



## PENGARUH PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP MEMILIH MAKANAN DENGAN PERILAKU MAKAN REMAJA DI KABUPATEN KEDIRI

<sup>1</sup>Stifani Dianisa Prafita Hadi, <sup>2</sup>Rahayu Dewi Soeyono, <sup>3</sup>Any Sutiadiningsih, <sup>4</sup>Mauren Gita Miranti

<sup>1,4</sup>Pendidikan Tata Boga, Universitas Negeri Surabaya

<sup>2</sup>Gizi, Universitas Negeri Surabaya

<sup>3</sup>Tata Boga, Sekolah Vokasi Unesa

### ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, dalam masa ini makanan yang dikonsumsi harus diperhatikan baik dari segi keamanan dan gizinya. Gizi seimbang akan menentukan kesehatan mereka di masa mendatang dan mencegahnya pada permasalahan gizi ganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruhnya pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan dengan perilaku makan remaja. Pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan jumlah sampel 77 orang yang berusia 12-21 tahun. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di Kabupaten Kediri Jawa Timur melalui metode survey dengan pembagian kuesioner secara online melalui Google Form. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan presentase dalam bentuk tabel dan data di korelasikan antar variabel. Hasil analisis data berdasarkan jenis kelamin menunjukkan 67,53% remaja dengan jenis kelamin perempuan dan 32,47% remaja berjenis kelamin laki-laki. Hasil analisis selanjutnya 50,65% remaja memiliki pengetahuan gizi baik, 64,94% remaja memiliki sikap yang cukup memilih makanan dan 61,04% remaja memiliki perilaku makan yang cukup. Hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan sikap memilih makanan diperoleh nilai signifikan 0,160 dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut. Sedangkan hasil uji korelasi antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan remaja dan sikap memilih makanan dengan perilaku makan sama-sama memperoleh nilai signifikan kurang dari 0,005 dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut. Diperoleh nilai korelasi ganda (R) sebesar 0,005 artinya bahwa terdapat pengaruh antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan terhadap perilaku makan pada remaja.

#### Keyword:

Pengetahuan Gizi, Sikap Memilih Makanan, Perilaku Makan, Remaja.

#### Corresponding author:

[stifanihadi16050394047@mhs.unesa.ac.id](mailto:stifanihadi16050394047@mhs.unesa.ac.id)  
[rahayudewi@unesa.ac.id](mailto:rahayudewi@unesa.ac.id)

## PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang harus dipenuhi setiap saat. Makanan yang baik adalah makanan yang memiliki nilai gizi tinggi dan manfaat untuk tubuh. Untuk menghasilkan makanan yang bermanfaat untuk tubuh diperlukan pengetahuan baik pada pemilihan bahan makanan dan proses pengolahannya. Konsumsi makanan yang berkualitas dapat diwujudkan dengan memperhatikan kandungan gizi yang dikonsumsi setiap hari.

Makanan yang sehat apabila sudah memenuhi pola makan yang sehat yakni mengandung gizi seimbang seperti karbohidrat, protein, vitamin, mineral. Penerapan pola makan sehat ini sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Indonesia no 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang yang dikemas dalam kampanye "Isi Piringku". Isi Piringku adalah panduan dalam mengatur pola makan yang sehat terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah dalam satu piring makan dengan porsi yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Di dalam Isi Piringku ini juga terdapat informasi pola hidup sehat yaitu aktivitas fisik yang cukup, menjaga kebersihan dengan mencuci tangan setelah melakukan aktivitas dan mengkonsumsi air putih yang cukup [1].

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan masalah gizi ganda. Gizi ganda yaitu permasalahan yang disebabkan oleh gizi lebih atau obesitas dan gizi kurang atau *underweight*. Penderita gizi lebih rentan mengalami penyakit seperti hipertensi, jantung, diabetes dan lain-lain, sedangkan penderita gizi kurang rentan mengalami anemia, stunting atau pengerdilan dan lain-lain. Pemenuhan gizi seimbang sangat diperlukan pada usia produktif seperti di usia remaja, karena pada masa ini memerlukan gizi yang cukup untuk menunjang proses pertumbuhan.

Remaja merupakan generasi yang baik sebagai penerus bangsa. Masa remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Rentang usia remaja dimulai dari usia 10 tahun hingga usia 19 tahun atau dapat disebut masa pra pubertas dan pubertas [2]. Menurut Desmita dalam [3] tumbuh kembang remaja dapat dibedakan menjadi empat tahapan yaitu masa pra remaja pada usia 10-12 tahun, masa remaja awal pada usia 12-15 tahun, masa remaja pertengahan pada usia 15-18 tahun dan masa remaja akhir pada usia 18-21 tahun. Penelitian ini ditujukan kepada remaja

dengan rentang usia 12-21 tahun di Kabupaten Kediri.

Masa remaja merupakan masa dimana terjadinya perubahan terhadap fisik, kognitif dan psikososial. Masa tersebut adalah masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyaknya perubahan diantaranya pertumbuhan massa otot, jaringan lemak tubuh dan perubahan hormon [4]. Perubahan ini bisa mempengaruhi kebutuhan gizi seseorang [5]. Pada usia remaja disini mereka bertanggung jawab dan bebas dalam memilih dan menentukan apa yang dia inginkan termasuk juga dalam hal pemilihan makanannya sendiri. Komponen penting yang mempengaruhi dalam pemilihan makanan sehat adalah pengetahuan gizi dan sikap.

Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan [4]. Pengetahuan gizi yang rendah adalah salah satu faktor resiko timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja [6]. Seorang remaja akan mempunyai gizi cukup jika makanan yang mereka makan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh [4]. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat [7]. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan [6]. Pemilihan makanan yang sehat yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja [8]. Tingkat pengetahuan gizi seorang remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi [9]. Perubahan perilaku modern juga mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan yang cenderung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat [10]. Pemenuhan gizi yang tidak seimbang pada remaja dapat menimbulkan beberapa gangguan kesehatan dan perubahan status gizi seperti masalah gizi ganda yaitu gizi lebih (kegemukan atau obesitas) dan gizi kurang (*kurus* atau *underweight*) [11].

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 [12] menunjukkan bahwa jumlah obesitas pada remaja usia  $\geq 15$  tahun meningkat dari 26,6% pada tahun 2013 [13] menjadi 31% pada tahun 2018. Provinsi dengan prevalensi tertinggi yaitu Sulawesi Utara yaitu sebesar 42%. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018 [12] pada remaja usia 16-18 tahun, prevalensi kegemukan pada tahun 2013 [13] sebesar 7,3 persen (5,7% gemuk dan 1,6% obesitas) namun mengalami peningkatan sehingga menjadi 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Sedangkan untuk prevalensi kurus pada tahun 2013 sebesar 9,4 persen (1,9% sangat kurus dan 7,5% kurus) dan pada tahun 2018 mengalami penurunan sehingga menjadi 8,3% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus).

Perubahan kebiasaan makan pada remaja diakibatkan oleh pengetahuan gizi yang rendah. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah [14]. Remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan, dimana mereka mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan remaja lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya, remaja juga lebih sering termotivasi mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah *fast food* dan *junk food* [4]. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya [14].

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut pokok permasalahan yang akan diteliti adalah Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja di Kabupaten Kediri Jawa Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruhnya pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan dengan perilaku makan remaja.

## METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebesar 77 orang berusia 12-21 tahun yang ada di Kabupaten Kediri. Pengambilan data menggunakan teknik *purposive sampling* atau pengambilan sampel dengan menentukan ciri-ciri yang sesuai tujuan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan

adalah kuesioner online dan disebarikan melalui *Google Form*, berisikan pertanyaan dan pernyataan yang sudah dilakukan uji reliabilitas. Berikut tabel uji reliabilitas.

**Tabel 1.** Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Koefisien Reliabilitas	Nilai Kriteria	Keterangan
Pengetahuan Gizi	0,827	0,70	Reliabel
Sikap Memilih Makanan	0,721	0,70	Reliabel
Perilaku Makan	0,723	0,70	Reliabel

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi yang dihitung berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT), sikap dalam memilih makanan, perilaku makan, usia dan jenis kelamin. Pengujian hipotesis menggunakan uji *chi Square* dengan tingkat kepercayaan 95% untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidaknya antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan terhadap perilaku makan pada remaja [14]. Data yang diperoleh ditabulasi pada tabel-tabel menurut jenis variabel yang mempengaruhi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Karakteristik Responden

Responden penelitian ini yaitu anak remaja yang berusia 12 tahun hingga 21 tahun di Kabupaten Kediri dengan jumlah 77 orang. Data yang diperoleh ditabulasi sesuai dengan variabel penelitian dalam bentuk gambar dan tabel.

#### 1. Gambaran Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin responden berusia 12-21 tahun. Dapat dilihat jumlah responden menurut jenis kelamin pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Gambaran Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – Laki	25	32,47 %
Perempuan	52	67,53 %
Jumlah	77	100

Tabel 2 gambaran jenis kelamin responden didapatkan bahwa jenis kelamin responden terbanyak adalah pada perempuan yaitu sebanyak 52 orang (67,53%) sedangkan yang paling sedikit terdapat pada laki-laki yaitu 25 orang (32,47%).

## 2. Gambaran Usia Responden

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai usia responden berusia 12-21 tahun. Dapat dilihat jumlah responden menurut usia pada tabel berikut.

**Tabel 3.** Gambaran Usia Responden

Kategori Usia	Frekuensi	Persentase (%)
12 - 15 tahun	3	3,90
16 - 18 tahun	44	57,14
19 - 21 tahun	30	38,96
Jumlah	77	100

Tabel 3 gambaran usia responden, didapatkan bahwa kelompok usia responden terbanyak pada usia 16-18 tahun yaitu sebanyak 44 orang (57,14%), sedangkan yang paling sedikit terdapat pada usia 12-15 tahun yaitu 3 orang (3,90%).

## 3. Gambaran Pengetahuan Gizi Responden

Pengetahuan gizi diukur dengan menilai jawaban subjek pada kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan gizi. Hasil pengukuran pengetahuan gizi disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 4.** Gambaran Pengetahuan Gizi Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	14	18,18
Cukup	24	31,17
Baik	39	50,65
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi remaja di Kabupaten Kediri berada pada kategori baik hal ini dibuktikan dengan nilai persentase lebih tinggi dibandingkan kategori yang lain yaitu sebesar 50,65%, kemudian nilai persentase kategori cukup sebesar 31,17 %, untuk nilai kategori kurang sebesar 18,18%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan gizi pada remaja didominasi oleh kategori baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja memiliki pengetahuan gizi yang baik.

## 4. Gambaran Sikap Memilih Makanan Responden

Persentase kategori sikap memilih makanan pada remaja di Kabupaten Kediri berdasarkan nilai sikap memilih makanan yang dihasilkan dari perhitungan berdasarkan rubrik bisa dilihat di tabel berikut.

**Tabel 5.** Gambaran Sikap Memilih Makanan Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	2	2,60
Cukup	50	64,94
Baik	25	32,47
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat sikap memilih makanan remaja di Kabupaten Kediri berada pada kategori cukup hal ini dibuktikan dengan nilai persentase yang lebih tinggi, dibandingkan kategori yang lain yaitu sebesar 64,94%, kemudian nilai persentase kurang sebesar 2,60%, untuk nilai kategori baik sebesar 32,47%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata sikap memilih makanan pada remaja didominasi oleh kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang cukup memiliki sikap baik terhadap memilih makanan.

## 5. Gambaran Perilaku Makan Responden

Hasil kuesioner tentang persentase perilaku makan yang diberikan kepada 77 responden dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 6.** Gambaran Perilaku Makan Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	3	3,90
Cukup	47	61,04
Baik	27	35,06
Jumlah	77	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tingkat perilaku makan remaja di Kabupaten Kediri berada pada kategori cukup hal ini dibuktikan dengan nilai persentase yang lebih tinggi, dibandingkan kategori yang lain yaitu sebesar 61,04%, kemudian nilai persentase kurang sebesar 3,90%, untuk nilai kategori baik sebesar 35,06%. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata perilaku makan remaja didominasi oleh kategori cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang cukup memiliki perilaku makan yang baik.

## B. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja

### 1. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Memilih Makanan

**Tabel 7.** Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Sikap Memilih Makanan

Sikap	Pengetahuan Gizi			Total	Sig.
	Baik	Cukup	Kurang		
Baik	17 68.0%	21 42.0%	1 50.0%	39 50.6%	0.160
Cukup	6 24.0%	18 36.0%	0 0.0%	24 31.2%	
Kurang	2 8.0%	11 22.0%	1 50.0%	14 18.2%	
Total	25 100.0%	50 100.0%	2 100.0%	77 100.0%	

Pada tabel 7 menunjukkan responden dengan sikap memilih makanan berkategori baik berjumlah 39 orang dengan 17 orang baik, 21 orang cukup dan 1 orang kurang terhadap pengetahuan gizi. Sikap memilih makanan berkategori cukup berjumlah 24 orang dengan 6 orang baik dan 18 orang cukup terhadap pengetahuan gizi. Sikap memilih makanan berkategori kurang berjumlah 14 orang dengan 2 orang baik, 11 orang cukup dan 1 orang kurang terhadap pengetahuan gizi. Hasil analisis chi square diperoleh nilai sig sebesar 0,160 > 0,05 yang artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan remaja di Kabupaten Kediri. Hal ini bisa dikatakan bahwa pengetahuan gizi tidak selalu mempengaruhi sikap dalam memilih makanan pada remaja. Meskipun dalam pengertian pengetahuan gizi dapat mempengaruhi sikap memilih makanan pada remaja tetapi hubungan tersebut terlihat dimana semakin baik pengetahuan gizi makan semakin baik pula sikap seseorang dalam memilih makanan dan sebaliknya semakin kurang sikap memilih makanan maka akan semakin kurang pengetahuan gizi seseorang [4].

**2. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan**

**Tabel 8.** Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan

Perilaku Makan	Pengetahuan Gizi			Total	Sig.
	Baik	Cukup	Kurang		
Baik	20 74.1%	19 40.4%	0 0.0%	39 50.6%	0.000
Cukup	7 25.9%	17 36.2%	0 0.0%	24 31.2%	
Kurang	0 0.0%	11 23.4%	3 100.0%	14 18.2%	
Total	27 100.0%	47 100.0%	3 100.0%	77 100.0%	

Pada tabel 8 menunjukkan responden dengan perilaku makan berkategori baik berjumlah 39 orang dengan 20 orang baik dan 19 orang cukup terhadap pengetahuan gizi. Perilaku makan berkategori cukup berjumlah 24 orang dengan 7 orang baik dan 17 orang cukup terhadap pengetahuan gizi. Perilaku makan berkategori kurang berjumlah 14 orang dengan 11 orang cukup dan 3 orang kurang terhadap pengetahuan gizi. Hasil analisis Chi Square diperoleh nilai sig sebesar 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dan perilaku makan remaja di Kabupaten Kediri. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan gizi dapat mempengaruhi perilaku makan pada remaja yang merupakan peranan penting dari pengetahuan dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang dengan mempengaruhi cara seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Perilaku masyarakat sangat erat sekali kaitannya dengan pengetahuan masyarakat yang bisa didapatkan melalui kegiatan pendidikan kesehatan karena tanpa pengetahuan yang baik maka seseorang akan sulit merubah perilaku mereka sebagai upaya pencegahan suatu penyakit [15].

**3. Hubungan Antara Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan**

**Tabel 9.** Hubungan Antara Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan

Perilaku Makan	Sikap			Total	Sig.
	Baik	Cukup	Kurang		
Baik	16 59.3%	9 19.1%	0 0.0%	25 32.5%	0.005
Cukup	11 40.7%	36 76.6%	3 100.0%	50 64.9%	
Kurang	0 0.0%	2 4.3%	0 0.0%	2 2.6%	
Total	27 100.0%	47 100.0%	3 100.0%	77 100.0%	

Pada tabel 9 menunjukkan responden dengan perilaku makan kategori baik berjumlah 25 orang dengan 16 orang baik dan 9 orang cukup terhadap sikap memilih makanan. Perilaku makan berkategori cukup berjumlah 50 orang dengan 11 orang baik, 36 orang cukup dan 3 orang kurang terhadap sikap memilih makanan. Perilaku makan berkategori kurang berjumlah 2 orang dengan 2 orang cukup terhadap sikap memilih makanan. Hasil analisis Chi Square diperoleh nilai sig sebesar 0,005 < 0,05 yang artinya terdapat hubungan

antara sikap memilih makanan dan perilaku makan remaja di Kabupaten Kediri. Menurut Neil Niven dalam [15] mengatakan bahwa sikap seseorang merupakan komponen penting dalam perilaku kesehatan, kemudian diasumsikan ada hubungan langsung antara sikap dan perilaku seseorang. Sikap positif seseorang terhadap kesehatan mungkin tidak langsung membuat perilaku orang menjadi positif, akan tetapi sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti membuat perilaku seseorang menjadi negatif hal ini lebih mengarah pada perilaku memilih makanan yang tercermin dari kebiasaan makan remaja [15].

**C. Pengaruh Antara Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Terhadap Perilaku Makan Remaja**

**Tabel 10.** Pengaruh Antara Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan Terhadap Perilaku Makan Remaja

PG	Sikap	Perilaku Makan			Total	Sig.
		Baik	Cukup	Kurang		
Baik	Baik	12	5	0	17	0.005
		60.0%	26.3%	0.0%	43.6%	
	Cukup	8	13	0	21	
		40.0%	68.4%	0.0%	53.8%	
	Kurang	0	1	0	1	
0.0%		5.3%	0.0%	2.6%		
Total	20	19	0	39		
		100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	
Cukup	Baik	4	2	0	6	
		57.1%	11.8%	0.0%	25.0%	
	Cukup	3	15	0	18	
		42.9%	88.2%	0.0%	75.0%	
Total	7	17	0	24		
		100.0%	100.0%	0.0%	100.0%	
Kurang	Baik	0	2	0	2	
		0.0%	18.2%	0.0%	14.3%	
	Cukup	0	8	3	11	
		0.0%	72.7%	100.0%	78.6%	
	Kurang	0	1	0	1	
0.0%		9.1%	0.0%	7.1%		
Total	0	11	3	14		
		0.0%	100.0%	100.0%	100.0%	
Total	Baik	16	9	0	25	
		59.3%	19.1%	0.0%	32.5%	
	Cukup	11	36	3	50	
		40.7%	76.6%	100.0%	64.9%	
	Kurang	0	2	0	2	
0.0%		4.3%	0.0%	2.6%		
Total	27	47	3	77		
		100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	

Keterangan :

PG : Pengetahuan Gizi

Berdasarkan tabel diatas dari hasil uji regresi linear berganda diperoleh nilai korelasi ganda (R)  $0,005 < 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makan terhadap perilaku makan remaja. Hal ini pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan yang baik sangat berpengaruh terhadap perilaku makan pada remaja karena berdampak langsung kepada pemenuhan gizi yang seimbang serta kondisi kesehatan seseorang [4].

Pengetahuan gizi yang dimiliki remaja merupakan bekal dasar untuk memenuhi nutrisi tubuh, tetapi itu tidak dapat menjamin seseorang memiliki pola makan yang baik dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang jika tidak didasari oleh motivasi dan kesadaran diri yang kuat. Pola makan remaja ditentukan oleh sikap mereka dalam memilih makanan yang mereka konsumsi setiap hari.

Makanan diperlukan manusia untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan untuk menunjang pertumbuhan. Apabila makanan yang dikonsumsi kurang dari kebutuhan tubuh maka cadangan makanan yang terdapat dalam tubuh akan terpakai, dan jika hal ini terus menerus terjadi maka dapat mengakibatkan penurunan berat badan dan penurunan zat gizi yang lain. Kekurangan zat gizi dalam tubuh dapat menyebabkan terhambatnya pertumbuhan fisik, menurunnya imunitas tubuh dan menurunnya prestasi akademik. Pemenuhan gizi yang baik pada remaja akan menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat, berkualitas, produktif dan dapat bersaing dalam potensi akademik maupun non akademik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap memilih makanan pada remaja yang berusia 12-21 tahun di Kabupaten Kediri.
2. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja yang berusia 12-21 tahun di Kabupaten Kediri.

3. Terdapat hubungan antara sikap memilih makanan dengan perilaku makan pada remaja yang berusia 12-21 tahun di Kabupaten Kediri.
4. Adanya pengaruh antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan terhadap perilaku makan remaja di Kabupaten Kediri.

### SARAN

Berdasarkan evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya adalah :

1. Pada penelitian perilaku makan pada remaja selanjutnya dapat dilakukan penelitian yang berhubungan dengan penyakit degeneratif, *obesitas* dan gizi kurang atau *underweight*
2. Perlu dikakukan penelitian lanjutan untuk meneliti faktot-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti kebudayaan, kepercayaan, lingkungan sekitar dan lain-lain.

### REFERENSI

- [1] Kemenkes, "Hari Bawa Bekal Nasional," *Pus. Data dan Inf. Kementrian Kesehat. RI*, pp. 1–10, 2019.
- [2] Kemenkes RI, "PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG," 2014.
- [3] I. Mahdali, "Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi Dan Aktifitas Sedentary Remaja Obesitas," *Univ. Negeri Gorontalo*, vol. 14, pp. 33–46, 2013.
- [4] Nurul Mujahidah Dainur, "Biology Teaching and Learning," pp. 134–141, 2003.
- [5] M. Indriati, "Perilaku Makan dan Status Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di SD Cikancung 04 Desa Mandalasari Kabupaten Bandung," *J. Sehat Masada*, vol. 14, no. 1, 2020, doi: 10.38037/jsm.v14i1.128.
- [6] S. R. Dewi, "Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Komsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta," *Univ. Negri Yogyakarta*, 2013.
- [7] P. Lestari, "Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum," *Sport Nutr. J.*, vol. 2, no. 2, pp. 73–80, 2020, doi: 10.15294/spnj.v2i2.39761.
- [8] Y. Dwi Jayanti and N. Elsa Novananda, "HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI KELAS XI AKUNTANSI 2 (DI SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI)," *J. KEBIDANAN*, vol. 6, no. 2, 2019, doi: 10.35890/jkdh.v6i2.38.
- [9] P. Kanah, "Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan," *Med. Technol. Public Heal. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 203–211, 2020, doi: 10.33086/mtphj.v4i2.1199.
- [10] Y. D. Putri, "FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN PADA REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 10 PADANG TAHUN 2013 Penelitian Keperawatan Komunitas DILA YUDITA PUTRI," *Repos. Univ. Andalas*, 2014.
- [11] K. RI, "profil Kemenkes RI," *Kementerian Kesehatan RI*. 2018.
- [12] A. Hermawan, "Utilisasi Kelambu Berinsektisida Pada Daerah Endemis Tinggi Malaria di Indonesia: Analisis Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018," *Bul. Penelit. Kesehat.*, vol. 49, no. 1, pp. 9–20, 2021, doi: 10.22435/bpk.v49i1.3428.
- [13] Kemenkes RI, "Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013," *Minist. Heal. Repub. Indones.*, no. 1, 2013.
- [14] N. R. Aulia, "Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja," *J. Ilm. Gizi dan Kesehat.*, vol. 2, no. 02, pp. 31–35, 2021, doi: 10.46772/jjgk.v2i02.454.
- [15] R. G. D. V. Parapat, V. Melani, Y. Wahyuni, R. Nuzrina, and L. Sitoayu, "PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG VISUAL GIZI SEIMBANG ANTARA DUA GENERASI DI GEREJA GSKI REHOBOT KEBON JERUK JAKARTA," *J. Nutr. Coll.*, vol. 10, no. 2, 2021, doi: 10.14710/jnc.v10i2.29140.