

## ***Analysis of the Relationship Between Information Media and Balanced Nutrition Behavior of Students FKIK UINAM 2021***

### **Analisis Hubungan Antara Media Informasi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa FKIK UINAM 2021**

**Rezki Nurfatmi <sup>1\*</sup>, Fifitasari <sup>2</sup> Pratiwi Maharani Achmad <sup>3</sup> Nur Hidayanti S <sup>4</sup> Yuliana <sup>5</sup>**

<sup>1\*,2,3,4,5</sup> Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar

#### **ABSTRACT**

*Media information is a medium that can make it easier to find out information widely. This study aims to determine the effect of information media on balanced nutrition behavior in FKIK UINAM 2021 students. This study uses a quantitative research type with a cross sectional approach. The population in this study were all students of FKIK UINAM Class of 2018-2020. The number of samples as many as 182 with a sampling technique using purposive sampling. sample size using the Lemeshow formula. The research instrument is a questionnaire. Data analysis using chi-square test. The results of the study found that there was an relationship between good information media and good behavior on balanced nutrition with the results of the chi square statistic test obtained p-Value 0.004. so it can be concluded that the better we get information about balanced nutrition, the better our behavior in implementing balanced nutrition will be. . This is because when someone gets information, the knowledge about balanced nutrition increases so that they can apply balanced nutrition behavior properly. Researchers recommend to students to be more intense in seeking information from various sources regarding balanced nutrition.*

**Keywords:** Information Media, Balanced Nutrition, Behavior

#### **ABSTRAK**

Media informasi adalah sebuah media yang dapat memudahkan dalam mengetahui informasi secara luas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara media informasi terhadap perilaku gizi seimbang pada mahasiswa FKIK UINAM 2021. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa FKIK UINAM Angkatan 2018-2020. Jumlah sampel sebanyak 182 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. besar sampel menggunakan rumus lemeshow. Instrument penelitian adalah kuesioner. Data analisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian didapatkan bahwa ada hubungan antara media informasi baik dengan perilaku baik terhadap gizi seimbang dengan hasil uji statistic chi square diperoleh p-Value 0.004. sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik kita memperoleh informasi mengenai gizi seimbang, maka semakin baik pula perilaku penerapan gizi seimbang kita. Hal ini dikarenakan ketika seseorang memperoleh informasi maka semakin meningkatnya pengetahuan mengenai Gizi seimbang sehingga dapat menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik. Peneliti merekomendasikan kepada para mahasiswa untuk lebih intens dalam mencari informasi dari berbagai sumber mengenai gizi seimbang.

**Kata kunci:** Media Informasi, Gizi Seimbang, Perilaku

#### **\*Correspondence**

Email : [nurfatmirezki@gmail.com](mailto:nurfatmirezki@gmail.com)

No. Hp : 082310503631

Adress : Galesong utara, Takalar – Sulawesi Selatan

#### **Article Info**

Submitted : 14-09-2021

In Reviewed : 23-12-2021

Accepted : 23-07-2022

Online Published : 27-07-2022



©2022. The Authors

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

## PENDAHULUAN

Media informasi secara umum adalah alat untuk mengumpulkan dan menyusun kembali sebuah informasi sehingga menjadi bahan yang bermanfaat bagi penerima informasi. Sedangkan pengertian dari informasi adalah kumpulan data yang di olah menjadi bentuk yang lebih berguna dan lebih berarti bagi yang menerima. Media informasi atau biasanya disebut dengan media sosial adalah sebuah media online, dengan para penggunaannya bisa dengan mudah berpartisipasi, berbagi dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Perkembangan teknologi informasi membawa sebuah perubahan dalam masyarakat. Lahirnya media sosial menjadikan pergeseran baik budaya, etika dan norma yang ada. Media informasi adalah suatu alat atau sarana yang digunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada khalayak (Perdana et al., 2017).

Pengaruh media informasi atau media sosial terhadap gizi seimbang pada remaja memang sangat berpengaruh. Salah satu yang membuat meningkatnya permasalahan gizi pada remaja adalah disebabkan oleh kurangnya pemahaman gizi dan kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang. Pola makan yang tidak sehat dan tinggi kalori pada usia remaja dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius. Banyak alat dan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, kewaspadaan, dan perilaku makan pada seseorang. Pemberian edukasi gizi atau informasi gizi membutuhkan media untuk mempermudah responden dalam memahami materi. Web merupakan salah satu media edukasi berbasis teknologi edutainment yang sudah banyak diterapkan di Luar negeri dan berpotensi diterapkan di Indonesia. Makanan yang mengandung gizi seimbang berarti makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang lengkap untuk menjamin metabolisme tubuh berjalan dengan baik. Faktor gizi memegang peran penting dalam pertumbuhan, kecerdasan, pencegahan terhadap infeksi, produktivitas kerja, dan pencegahan terhadap penyakit kronis. Dalam mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang harus menerapkan prinsip tidak dari suatu makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang diperlukan tubuh, kecuali ASI untuk bayi hingga umur 6 bulan. Pola makan dengan gizi seimbang bukan hanya memperhatikan sumber zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) tapi juga zat gizi mikro, seperti vitamin dan mineral (Doni, 2017).

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan, dan pemilihan makanan. Konsumsi zat gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Gaya hidup remaja saat ini sering melawatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi fast food serta cenderung sedentary life style, membuat remaja berisiko untuk menderita obesitas. Upaya peningkatan pengetahuan pada remaja diperlukan suatu media pembelajaran yang dapat menggambarkan konsep fisik secara nyata. Bila konsumsi zat gizi selalu kurang dari kecukupan makan seseorang akan mengalami gizi kurang, sebaiknya jika konsumsi melebihi kecukupan akan menderita gizi lebih dan obesitas. Masyarakat harus membiasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok. Batasi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak. Perbanyak aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal. Lakukan kebiasaan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi serta memperbanyak



konsumsi buah dan sayur-sayuran yang kaya akan vitamin dan zat gizi yang baik bagi tubuh (Cahyono, n.d.).

Konsep konsumsi makan Muslim adalah kegiatan seseorang atau perilaku seseorang terhadap makanan dan kepuasan dalam memenuhi kebutuhannya. Islam menganjurkan umat muslim untuk berkonsumsi secara wajar dan tidak berlebihan. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT Artinya: “Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah dan janganlah berlebih-lebihan” (Surat Al- A'raf ayat 31). Perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup, pola makan serta peningkatan pendapatan mempengaruhi pemilihan berbagai jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Pendidikan atau penyuluhan gizi adalah pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam meningkatkan perbaikan pangan dan status gizi. Konsumsi gizi seimbang merupakan konsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan prinsip keanekaragaman makanan. Ketika makanan yang dikonsumsi tidak mengandung gizi seimbang maka akan mempengaruhi status gizi seseorang. Kekurangan gizi akan menyebabkan seseorang mengalami gagal tumbuh, terganggunya perkembangan, menurunkan produktivitas kerja, serta dapat berakibat pada morbiditas karena penurunan imunitas tubuh dan mortalitas (Fauzi, 2012).

Gizi seimbang adalah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang sehari-hari yang beraneka ragam dan memenuhi 5 kelompok zat gizi dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Berdasarkan Riskesdas (2018) menunjukkan prevalensi gizi kurang secara nasional prevalensi gizi kurang 11,4% . Untuk pengenalan gaya hidup sehat melalui pola makan gizi seimbang harus dimulai sejak dini untuk mencegah masalah gizi ganda dan penyakit degeneratif di kemudian hari. Oleh sebab itu, Kementerian Kesehatan RI telah mengeluarkan 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yaitu, Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, batasi konsumsi pangan manis, asin, dan berlemak, lakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan ideal, biasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, cuci tangan pakai sabun dengan air yang mengalir, biasakan sarapan pagi, Biasakan minum air putih yang cukup dan aman, Banyak makan buah dan sayur, biasakan membaca label pada kemasan pangan, syukuri dan nikmati aneka ragam makanan (Irnani & Sinaga, 2017).

Jika diamati dari beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian penulis ini, ada perbedaan yang signifikan menguatkan pentingnya penelitian yang dilakukan penulis ini. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Buyung (2015) membahas kecanggihan teknologi media informasi yang dimanfaatkan untuk proses penyebaran informasi kesehatan bagi secara aktif, dan bertanggung jawab untuk meningkatkan keseimbangan gizi pada masyarakat. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Mochamad, Badra, dan Yuli (2012) juga berbicara tentang pengaruh penyebaran informasi melalui media informasi seperti Web, Facebook dll yang begitu cepat saat ini menjadi tantangan bagi masyarakat generasi sekarang untuk memenuhi gizi seimbang (Kurus, 2018). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara media



informasi terhadap perilaku gizi seimbang pada mahasiswa FKIK UINAM Tahun 2021.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar angkatan 2018-2020. Sampel diperoleh dengan menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria sampel yaitu mahasiswa aktif FKIK Angkatan 2018, 2019 dan 2020. Rumus sampel yang digunakan adalah rumus lemeshow sehingga diperoleh Sampel minimal 100 orang (Iii & Penelitian, 2018).

Sumber data diperoleh data primer yang didapatkan langsung oleh peneliti dari hasil isian kuesioner secara online melalui link google form yang dibagikan kepada mahasiswa yang terpilih sebagai sampel. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan instrument yang telah teruji validasi dan reliabilitasnya. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS statistic 26. Seluruh data yang telah diperoleh kemudian dilakukan pengolahan data dengan langkah – langkah mengkonversi, editing, coding, entry data, cleaning, dan tabulasi. Adapun kriteria objektif penelitian ini adalah pada variabel Media informasi yaitu skor 0-5 Informasi Kurang, Skor 6-10 Informasi cukup dan 11-15 Informasi baik. Sedangkan pada variabel perilaku yaitu skor 0-10 Perilaku kurang, 11-20 Perilaku cukup dan 21-30 Perilaku baik. Analisis data dengan analisis univariat yang tujuannya untuk mendeskripsikan masing masing variabel yang akan diteliti dan analisis bivariat adalah untuk melihat hubungan antara Dua variabel dengan menggunakan uji *chi-square* derajat kepercayaan yang digunakan adalah 95%.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan umur dari 182 responden terdapat 11 (6%) responden yang berumur 18 tahun, 56 (30,8%) responden yang berumur 19 tahun, 51 (28%) responden yang berumur 20 tahun, 57 (31,3%) responden yang berumur 21 tahun, 4 (2,2%) responden yang berumur 22, 2 (1,1%) responden yang berumur 23 tahun, dan 1 (0,5%) responden yang berumur 24 tahun. Berdasarkan jenis kelamin dari 182 responden terdapat 39(21,4%) yang berjenis kelamin laki laki dan 143 (78,6%) yang berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan jurusan dari 182 responden terdapat farmasi 33(18,1%), kebidanan 23 (12,6%), keperawatan 33 (18,1%), kesehatan masyarakat 64 (35,2%) dan pendidikan dokter 29 (15,9%). Berdasarkan angkatan dari 182 responden terdapat 71 (39%) responden angkatan 2018, 59 (32,4%) responden angkatan 2019 dan 52 (28,6%) angkatan 2020.



**Tabel 1 Distribusi Karakteristik Mahasiswa FKIK UINAM**

<b>Karakteristik Mahasiswa</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Umur		
18 Tahun	11	6
19 Tahun	56	30,8
20 Tahun	51	28
21 Tahun	57	31,3
22 Tahun	4	2,2
23 Tahun	2	1,1
24 Tahun	1	0,5
Jenis Kelamin		
L	39	21,4
P	143	78,6
Jurusan		
Farmasi	33	18,1
Kebidanan	23	12,6
Keperawatan	33	18,1
Kesehatan Masyarakat	64	35,2
Pendidikan Dokter	29	15,9
Angkatan		
2018	71	39
2019	59	32,4
2020	52	28,6

Sumber: Data Primer, 2021

**Tabel 2 Distribusi Kategori Media Informasi**

<b>Kategori Media Informasi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Informasi baik	12	6,6%
Informasi cukup	123	67,6%
Informasi kurang	47	25,8%
Jumlah	182	100%

Sumber: Data Primer, 2021

**Tabel 3 Distribusi Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa FKIK UINAM tentang gizi seimbang**

<b>Perilaku Gizi Seimbang</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Perilaku Gizi Seimbang		
Perilaku baik	43	23,6%
Perilaku cukup	139	76,4%
Jumlah	182	100%

Sumber: Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 2 hasil penelitian media informasi pada 182 responden terdapat 12(6,6%) responden yang mendapatkan informasi baik, 123 (67,6) yang mendapatkan informasi cukup, 47 (25,8) yang mendapatkan informasi kurang. Berdasarkan tabel 3. Hasil penelitian perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa



FKIK UINAM dari 182 responden terdapat 43 (23,6%) yang perilaku baik dan 139 (76,4%) yang perilaku cukup.

**Tabel 4. Analisis Hubungan Media Informasi dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa FKIK UINAM**

Media Informasi	Perilaku gizi seimbang		n	%	P-Value Chi-square
	Perilaku baik	Perilaku cukup			
Informasi Baik	7	5	12	6,6	0,004
Informasi Cukup	30	93	123	67,6	
Informasi Kurang	6	41	47	25,8	
Jumlah	43	139	182	100	

*Sumber: Data Primer, 2021*

Berdasarkan tabel 4 analisis hubungan media informasi dengan perilaku gizi pada mahasiswa FKIK UINAM menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Media informasi terhadap perilaku gizi seimbang pada mahasiswa FKIK UINAM dengan hasil uji statistic chi square yaitu nilai p value  $0,004 < 0,05$ .

## PEMBAHASAN

### **Media Informasi dari Internet**

Media sosial atau biasa disebut dengan media informasi adalah sebuah media yang dapat memudahkan dalam mengetahui informasi secara luas seperti forum, dunia virtual dan jejaring sosial. (Rafiq, 2015). Sedangkan Informasi merupakan suatu yang mendasar bagi suatu pengetahuan dan pendidikan dimana seseorang berpartisipasi dalam urusan sosial dan kemajuan suatu pengetahuan (Dharlinda Suri, 2019). (Pembangunan & Suri, 2019)

Pada saat ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi sangat canggih dan lebih berkualitas sehingga memudahkan seseorang mendapatkan informasi dalam kehidupan sehari-hari baik dari internet, radio, poster kesehatan, buku ilmiah, penyuluhan tenaga kesehatan dan lain-lain. Penggunaan internet dalam mencari informasi merupakan hal biasa pada masyarakat dimana, internet merupakan salah satu media yang paling mudah dicari, paling mudah diakses dan paling mudah mencari informasi apapun termasuk dalam dunia kesehatan (Sari Mellina Tobing, 2019). (Pekan et al., 2019)

Berdasarkan hasil penelitian ini adalah diperoleh bahwa terdapat hubungan antara Media informasi terhadap perilaku gizi seimbang pada mahasiswa FKIK UINAM dengan hasil uji statistic chi square yaitu nilai p value  $0,004 < 0,05$ . Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian (Shofia lathifa dan Trias Muhmudiono 2020) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan baik (100%), sikap positif (88,9%) dan praktik baik (94,4%). Berdasarkan penelitian ini, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan pengaruh media web atau internet terhadap gizi seimbang (p value = 0,000), sehingga hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan hubungan antara media informasi dengan status gizi seimbang (Access, 2020).





### **Media Informasi dari Radio**

Kemajuan media teknologi tersebut, komunikasi massa menjadi suatu pilihan dalam menyampaikan berbagai informasi dan proses komunikasi. Salah satu bentuk media komunikasi yang lebih strategis yaitu melalui media radio. Dimana radio adalah media yang paling baik dan kritis yang berperan penting karena mampu menyampaikan informasi paling kredibel, paling dekat dan merangsang imajinasi pendengar.

Untuk mengetahui pengaruh perilaku sebagai media informasi digunakan kuesioner dengan pilihan sangat sering, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Kuesioner tersebut terdiri dari pernyataan tentang media informasi gizi seimbang.

### **Media Informasi dari Buku Ilmiah**

Buku ilmiah merupakan suatu tulisan ataupun karangan yang didasarkan dari hasil pengamatan, penelitian yang disusun dengan metode tertentu. Teknologi informasi yang semakin maju, sarana komunikasi yang tersedia seperti menyediakan buku-buku ilmiah tetapi juga dalam bentuk elektronik, seperti *ejournal* atau jurnal elektronik (Sri Anawati, 2019) (Universitas & Maret, 2019).

Untuk mengetahui pengaruh perilaku sebagai media informasi digunakan kuesioner dengan pilihan sangat sering, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Kuesioner tersebut terdiri dari pernyataan tentang media informasi gizi seimbang. Terdapat 15 (8,2%) responden yang tidak pernah memperoleh informasi gizi seimbang melalui buku ilmiah, 97 (53,3%) responden yang kadang-kadang memperoleh informasi gizi seimbang melalui buku ilmiah, 54 (29,7%) responden yang sering memperoleh informasi gizi seimbang melalui buku ilmiah, 16 (8,8%) responden yang sangat sering memperoleh informasi gizi seimbang melalui buku ilmiah.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian (Asmaruddin Pakhri, Sukmawati dan Nuhasanah) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perubahan rata-rata pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi gizi dimana hasil dari uji T test menunjukkan adanya pengaruh dimana nilai  $p = 0,000$  ( $\alpha < 0,05$ ) (Pakhri et al., 2014).

### **Media Informasi Dari Poster Kesehatan**

Pencapaian derajat kesehatan yang lebih optimal diperlukan sebuah promosi kesehatan sebagai media promosi memegang peran yang sangat penting dan dapat diartikan sebagai alat bantu komunikasi dan menyebarkan komunikasi dimana media poster paling efektif digunakan dalam promosi kesehatan (Caesar & Prasetya, 2020).

Untuk mengetahui pengaruh perilaku sebagai media informasi digunakan kuesioner dengan pilihan sangat sering, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Kuesioner tersebut terdiri dari pernyataan tentang media informasi gizi seimbang. Terdapat 3 (1,6%) responden yang tidak pernah memperoleh informasi gizi seimbang melalui poster-poster kesehatan, 56 (31,9%) responden yang kadang-kadang memperoleh informasi gizi seimbang melalui poster-poster kesehatan, 102 (56,%) responden yang sering memperoleh informasi gizi seimbang melalui poster-poster kesehatan, 19 (10,4%) responden yang sangat sering memperoleh informasi gizi seimbang melalui poster-poster kesehatan.



Hasil penelitian media informasi pada 182 responden terdapat 12(6,6%) responden yang mendapatkan informasi baik, 123 (67,6) yang mendapatkan informasi cukup, 47 (25,8) yang mendapatkan informasi kurang. Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian (Sonye Hayu Indraswari, 2019) yang menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pretest dan post test pada setiap kelompok dimana ada pengaruh pemberian pendidikan gizi dengan media potter ( $p < 0.001$ ) tentang gizi seimbang (Irnani & Sinaga, 2017),

### **Media Informasi Dari Penyuluhan Tenaga Kesehatan**

Peran petugas promosi kesehatan dimana menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat berfungsi membantu dan memeragakan sesuatu dalam proses pendidikan atau pemberian informasi kesehatan (Riasal Hayati Ifroh, Rahmi Susanti, Lies Permana, Reny Noviaty, 2019).

Untuk mengetahui pengaruh perilaku sebagai media informasi digunakan kuesioner dengan pilihan sangat sering, sering, kadang-kadang, tidak pernah. Kuesioner tersebut terdiri dari pernyataan tentang media informasi gizi seimbang. Terdapat 10 (5,5%) responden yang tidak pernah memperoleh informasi gizi seimbang melalui penyuluhan tenaga kesehatan, 85 (46,7%) responden yang kadang-kadang memperoleh informasi gizi seimbang melalui penyuluhan tenaga kesehatan, 72 (39,6%) responden yang sering memperoleh informasi gizi seimbang melalui penyuluhan tenaga kesehatan, 15 (8,2%) responden yang sangat sering memperoleh informasi gizi seimbang melalui penyuluhan tenaga kesehatan.

Hasil penelitian media informasi pada 182 responden terdapat 12(6,6%) responden yang mendapatkan informasi baik, 123 (67,6) yang mendapatkan informasi cukup, 47 (25,8) yang mendapatkan informasi kurang. Dapat disimpulkan dari hasil analisis diatas bahwa, terdapat hubungan dalam memperoleh media informasi tentang status gizi dari penyuluhan tenaga kesehatan. Terdapat beberapa responden yang tingkat pengetahuan tentang media informasi kurang disebabkan beberapa faktor diantaranya yaitu media massa atau informasi, sosial budaya dan ekonomi serta pengalaman.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian (Elvira Aprelia Iyong, B.H Ralph Kairupan, Suaimana Engkang, 2020) penyuluhan terhadap tingkat pengetahuandengan nilai  $p \text{ value} = 0,000 (< 0,05)$  yang berarti ada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang (Cetak & Online, 2019).

### **Gizi Seimbang**

Gizi seimbang merupakan sebuah susunan pola makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan Yang dibutuhkan oleh tubuh, dengan tetap memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan ideal. Secara umum komposisi makanan yang seimbang adalah bila komposisi energi dari karbohidrat 50-65%, protein 10-20%, dan lemak 20-30%. Konsumsi gula sebaiknya dibatasi sampai 5% dari jumlah kecukupan energi atau hanya sekitar 3-4 sendok makan setiap hari.

Terdapat beberapa pedoman untuk menjalankan gizi seimbang yakni: membiasakan sarapan pagi, selalu mencuci tangan sebelum makan, minum air putih yang cukup, mengkonsumsi buah dan sayur, membiasakan mengkonsumsi





makan makanan pokok yang beraneka ragam, membatasi makanan manis/asin/dan berlemak, sering melakukan aktivitas fisik, mengkonsumsi makanan yang mengandung protein seperti lauk pauk, membaca label pada kemasan sebelum mengkonsumsi, dan yang terakhir yaitu selalu mensyukuri Reski yang di dapatkan.

Hasil penelitian perilaku gizi seimbang pada 182 responden terdapat 43 responden (23.6%) perilaku gizi seimbang baik dan 139 responden (76.4%) perilaku gizi seimbang cukup. Dapat disimpulkan dari hasil analisis diatas bahwa, banyak mahasiswa yang sudah menerapkan perilaku gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dikarenakan ketika seseorang memperoleh informasi maka semakin meningkatnya pengetahuan mengenai Gizi seimbang sehingga dapat menerapkan perilaku gizi seimbang dengan baik.

Hasil penelitian ini, sejalan dengan penelitian Linda Dwi Jayanti, Yekti Hartati Effendi, dan Dadang Sukandar (2011) yang berjudul Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Serta Perilaku Gizi Seimbang Ibu Kaitannya Dengan Status Gizi Dan Kesehatan Balita Di Kabupaten Bojonegoro, Jawa Timur yang menunjukkan Pengetahuan gizi berkorelasi positif dengan PHBS dalam keluarga ( $p < 0.05$  dan  $r = 0.706$ ), serta berkorelasi dengan perilaku gizi seimbang ibu ( $p < 0.05$  dan  $r = 0.537$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi ibu maka semakin baik pula penerapan PHBS dalam keluarga serta perilaku gizi seimbang. Perilaku gizi seimbang ibu tidak berhubungan dengan kecukupan energi dan zat gizi contoh. Hal ini diduga karena adanya faktor-faktor lain yang ikut mempengaruhi kecukupan energi dan zat gizi, selain perilaku gizi seimbang ibu. Kecukupan energi dan zat gizi juga tidak berkorelasi terhadap status gizi contoh ( $p > 0.05$ ) (Cetak & Online, 2019).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan pada mahasiswa FKIK UINAM Angkatan 2018-2020 maka dapat di tarik kesimpulan bahwa Dari 182 reesponden Terdapat 76 (41,7%) responden yang sering memperoleh informasi dari Internet, 12 (6,6%) responden yang sering memperoleh informasi dari radio, 54 (29,6%) responden yang sering memperoleh informasi dari buku, dari 182 responden terdapat 102 (56,0) responden yang sering memperoleh informasi dari poster-poster kesehatan, dan 72 ( 9,3%) responden yang sering memperoleh informasi dari penyuluhan tenaga kesehatan gizi seimbang. Diharapkan kepada mahasiswa FKIK UINAM lebih sering mencari informasi terkait informasi-informasi kesehatan khususnya tentang gizi seimbang dan menerapkan pola hidup sehat atau menerapkan kebiasaan perilaku gizi seimbang.

## DAFTAR RUJUKAN

Caesar, D. L., & Prasetya, B. A. (2020). *Efektifitas Media Poster Dalam Meningkatkan Pengetahuan Sanitasi Dasar Di Sdn 01 Wonosoco Undaan Kudus In Improving Basic Sanitation Knowledge*. 6(1), 83–91.



- Cahyono, A. S. (n.d.). *Anang Sugeng Cahyono, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. 140–157.
- Doni, F. R. (2017). *Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja*. 3(2), 15–23.
- Dorey, E., & McCool, J. (2009). The role of the media in influencing children's nutritional perceptions. *Qualitative Health Research*, 19(5), 645–654. <https://doi.org/10.1177/1049732309334104>
- Fauzi, C. A. (2012). *Analysis of The Knowledge and Behaviour of Adolescents Based on The General Guidelines of Balanced Nutrition ( PUGS ) Point 6 , 10 , 11 , and 12*.
- F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). *Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi*. 12(November), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). *Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan , praktik gizi seimbang dan status gizi pada anak sekolah dasar*. 6(1), 58–64.
- Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2019). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya the Effect of Web-Based .... *Mgk Journal*, 4(August), 4–9. <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/20950>
- Martony, O. (2019). The Influence of Balanced Nutrition Extension Through Poster Media on the Improvement of Knowledge and Change Attitude. *International Journal of Science and Society*, 1(1), 98–106. <https://doi.org/10.54783/ijssoc.v1i1.153>
- Pakhri, A., Gizi, J., Kesehatan, P., & Makassar, K. (2014). *Asupan Energi , Protein Dan Besi Pada Remaja*. 39–43.
- J., No, V., April, E., & T, S. M. (2019). *Pemanfaatan Internet Sebagai Media Informasi Pendidikan Pancasila*. 4(1), 64–73.
- J. K., & Suri, D. (2019). *Pemanfaatan Media Komunikasi Dan Informasi Utilization of Communication Media and Information for Embody National*. 17(2), 177–187.
- Rafiq, A. (2015). *dilengkapi dengan fasilitas yang disediakan dalam berkomunikasi semakin beraneka macam, mulai dari*. 18–29.
- Riza, ifroh H. (2019). *peran petugas promosi kesehatan dalam penggunaan audiovisual sebagai media komunikasi informasi dan edukasi*. 7(2), 281–289.
- Tengku, H. (2018). *Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Kurus*. 2(2), 90–99.

