

PENERAPAN HASIL BELAJAR NUTRISI PADA PERILAKU GIZI SISWA SMK SANDHY PUTRA BANDUNG

Ai Martin Sopiah¹⁾, Ai Nurhayati²⁾, Rita Patriasih²⁾

Abstrak: Siswa SMK berada dalam usia remaja pada masa ini rentan masalah gizi. Permasalahan yang ditemukan ternyata masih terdapat siswa yang melewatkan waktu makan pagi dan dalam pemilihan makanan untuk makan siangya ataupun jajanan masih kurang memperhatikan kandungan gizi makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran umum tentang penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada perilaku gizi yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktik gizi siswa kelas XII Tata Boga SMK Sandhy Putra Bandung. Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 69 siswa, dengan teknik *probability sampling* diperoleh sampel 35 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan tes, angket, *food recall* dan *food frequency*. Teknik pengolahan data berdasarkan nilai dari persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase pengetahuan gizi siswa pada kategori baik, sikap gizi siswa pada kategori diterapkan dan praktik gizi siswa pada kategori cukup diterapkan. Rata-rata energi yang dikonsumsi sebesar 74% dari AKG (1633 kkal \pm 305.2 kkal). Saran penulis bagi guru yaitu memberikan penguatan materi terkait praktik gizi dalam pemilihan makanan yang baik dari segi kualitas dan kuantitas dan pemenuhan energi yang sesuai AKG.

Kata kunci: Penerapan, Hasil belajar, Nutrisi, Perilaku gizi

PENDAHULUAN

Latar Belakang Penelitian

Spektrum SMK Sandhy Putra Bandung (2008:460) didalamnya terdapat Standar Kompetensi (SK) tentang “Menyiapkan rencana hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan”, kemudian SK ini diberi nama mata pelajaran Nutrisi. Tujuan tujuannya yaitu membekali siswa dengan pengetahuan, sikap dan keterampilan agar kompeten menyiapkan rencana hidangan harian untuk meningkatkan kesehatan.

Siswa mendapatkan materi tentang gizi pada pembelajaran Nutrisi dan diharapkan dapat meningkatkan ilmu pengetahuan tentang gizi tersebut sehingga dapat membentuk perilaku gizi yang baik. Individu yang memperoleh

suatu pengetahuan secara lisan ataupun tulisan mengenai sesuatu hal, maka dengan sendirinya pengetahuan tersebut dapat diterapkan untuk pertimbangan pada pengambilan keputusan dalam berperilaku. Demikian pula seorang siswa SMK yang sudah mempunyai wawasan tentang gizi diharapkan menggunakan pengetahuannya untuk proses pengambilan keputusan dalam berperilaku gizi.

Terdapat permasalahan gizi yang mempengaruhi kesehatan pada remaja, diantaranya yaitu malnutrisi dan defisiensi zat gizi. Masalah malnutrisi meliputi gizi kurang maupun obesitas, sedangkan defisiensi zat gizi salah satunya defisiensi zat besi. Masalah ini disebabkan oleh gaya hidup dan perilaku makan salah, keduanya berkaitan dengan pengetahuan gizi

¹⁾ Ai Martin Sopiah Alumni Prodi Pendidikan
Tata Boga Departemen. PKK FPTK UPI

²⁾ Ai Nurhayati dan Rita Patriasih Dosen Prodi
Pendidikan Tata Boga Departemen PKK FPTK UPI

rendah yang akan membentuk kebiasaan makan salah dan memberikan dampak negatif pada proses pertumbuhan remaja.

Siswa SMK kelas XII program studi keahlian Tata Boga SMK Sandhy Putra Bandung sudah memperoleh materi tentang makanan bergizi melalui mata pelajaran Nutrisi yang ditempuh pada semester I. Permasalahan yang ditemukan ternyata masih terdapat siswa yang melewatkan waktu makan pagi dan dalam pemilihan makanan untuk makan siang atau jajan masih kurang memperhatikan kandungan gizi makanan yang sesuai dengan kebutuhan.

Rumusan Masalah Dan Tujuan

Latar belakang diatas menjadi alasan menarik untuk diteliti, yaitu untuk mengetahui bagaimana penerapan gizi yang diperoleh siswa melalui mata pelajaran Nutrisi diterapkan pada perilaku gizi sehari-hari sesuai dengan tujuan mata pelajaran Nutrisi.

Tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran tentang penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada perilaku gizi siswa yang terdiri dari:

1. Pengetahuan gizi tentang identifikasi zat gizi yang diperlukan tubuh, fungsi berbagai zat gizi, sumber berbagai zat gizi, dampak kekurangan atau kelebihan zat gizi, daftar kecukupan zat gizi, persyaratan makan kelompok umur remaja, menghitung kebutuhan gizi kelompok umur remaja, pengaturan makan, daftar komposisi bahan makanan, perancangan menu untuk golongan umur remaja dan evaluasi menu.

2. Sikap gizi tentang pemilihan makanan dan pemenuhan energi.
3. Praktik gizi tentang pemilihan makanan dan pemenuhan energi.

KAJIAN PUSTAKA

Silabus SMK Sandhy Putra Bandung (2008:32-34) didalamnya terdapat ruang lingkup pembelajaran mata pelajaran Nutrisi meliputi: Mengidentifikasi Aturan Makan/Diet dan Kebutuhan Gizi dari Kelompok Target, Menyiapkan Rancangan Makanan Harian dan Menu, Mengevaluasi Makanan dan Menu. Sedangkan materi pokoknya meliputi: Identifikasi Zat Gizi yang Diperlukan Tubuh, Daftar Kecukupan Zat Gizi (DKG), Persyaratan Makan Berbagai Kelompok Umur, Penghitungan Kebutuhan Gizi Menurut Kelompok Umur, Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM), Perancangan Menu untuk Berbagai Golongan Umur dan Jenis Kelamin, Pembuatan Siklus Menu, Evaluasi Menu.

Siswa mendapatkan materi gizi seperti yang diuraikan dalam silabus diatas pada pembelajaran Nutrisi dan diharapkan dapat meningkatkan wawasan tentang gizi kemudian diterapkan untuk pengambilan keputusan dalam berperilaku gizi.

Perilaku gizi pada remaja merupakan suatu tingkah laku *observable*, yang dapat dilihat dan diamati, salah satunya yang dilakukan remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makannya. Aktivitas ini tidak hanya terkait dengan aspek fisiologis saja, tapi juga terkait dengan aspek psikologis dan sosial remaja seperti

yang diungkapkan oleh Levi dkk. (dalam Nurjanah, 2012:27)

Menurut Guhardja dalam Noviardhi (2009:5) menyatakan bahwa ‘pada dasarnya perilaku mengandung aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan/praktik’. Simpulan dari pendapat Guhardja dan yaitu aspek perilaku gizi terdiri dari pengetahuan gizi, sikap gizi kemudian praktik gizi yang keseluruhan dapat menggambarkan individu dalam berperilaku terkait perlakuan pada makanan yang dapat menunjang kesehatan.

Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan ataupun pola konsumsi yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan, seperti yang diungkapkan oleh Khomsan dkk (2009:34) bahwa “Pengetahuan gizi merupakan prasyarat penting untuk terjadinya perubahan sikap dan perilaku gizi.”

Sikap itu tidak dapat langsung dinilai, tetapi hanya dapat ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang cenderung tertutup. Menurut Newcomb salah seorang ahli psikologi sosial dalam Utami (2009:7) menyatakan bahwa:

Sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi adalah merupakan pre-disposisi tindakan atau perilaku.

Sikap gizi, sikap menggambarkan suka atau tidak sukanya seseorang terhadap suatu hal. Sikap sering diperoleh dari pengalaman sendiri atau berasal dari luar individu. Sikap gizi

merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan terkait dengan pangan dan gizi.

Praktik gizi, istilah tindakan pada umumnya sering disamakan dengan perilaku, walaupun istilah tindakan dapat juga mengacu pada tindakan spesifik atau bagian dari tindakan yang mendasari suatu perilaku. Kata praktik juga sering digunakan sama dengan dengan perilaku dan tindakan, walaupun istilah praktik cenderung mengacu pada tindakan yang lebih umum dan berkelanjutan pada pembentukan perilaku, seperti terkait dengan pemilihan makanan, makan makanan seimbang, dan lainnya, seperti yang diterjemahkan dari Contento (2011:15).

Materi gizi yang diperoleh siswa Penerapan atau *application* diartikan oleh Uno (2011:36) sebagai “kemampuan seseorang dalam menggunakan pengetahuan dalam memecahkan berbagai masalah yang timbul dalam kehidupan sehari-hari”.

Siswa dalam tindakan memutuskan sesuatu tergantung pada informasi yang diterimanya, salah satunya informasi dari hasil belajar. Hasil belajar merupakan sesuatu hal yang diperoleh dari proses pembelajaran seperti yang diungkapkan oleh Sudjana (2013:22) mendefinisikan “Hasil belajar adalah kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya”.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis

deskriptif, bertujuan untuk memperoleh deskripsi atau gambaran umum mengenai “Penerapan Hasil Belajar Nutrisi pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung”. Tempat penelitian yaitu di SMK Sandhy Putra Bandung yang berlokasi di Jl. Palasari, No.1 RT.05 RW.06 Kelurahan Lingkar Selatan, Kecamatan Lengkong, Kota Bandung. Populasi penelitian sebanyak 69 siswa, dengan teknik *probability sampling* diperoleh sampel 35 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan tes, angket, *food recall* dan *food frequency*. Teknik pengolahan data berdasarkan nilai dari persentase.

Tahapan dalam menganalisis data yang diperoleh melalui penyebaran instrumen kemudian dilakukan tahap rekapitulasi data sesuai jenis instrumen dan dilakukan pengolahan data serta analisis data sesuai dengan jenis instrumen, kemudian dipersentasekan dengan rumus persentase. Data kemudian ditafsirkan dan dikategorikan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan penerapan hasil belajar Nutrisi pada perilaku gizi siswa SMK Sandhy Putra Bandung. Perilaku gizi terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktik gizi.

Skor maksimal dari tes menunjukkan pengetahuan gizi yang dimiliki siswa sebagai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi. Berikut pengelompokan pengetahuan gizi dalam bentuk persentase dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Persentase Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	n	%
------------------	---	---

81%-100%= Sangat baik	9	26
61%-80%= Baik	23	66
41%-60%= Cukup baik	3	8
21%-40%= Kurang baik	-	-
0%-20%= Sangat baik	-	-
Total	35	100
Rata-Rata ± SD		76 ± 9.4

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pengetahuan gizi pada yaitu: 26% pada kategori sangat baik, 66% pada kategori baik dan 8% pada kategori cukup baik. Rata-rata persentase pengetahuan gizi sebesar $76\% \pm 9.4\%$ (pada rentang 66.6% s.d. 85.4%) yang artinya untuk penafsiran pengetahuan gizi termasuk pada kategori baik.

Skor maksimal yang diperoleh menunjukkan sikap gizi yang dimiliki siswa sebagai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi, pengelompokan sikap gizi dalam bentuk persentase dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2 Persentase Sikap Gizi

Sikap Gizi	n	%
81%-100%= Sangat Diterapkan	10	29
61%-80%= Diterapkan	25	71
41%-60%= Cukup Diterapkan	-	-
21%-40%= Kurang Diterapkan	-	-
0%-20%= Sangat Kurang Diterapkan	-	-
Total	35	100
Rata-Rata ± SD		77 ± 6.1

Data pada Tabel 2 menunjukkan bahwa penerapan sikap gizi yaitu: 29%

pada kategori sangat diterapkan dan 71% pada kategori diterapkan. Rata-rata persentase sikap gizi sebesar $77\% \pm 6.1\%$ (pada rentang 70.9% s.d. 83.1%) yang artinya untuk penafsiran penerapan sikap gizi termasuk pada kategori diterapkan.

Pemenuhan energi dapat dilihat dari jumlah makanan siswa yang merupakan jumlah dari asupan gizi siswa yang dilihat dari tingkat kecukupan gizi, konsumsi zat gizi dan persentase tingkat kecukupan gizi. Data jumlah makanan yang dikonsumsi oleh siswa diperoleh dari pengolahan data *Food Recall* 1x24 jam. Data hasil penelitian dari *Food Recall* diperoleh bahwa 51% melakukan tiga kali makan dalam sehari dengan jumlah porsi yang berbeda-beda, 26% melakukan dua kali makan dalam sehari dan menghilangkan waktu makan pagi, 20% melakukan dua kali makan dalam sehari dan menghilangkan waktu makan malam dan sisanya yaitu 3% melewatkan waktu makan pagi dan makan siang. Tingkat kecukupan energi siswa, penafsiran penerapan praktik gizi, konsumsi zat gizi dan persentase tingkat kecukupan zat gizi tersedia dalam Tabel 3.

Tabel 3 Persentase Tingkat Kecukupan Energi

Tingkat Kecukupan Energi	Penafsiran Penerapan Praktik Gizi	n	%
Baik ($\geq 100\%$ AKG)	Sangat diterapkan	2	6
Sedang (80-99% AKG)	Diterapkan	6	17
Kurang (70-80% AKG)	Cukup diterapkan	13	37

Defisit (<70% AKG)	Kurang diterapkan	14	40
Jumlah		35	100
Rata-Rata \pm SD			74 \pm 12.9

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi pada kategori baik sebesar 6% yang dalam penafsiran penerapan praktik gizi dalam pemenuhan energi termasuk kategori sangat diterapkan, tingkat kecukupan energi yang pada kategori sedang sebesar 17% yang dalam penafsiran penerapan praktik gizi dalam pemenuhan energi termasuk kategori diterapkan, tingkat kecukupan energi yang pada kategori kurang sebesar 37% yang dalam penafsiran penerapan praktik gizi dalam pemenuhan energi termasuk kategori cukup diterapkan dan tingkat kecukupan energi yang pada kategori defisit sebesar 40% yang dalam penafsiran penerapan praktik gizi dalam pemenuhan energi termasuk kategori kurang diterapkan. Sehingga diperoleh rata-rata persentase tingkat kecukupan energi sebesar $74\% \pm 12.9\%$ (pada rentang 61.1% s.d. 86.9%) yang artinya untuk kategori penafsiran penerapan praktik gizi berarti pada kategori cukup diterapkan.

Pemilihan makanan dilihat dari kebiasaan makan atau pola konsumsi jenis bahan makanan selama periode tertentu seperti hari dan minggu. Data tersebut diperoleh dari pengolahan data *Food Frequency*.

Bahan makanan pokok sebagai sumber karbohidrat yang sering dikonsumsi siswa diantara bahan makanan lain yaitu nasi. Siswa mengkonsumsi nasi rata-rata 15

kali/minggu. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa mengkonsumsi nasi hanya 2 kali/hari, sedangkan seharusnya 3 kali/hari.

Bahan lauk pauk sebagai sumber protein yang sering dikonsumsi siswa diantara bahan makanan lain yaitu daging ayam, telur ayam dan tahu. Siswa mengkonsumsi daging ayam rata-rata 7 kali/minggu, telur ayam 6 kali/minggu dan tahu 6 kali/minggu. Data tersebut menunjukkan bahwa siswa mengkonsumsi daging ayam, telur ayam dan tahu hanya 1 kali/hari.

Konsumsi lemak rata-rata tinggi disebabkan karena konsumsi siswa yang cenderung lebih sering mengkonsumsi bahan makanan yang tinggi lemak jenuh seperti jajanan gorengan ataupun mie bakso dengan frekuensi mengkonsumsi mie bakso 3.6 ± 5.2 kali/minggu, mengkonsumsi jajanan gorengan 4.3 ± 5.3 kali/minggu.

Dalam mempermudah pemaparan hasil penelitian maka dibuat dalam sebuah diagram. Rekapitulasi rata-rata persentase dari hasil pengukuran pengetahuan, sikap dan praktik gizi dapat dilihat pada Diagram 1.

Diagram 1 Rata-rata Persentase dari Hasil Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Praktik Gizi

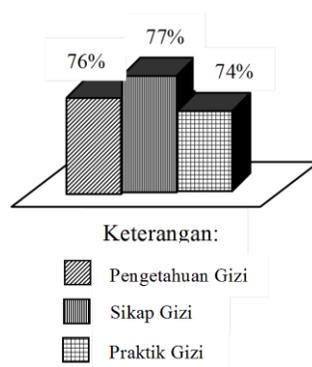


Diagram 1 menunjukkan bahwa rata-rata persentase pengetahuan gizi sebesar 76% yang menunjukkan pada kategori baik, rata-rata persentase sikap gizi sebesar 77% yang menunjukkan pada kategori diterapkan dan rata-rata persentase pengetahuan gizi sebesar 74% yang menunjukkan pada kategori cukup diterapkan.

Informasi dari hasil belajar mata pelajaran Nutrisi yang diperoleh siswa akan mempengaruhi dan saling berkaitan dengan pengetahuan, sikap dan praktik gizi dalam kehidupan sehari-hari. Jika siswa memahami dengan baik materi pada mata pelajaran Nutrisi kemudian siswa tersebut dapat menerapkan dengan baik pula pada perilaku gizi sehari-hari maka akan terlihat pada perilaku gizinya yang baik dan menggunakan informasi tentang ilmu pengetahuan gizi untuk menunjang kesehatannya. Sehingga dalam penelitian ini akan menggambarkan sejauhmana siswa dapat menggali kembali informasi dari hasil belajar mata pelajaran Nutrisi yang dapat diterapkan dalam sikap dan praktik gizi yang baik.

Berdasarkan hasil pengolahan data tes, telah diperoleh rata-rata persentase skor maksimal penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada perilaku gizi siswa dilihat dari pengetahuan gizi sebesar 76%, yang pada kategori baik dan mengandung makna bahwa pembelajaran mata pelajaran Nutrisi memberikan hasil belajar yang baik meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi pada kemampuan pengetahuan terutama dalam hal pengetahuan gizi. pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam

pemilihan makanan ataupun pola konsumsi yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Hasil pengolahan data angket diperoleh rata-rata persentase penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada perilaku gizi siswa dilihat dari sikap gizi sebesar 77%, yang pada kategori diterapkan dan mengandung makna bahwa pembelajaran mata pelajaran Nutrisi memberikan hasil belajar yang baik meliputi penerimaan, penanggapan, penghargaan, pengaturan dan karakteristik pada kemampuan sikap terutama dalam hal sikap gizi. Sikap gizi seseorang juga dapat memberikan pengaruh terhadap perilaku gizi. Sikap mempunyai arahan pada tindakan selanjutnya, maksudnya jika orang yang setuju atau mendukung terhadap suatu hal berarti memiliki sikap yang arahnya mendukung pada hal tersebut untuk dipraktikkan dan sebaliknya pada sikap yang tidak setuju atau tidak mendukung maka tidak akan dipraktikkan.

Praktik gizi siswa untuk penafsiran penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada kategori cukup diterapkan, akan tetapi pada kategori kecukupan gizi rata-rata persentase tingkat kecukupan energi siswa sebesar $74\% \pm 12.9\%$ (pada rentang 61.1% s.d. 86.9%) yang artinya perlu lebih ditingkatkan dalam mengkonsumsi bahan makanan dari segi kualitas dan kuantitas yang baik sesuai dengan anjuran kecukupan gizi untuk mencapai tingkat kecukupan gizi yang normal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase pengetahuan gizi siswa sebagai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada kategori baik.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase sikap gizi siswa sebagai penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada kategori diterapkan.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase praktik gizi siswa pada kategori cukup diterapkan. Rata-rata energi yang dikonsumsi sebesar 74% dari kebutuhan gizi ($1633 \text{ kkal} \pm 305.2 \text{ kkal}$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis ingin memberikan saran kepada pihak yang terkait yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Pola konsumsi bahan makanan yang beragam pada siswa masih perlu ditingkatkan, mengingat pentingnya asupan gizi yang dibutuhkan untuk menunjang proses pertumbuhannya. Upaya untuk lebih meningkatkan kesadaran menerapkan materi terkait gizi dalam perilaku gizi sehari-hari siswa bisa dilakukan dengan memberikan penguatan materi terkait praktik gizi dalam pemilihan makanan dan pemenuhan energi yang sesuai kebutuhan gizi yang baik dari segi kualitas dan kuantitas.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian yang dilakukan ini masih terbatas pada kemampuan penulis, oleh karena itu diharapkan penyempurnaan melalui pengembangan penelitian yang

lebih lanjut salah satunya penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku gizi siswa di SMK Sandhy Putra Bandung.

di Kelurahan Kalipancur Semarang Barat. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang

DAFTAR PUSTAKA

- Contento, I. R. (2011) *Nutrition Education, Linking Research, Theory, and Practice Second Edition*. Sudbury: Jones and Bartlett.
- Khomsan, Ali. 2009. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Noviardhi, A. (2009) *Perilaku Gizi Mahasiswa Akademi Gizi Pontianak dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Skripsi, Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Nurjanah, N. (2012) *Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga Di SMK N 2 Godean*. Disertasi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- SMK Sandhy Putra Bandung. (2008) *Spektrum SMK Sandhy Putra Bandung*. Bandung: SMK Sandhy Putra Bandung.
- Sudjana, N. (2013) *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Uno, H.Z. (2011) *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, M. (2009) *Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Sikap dalam Aktifitas, Istirahat dan Pola Makan pada Penderita Hipertensi*