

HUBUNGAN PENGETAHUAN POLA MAKAN SEHAT DENGAN KEBIASAAN MAKAN REMAJA KELAS 12 SMA NEGERI 1 TARIK DI MASA PANDEMI COVID-19

Fida Pradiningtyas

Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

fida.18029@mhs.unesa.ac.id

Rita Ismawati

Dosen Program Studi Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya

ritaismawati@unesa.ac.id

Abstrak

Masa pandemi *Covid-19* dianjurkan untuk menerapkan pola makan sehat guna menjaga daya tahan tubuh. Kebiasaan makan seorang remaja kelas 12 SMA banyak dipengaruhi dari beberapa faktor salah satunya dari pengetahuan. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui (1) tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur di masa pandemi *Covid-19*, (2) kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur di masa pandemi *Covid-19* dan (3) hubungan pengetahuan tentang pola makan sehat dan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur di masa pandemi *Covid-19*. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif, waktu penelitian pada bulan Juli 2021 sampai bulan Februari tahun 2022 dengan populasi 340 serta untuk sampel penelitian sebanyak 85 responden. Pengambilan sampel penelitian menggunakan teknik simple random sampling. Pengambilan data menggunakan tes dan kuesioner. Teknik analisis yang digunakan adalah Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pengetahuan pola makan sehat kelas XII SMAN 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur dengan kategori baik sebesar 55 responden (64,7%) kategori cukup sebanyak 29 responden (34,1%) dan pada kategori kurang sebesar 1 responden (1,2%) (2) kebiasaan makan kelas XII SMAN 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur dengan kategori baik sejumlah 25 responden (29,4%), kategori cukup berjumlah 42 responden (49,4%) dan kategori kurang baik sebesar 18 responden (21,2%) ;(3) tidak terdapat hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri SMA Negeri 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur di masa pandemi *Covid-19*.

Kata Kunci : *Pengetahuan pola makan sehat, kebiasaan Makan, Remaja Kelas 12 SMA, Covid-19*

Abstract

During the *Covid-19* pandemic, it is recommended to adopt a healthy diet to maintain endurance. The eating habits of a 12th grade high school teenager are heavily influenced by several factors, one of which is knowledge. The purpose of this study was to determine (1) the level of knowledge about healthy eating patterns of 12th grade adolescents at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo Regency, East Java during the *Covid-19* pandemic, (2) the eating habits of adolescents from grade 12 SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo Regency, East Java during the *Covid-19* pandemic and (3) the relationship between knowledge about healthy eating patterns and eating habits of 12th grade adolescents at SMA Negeri 1 Tarik Sidoarjo Regency, East Java during the *Covid-19* pandemic. This type of research was descriptive quantitative, research time was in July 2021 to February 2022 with a population of 340 and for a research sample of 85 respondents. Sampling research using simple random sampling technique. Collecting data using tests and questionnaires. The analysis technique used is Chi-Square. The results showed that: (1) knowledge of healthy eating patterns for class XII SMAN 1 Tarik Sidoarjo Regency, East Java with a good category of 55 respondents (64.7%), enough category of 29 respondents (34.1%) and in the less category of 1 respondent (1.2%) (2) eating habits of class XII SMAN 1 Tarik Sidoarjo Regency, East Java with a good category of 25 respondents (29.4%), an adequate category of 42 respondents (49.4%) and a poor category good by 18 respondents (21.2%); (3) there was no relationship between knowledge of healthy eating patterns and the eating habits of 12th grade adolescents at SMA Negeri 1 Tarik, Sidoarjo Regency, East Java during the *Covid-19* pandemic.

Keywords: *Knowledge of healthy eating patterns, eating habits, 12th grade high school adolescents, Covid- 19*

PENDAHULUAN

Pada bulan Desember di penghujung tahun

2019 di Wuhan, China terdapat wabah penyakit yang disebabkan oleh virus *severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2)* atau lebih

populer dikenal sebagai virus corona. Virus tersebut salah satu jenis baru dari coronavirus yang dapat menginfeksi manusia serta menyerang sistem pernafasan tubuh. Penyakit yang disebabkan oleh virus tersebut melanda berbagai negara di dunia salah satunya Indonesia dengan jumlah kasus pasien yang positif terpapar terhitung hingga awal bulan Agustus tahun 2021 yaitu berjumlah 3.804.943 orang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Pemerintah harus mengambil langkah lebih tegas dengan penerapan peraturan awal yaitu PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) yang diterapkan di tahun 2020, sedangkan di tahun 2021 peraturan yang dicanangkan oleh pemerintah yaitu PPKM (Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat) dengan berbagai pembatasan mobilitas atau akses melakukan kegiatan diluar yang sangat minim.

Kementerian pendidikan mendukung kebijakan pemerintah dengan membuat aturan yang tertulis pada Surat Edaran Sekretariat Jenderal Kementerian Pendidikan Nomor 15 Tahun 2020 mengenai “Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat *Covid-19*” maka institusi pendidikan juga harus menjalankan aturan dengan melaksanakan proses pembelajaran secara virtual atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang dimulai dari tingkat Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) sampai Perguruan Tinggi. Pembelajaran jarak jauh juga dapat berakibat siswa banyak memiliki waktu luang dirumah atau sedentary tanpa banyak melakukan aktivitas yang akhirnya lebih gemar untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan didukung dengan kemudahan akses untuk memesan makanan secara online yang kemungkinan dapat mempengaruhi kondisi kesehatan tubuh padahal di masa pandemi *Covid-19* maka dari itu konsumsi makanan yang sehat menjadi hal yang perlu diperhatikan, karena dengan mengonsumsi makanan sehat sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan yaitu “Isi Piringku” dengan memperhatikan jumlah karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran dan buah-buahan serta minum air mineral secukupnya yang merupakan salah satu upaya untuk menjaga kekebalan tubuh supaya tidak mudah terpapar dari virus corona, namun siswa sekolah menengah atas termasuk dalam kategori masa remaja ialah masa transisi yang mulai berpikir secara kritis, namun masih dipengaruhi oleh kondisi emosional belum stabil, ketika menginjak usia remaja terlebih pada remaja akhir yang duduk di kelas 12 SMA yang ingin memiliki tubuh yang ideal dan mudah dipengaruhi oleh teman-temannya dengan salah satu cara melakukan diet dengan mencari informasi maupun mencontoh public figure atau influencer tanpa mengetahui informasi nilai gizi yang tepat, sehingga justru akan membuat kesehatan tubuh menurun bahkan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan.

Kebiasaan makan remaja akhir terutama kelas 12 SMA di SMAN 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur cenderung tidak sesuai dengan pola makan

sehat, setelah melakukan pra observasi awal ketika berada di area sekolah mereka cenderung suka mengonsumsi jajanan yang berada di sekitar wilayah sekolah seperti cilok, cireng dan lain sebagainya. Pengetahuan tentang pola makan yang sehat oleh seorang remaja akan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan makan yang (Sulistiyoningsih, 2011). Daerah tempat tinggal atau letak geografis remaja tinggal maupun tempat sekolah juga mempengaruhi pengetahuan dan kebiasaan makan karena akses untuk mendapatkan bahan pangan lebih mudah, remaja yang tinggal di kota akan berbeda dengan yang ada di desa, salah satunya di daerah Kecamatan Tarik, Kabupaten Sidoarjo yang merupakan daerah pedesaan tetapi terdapat salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri atau SMAN 1 Tarik yang letaknya dekat dengan

Kebiasaan yang dijalankan siswa secara terus menerus tanpa memperhatikan proporsi jumlah makan pemukiman penduduk serta kemudahan untuk mendapatkan berbagai jenis olahan makanan cukup mudah karena akses jalan raya yang dapat dijangkau. Remaja menginjak sekolah menengah atas lebih paham tentang pengaturan pola makan yang sehat dan kebiasaan, selain itu dari segi ekonomi keluarga, pola asuh di rumah seperti orang tua yang sering memasak atau hanya memberi uang saku untuk membeli makanan dari luar akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan yang sehat akan memberikan dampak yang besar, maka dari itu berdasarkan pemaparan uraian diatas perlu adanya penelitian dan kajian lebih mendalam untuk mengetahui hubungan pengetahuan tentang pola makan sehat dan kebiasaan makan yang dilakukan remaja Kelas 12 Negeri 1 Tarik di masa pandemi *Covid-19* selain itu para siswa mayoritas hanya tau tentang prinsip 4 sehat 5 sempurna untuk pola makan sehat bahan mereka kurang paham dan mengerti tentang B2SA sehingga peneliti ingin mengetahui hubungan yang terjadi antara kebiasaan makan dan pengetahuan pola makan sehat.

Latar belakang didukung dari hasil studi yang dilakukan oleh Muhammad Habib Aziz Syahroni pada tahun 2020 dengan hasil yaitu terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan seperti: jenis kelamin, pantangan, jenis pekerjaan ibu, pengetahuan dari ibu, jumlah anggota keluarga, tingkat pendapatan keluarga, dan cara asuh orang tua. Kebiasaan makan dapat terbentuk dari usia muda dan dapat dipertahankan pada perkembangan usia seseorang, kebiasaan makan pada masa anak-anak tetap melekat pada setiap individual dengan dampak seperti memilih variasi makanan yang kurang baik. (Montano J dkk, 2015). Preferensi makanan dapat terus berubah seumur hidup yang dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan lingkungan (Ventura dan Alexander, 2013) preferensi tersebut sebagai penentu pokok pilihan makanan, dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Sherly Rosita Dewi pada tahun 2013 dengan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII program

Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja

Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi $r = 0,545 > \alpha 0,05$.

METODE

Jenis penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian ini ialah *cross sectional* dengan variabel ialah tingkat pengetahuan tentang pola makan sehat sedangkan variabel terikat adalah kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di masa pandemi *Covid-19*.

Penelitian ini telah disetujui secara etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan No. Sertifikat 035/HRECC.FDM/1/2022. Lokasi penelitian dilakukan SMA Negeri 1 Tarik Kecamatan Tarik, Kabupaten Sidoarjo Populasi peneliti adalah siswa kelas 12 SMA

HASIL

A. Karakteristik Responden

Berdasarkan Tabel 1 yaitu jenis kelamin dari responden dalam penelitian mayoritas ialah perempuan sebanyak 64 dengan persentase 75%. Jumlah responden paling besar ada pada kelas IPA 2 dan IPA 5 sebanyak 25 responden dengan persentase sebesar 29,4. Responden dengan usia 18 tahun lebih besar daripada responden dengan 17 tahun yaitu persentase usia 18 tahun sebesar 58%.

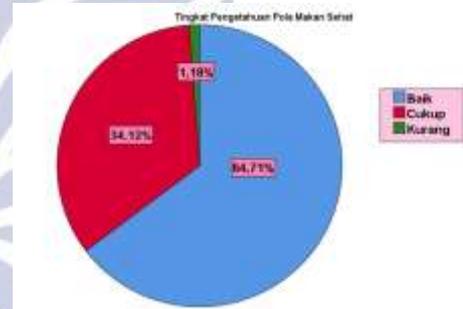
Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin		
Laki -laki	21	25%
Perempuan	64	75%
Kelas		
IPA 2	25	29,4%
IPA 4	23	27,1%
IPA 5	25	29,4%
IPA 6	12	14,1%
Usia		
17	36	42%
18	49	58%
Total	85	100 %

B. Data Pengetahuan Pola Makan Sehat

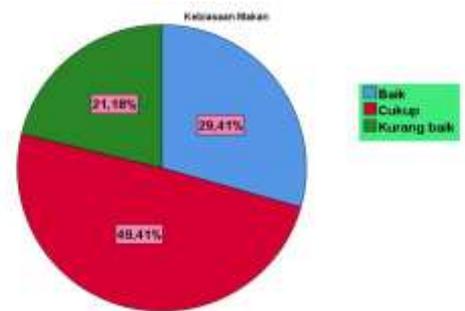
Hasil dari pengetahuan pola makan sehat yang dimiliki responden dengan kategori baik sebanyak 55 responden dengan persentase 64,71%, untuk kategori cukup jumlah responden 29 dengan persentase 34,1% dan kategori pengetahuan responden yang kurang berjumlah 1 dengan persentase 1,2%, sehingga mayoritas responden memiliki pengetahuan yang mengenai pola makan sehat

Negeri 1 Tarik berjumlah 340 siswa, Pengambilan sampel dilaksanakan dengan sistem acak sederhana atau *simple random sampling* dengan kriteria inklusi yaitu seluruh siswa kelas XII, bersekolah di SMAN 1 Tarik, bersedia menjadi responden dan sehat jasmani dan rohani sedangkan kriteria eksklusi ialah responden dalam keadaan sakit. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 85 responden. Data primer yang dikumpulkan yaitu jenis kelamin, usia dan kelas dari responden untuk pengumpulan data kebiasaan makan responden menggunakan kuesioner serta tes untuk mengetahui data pengetahuan dari responden analisis data menggunakan uji *chi square* yang menggunakan program *Microsoft Excel 2010* dan *SPSS Statistic for Windows versi 26*.



Gambar 1 Hasil Pengetahuan Pola Makan Sehat Responden

C. Data Kebiasaan Makan



Gambar 2 Hasil Kebiasaan Makan Responden

Berdasarkan gambar diatas dapat dijelaskan bahwa responden dengan kebiasaan makan yang berkategori baik sebesar 25 orang dengan persentase 29,4%, untuk kebiasaan makan kategori cukup sejumlah 42 orang dengan persentase 49,4% dan responden yang memiliki kebiasaan makan kurang baik berjumlah 18 orang dengan persentase 21,18%, sehingga mayoritas responden melakukan kebiasaan makan dengan kategori cukup.

D. Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan

Tabel 2 Hubungan Pengetahuan Pola Makan Sehat Dengan Kebiasaan Makan Remaja Kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik Di Masa Pandemi Covid-19

Pengetahuan Pola Makan Sehat	Kebiasaan Makan						Total		P Value
	Baik		Cukup		Kurang Baik		F	%	
	F	%	F	%	F	%			
Baik	16	18,8	25	29,4	14	16,5	55	64,7	0,619
Cukup	9	10,6	16	18,8	4	4,7	29	34,1	
Kurang	0	0	1	1,2	0	0	1	1,2	
Total	25	29,4	42	49,4	18	21,2	85	100	

Berdasarkan Tabel 2 diperoleh hasil bahwa responden dengan pengetahuan pola makan sehat baik dengan kebiasaan makan baik berjumlah 16 orang (18,8%), untuk responden pengetahuan pola makan sehat cukup dengan kebiasaan makan yang cukup sebanyak 25 orang (29,4%), dan pengetahuan pola makan sehat baik dengan kebiasaan makan kurang baik berjumlah 14 orang (16,5%). Pengetahuan pola makan sehat yang cukup dengan kebiasaan makan yang baik berjumlah 9 orang (10,6%), untuk responden dengan pengetahuan pola makan sehat cukup dengan kebiasaan makan cukup sebanyak 16 orang (18,8%) dan pengetahuan pola makan sehat cukup dengan kebiasaan

makan kurang baik berjumlah 4 orang (4,7%). Pengetahuan pola makan sehat yang kurang dengan kebiasaan makan baik tidak ada (0%), responden dengan pengetahuan pola makan sehat kurang dengan kebiasaan makan cukup sebanyak 1 orang (1,2%) dan pengetahuan pola makan sehat kurang dengan kebiasaan makan kurang baik tidak ada (0%). Hasil analisa dengan uji chi-square mendapatkan hasil yaitu tidak terdapat hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur di masa pandemi Covid-19, karena hasil p value $0,691 > \alpha = 0,05$.

PEMBAHASAN

Usia responden yang masuk dalam kategori remaja akhir seharusnya memang memiliki banyak informasi mengenai nutrisi, asupan makan hal tersebut juga diperkuat dengan pernyataan dari Sukanto (2010) yang menjelaskan bahwa semakin tua usia seseorang, semakin banyak pengalaman yang dimilikinya dengan informasi yang telah diperoleh maka pengetahuan juga semakin luas. Pengetahuan seseorang individu diperoleh dari pendidikan formal, informal maupun norformal dan faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan ialah dari tingkat pendidikan, informasi yang didapat, budaya berupa tingkah laku suatu kelompok, pengalaman setiap individu dan tingkat sosial ekonomi. Pengetahuan individu didapatkan salah satu dari media informasi Media cetak Media Papan, seperti halnya informai tentang gizi (Machfoedz & Suryani,2012).Hasil penelitian tentang pengetahuan pola makan sehat diperoleh hasil yaitu para siswa atau responden mempunyai pengetahuan dengan baik lebih banyak hal itu sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Emilia,E tahun 2016 dengan pernyataan bahwa persentase tingkat pengetahuan zat gizi lebih tinggi pada responden yang bersekolah dibandingkan dengan responden yang putus atau tidak bersekolah. Harapan dari seorang remaja yang sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai pola makan sehat akan dapat diwujudkan menjadi sebuah tindakan yang positif berupa kebiasaan makan yang dilakukan, karena pengetahuan atau kognitif merupakan indikator yang sangat penting dalam membentuk suatu pola perilaku dari seseorang (overt behaviour). Pengetahuan yang berlandaskan dengan pengertian dan aplikasi yang tepat

dapat membentuk sikap yang positif sehingga berdampak pada perilaku yang diinginkan. (Notoatmodjo, 2013).

Makanan merupakan kebutuhan penting yang dibutuhkan seluruh anggota badan makhluk hidup. Fungsi makanan pada manusia tidak hanya untuk memberikan rasa kenyang, namun juga berfungsi dalam menjaga kesehatan tubuh melalui manfaat zat-zat gizi yang terkandung didalamnya. Untuk mencapai kesehatan tubuh yang optimal, perlu memperhatikan kualitas komposisi makanan yang sesuai dengan kebutuhan individual (Putri, D.E, 2010). Kebiasaan makan merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi status gizi dan kesehatan seseorang, terutama di kalangan remaja yang membutuhkan asupan gizi yang cukup guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan (Wirakusumah,2010). Kebiasaan makan dapat dipengaruhi dari berbagai macam faktor seperti lingkungan, budaya, alam dan populasi. Kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh lingkungan terutama budaya sangat berpengaruh dan bisa dibilang agak sulit untuk diubah. Frekuensi individu untuk membatasi jenis makanan yang mereka konsumsi sesuai dengan selera kesukaan. Kebiasaan makan pada remaja akan mulai terbentuk jika dipengaruhi dari cara mereka memilih makanan sesuai dengan kesukaan dan selernya (Khosman,2014). Hasil penelitian didapatkan data bahwa kebiasaan makan responden cukup frekuensinya lebih banyak daripada yang melakukan kebiasaan makan baik ataupun kurang hal itu selaras dengan masa remaja memiliki banyak perubahan salah satu bentuk perubahannya ialah

Hubun

ija

perilaku makan yang mengarah pada perilaku pola makan yang sehat maupun cenderung mengarah perilaku makan yang kurang sehat (Proverawati,A 2014).

Pengetahuan pola makan sehat ialah suatu informasi yang dapat diterima dan diterapkan kembali oleh seseorang mengenai konsumsi makanan yang mengandung zat gizi beragam dalam takaran yang cukup atau tidak berlebihan sesuai dengan kebutuhan (Harahap VY,2012). Penerapan pola makan sehat juga dilihat dari kebutuhan gizi. Kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi yang dibutuhkan setiap makhluk hidup guna menerapkan pola hidup yang lebih sehat. Kebiasaan makan ialah suatu perilaku yang erat hubungannya dengan makan dan jenis makanan, frekuensi makan seseorang, tata cara makan, pola makanan yang terbentuk, pantangan, distribusi makanan dalam keluarga, preferensi terhadap makanan serta cara memilih bahan pangan. Kebiasaan makan dapat dilihat ketika seseorang memilih jenis makanan yang beragam sesuai dengan lingkungan dimana individu tinggal (Suhardjo, 2013).

Berdasarkan teori dasar yang dikembangkan oleh Lawrence Green dalam Nursalam (2014), terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang atau individu yaitu faktor perilaku (behavior causes) dan faktor diluar perilaku (non-behavior causes), untuk faktor perilaku (behavior causes) dapat dipengaruhi oleh tiga faktor yakni: pertama faktor predisposisi (Presdiposing Factors) seperti usia, pendidikan, pengetahuan dan sikap, yang kedua faktor pemungkin (Enabling Factors) yang terwujud dalam lingkungan fisik dan jarak dari pelayanan kesehatan, dan faktor ketiga yaitu penguat (Reinforcing Factors) yang terwujud dalam dukungan yang dari keluarga serta tokoh masyarakat

PENUTUP SIMPULAN

Pengetahuan pola makan sehat dengan jumlah responden sebesar 85 (100%), dengan kategori pengetahuan pola makan yang baik sebesar 55 responden(64,7%) kategori pengetahuan pola makan sehat yang cukup sebanyak 29 responden (34,1%) dan kategori pengetahuan pola makan sehat yang kurang frekuensinya sebesar 1 responden (1,2%) .Data kebiasaan makan dengan jumlah responden sebesar 85 dengan persentase (100%), kebiasaan makan kategori baik sejumlah 25 responden dengan persentase (29,4%) kemudian capaian untuk kebiasaan makan cukup berjumlah 42 responden dengan persentase (21,2%) dan kategori kebiasaan makan yang kurang baik sebesar 18 responden (21,2%) serta tidak terdapat hubungan pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA Negeri 1 Tarik di masa pandemi covid-19.

SARAN

Penelitian hanya terbatas untuk mengetahui

(Notoatmodjo, 2013). Salah satu faktor yaitu sikap memiliki 3 komponen yaitu ;

1. Afeksi (*affect*) ialah suatu unsur perasaan atau emsional.
2. Kognisi adalah suatu keyakinan evaluatif seseorang. Keyakinan-keyakinan evaluatif dimanifestasikan dalam bentuk kesan baik atau buruk, atau kesan yang diterima seseorang mengenai objek atau hal tertentu
3. Perilaku, yaitu sikap yang mengacu pada kecenderungan individu untuk berbuat sesuatu terhadap seseorang atau hal tertentu dengan cara yang tertentu pula.

Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari beberapa tingkatan, yaitu: pertama menerima (*receiving*) yang berarti subjek menghendaknya dan memperhatikan terhadap stimulus yang diberikan. Tingkatan kedua yakni merespon (*responding*) ialah dapat memberikan jawaban ketika ditanya, mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu pertanda dari sikap. Tingkatan ketiga menghargai (*valuing*) yakni mengajak orang lain untuk mengerjakan sesuatu atau mendiskusikan suatu masalah. Tingkatan yang terakhir yaitu bertanggung jawab (*responsible*) yang berarti bertanggungjawab atas segala sesuatu yang dipilih dengan segala resikonya hal ini juga tingkatan paling tinggi dari sikap (Notoatmodjo,2013).

Perilaku tersebut dibedakan menjadi beberapa respons Menurut (Notoatmodjo,2013), berdasarkan bentuk respon terhadap stimulus, perilaku dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu perilaku pasif atau perilaku tertutup (*covert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*).

hubungan antara pengetahuan pola makan sehat dengan kebiasaan makan remaja kelas 12 SMA, maka dari itu peneliti selanjutnya disarankan lebih dalam menggali informasi tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan pola makan sehat. Peneliti selanjutnya juga dapat menerapkan metode wawancara yang mendalam terhadap peserta didik mengenai kebiasaan makan sehingga data yang didapatkan lebih detail serta kesadaran dari remaja untuk melakukan kebiasaan makan sehat perlu ditingkatkan dengan kesadaran diri sendiri dan dukungan dari lingkungan sekitar.

REFERENSI

- Dewi, Sherly Rosita. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Yogyakarta. PPs Universitas Negeri Yogyakarta
- Habib, Muhammad Aziz Syahroni ; Nugrahani

- Astuti,dkk. 2021. Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Praseskolah (4-6 Tahun) Ditinjau Dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*. Vol. 10 No. 1(2021) 1-22 ISSN : 2301-5012
- Harahap, V.Y. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Banda Aceh*. Aceh : Universitas Syah Kuala
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Data Pasien Covid*.(online). <https://www.kemkes.go.id/> Diakses pada tanggal 4 Agustus 2021 Pukul 10.51 WIB
- Khomsan, Ali. 2014. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Lawrence Green dalam Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Machfoedz dan Suryani. 2012. *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian Di BidangKesehatan, Keperawatan dan Kebidanan*. Yogyakarta : Fitramaya
- Montano J dkk. 2015. *A Review on the Dietary Flavonoid Kaempferol,Minin-Reviews In Medical Chemsitry*,11,298-334
- Notoatmodjo, S. 2013. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Proverawati,A dan Wati, E.K. 2014. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Gizi Kesehatan*. Nuha Medika : Yogyakarta
- Putri D.E, dkk. 2010. *Hubungan Asupan Serat dan Asupan Kolesterol Dengan Kadar Kolesterol Total dan Kadar Trigleserida Penderita Jantung Koroner Rawat jalan Di RSUD Tugurejo Semarang* : Semarang : Universitas Muhhamdiah
- Suhardjo. 2013. *Berbagai cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Sukanto. 2010. *Organisasi Perusahaan,Teori Struktur dan Perilaku*. Yogyakarta : Badan Penerbitan FE UGM
- Sulistyoningsih .2012. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Ventura, A.K.; Worobey, J.2013 *Early influences on the development of food preferences*. *Curr. Biol.*, 23(9): 401-408
- Wirakusumah. 2010. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama