sikap			
		Baik		Cukup	
		N	(%)	n	(%)
LP	Normal	26	46%	8	15%
	Obesitas	14	25%	9	18%
Total		40	70%	17	30%
Nilai p		0,214			

Tabel 4.11 merupakan hasil uji statistika dengan analisis uji *spearman*. Uji *spearman* dikatakan berhubungan ketika nilai $p = >0,05$. Pada penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,214$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sikap gizi seimbang dengan lingkaran pinggang.

6) Uji Statistika Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Lingkaran Pinggang

Hasil uji analisis korelasi yang dilakukan antara variabel antara perilaku terkait gizi seimbang dengan lingkaran pinggang menggunakan uji *spearman* dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 4. 12 Uji Statistik Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

		Perilaku					
		Baik		Cukup		Kurang	
		n	(%)	n	(%)	n	(%)
LP	Normal	20	35%	10	18%	4	7%
	Obesitas	9	16%	10	18%	4	7%
Total		29	51%	20	35%	8	14%
Nilai <i>p</i>				0,169			

Tabel 4.12 merupakan hasil uji statistika dengan analisis uji *spearman*. Uji *spearman* dikatakan berhubungan ketika nilai $p = >0,05$. Pada penelitian ini diperoleh nilai $p = 0,169$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan lingkaran pinggang.

B. Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Usia

Berdasarkan tabel 4.1 hasil analisis univariat menggunakan SPSS. Dalam penelitian ini usia dikategorikan menjadi tiga yaitu usia 15 tahun-30 tahun, 31 tahun-40 tahun, dan >40 tahun. Responden yang memiliki usia 15 tahun sampai 30 tahun berjumlah 25 responden (43,9%), sedangkan responden yang memiliki usia 31 tahun sampai 40 tahun berjumlah 16 responden (28%), dan responden yang memiliki usia lebih dari 40 tahun berjumlah 16 responden (28%). Mayoritas responden memiliki usia 15 tahun sampai 30 tahun. Menurut Kemenkes, usia 18 sampai 40 tahun merupakan usia dewasa seseorang, sedangkan usia wanita usia subur berkisar pada rentang 15 tahun sampai 49 tahun. Dalam penelitian ini fokus usia yang diteliti yaitu wanita usia subur terkhusus pada usia dewasa.

Wanita usia subur adalah wanita yang memiliki usia 15 sampai 40 tahun. Masa ini merupakan periode puncak kesuburan reproduksi wanita yang sangat tepat untuk menjalankan program hamil atau melaksanakan kehamilan karena pada masa ini telah terjadi

perkembangan dan fungsi secara optimal pada organ reproduksi. Usia 20 sampai 35 tahun seorang wanita merupakan masa yang paling cocok untuk hamil karena dapat dikatakan bahwa organ reproduksinya telah berkembang sempurna. Organ reproduksi wanita akan menurun disertai dengan kesuburannya pada usia 40 tahun keatas (Putri et al., 2022).

b. Status Gizi (Indeks Massa Tubuh)

Berdasarkan hasil analisis univariat menggunakan SPSS yang dapat dilihat dari tabel 4.2 tentang karakteristik indeks massa tubuh responden dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh normal yaitu sebanyak 39 responden (68,4%). Dalam penelitian ini karakteristik indeks massa tubuh responden dibagi menjadi 3 yaitu indeks masa tubuh kurang, normal, dan lebih. Responden yang memiliki indeks masa tubuh kurang sebanyak 8 responden (14,0%), sedangkan responden yang memiliki indeks massa tubuh lebih yaitu 10 responden (17,5%).

Penelitian ini sejalan dengan (Pasalina et al., 2019) dalam penelitiannya berjudul "hubungan indeks massa tubuh dengan kejadian anemia pada wanita usia subur pranikah" yang menunjukkan bahwa responden wanita usia subur mayoritas massa tubuh yang normal. Pada usia ini wanita cenderung masih memperhatikan penampilan sehingga sebagian besar wanita dapat memiliki status gizi yang baik. Status gizi pada penelitian ini diketahui melalui pengukuran antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan sehingga dapat diketahui (Indeks Massa Tubuh)

Status gizi merupakan suatu hasil penilaian tubuh berdasarkan pada energi yang masuk dari makanan dengan energi yang keluar melalui aktivitas. Individu yang memiliki status gizi tidak normal cenderung mengalami ketidakseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi. Individu yang memiliki status gizi rendah, mengalami

ketidakseimbangan energi yaitu energi yang dikeluarkan lebih besar dibandingkan dengan energi yang masuk, begitu juga sebaliknya dengan individu yang memiliki status gizi lebih dengan pemasukan energi lebih besar jika dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan sehingga mengalami adanya penumpukan lemak. Selain aktivitas fisik, terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi status gizi lainnya (Yuliyanti. 2019).

c. Lingkar Pinggang

Lingkar pinggang merupakan salah satu penilaian untuk dapat mengetahui obesitas terutama obesitas sentral. Indikator tersebut dapat menggambarkan adanya distribusi lemak visceral. Berdasarkan tabel 4.3 yang membahas tentang variabel lingkaran pinggang pada penelitian ini mayoritas responden memiliki lingkar pinggang normal yaitu kurang dari 80 cm. Mayoritas responden memiliki lingkar pinggang normal berjumlah 25 responden (62,5%), selain itu terdapat responden yang memiliki lingkar pinggang lebih dari 80 cm dan masuk dalam kategori obesitas sebanyak 15 responden (37,5%). Hal tersebut dikarenakan responden banyak yang melakukan senam rutin. Pada penelitian sejalan dengan yang dilakukan Kurniasanti pada tahun 2020 yang berjudul “Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat pada Pegawai Uin Walisongo Semarang” yang menjelaskan bahwa meningkatnya masa jaringan bebas lemak dan menurunnya masa jaringan lemak didapatkan dari pola hidup aktif atau olahraga yang teratur

Obesitas sentral yang dapat diukur melalui pengukuran lingkar pinggang untuk mengetahui lemak visceral dapat mengantisipasi adanya berbagai macam penyakit degeneratif yang dapat terjadi di masa mendatang. Lingkar pinggang normal perempuan di Indonesia yaitu kurang dari 80 cm. Seseorang laki-laki maupun perempuan yang memiliki lingkar pinggang lebih dari batas ambang tersebut dapat

dikatakan mengalami obesitas sentral(F. Dieny et al).

Wanita usia subur merupakan masa yang sangat baik dalam proses reproduksi dan masa kehamilan. Seorang wanita usia subur yang memiliki kondisi obesitas dapat mengganggu kehamilan di masa depan diantaranya yaitu gangguan ovulasi dan disfungsi plasenta. Selain itu adanya obesitas juga dapat mengganggu kehamilan dan menyebabkan berbagai macam komplikasi terkait gangguan metabolisme glukosa dan lipid serta resiko diabetes gestasional dan preeklamsia yang tinggi,(F. Dieny et al., 2019).

d. Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 4.4 yaitu variabel pengetahuan terkait gizi seimbang menjelaskan bahwa dari 40 responden terdapat 33 responden (82,5%) yang memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang dalam kategori baik, pengetahuan terkait gizi seimbang dalam kategori cukup sebanyak 5 responden (12,5%), dan terdapat pengetahuan gizi seimbang yang kurang sebanyak 2 responden (5%). Dalam analisis univaria tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki pengetahuan terkait gizi seimbang yang baik.

Pengetahuan merupakan suatu informasi atau apapun yang diketahui oleh seseorang sehingga dapat mendefinisikan tentang suatu hal. Terdapat berbagai macam hal yang dapat mempengaruhi pengetahuan diantaranya yaitu pengalaman, usia, sosial budaya, dll. Pengetahuan yang dimiliki oleh setiap individu dapat mempengaruhi adanya sikap dan tindakan seseorang tersebut.(Muthahhari, 2019).

e. Sikap Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 4.5 yang menjelaskan tentang variabel sikap terkait gizi seimbang dengan responden sebanyak 40 orang dari wanita usia subur terdapat 27 responden (67,5%) yang memiliki sikap yang baik, selain itu terdapat 13 responden (32,5%) yang memiliki sikap dalam kategori cukup.

Sikap merupakan suatu timbal balik yang ada di dalam tubuh kita untuk menanggapi kesiapan yang diorganisasi melalui pengalaman serta pengaruh sehingga dapat mengarahkan menuju perilaku yang dinamis. Sikap terkait gizi seimbang yaitu suatu respon seseorang untuk menanggapi hal terkait gizi seimbang yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Satu faktor yang penting dan dapat dilakukan setelah mendapat pengetahuan dan pemahaman dari pengetahuan tersebut sehingga memunculkan adanya eksklusi berupa sikap seseorang (Setiadi, 2019).

f. Perilaku Gizi Seimbang

Berdasarkan tabel 4.6 yang membahas variabel perilaku terkait gizi seimbang menunjukkan bahwa adanya responden yang memiliki perilaku baik sebanyak 18 responden (45%), terdapat 17 responden (42,5%) yang masuk dalam kategori cukup, dan sebanyak 5 responden (12,5%) yang memiliki perilaku kurang terkait keseimbangan. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki perilaku yang baik terkait gizi seimbang yaitu sebanyak 18 responden (45%).

Perilaku merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh manusia yang bersumber dari adanya bentuk pengetahuan dan sikap. Perilaku merupakan suatu respon atau perlakuan seseorang yang berasal dari luar maupun dalam dirinya. Perilaku keseimbangan merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh individu untuk memenuhi gizi seimbang sesuai dengan pengetahuan yang didapatkan atau dimiliki. Kemampuan untuk berperilaku baik tentang gizi seimbang adalah hal yang penting untuk mempertahankan dan mencapai keadaan gizi yang baik dan kesehatan yang stabil (A.R & Mantiri, 2021).

2. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

Pengetahuan gizi seimbang merupakan salah satu unsur yang menentukan status gizi seseorang baik atau buruk, hubungan antara pengetahuan dan status gizi cukup erat. Jelas bahwa memiliki banyak pengetahuan dapat berdampak pada status gizi seseorang. Tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang dimiliki seseorang mempengaruhi kecenderungannya untuk berperilaku sehat. Perilaku tersebut akan bertahan lama jika diterima dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikap yang baik (Jayanti et al, 2017).

Dalam penelitian ini berdasarkan penjabaran pada tabel 4.7 tersebut dapat diketahui bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal dengan pengetahuan yang baik sebanyak 39 responden, analisis menggunakan uji *sperman* untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu variabel pengetahuan terkait gizi seimbang dengan variabel indeks massa tubuh menunjukkan hasil analisis uji *sperman* dengan nilai $p = 0,026$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan seimbang dengan indeks massa tubuh.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Danilo Gomes de Arruda, 2021) berjudul “*Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Junk Food dan Pemantauan Berat Badan dengan IMT/U Remaja Putri di FTC Cheerleaders*” menggunakan uji *spearman* dengan hasil $p\ value = 0,024$ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi (IMT). Selain itu, juga sejalan dengan penelitian (Andika & Kridawati, 2017) berjudul “*Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh*” dengan $p\ value 0,001$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan status gizi.

Dalam penelitian yang dilakukan (Nurmaliza. 2019) yang

menjelaskan bahwa pengetahuan dapat mempengaruhi status gizi yang dibedakan menjadi status gizi baik dan status gizi kurang baik. Dalam hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan pengetahuan terkait gizi seimbang. Hal tersebut ditandai dengan nilai p sebesar 0,006. Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang cenderung memiliki status gizi yang baik. Sedangkan seseorang yang kurang pengetahuan terkait gizi seimbang cenderung memiliki status gizi yang kurang baik yaitu status gizi kurang maupun lebih (Nurmaliza, 2019).

Berdasarkan hasil pengambilan data yang diperoleh, wanita usia subur yang memiliki status gizi tidak normal yaitu gizi kurang maupun gizi lebih cenderung memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya edukasi terkait gizi seimbang yang dilakukan pada masyarakat Genuksari. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara mayoritas wanita usia subur yang memiliki usia di atas 30 tahun cenderung masih mengandalkan pengetahuan yang didapatkan dari nenek moyang secara turun temurun. Namun tidak jarang dari mereka yang sudah mendapat pengetahuan dari media sosial.

b. Hubungan Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

Sikap merupakan suatu keadaan respon yang bersumber dari pengalaman. Sikap merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi individu, hal tersebut disebabkan karena respon tubuh yang berbeda untuk mencukupi kebutuhan gizi akan memiliki keadaan keseimbangan yang berbeda pula. Terdapat beberapa unsur yang mempengaruhi pembentukan sikap, terutama pengalaman pribadi, mungkin menjadi akar dari hubungan antara sikap dan status gizi dalam penelitian ini (Fredy et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji spearman menunjukkan hasil nilai p 0,018 sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan indeks massa tubuh. Berdasarkan tabel 4.8 menjelaskan bahwa mayoritas responden memiliki indeks massa tubuh normal dengan sikap gizi seimbang yang baik sebanyak 35 responden (61%).

Hal ini sejalan dengan (Aulia, 2021) yang memiliki p value 0,001 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan indeks massa tubuh. Selain itu juga sejalan dengan (Renata et al., 2017) berjudul “*Hubungan Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Tarakanita*” dengan p value 0.02 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terkait gizi seimbang dengan status gizi yang dilakukan berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh.

Menurut hasil wawancara, responden yang aktif bersosialisasi dengan masyarakat cenderung memiliki sikap yang baik terkait gizi seimbang. Hal tersebut menyebabkan adanya pengaruh terhadap pengoptimalan status gizi responden. Responden yang aktif bersosialisasi dengan masyarakat juga memiliki kepedulian terhadap berat badan sehingga memiliki standar berat badan ideal.

c. Hubungan Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Indeks Massa Tubuh

Perilaku merupakan suatu tindakan aktual yang dilakukan sebagai respon terhadap suatu rangsangan. Perilaku merupakan salah satu komponen yang dapat mempengaruhi status gizi. Hal itu disebabkan karena adanya berbagai macam tindakan yang dapat dilakukan untuk pengendalian berat badan dan mencapai status gizi yang optimal (Notoatmodjo, 2012).

Berdasarkan hasil analisis uji *sperman* yang dijelaskan pada tabel

4.9 yaitu mayoritas responden memiliki status gizi normal sebanyak 23 responden dengan 17 responden (38%) memiliki perilaku yang baik terkait gizi seimbang. Sedangkan untuk nilai p terkait hubungan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh yaitu 0,447 yang dapat diartikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan indeks massa tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian (Renata et al., 2017) berjudul “*Hubungan Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Tarakanita*” dengan p value 0.124 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan perilaku terkait gizi seimbang dengan status gizi yang dilakukan berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh. Hal ini sejalan dengan (Hadi Kusuma & Krianto, 2018) dalam penelitiannya yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku dengan status gizi.

Berdasarkan hasil pengambilan data dan wawancara, responden yang memiliki pengetahuan dan sikap gizi seimbang yang baik maka memiliki perilaku yang baik juga terkait gizi seimbang. Perilaku baik yang dilakukan oleh responden, salah satunya yaitu dengan tetap melakukan aktivitas fisik seperti senam serta menjaga pola makan dengan baik.

d. Hubungan Pengetahuan terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang

Lingkar pinggang dapat digunakan untuk mengetahui penyebaran lemak terutama lemak perut atau visceral fat. Lingkar pinggang normal untuk wanita yaitu kurang dari 80 cm sedangkan untuk pria yaitu kurang dari 90 cm. Apabila seseorang memiliki lingkar pinggang yang lebih dari ketentuan tersebut dapat dikatakan mengalami obesitas sentral (Lingga, 2012). Berdasarkan hasil penelitian Puspitasari, 2021 menunjukkan bahwa perempuan memiliki obesitas sentral yang lebih

tinggi dibandingkan laki-laki. Obesitas sentral dapat dipengaruhi oleh asupan makan seseorang yang dipengaruhi oleh pengetahuan terkait gizi seimbang asupan makanan yang baik.

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan Dan dipaparkan tabel 4.10 menunjukkan bahwa terdapat 25 responden yang memiliki lingkar pinggang normal. Dari jumlah responden yang memiliki lingkar pinggang normal tersebut terdapat 24 responden (42%) yang memiliki pengetahuan baik terkait gizi seimbang, 8 responden (14%) yang memiliki pengetahuan cukup terkait gizi seimbang, dan terdapat 2 responden (5%) yang memiliki pengetahuan kurang terkait gizi seimbang.

Berdasarkan hasil uji *sperman* terkait hubungan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan lingkar pinggang didapatkan *p value* 0,004, hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan lingkar pinggang. Hal ini sejalan dengan (Puspitasari, 2018) berjudul “*Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa*” dengan nilai *p* yang didapatkan berdasarkan hasil analisis uji *spearman* yaitu nilai $p = 0,001 (<0,05)$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar pinggang dengan pengetahuan terkait gizi seimbang. Selain itu, hal ini juga sejalan dengan (Yanto et al., 2019) yang menunjukkan nilai *p* sebesar 0,001 ($<0,05$) sehingga dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait gizi seimbang dengan lingkar pinggang.

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan, terdapat beberapa responden yang memiliki lingkar pinggang lebih dari 80 cm. Mayoritas responden yang memiliki lingkar pinggang lebih dari 80 cm berusia lebih dari 30 tahun. Sedangkan responden dengan usia 20-an cenderung memiliki lingkar pinggang kurang dari 80 cm.

e. Hubungan Sikap terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang

Sikap merupakan suatu keadaan respon yang bersumber dari pengalaman. Sikap merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi individu, hal tersebut disebabkan karena respon tubuh yang berbeda untuk mencukupi kebutuhan gizi akan memiliki keadaan keseimbangan yang berbeda pula. Terdapat beberapa unsur yang mempengaruhi pembentukan sikap, terutama pengalaman pribadi, mungkin menjadi akar dari hubungan antara sikap dan status gizi dalam penelitian ini. Terdapat berbagai macam penilai status gizi diantaranya yaitu pengukuran IMT, RLPP, dan LILA (Fredy et al., 2021).

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui dalam tabel 4.11, mayoritas responden memiliki lingkar pinggang normal dengan sikap gizi seimbang yang baik sebanyak 26 responden (46%), Selain itu berdasarkan hasil analisis uji *sperman* didapatkan *p value* sebesar 0,214 yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan lingkar pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. Hal ini tidak sejalan dengan (Widayati et al., 2019) yang melakukan analisis menggunakan uji *spearman* dan menghasilkan *p value* 0,014 (<0,05) berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan lingkar pinggang.

Pengukuran lingkar pinggang merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mencegah adanya penyakit kardiovaskular dimasa mendatang. Pengamatan yang telah dilakukan di Kelurahan Genuksari terkait lingkar pinggang wanita usia subur yaitu Wanita usia subur yang telah berketurunan, cenderung memiliki lingkar pinggang lebih dari normal. Hal tersebut juga disebabkan karena adanya pola pikir dari responden yang kurang memiliki tekad untuk menciptakan berat badan ideal.

f. Hubungan Perilaku terkait Gizi Seimbang dengan Lingkar Pinggang

Status gizi dapat diprediksi menggunakan berbagai macam cara, salah satunya yaitu dengan pengukuran lingkar pinggang. Perbedaan perilaku dan penanganan terkait pola hidup dapat mempengaruhi status gizi. Selain itu, hal tersebut juga dapat mempengaruhi keadaan keseimbangan tubuh yang baik (Akbar, 2021).

Hasil analisis pada tabel 4.12 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki lingkar pinggang normal yaitu sebanyak 34 responden yang terdiri dari 20 responden (35%) dengan perilaku gizi seimbang yang baik, 10 responden (18%) yang memiliki perilaku gizi seimbang cukup, dan sebanyak 4 responden (7%) memiliki perilaku gizi seimbang yang kurang.

Berdasarkan hasil analisis uji *sperman* menunjukkan *p value* 0,169 berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan lingkar pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian (Azizah, 2021) dengan nilai *p* yang didapatkan dari hubungan antara sikap dengan obesitas sentral yaitu nilai $p = 0,00 (<0,05)$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan obesitas sentral yang diukur melalui pengukuran lingkar pinggang. Selain itu, penelitian ini juga sejalan (Mihreshahi et al., 2017) berjudul “*Association between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and balanced nutritional behavior in Australian homes*” dengan nilai *p* 0,003 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku dengan obesitas sentral yang dilakukan melalui pengukuran lingkar pinggang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan indeks massa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang ($p=0,026$).
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan indeks massa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang ($p=0,018$).
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan indeks massa tubuh wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang ($p=0,447$).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang ($p=0,004$).
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang ($p=0,214$).
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan lingkaran pinggang wanita usia subur di Kelurahan Genuksari Kecamatan Genuk Kota Semarang ($p=0,169$).

C. SARAN

1. Bagi Pihak Warga Posyandu Lestari Genuk

Penelitian ini diharapkan warga dapat memperhatikan pola hidup gizi seimbang sehingga dapat mencapai status gizi yang optimal dan kesehatan yang baik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Adanya penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan penelitian ini sebagai bahan referensi dan melanjutkan

penelitian dengan menggunakan metode atau kuesioner yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Wijatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Adriani, Merryana. 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Afifah, C. A. 2022. *Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta; Penerbit Deepublish.
- Nurmaliza. 2019. *Hubungan Pengetahuan dan Pendidikan Ibu Terhadap Status Gizi*". Jurnal Kesmas Asclepius
- Dienny, Fillah F, dkk. 2019. *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta: Bumi Medika.
- Agustin, F., Fayasari, A., & Dewi, G. K. 2018. *Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara*. Ilmu Gizi Indonesia, 1(2), 93.
- Ivancevich. 2005. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Renata, dkk. 2017. *Hubungan Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Tarakanita*. J. Kedokt Meditek. 23 (60).
- Ahmed, W., Minnaert, Alexander., Werf, Gretje Vander. *Percieved Social Support and Early Adolescents Achievement: The Mediatlional Roles of Motivational Beliefs and Emotions*. Journal Youth Adolescence, 39, 36- 46.; 2010
- Almatsier, S., Soetardjo S. & Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alristina, A. D., Ethasari, R. K., Laili, R. D., & Hayudanti, D. 2021. *Ilmu Gizi Dasar*. CV. Sarnu Untung.
- Amalia, L., 2015. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Ibu Dalam Memilih Penolong Persalinan*. Skripsi Universitas Negeri

Gorontalo.

- Andika, F., & Kridawati, A. 2017. *Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi IMT Murid SMP Negeri 5 Kota Banda Aceh. Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 2(1), 76–89.
- Anggarini, D. dkk. 2022. *Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta; Get Press.
- Ardiansyah, S., Novi WUlan, Febriana, SUlistiawati, Otong k, Anieq, & dkk. 2022. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi . In Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*. Aceh; Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmarina, N. L. P. G. M., Ni nyoman, & Ni wayan. 2021. *PENGARUH PERCEIVED OF USE DAN PERCEIVED USEFULNESS TERHADAP NIAT BELI KEMBALI*. Banten; Pascal Books.
- Aulia, N. R. 2021. *Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35.
- Azizah, L. S. 2021. *Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih di SMAN 1 Pasirian Lumajang*. Politeknik Negeri Jember, 7(1), 37–72.
- Azwar. 2012. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Br. Sembiring, R. K., Simorangkir, F. M. A., & Anzelina, D. 2021. *Model pembelajaran kooperatif TTW (think talk write) untuk meningkatkan komunikasi matematik dan sikap positif siswa*. CV. Jakad Media Publishing.
- Budiharto. 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan dengan Contoh Bid*

Ilmu Kes GIGI . Jakarta; Penertbit Buku Kedokteran EGC.

- Danilo Gomes de Arruda. 2021. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Frekuensi Junk Food dan Pemantauan Berat Badan dengan IMT/U Remaja Putri di FTC Cheerleaders*. 6.
- Dewi, R, S., 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dieny F, Rahadiyanti A, Marfuah, D. 2019. *Gizi prakonsepsi*. Jakarta : Bumi Medika.
- Dieny, F, dkk. 2019. *Gizi Prakonsepsi*. Jakarta; Sinar Grafika Offset.
- Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., & K., D. M. 2019. *Gizi Prakonsepsi*. Surabaya; Bumi Medika.
- Dieny, F., Ayu Rahadiyanti, & Dewi Marfu'ah. 2019. *Gizi Prakonsepsi*. Yogyakarta; Sinar Grafika Offset.
- Fajriani, F., Aritonang, E. Y., & Nasution, Z. 2020. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Gizi Seimbang Keluarga dengan Status Gizi Anak Balita Usia 2-5 Tahun*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(01), 1–11.
- Fandinata, S. S., & Ernawati, I. 2020. *Management terapi pada penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi): mengenal, mencegah dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes mellitus dan hipertensi)*. Yogyakarta; Penerbit Graniti.
- Farida A., Fayasari, A., Dewi, F., K., 2018. *Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Pada Pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara*. *Ilmu Gizi Indonesia*, Vol. 01, No. 02, Februari 2018.
- Fatharanni, M., Angraini, D., Oktaria, D., 2019. *Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Status*

Gizi Wanita Usia Subur Di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. Universitas Lampung.

- Hadi Kusuma, M. R., & Krianto, T. 2018. *Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan, dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja: Studi Kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta.* Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior, 1(1), 23.
- Hardiansyah, A., Hardinsyah, Dadang S. 2017. *Kesesuaian Konsumsi Pangan Anak Indonesia dengan Pedoman Gizi Seimbang.* *Nutri-Sains*, vol.1, edisi 1.
- Hardinsyah & Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.* Jakarta : EGC.
- Hardinsyah. 2013. *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang.* Jakarta : EGC
- Hidayat, A. A. 2021. *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reliabilitas.* Surabaya; Health Books Publishing.
- Jayanti D, Y., Novananda, E, N,. 2017. *Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (SMK PGRI 2 Kota Kediri).* Jurnal Kebidanan Dharma Husada Vol. 6, No. 2 Oktober 2017. Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri Jawa Timur
- Karo, M. B. 2019. *Perilaku Ibu Menyusui Dalam Pemberian Asi Eksklusif.* Jakarta; Penerbit NEM.
- Kemenkes. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Tengah.* Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes. 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia.*

- Kemenkes. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kemenkes. 2018. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kemenkes. 2019. *Angka Kebutuhan Gizi*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kumalasari, Noordian. 2015. *Gambaran Pengetahuan Wanita Usia Subur tentang Alat Prakonsepsi Implant di Puskesmas Kayu Tangi Banjarmasin*. Karya Tulis Ilmiah. Akademik Kebidanan Sari Mulia Banjarmasin.
- Kurniasanti, P. 2020. *Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat Pada Pegawai Uin Walisongo Semarang*. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 4(2), 139–152.
- Kurniasanti, P. 2020. *Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat Pada Pegawai Uin Walisongo Semarang*. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*.
- Liana, A. E., Soharno, S., & Panjaitan, A. A. 2018. *Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Indek Masa Tubuh Pada Mahasiswa*. *Jurnal Kebidanan*, 7(2), 132–139
- Lingga, lanny. 2012. *Gampang & Pasti Langsing*. In *PT AgroMedia Pustaka*. Jakarta; PT AgroMedia Pustaka.
- Litaay, C, dkk. 2021. *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Surabaya; Deepublisher.
- Materi Irwan. 2018. *Etika dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta ; Absolute Media.
- Meutia, Cut. 2014. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Gizi*

dengan Status Gizi Ibu Hamil Trimester III di Poli Kebidanan RSUD Kota Langsa tahun 2014. Program D-IV Bidan Pendidik Fakultas Keperawatan Universitas Sumetra Utara.

Mihrshahi, S., Drayton, B. A., Bauman, A. E., & Hardy, L. L. 2017. *Associations between childhood overweight, obesity, abdominal obesity and obesogenic behaviors and practices in Australian homes.* *BMC Public Health*, 18(1), 1–10.

Milah. 2019. *Nutrisi Ibu Dan Anak Gizi Untuk Keluarga.* Jakarta; Edu Publisher.

Muliawati, S. 2013. *Faktor Penyebab Ibu Hamil Kurang Energi Kronis Di Puskesmas Sambu Kecamatan Sambu Kabupaten Boyolali Tahun 2012.* *Jurnal Ifokes Apikes Citra Medika Semarang*, 3(3), 40–50.

Muthahhari, M. 2019. *Teori Pengetahuan.* Yogyakarta; Sadra Press.

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta. Notoatmodjo, Soekidjo. 2011. *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta. Notoatmodjo, S. 2014a. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2014b. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.

Novitasari, & Maluyu. 2013. *Hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado.* *Jurnal ebiomedik*, 1-2.

Nurrachma, Evy. 2022. *Sikap Wanita Usia Subur terhadap Penyakit Infeksi Menular.* Hal 11. Jakarta

- Nuryani, N. 2019. *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Dunia Gizi, 2(2), 63.
- Okta A.C.A, Hari B. N, 2018. *Faktor Demografi WUS Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Berdasarkan LILA di Puskesmas Pacarkeling Tahun2017*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Jl. Mulyorejo Kota Surabaya.
- Pantaleon, maria goreti. 2019. *Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang*. Chmk Health Journal, 53(9), 1689–1699.
- Par'i H., Wiyono S., Harjatmo T., 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Pasalina, P. E., Jurnal, Y. D., & Ariadi, A. 2019. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Wanita Usia Subur Pranikah*. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 10(1), 12.
- Puspitasari, N. 2018. *Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa*. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 2(2), 249–259.
- Putri, N. R., Erwina, Yuliyani, Musliha, Anis LM, Siska NP, & Deviana. 2022. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Jakarta; PT Global Eksekutif Teknologi.
- Renata, P., Dewajanti, M, A., 2017. *Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Tarakanita Gading Serpong*. Jurnal Kedokteran Meditek Volume 23, No.61 Jan-Maret 2017. Universitas Kristen Krida Wacana. Jakarta Barat.
- Renata, P., Dewajanti, A. M., Fakultas, M., Universitas, K., Krida, K., Korespondensi, A., Arjuna, J., No, U., & Barat, J. 2017.

Hubungan Pengetahuan , Sikap , dan Perilaku Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa Kelas IV dan V di Sekolah Dasar Tarakanita Gading Serpong Relationship between Knowledge , Behaviour , and Attitude about Nutrition Balance and N. J. Kedokt Meditek, 23(61), 60–68.

- Riduwan. 2012. *Skala Pengukuran Variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Salika. 2010. *Serba Serbi Kesehatan Perempuan: Apa yang Perlu Kamu Tahu tentang Tubuhmu*. Yogyakarta; Kawah Media.
- Setiadi, N. J. 2019. *Perilaku konsumen: konsep dan implementasi untuk strategi dan penelitian pemasaran*. Jakarta: Kencana, 436.
- Sianturi, E., Parodosi, M., & Surbakti, E. 2019. *Kesehatan Masyarakat*. Jawa Timur: Zifatama Jawara.
- Simposium Nasional Sarapan Sehat, tanggal 8 Januari 2013. Krida Bhakti Setneg. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, Agung, & Budi Joko Santosa. 2022. *Buku Monograf, Status Gizi balita berbasis Health Belief Model*. In A. Suharto (Ed.), Yogyakarta; CV. Media Sains Indonesia.
- Sutyowati, Emy Huriyati, dkk. 2019. *Peranan Gizi dalam Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta; UGM Press.
- Suyasmi, N. M., Citrawathi, D. M., & Sutajaya, I. M. 2018. *Hubungan Pola Makan Aktivitas Fisik Pengetahuan Gizi Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)*. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 5(3), 156–165.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. 2021. *Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19*. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43–49.

- Widayati, A., Fenty, F., & Linawati, Y. 2019. *Hubungan antara Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Gaya Hidup Sehat dengan Risiko Penyakit Kardiovaskular pada Orang Dewasa di Pedesaan di Daerah Istimewa Yogyakarta. Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 8(1).
- Yanto, N., Verawati, B., & Akmalia, F. 2019. *Hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi lemak dengan kejadian obesitas sentral. PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 103–112.
- Yeri R., 2016. *Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi terhadap Status Gizi Remaja Putri si SMP N 1 Payung Kabupaten Bangka Selatan Provinsi Bangka Belitung*. Program Studi Pendidikan Bidan. Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga. Surabaya.
- Yuliyanti, T. 2019. *Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Surabaya; Deppublish

LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian

Kuesioner Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Alamat :

Lingkar pinggang :

BB :

TB :

Kuesioner tentang pengetahuan gizi seimbang

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat. Keterangan :

B = Benar S = Salah

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		B	S
1.	Makanan yang bergizi adalah makanan yang memiliki semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.		
2.	Fungsi utama karbohidrat adalah sumber utama energi bagi tubuh.		
3.	Kita harus mengkonsumsi aneka ragam makanan		
4.	Nasi Umbi-umbian, dan mie keduanya adalah karbohidrat.		
5	Konsumsi 2-3 porsi buah dalam sehari termasuk sudah memenuhi gizi seimbang.		
6	Mengonsumsi sayur dan buah dapat mengurangi resiko sulit buang air besar.		
7	Penggunaan garam beryodium adalah kebutuhan yang penting		

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		B	S
8	Tahu dan tempe termasuk protein nabati		
9	Daging ayam, sapi, kambing, ikan termasuk sumber zat besi yang penting untuk tubuh		
10	Kita perlu membatsi makanan manis untuk kesehatan		
11	Menggunakan garam beryodium sangat dianjurkan pada olahan masakan.		
12	Mengonsumsi minuman beralkohol baik bagi kesehatan.		
13	Membaca tanggal kadaluarsa pada label makanan adalah hal yang penting dilakukan sebelum membeli produk makanan.		
14	Fungsi label pada kemasan adalah agar tahu manfaat dari pangan tersebut.		
15	Sebelum makan, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.		
16	Makanan yang bergizi adalah makanan yang enak.		
17	Membiasakan untuk sarapan pagi dapat menjaga gizi agar seimbang.		
18	Makanan siap saji harus jarang dikonsumsi karena tidak baik untuk kesehatan.		
19	Melakukan aktivitas seharian tanpa beristirahat adalah hal tidak baik.		
20	Berolahraga secara rutin dapat menjaga kesehatan.		
21	Lingkar pinggang yang lebih dari normal mendakan adanya obesitas		

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		B	S
22	Lingkar pinggang yang lebih dari normal memicu resiko penyakit degeneratif (diabetes, arthirtis, stroke, hipertensi, kanker, osteoporosis, penyakit jantung, dll)		
23	Lingkar pinggang yang lebih dari normal memicu resiko obesitas pada bayi yang akan dikandung		

B. Kuesioner tentang sikap gizi seimbang

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat. Keterangan :

STS = Sangat Tidak Setuju

TS = Tidak Setuju

S= Setuju

SS= Sangat Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
1.	Untuk memenuhi kebutuhan gizi, harus mengkonsumsi beraneka ragam makanan.				
2.	Kebutuhan energi saya telah terpenuhi jika berat badan saya normal.				
3.	Menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal.				
4.	Untuk mendapatkan sumber serat dan vitamin atau mineral yang berbeda, makan buah dan sayur harus dilakukan secara bergantian.				
5	Masalah melewatkan sarapan akan mempengaruhi kesehatan Anda.				
6	Sayuran harus tetap dicuci sebelum dimasak.				
7	Setiap orang dapat memperoleh manfaat dari berpartisipasi dalam olahraga.				
8	Diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung semuanya berkorelasi dengan pola makan yang manis, asin, dan berminyak.				
9	Untuk meningkatkan konsentrasi, sangat penting untuk minum delapan gelas air setiap hari.				

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		STS	TS	S	SS
10	Tidak tertarik membeli produk penambah kekebalan karena mungkin tidak sehat.				
11	Tidak tertarik dengan obat diet dengan berbagai bentuk.				
12	Lebih banyak makanan kaya zat besi harus dikonsumsi oleh wanita muda.				
13	Tidak ada satu jenis makanan pun yang lengkap kandungannya.				
14	Lingkar pinggang merupakan salah satu tanda adanya obesitas.				
15	Kelebihan berat badan, dapat digambarkan melalui lingkar pinggang.				
16	Menjaga lingkar pinggang dalam kategori normal merupakan hal yang penting.				

C. Kuesioner tentang perilaku gizi seimbang

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat. Keterangan :

TP : Tidak Pernah

Jr : Jarang

Sr : Sering

Sl : Selalu

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		TP	Jr	Sr	Sl
1.	Saya mengecek serta memperhatikan berat badan saya secara berkala				
2.	Saya mengonsumsi makanan yang beraneka ragam.				
3.	Saya memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari, dengan makan teratur 3 kali sehari.				
4.	Saya mengonsumsi kentang sebagai pengganti nasi.				
5	Saya mengonsumsi sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari.				
6	Saya mengonsumsi protein hewani maupun protein nabati setiap hari				
7	Saya mengonsumsi minuman bersoda.				
8	Saya minum air putih 8 gelas dalam sehari.				
9	Saya membeli garam beryodium.				
10	Saya mencuci tangan sebelum makan agar mencegah kontaminasi kuman.				
11	Saya bergadang setiap hari.				

Lampiran 2 Dokumentasi Penelitian

Dokumentasi



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Berat Badan



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Tinggi Badan



Pengukuran Tinggi Badan



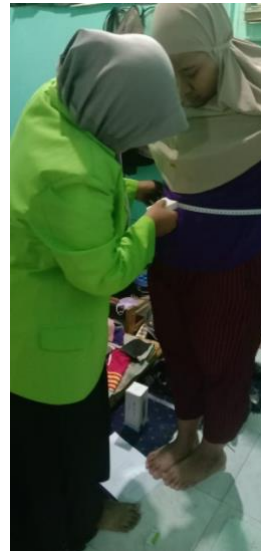
Pengukuran Lingkar Pinggang



Pengukuran Lingkar Pinggang



Pengukuran Lingkar Pinggang



Pengukuran Lingkar Pinggang



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner



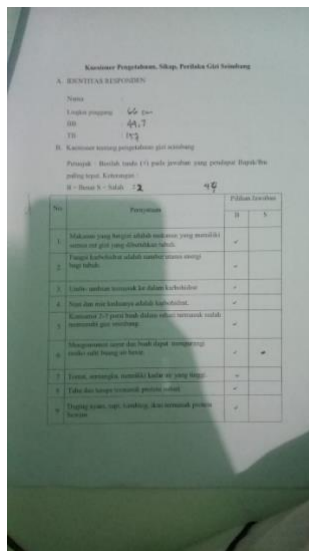
Pengisian Kuesioner



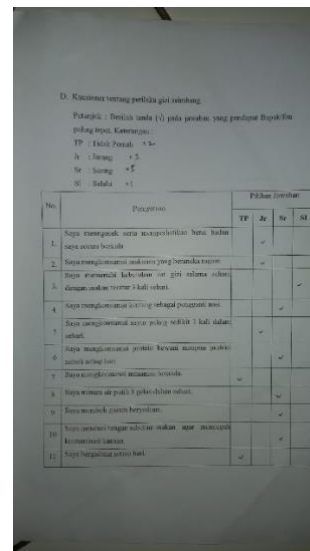
Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner



Pengisian Kuesioner

Lampiran 3 Hasil Uji Statistika

Hasil Uji Statistika

Analisis Univariat

		Statistics					
		Usia Responden	IMT Responden	Lingkar Pinggang Responden	Pengetahuan GS Responden	Sikap GS Responden	Perilaku GS Responden
N	Valid	57	57	57	57	57	57
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		1.8421	2.0351	1.4035	1.2105	1.2982	1.6316
Median		2.0000	2.0000	1.0000	1.0000	1.0000	1.0000
Variance		.707	.320	.245	.241	.213	.523

Usia Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18-30 tahun	25	43.9	43.9	43.9
	31--40 tahun	16	28.1	28.1	71.9
	>40 tahun	16	28.1	28.1	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

IMT Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	8	14.0	14.0	14.0
	Normal	39	68.4	68.4	82.5
	Lebih	10	17.5	17.5	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Lingkar Pinggang Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nomal	34	59.6	59.6	59.6
	Obesitas	23	40.4	40.4	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Pengetahuan GS Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	47	82.5	82.5	82.5
	Cukup	8	14.0	14.0	96.5
	Kurang	2	3.5	3.5	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Sikap GS Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	40	70.2	70.2	70.2
	Cukup	17	29.8	29.8	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Perilaku GS Responden

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	29	50.9	50.9	50.9
	Cukup	20	35.1	35.1	86.0
	Kurang	8	14.0	14.0	100.0
	Total	57	100.0	100.0	

Analisis Bivariat

			Correlations				
			IMT Responde n	Lingkar Pinggang Responden	Pengetahu an GS Responden	Sikap GS Responden	Perilaku GS Responden
Spearman' s rho	IMT Responden	Correlation Coefficient	1.000	.589**	-.294*	.311*	.103
		Sig. (2- tailed)	.	.000	.026	.018	.447
		N	57	57	57	57	57
	Lingkar Pinggang Responden	Correlation Coefficient	.589**	1.000	-.378**	.167	.185
		Sig. (2- tailed)	.000	.	.004	.214	.169
		N	57	57	57	57	57
	Pengetahu an GS Responden	Correlation Coefficient	-.294*	-.378**	1.000	.185	-.130
		Sig. (2- tailed)	.026	.004	.	.168	.336
		N	57	57	57	57	57
	Sikap GS Responden	Correlation Coefficient	.311*	.167	.185	1.000	.315*
		Sig. (2- tailed)	.018	.214	.168	.	.017
		N	57	57	57	57	57
	Perilaku GS Responden	Correlation Coefficient	.103	.185	-.130	.315*	1.000
		Sig. (2- tailed)	.447	.169	.336	.017	.
		N	57	57	57	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 4 Data Mentah

Data Penelitian

Responden	Usia	Berat Badan	Tinggi Badan
R1	41	44.7	157
R2	23	93	168
R3	24	80	157
R4	44	83	158
R5	18	47	153
R6	21	57	160
R7	41	62.5	155
R8	41	55	149
R9	31	56.3	158
R10	38	57	152
R11	18	56	158
R12	43	66	159
R13	33	60	156
R14	18	50	164
R15	44	70	157
R16	23	37	144
R17	22	34.8	143
R18	20	39	152
R19	41	44	161
R20	19	45	153
R21	28	44.6	154
R22	26	39	146
R23	29	45	163
R24	23	40	146
R25	39	57	157
R26	40	56	157
R27	48	57	157
R28	40	55	158
R29	20	48	156
R30	28	55.5	152
R31	23	65	145
R32	48	41	143
R33	43	46	152
R34	27	58	148
R35	37	52	160
R36	39	73	158
R37	46	71	153
R38	32	45	164

R39	35	68	154
R40	21	45	153
R41	48	41	143
R42	38	57	152
R43	18	56	158
R44	43	66	159
R45	33	60	156
R46	48	41	143
R47	38	57	152
R48	18	56	158
R49	43	66	159
R50	20	48	156
R51	28	55.5	152
R52	23	65	145
R53	27	58	148
R54	37	52	160
R55	39	73	158
R56	43	66	159
R57	33	60	156

Lampiran 5 Kuesioner yang Tidak Valid

Kuesioner Pengetahuan, Sikap, Perilaku Gizi Seimbang

A. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :

Umur :

Alamat:

B. Kuesioner tentang pengetahuan gizi seimbang

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat. Keterangan :

B = Benar S = Salah

Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		B	S
1.	Makanan yang bergizi adalah makanan yang memiliki semua zat gizi yang dibutuhkan tubuh.		
2.	Fungsi utama karbohidrat adalah sumber utama energi bagi tubuh.		
3.	Umbi-umbian termasuk ke dalam karbohidrat		
4.	Gandum bukan karbohidrat.		
5.	Nasi dan mie keduanya adalah karbohidrat.		
6.	Tidak mengonsumsi karbohidrat dapat membuat tubuh menjadi lemas.		
7.	Mengonsumsi 2-3 porsi sayur dalam sehari baik bagi tubuh.		
8.	Mengonsumsi buah dan sayur dapat memenuhi		

	kebutuhan tubuh akan vitamin dan mineral.		
9.	Konsumsi 2-3 porsi buah dalam sehari termasuk sudah memenuhi gizi seimbang.		
10.	Mengonsumsi sayur dan buah dapat mengurangi resiko sulit buang air besar.		
11.	Jeruk, anggur, tomat mengandung vitamin C.		
12.	Tomat, semangka, memiliki kadar air yang tinggi.		
13.	Mengonsumsi buah dan sayur di malam hari adalah waktu yang paling baik.		
14.	Mengonsumsi 2-3 porsi lauk jenis protein dalam sehari baik bagi tubuh.		
15.	Tahu dan tempe termasuk protein nabati		
16.	Daging ayam, sapi, kambing, ikan termasuk protein hewani		
17.	Meminum susu baik bagi tubuh.		
18.	Kacang-kacangan mengandung protein.		
19.	Terlalu berlebihan dalam mengonsumsi teh manis dapat meningkatkan resiko diabetes.		
20.	Penambahan berat badan dapat terjadi apabila konsumsi lemak berlebihan.		
21.	Minyak dan mentega mengandung lemak.		

22.	Konsumsi garam sehari-hari sebaiknya tidak lebih dari 1 sendok teh.		
23.	Menggunakan garam beryodium sangat dianjurkan pada olahan masakan.		
24.	mengonsumsi suplemen secara berlebihan tidak baik bagi kesehatan tubuh		
25.	Air putih mencegah tubuh dari dehidrasi.		
26.	Air diperlukan bagi tubuh kita untuk mengedarkan berbagai nutrisi yang telah dicerna.		
27.	Aturan minum yang baik adalah 8 gelas sehari.		
28.	Mengonsumsi minuman beralkohol baik bagi kesehatan.		
29.	Membaca tanggal kadaluarsa pada label makanan adalah hal yang penting dilakukan sebelum membeli produk makanan.		
30.	Sangat penting untuk membaca label pada kemasan makanan.		
31.	Fungsi label pada kemasan adalah agar tahu manfaat dari pangan tersebut.		
32.	Fungsi label agar tahu isi atau kandungan dari suatu produk.		
33.	Sebelum makan, cuci tangan dengan sabun dan air mengalir.		
34.	Tidak perlu mencuci tangan setelah memegang benda kotor.		

35.	Makanan yang bergizi adalah makanan yang enak.		
36.	Membiasakan untuk sarapan pagi dapat menjaga gizi agar seimbang.		
37.	Makanan siap saji harus jarang dikonsumsi karena tidak baik untuk kesehatan.		
38.	Melakukan aktivitas seharian tanpa beristirahat adalah hal tidak baik.		
39.	Berolahraga secara rutin dapat menjaga kesehatan.		
40.	Terlalu banyak tidur tidak baik bagi kesehatan.		

C. Kuesioner tentang sikap gizi seimbang

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat. Keterangan :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju

Kuesioner Sikap Gizi Seimbang

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		SS	TS
1.	Untuk memenuhi kebutuhan gizi, berbagai makanan harus dikonsumsi.		
2.	Kebutuhan energi saya telah terpenuhi jika berat badan saya normal.		
3.	Menimbang berat badan setiap bulan untuk mengontrol berat badan agar tetap ideal.		
4.	Buah adalah makanan sarapan yang baik karena memberi Anda energi untuk bertahan hingga makan siang.		
5.	Untuk mendapatkan sumber serat dan vitamin atau mineral yang berbeda, makan buah dan sayur harus dilakukan secara bergantian.		
6.	Sarapan pagi tidak harus dilakukan setiap hari.		
7.	Mengonsumsi makanan yang jatuh dalam keadaan terbuka menjadi hal yang biasa.		
8.	Masalah melewatkan sarapan akan mempengaruhi kesehatan Anda.		
9.	Minum hanya ketika Anda haus sangat baik untuk kesehatan Anda.		
10.	Sayuran harus tetap dicuci sebelum dimasak.		

11.	Setiap orang dapat memperoleh manfaat dari berpartisipasi dalam olahraga.		
12.	Olahraga jika ada temannya.		
13.	Saya tidak mempermasalahkan label pada makanan kemasan karena makanan yang berasal dari produsen sudah terjamin keamanannya.		
14.	Mengonsumsi terlalu banyak lemak dan minyak tidak akan membuat Anda makan lebih sedikit dari hal-hal lain.		
15.	Membeli makanan/minuman karena iklan yang dibintangi oleh idola.		
16.	Diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung semuanya berkorelasi dengan pola makan yang manis, asin, dan berminyak.		
17.	Untuk meningkatkan konsentrasi, sangat penting untuk minum delapan gelas air setiap hari.		
18.	Tidak tertarik membeli produk penambah kekebalan karena mungkin tidak sehat.		
19.	Tidak tertarik dengan obat diet dengan berbagai bentuk.		
20.	Lebih banyak makanan kaya zat besi harus dikonsumsi oleh wanita muda.		
21.	Orang yang sudah kurus tidak perlu sering berolahraga atau melakukan aktivitas fisik.		
22.	Tidak ada satu jenis makanan pun yang lengkap kandungannya.		

D. Kuesioner tentang perilaku gizi seimbang

Petunjuk : Berilah tanda (√) pada jawaban yang pendapat Bapak/Ibu paling tepat. Keterangan :

SS = Sangat Setuju TS = Tidak Setuju

Kuesioner Perilaku Gizi Seimbang

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban	
		SS	TS
1.	Untuk menjaga berat badan normal, saya akan memperhatikan pertambahan berat badan secara berkala.		
2.	Agar status gizi saya ideal, sebaiknya akan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam.		
3.	Untuk memenuhi kebutuhan zat gizi selama sehari, sebaiknya makan teratur 3 kali sehari.		
4.	Memakan kentang sebagai pengganti nasi.		
5.	Memakan roti sebagai pengganti nasi.		
6.	Memakan buah paling sedikit 2 kali dalam sehari.		
7.	Memakan sayur paling sedikit 3 kali dalam sehari.		
8.	Mengonsumsi buah dan sayur sebaiknya bervariasi.		
9.	Memakan protein hewani maupun protein nabati paling sedikit 2 kali dalam sehari.		
10.	Agar tidak menderita anemia (kurang darah), sebaiknya banyak mengkonsumsi protein hewani.		
11.	Memakan tempe setiap kali ingin.		

12.	Daging tidak baik dikonsumsi secara berlebihan.		
13.	Memakan kacang-kacangan sebagai sumber protein.		
14.	Memakan buah sebagai sumber vitamin.		
15.	Mengonsumsi suplemen untuk memperkuat daya tahan tubuh.		
16.	Minum susu setiap pagi.		
17.	Makan jeruk sebagai sumber vitamin C.		
18.	Membeli minuman berwarna sebagai vitamin.		
19.	Mengurangi minuman bersoda.		
20.	Mengurangi minuman beralkohol.		
21.	Minum air putih 8 gelas dalam sehari.		
22.	Minum secara rutin dan teratur.		
23.	Setiap saat minum teh manis.		
24.	Konsumsi telur setiap hari sebagai menu diet.		
25.	Membaca label pada kemasan pangan sebelum membelinya.		
26.	Membeli makanan yang terbungkus.		
27.	Membeli garam beryodium.		
28.	Membeli bahan makanan yang sudah kadaluarsa.		
29.	Tidak membaca label pada makanan.		
30.	Melakukan latihan fisik atau olah raga paling sedikit 30 menit dalam sehari		
31.	Mencuci tangan sebelum makan agar mencegah kontaminasi kuman.		

32.	Bergadang setiap hari.		
33.	Tidak melakukan aktivitas fisik seharian.		

Riwayat Hidup

A. Identitas Diri

1. Nama : Riyya Shofwatin Izza
2. Tempat & Tanggal Lahir : 19 November 1998
3. Alamat Rumah : Rt 05 Rw 03 Desa Rengel Kecamatan Rengel
Kabupaten Tuban
4. No HP : 081943667749
5. Email : riyyaizza19@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal:

1. TK Muslimat NU 2005
2. SD Negeri 03 Rengel 2011
3. SMP Negeri 1 Rengel 2014
4. MA Negeri 1 Bojonegoro 2017
5. UIN Walisongo Semarang 2022

Pendidikan Non Formal:

1. Madrasah Diniyah Nglaren
2. Praktik Kerja Gizi RSUD Temanggung 2020

Pengalaman Organisasi

1. Anggota Osis 2012-2013
2. Ketua Ekstrakurikuler Musik MAN Model 2016
3. Divisi Humas UKM Musik UIN Walisongo 2018
4. Divisi Rumah Tangga UKM Musik UIN Walisongo 2019