



**PENGARUH PENGETAHUAN GIZI TERHADAP KEBIASAAN MAKAN
IBU-IBU DI DESA MANGLI KABUPATEN MAGELANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

oleh :

Zulaikha Dwi Lestari

5401406009

PERPUSTAKAAN
UNNES

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari orang lain, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.

Semarang, Oktober 2011

Zulaikha Dwi Lestari
Nim. 5401406009



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang” oleh Zulaikha Dwi Lestari NIM : 5401406009 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Teknologi Jasa dan Produksi Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu Tanggal 12 Oktober 2011.

Panitia Ujian:

Ketua

Dra. Wahyuningsih, M.Pd
NIP. 196008081986012001

Penguji/ Pembimbing I

Dra. Hanna Lestari S, M.Si
NIP. 195209101979032003

Sekretaris

Dra. Sri Endah W, M. Pd
NIP. 196805271993032001

Ketua Penguji

Ir. Sulistyawati
NIP. 194712281979032001

Penguji/ Pembimbing II

Dr. Sus Widayani M.Si
NIP.196509211992032001

Mengetahui,
Dekan Fakultas Teknik

Drs. Muhammad Harlanu. M.Pd
NIP 196602151991021001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Tell me what you eat and I’ll tell you what you are”

(Hardinsyah dan Drajat Martianto : 1992)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Bapak Moh. Tohar Nasuchi & Ibu Sumawangsih,
sebagai tanda bakti ananda.
- ❖ Afandi Mohammad Zuhdi,
do’a serta dukunganmu sangat membantu.
- ❖ Ibu Ida Solachuddin,
terimakasih atas motivasinya.
- ❖ Mbak Anis Nurinawati & Dek Endah Tri S.
- ❖ Teman-teman Tata Boga ’06.

PRAKATA

Segala puji bagi Allah SWT dan sholawat serta salam tercurah kepada nabi Muhammad SAW. Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang”. Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi strata I yang merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Teknologi Jasa dan Produksi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tidak dapat disusun tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang.
2. Ketua Jurusan Teknologi Jasa dan Produksi Universitas Negeri Semarang yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dra. Hanna Lestari S, M.Si, dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Sus Widayani, M.Si, dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ir. Sulistyawati, dosen penguji skripsi, yang telah memberikan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
6. Dra. Atiek Zahrulianingdyah, M.Pd, yang telah banyak membantu baik moril maupun materiil dalam penelitian ini.

7. Kepala Desa dan perangkat Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Masyarakat Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang yang bersedia bekerjasama dengan peneliti dalam melaksanakan penelitian.
9. Semua pihak yang tidak bisa kami sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan kepada semua pihak sesuai amalannya. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun peneliti berharap semoga dapat bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi semua pihak.

Semarang, Oktober 2011

Peneliti

ABSTRAK

Zulaikha Dwi Lestari. 2011. “*Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang*”. Skripsi. Jurusan Teknologi Jasa dan Produksi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci: pengetahuan gizi, kebiasaan makan ibu

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan (Kartasapoetra, 2003:15). Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap Pola makan. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang, 2. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang, 3. Untuk mengetahui gambaran kondisi gizi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang, 4. Untuk mengetahui kendala makan sehat dan bergizi pada ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang, 5. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang, 6. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

Populasi penelitian ini adalah ibu-ibu usia produktif yang berumur 20–40 tahun yang berjumlah 279 orang, dengan sampel 60 responden. Teknik yang digunakan adalah teknik proportional sampling. Variabel bebas penelitian ini adalah pengetahuan gizi (X), variabel terikatnya adalah kebiasaan makan (Y). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah metode wawancara terstruktur dengan menggunakan pedoman wawancara berupa kuisioner, recall dan antropometri BB/TB². Analisis yang digunakan terdiri dari analisis deskriptif dan regresi sederhana.

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa 1) Pengetahuan gizi ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang cenderung cukup, yaitu sebesar 60%. 2) Kebiasaan makan ibu di Desa Mangli mayoritas dalam kategori cukup, yaitu sebesar 63%. 3) Kondisi gizi ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang mayoritas adalah normal yaitu sebesar 75,00%, gemuk tingkat ringan 15,33%, gemuk tingkat berat sebesar 6,67% dan kurus tingkat ringan sebesar 5,00%. 4) Kendala dalam penyelenggaraan makan sehat dan bergizi oleh ibu-ibu di Desa Mangli diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu dan pengolahan masakan, tingkat pendidikan yang rendah, kemiskinan, keterbelakangan, kurangnya kesadaran akan menu gizi seimbang. 5) Ada pengaruh signifikan ($p=0,000<0,05$) pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang. 6) Kontribusi pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu sebesar 14,7%. Saran untuk masyarakat Mangli adalah agar meningkatkan pengetahuan gizi dengan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh PKK & Posyandu karena pengetahuan gizi berpengaruh pada kebiasaan makan ibu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Penegasan Istilah.....	7
1.6 Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
2.1 LandasanTeori.....	11
2.1.1Pengetahuan Gizi.....	11

2.1.1.1 Pengetahuan Bahan Makanan.....	14
2.1.1.2 Sumber Bahan Makanan Zat Gizi	21
2.1.2 Kebiasaan Makan	26
2.1.2.1 Pola Makan	31
2.1.3 Kondisi Gizi Ibu	35
2.2 Kerangka Berfikir.....	44
2.3 Hipotesis	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
3.1 Penentuan Objek Penelitian.....	48
3.1.1 Populasi.....	48
3.1.2 Sampel.....	48
3.1.3 Teknik pengambilan sampel	49
3.1.4 Variabel Penelitian	50
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	50
3.3 Metode Pengumpulan Data	50
3.3.1 Metode Dokumentasi	50
3.3.2. Metode Wawancara Terstruktur	51
3.3.3 Metode Observasi	52
3.3.4 Metode Recall.....	53
3.3.5 Metode Antropometri.....	54
3.4 Instrumen Penelitian	54
3.5 Uji Coba Instrumen.....	54

3.5.1 Validitas Instrumen	55
3.5.2 Reliabilitas Instrumen.....	56
3.6 Teknik Analisis Data.....	57
3.6.1 Analisis Deskriptif Prosentase	57
3.6.2 Uji Normalitas.....	57
3.6.3 Koesfisien Korelasi	58
3.6.4 Analisis Regresi Sederhana.....	59
3.6.4.1 Uji keberartian persamaan regresi dan uji kelineeran	59
3.6.4.2 Menentukan Persamaan Regresi Y dan X.....	61
3.6.4.3 Uji Koefisien Regresi Sederhana (Uji t)	61
3.6.4.4 Sumbangan Efektif.....	62
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	63
4.1 Hasil Penelitian	63
4.1.1 Pengetahuan Gizi.....	64
4.1.2 Kebiasaan Makan	66
4.1.2.1 Frekuensi Makan	67
4.1.2.2 Jenis Makan	69
4.1.2.3 Porsi Makan	71
4.1.2.4 Kombinasi Menu Makan.....	78
4.1.3 Kondisi Gizi Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	82
4.1.4. Kendala Makan Sehat dan Bergizi	83
4.1.5 Uji Prasyarat Analisis Regresi	84

4.1.6 Uji Hipotesis dengan Analisis Regresi.....	85
4.2 Pembahasan	86
BAB V PENUTUP.....	95
5.1 Simpulan.....	95
5.2 Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	101



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pemilihan Bahan Makanan	17
Tabel 2. Anjuran Makan untuk Orang Dewasa.....	32
Tabel 3. Kategori Ambang Batas IMT.....	41
Tabel 4. Jumlah Sampel.....	49
Tabel 5. Ringkasan Analisis Varians untuk Regresi.....	60
Tabel 6. Pengetahuan Gizi Ibu-Ibu Usia Produktif.....	65
Tabel 7. Kebiasaan makan ibu di Desa Mangli.....	66
Tabel 8 Frekuensi Makan Ibu-ibu di Desa Mangli	68
Tabel 9. Jenis Makanan yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	69
Tabel 10. Porsi Nasi Jagung yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	71
Tabel 11. Porsi Sayuran yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	73
Tabel 12. Porsi Lauk Hewani yang Dikonsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli.....	74
Tabel 13. Porsi Lauk Nabati yang Dikonsumsi Ibu-ibu di desa Mangli.....	76
Tabel 14. Porsi Buah yang Dikonsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli.....	77
Tabel 15. Kombinasi Menu Makan Pagi Ibu-ibu di Desa Mangli	79
Tabel 16. Kombinasi Menu Makanan Siang Ibu-ibu di Desa Mangli	80
Tabel 17. Kombinasi Menu Makanan Malam Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	81
Tabel 18. Kondisi Gizi Ibu Usia Produktif.....	82
Tabel 19. Hasil Uji Normalitas Data.....	84
Tabel 20. Koefisien Korelasi Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Ibu.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	46
Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu-ibu di Desa Mangli	65
Gambar 3. Tingkat Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli	67
Gambar 4. Frekuensi Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	68
Gambar 5. Jenis Makanan yang dikonsumsi ibu-ibu di Desa Mangli	70
Gambar 6 Porsi nasi jagung yang dikonsumsi ibu-ibu di Desa Mangli.....	72
Gambar 7. Porsi Sayuran yang di Konsumsi Ibu di Desa Mangli.....	74
Gambar 8. Porsi Lauk Hewani yang di Konsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli	78
Gambar 9. Porsi Lauk Nabati yang di Konsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli.....	77
Gambar 10. Porsi Buah yang di Konsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli.....	78
Gambar 11. Kombinasi Menu Makan Pagi Ibu-Ibu di Desa Mangli	80
Gambar 12. Kombinasi Menu Makan Siang Ibu-ibu di Desa Mangli	82
Gambar 13. Kombinasi Menu Makan Malam Ibu-Ibu di Desa Mangli.....	82
Gambar 14. Kondisi Gizi Ibu Usia Produktif	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-Kisi Instrumen.....	101
Lampiran 2. Pedoman Wawancara.....	103
Lampiran 3. Tabel Recall.....	115
Lampiran 4. Data Hasil Uji Coba Angket Pengetahuan Gizi	118
Lampiran 5. Analisis Validitas dan Reliabilitas Angket Pengetahuan Gizi	120
Lampiran 6. Data Hasil Uji Coba Angket Kebiasaan Makan.....	123
Lampiran 7. Analisis Validitas dan Reliabilitas Angket Kebiasaan Makan.....	125
Lampiran 8. Data Penelitian Pengetahuan Gizi Ibu-ibu di Desa Mangli.....	128
Lampiran 9. Data Penelitian Kebiasaan Makan Ibu-ibu di Desa Mangli	130
Lampiran 10. Data Penelitian Status Gizi Ibu Usia Produktif.....	132
Lampiran 11. Uji Normalitas.....	135
Lampiran 12. Analisis Regresi	137
Lampiran 13. Photo Penelitian	139

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pangan merupakan kebutuhan pokok yang harus dipenuhi untuk dapat mempertahankan hidup. Sebagaimana menurut Suhardjo, Laura, Brady dan Judy (1986:1), tubuh manusia harus memperoleh cukup pangan untuk memenuhi kebutuhan gizinya termasuk energi, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, mineral dan air guna mempertahankan kelangsungan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan. Pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap pola makan. Tanpa pengetahuan gizi kemungkinan besar pola makan seseorang kurang memperhatikan bahan makanan yang bergizi, dengan demikian makan hanya diutamakan untuk produktivitas kerja sedangkan untuk kebutuhan zat gizi dalam tubuh tidak diperhatikan maka sebagian akan mengalami gangguan karena tidak adanya zat gizi yang diterima oleh tubuh (Kartasapoetra, Marsetyo dan Med 2003:15). Pada umumnya penyelenggaraan makanan dalam rumah tangga sehari-hari diatur oleh ibu, karena secara kodrati ibu berperan dalam penyelenggarakan makan keluarga. Ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan berkesadaran gizi tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat sedini mungkin kepada putra-putrinya

(Suhardjo, 1989:188). Dengan demikian tampak bahwa kaum ibu memegang peranan penting dalam urusan pangan keluarga, maka pengetahuan, sikap dan ketrampilan ibu dalam menyediakan makanan keluarga merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan keluarga.

Dalam hal pangan ada sementara budaya pangan pada keluarga kurang mampu secara ekonomi yang memprioritaskan anggota keluarga tertentu untuk mengkonsumsi hidangan keluarga yang telah disiapkan yaitu umumnya kepala keluarga. Anggota keluarga lainnya menempati urutan prioritas berikutnya, sedangkan ibu-ibu rumah tangga menempati urutan terbawah (Suhardjo, 1989:15). Bila hal ini masih banyak dianut kuat dalam budaya keluarga sedangkan dilain pihak pengetahuan gizi belum dimiliki oleh keluarga tersebut, maka akan terjadi distribusi makanan yang timpang dan berakibat kurangnya gizi bagi anggota keluarga prioritas bawah, khususnya bagi para ibu. Apalagi untuk ibu-ibu usia produktif, yang masih mengalami proses reproduksi, menstruasi, hamil dan menyusui tentunya membutuhkan makanan yang bergizi, sehingga kesehatannya sangat perlu diperhatikan agar dapat menurunkan generasi yang sehat dan cerdas.

Desa Mangli merupakan desa mandiri pangan yang terletak di Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Dari survai awal peneliti pada bulan Agustus 2010, kebiasaan makan penduduk Desa Mangli adalah nasi jagung sebagai makanan pokok. Kebiasaan makan nasi jagung sudah sejak lama dan turun temurun sampai sekarang. Hal tersebut dikarenakan Desa Mangli potensial penghasil jagung.

Penduduk Desa Mangli masih mempertahankan kebiasaan makan yang unik tersebut. Selain jagung penduduk desa Mangli juga memanfaatkan pangan lokal yang tersedia seperti singkong, ubi jalar dan kimpul. Mungkin karena lokasinya yang jauh di puncak bukit atau tepatnya di lereng Gunung Sumbing sehingga jarak antara Desa Mangli dengan pasar cukup jauh, inilah salah satu yang menjadikan alasan pokok penduduk Mangli bisa mencukupi hampir semua kebutuhan bahan makanan sehari-hari dengan makanan pokok non beras.

Hasil pertanian penduduk Desa Mangli sangat subur dan beraneka ragam, dengan demikian penduduk Desa Mangli dapat memenuhi hampir semua kebutuhan makanan sehari-hari, dari hal tersebut nampak penduduk tumbuh dengan sehat. Menurut pengamatan peneliti tidak ada satupun kasus-kasus kekurangan gizi di Desa Mangli. Kenyataan yang ada penduduk Desa Mangli sebenarnya kurang memanfaatkan hasil-hasil pertaniannya, hal ini dapat dilihat dari kebiasaan makan mereka sehari-hari yang sangat sederhana dan tidak bervariasi dari jenis makanannya maupun zat-zat gizi yang dikandung. Hampir semua menu makanan sehari-harinya adalah nasi jagung sebagai makanan pokoknya, satu jenis sayur tidak berkuah (ditumis tanpa santan) dan ikan asin. Jika dilihat dari ilmu gizi makanan tersebut kurang beragam, bahkan tidak beragam. Apabila makanan yang dikonsumsi secara terus menerus kurang beragam maka akan berakibat nilai gizinya kurang. Namun kenyataannya masyarakat Mangli tidak mengalami kekurangan gizi dengan kebiasaan makan yang sangat sederhana tersebut. Bahkan warga masyarakat Mangli dapat

bertahan hidup dengan baik. Selain itu tidak ada kasus mengenai busung lapar dan juga tidak ada penyakit yang diakibatkan karena kekurangan gizi lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian Zahrulianingdyah, Sus Widayani, Rodiyah dan Intan Zainafree pada tahun 2009, menunjukkan bahwa tingkat pendidikan penduduk di Desa Mangli rendah terutama para ibu yang mayoritas hanya lulusan SD (sekolah dasar), tingkat pengetahuan gizinya dalam kategori sedang, padahal ibu bertanggung jawab menyelenggarakan makan untuk keluarga, maka diharapkan ibu mampu mengelola makanan keluarga yang bergizi seimbang sesuai kebutuhan.

Menelaah uraian diatas, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu. Menurut peneliti, nilai minus makanan penduduk Desa Mangli yang sangat bersahaja dipandang kurang pada nilai gizinya sangat perlu diamati lagi untuk dapat diperbaiki pola makannya. Kesederhanaan dalam memilih menu dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu-ibu usia produktif sebagai generasi penerus. Dengan demikian peneliti melakukan penelitian tentang **“Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang”**

1.2 Permasalahan

Dari latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan gizi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang?
2. Bagaimana kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang?
3. Bagaimana kondisi gizi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang?
4. Adakah kendala makan sehat dan bergizi pada ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang?
5. Adakah pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang?
6. Berapa besar pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat diketahui tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.
2. Untuk mengetahui gambaran kebiasaan makan ibu-ibu di Desa mangli Kabupaten Magelang.
3. Untuk mengetahui gambaran kondisi gizi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

4. Untuk mengetahui kendala makan sehat dan bergizi pada ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.
5. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.
6. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan pada ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan diatas, diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat:

1. Untuk pemerintah daerah Kabupaten Magelang sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan Desa Mangli berkaitan dengan pengetahuan gizi dan pengolahan makanan.
2. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber inspirasi penelitian-penelitian yang sama atau sejenis dan dapat didokumentasikan sebagai acuan untuk penelitian lebih lanjut.
3. Sebagai masukan bagi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang dalam meningkatkan derajat kesehatan.

1.5 Penegasan Istilah

Penegasan istilah mempunyai tujuan untuk menghindari kemungkinan terjadinya kekeliruan dalam menafsirkan pengertian atau makna dari judul dan untuk memperjelas maksud penelitian dengan judul “Pengaruh Pengetahuan Gizi Terhadap Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang”.

1. Pengaruh :

Pengaruh merupakan korelasi sebab akibat yaitu antara keadaan pertama dengan yang kedua terdapat hubungan sebab akibat. Keadaan pertama diperkirakan menjadi penyebab yang kedua. Keadaan pertama berpengaruh terhadap yang kedua (Arikunto, 2006:28).

Pengaruh dalam penelitian ini adalah pengaruh yang ditimbulkan akibat pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.

2. Pengetahuan Gizi :

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan (Kartosapoetra, Marsetyo dan Med, 2003:15).

Pengetahuan gizi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tingkat pemahaman ibu tentang gizi, yaitu sejauh mana ibu-ibu mengetahui pengertian, jenis, fungsi, sebab dan akibat kekurangan gizi, pengetahuan bahan makanan yang meliputi pemilihan bahan makanan dan pengolahan bahan makanan.

3. Kebiasaan Makan :

Suhardjo (1989:179) menyatakan bahwa kebiasaan makan adalah suatu gejala budaya dan sosial yang dapat memberi gambaran perilaku makan dari nilai-nilai yang dianut oleh seseorang atau suatu kelompok masyarakat.

Kebiasaan makan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah berbagai informasi yang dapat memberikan gambaran mengenai penyelenggara makan keluarga, prioritas makan bagi anggota keluarga, makanan pantangan dan pola makan yang diantaranya adalah waktu makan, jenis makanan, porsi makan dan kombinasi menu makan.

4. Ibu :

Yang dimaksud ibu di dalam penelitian ini adalah ibu-ibu usia produktif. Ibu usia produktif adalah wanita usia subur yang berusia 15-45 tahun (menurut Depkes RI 1994, dalam Waryana, 2010:152).

Dalam penelitian ini yang menjadi responden dibatasi hanya ibu usia 20-40 tahun, dikarenakan pada rentangan usia ini mayoritas ibu mengalami kehamilan, menyusui, menstruasi, melayani suami dan keluarganya yang kesemuanya itu membutuhkan asupan gizi yang prima.

5. Kondisi Gizi Ibu:

Untuk mengetahui kondisi gizi ibu usia produktif, maka menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa berumur di atas 18. IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi

orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (Waryana, 2010:160). Rumus perhitungan IMT adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)} \times \text{Tinggi Badan (m)}}$$



1.6 Sistematika Skripsi

Untuk memperjelas dan memudahkan penyusunan skripsi ini maka penulis mencantumkan sistematikanya sebagai berikut :

1.6.1 Bagian awal, terdiri dari : Judul, pengesahan, pernyataan, motto dan persembahan, kata pengantar, abstrak, daftar isi, daftar gambar, daftar tabel dan daftar lampiran.

1.6.2 Bagian isi yang terdiri atas :

BAB I PENDAHULUAN

Berisi latar belakang, permasalahan, tujuan penelitian, manfaat penelitian, penegasan istilah dan sistematika skripsi.

BAB II LANDASAN TEORI

Bab ini mengenai teori yang berhubungan dengan permasalahan yang akan diteliti.

BAB III METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini akan dipaparkan mengenai populasi dan sampel penelitian, variabel penelitian, metode pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

BAB V PENUTUP

Yang meliputi kesimpulan dan saran

1.6.3 Bagian Akhir, terdiri atas daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

Pada bab ini dikemukakan mengenai: a) Landasan Teori, yang mengkaji teori-teori dari beberapa ahli yang dijadikan dasar untuk melangkah secara logis dan ilmiah dalam rangka mencari jawaban dari permasalahan yang dihadapi meliputi: pengetahuan gizi dan kebiasaan makan ibu; b) kerangka berfikir, merupakan landasan pemikiran dalam menyusun dan melaksanakan penelitian; c) hipotesis.

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Pengetahuan Gizi

Pengetahuan didefinisikan oleh Oxford Kamus Inggris sebagai keahlian dan keterampilan yang diperoleh seseorang melalui pengalaman atau pendidikan. Ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Menurut Taksonomi Bloom dalam Suciati (1994:10) ada enam tingkat dalam domain kognitif :

1. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) suatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah di pelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.

4. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen, tetapi masih didalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain.

5. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek

Menurut Supariasa, Bachyar dan Ibnu (2002:17) gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi

normal dari organ-organ, serta menghasilkan energi. Berkaitan dengan pernyataan tersebut menurut Almatsier (2003:3) Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun, memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan.

Pengetahuan tentang gizi merupakan pengetahuan tentang seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan. Pola makan seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan tentang makanan. Tanpa pengetahuan gizi kemungkinan besar pola makan seseorang kurang memperhatikan bahan makanan yang bergizi, dengan demikian makan hanya diutamakan untuk produktivitas kerja sedangkan untuk kebutuhan zat gizi dalam tubuh tidak diperhatikan maka sebagian akan mengalami gangguan karena tidak adanya zat gizi yang diterima oleh tubuh (Kartasapoetra, Marsetyo dan Med 2003:15).

Menurut (Suhardjo, 2003:25), suatu hal yang menyakinkan tentang pentingnya pengetahuan gizi didasarkan tiga kenyataan:

1. Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan.
2. Setiap orang hanya akan cukup zat gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi.
3. Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang diperlukan sehingga penduduk dapat belajar menggunakan pangan dengan baik bagi kesejahteraan gizi.

Pengetahuan yang kurang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Penyebab yang penting

dari gangguan gizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. (Suhardjo, 2003:25).

Seorang ibu harus mempunyai pengetahuan gizi agar mampu memilih makanan untuk memenuhi kebutuhan dan kecukupan gizi anggota keluarga. Dengan dimilikinya pengetahuan gizi, seorang ibu akan mengetahui cara mengolah dan menyajikan makanan dengan baik. Hal ini berarti bahwa ibu mampu mengatur konsumsi pangan yang baik bagi keluarganya.

Jadi pengetahuan gizi merupakan segala sesuatu yang berhubungan dengan zat makanan yang berpengaruh terhadap kondisi tubuh dan aktivitas manusia. Aspek yang harus diketahui dalam pengetahuan gizi adalah pengetahuan bahan makanan, zat – zat makanan dan fungsinya untuk kesehatan.

2.1.1.1 Pengetahuan Bahan Makanan

2.1.1.1.1 Bahan Makanan

Pangan sebagai sumber zat gizi merupakan kebutuhan pokok yang harus dikonsumsi setiap hari dalam jumlah yang cukup sesuai kebutuhan menurut golongan usia, jenis kelamin, berat ringannya beban yang dikerjakan setiap harinya. Menurut Almatsier (2003:288) untuk mendapatkan bahan makanan yang baik keadaannya dan nilai gizinya, diperlukan pengetahuan dan ketrampilan tentang cara pemilihan bahan makanan yang baik karena nilai bahan makanan dalam tiap golongan tidak sama, antara lain:

1. Golongan bahan makanan pokok

Makanan pokok yang bersumber dari karbohidrat diantaranya adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan kering, dan gula. Hasil olahan dari bahan-bahan tersebut adalah bihun, mie, roti, tepung-tepungan, selai, sirup dan sebagainya. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu (Almatsier, 2003:44)

Jenis padi-padian seperti: beras, jagung dan gandum mempunyai kadar protein lebih tinggi (7-11%) dari pada umbi-umbian dan sagu (1-2%). Padi-padian merupakan sumber karbohidrat kompleks, tiamin, riboflavin, niasin, protein, zat besi kompleks, magnesium, kalium dan serat.

Porsi makanan pokok yang dianjurkan sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 300-500 gram beras atau sebanyak 3-5 piring nasi sehari, Sebagian dari beras dapat diganti dengan jenis makanan pokok lain (Sediaoetama, 1999:19).

2. Golongan bahan makanan lauk-pauk

Golongan bahan pangan lauk-pauk umumnya merupakan sumber utama protein. Berdasarkan sumbernya bahan pangan yang berasal dari hewani termasuk lauk-pauk, misalnya daging, ikan, telur dan sebagainya. Bahan pangan nabati yang termasuk lauk-pauk ialah jenis kacang-kacangan seperti kacang kedelai dan hasil olahannya, yaitu tempe dan tahu (Sediaoetama, 1999:19).

3. Golongan bahan makanan sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin A, vitamin C, asam folat, magnesium, kalium dan serat serta tidak mengandung kolesterol dan lemak. Sayuran daun berwarna hijau atau orange seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak pro vitamin A (merupakan beta karoten) dari pada sayur yang tidak berwarna. Disamping itu sayuran yang berwarna hijau kaya akan kalsium, zat gizi, asam folat, vitamin C. Sayuran tidak berwarna seperti labu siam, ketimun, nangka, rebung tidak banyak mengandung zat gizi. Dianjurkan sayuran yang dimakan setiap hari terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan dan sayuran berwarna hijau.

4. Golongan bahan makanan buah

Buah berwarna kuning seperti mangga, pepaya dan pisang raja kaya akan provitamin A, sedangkan buah yang asam seperti jeruk, jambu biji dan rambutan kaya akan vitamin C. karena buah-buah pada umumnya dimakan dalam bentuk mentah, buah-buahan merupakan sumber vitamin C, vitamin A, serat, kalium. Buah tidak mengandung natrium, lemak (kecuali alpukat).

Susunan hidangan yang mengandung keempat jenis kelompok bahan makanan tersebut, dikenal oleh para ahli gizi Indonesia susunan "empat sehat", kalau ditambah susu dalam jumlah yang mencukupi, menjadi "lima sempurna" (Sediaoetama, 1999:18).

5. Golongan susu

Susu merupakan makanan alami yang hampir sempurna, sebagian zat gizi esensial ada dalam susu, yaitu protein bernilai biologi tinggi, kalsium, fosfor, vitamin A dan tiamin (Vitamin B1). Susu merupakan sumber kalsium paling baik, karena disamping sumber kalsium yang tinggi, laktosa di dalam susu membantu absorpsi susu di dalam saluran cerna. Akan tetapi susu sedikit mengandung zat besi dan vitamin.

2.1.1.1.2 Pemilihan Bahan Makanan

Untuk mendapatkan bahan makanan yang baik keadaannya maupun nilai gizinya, diperlukan pengetahuan dan keterampilan tentang cara memilih bahan makanan yang baik, salah satu caranya yaitu mengetahui ciri-ciri bahan makanan yang baik, antara lain:

Tabel 1. Pemilihan Bahan Makanan

No	Kelompok Bahan Makanan	Nama Bahan Makanan	Kriteria
1	Bahan Makanan Pokok	a. Beras b. Jagung	- Kering, butirannya utuh, aroma harum, tidak ada kutu. - Kering, butirannya utuh tidak berulat.
2	Bahan makanan lauk pauk	a. daging kambing, sapi, kerbau b. ayam/unggas	- Bingkas, mengkilat, bau segar, serat halus. - Kulit tipis, tidak memar, tidak ada luka. - Mata jernih, bau ikan segar, insang berwarna merah cerah,

		c. ikan laut/tawar	tidak berlendir, sisik ikan melekat kuat pada badan ikan, tidak mudah hancur, bila ditekan tidak meninggalkan bekas tekanan.
3	Bahan makanan jenis sayur		- Kualitas sayuran yang baik harus tampak bersih/tidak diselubungi tanah atau memar akibat benturan, daun sayuran tampak segar, tidak layu, kering atau terdapat bekas serangan hama, sayur-sayuran berbiji atau kacang-kacangan tampak penuh berisi, mudah patah dan bijinya belum tampak jelas. Berwarna cerah dan berpenampilan segar.
4	Bahan makanan jenis buah		-Kualitas buah yang baik tampak segar, kulit tampak mulus tidak layu atau keriput, tidak terlalu matang, tidak hancur atau memar, tidak mempunyai ciri-ciri kerusakan dan tidak busuk.

Sumber: MKKS SMK Kelompok Pariwisata (2004).

2.1.1.1.3 Pengolahan Bahan Makanan

Untuk mendapatkan makanan yang bernilai gizi tinggi serta diperoleh hasil yang baik dan menarik diperlukan teknik pengolahan secara khusus. Semua bahan makanan harus diperhatikan proses pengolahannya, karena melalui proses pengolahan ini kandungan zat gizi dapat berkurang. Proses pemotongan bahan makanan, cara pencucian, cara pemasakan dapat mengurangi atau merusak beberapa macam zat makanan. Oleh karena itu untuk mencegah banyaknya kehilangan atau kerusakan zat-zat makanan akibat penanganan diatas, maka perlu diperhatikan semua perlakuan atau

penanganan terhadap bahan makanan secara tepat. Tentang makanan yang perlu dimasak, ada ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Cara memasak beras (menanak nasi)

Beras kaya akan vitamin B1, terlebih beras merah. Vitamin B1 mudah larut dalam air, oleh karena itu mencuci beras sebaiknya jangan terlalu lama dan terlalu diremas-remas karena dapat menghilangkan vitamin B1 yang banyak terdapat pada beras bagian luar. Dicuci dengan air bersih 2-3 kali bilasan sehingga vitamin dalam beras tidak hilang.

Beras ditumbuk lebih baik dari pada beras di giling sebab beras digiling banyak vitamin (vitamin B1) yang hilang. Ada beberapa cara memasak beras:

a. Merebus

Menanak nasi dengan cara ditanak dapat ditempuh dengan cara: air dijerang dahulu, setelah air mendidih kemudian beras dimasukan atau air bersama dengan beras dijerangkan diatas api (Tomasoa & Budiarti, 1980:43).

b. Mengukus

Mengukus adalah memasak bahan makanan dengan uap air mendidih. Alat untuk mengukus nasi adalah dandang dan kukusan atau soblukan dan risopan. Cara mengukus nasi adalah, setelah beras dicuci, lalu ditanak terlebih dahulu setengah matang (dikaru). Setelah itu dipindahkan ke dandang yang telah diberi air secukupnya dan sudah dijerangkan diatas api (Tomasoa & Budiarti, 1980:43).

c. Mengetim

Cara lain untuk memasak nasi adalah dengan menyetim, yaitu memasak bahan makanan pada sebuah tempat yang dipanaskan dalam air mendidih. Dengan menyetim dapat diperoleh nasi yang lunak dan bergizi tinggi karena tidak ada zat yang hilang. Bahan-bahan tersebut dimasukkan dalam panci tim, kemudian dimasukkan dalam panci yang lebih besar yang telah diberi air.

2. Cara memasak sayuran

Sayuran banyak mengandung vitamin C yang juga mudah larut dalam air dan mudah hilang jika disimpan lama-lama. Sayuran yang baik adalah sayuran yang segar. Sayuran yang akan dimasak dicuci dahulu sebelum dipotong-potong, lalu direbus dalam air mendidih dengan panci tertutup (Tomasoa & Budiarti, 1980:34).

3. Cara memasak daging atau unggas

Sebelum daging dimasak, dicuci dahulu kemudian dipotong sesuai keperluan, atau dipotong-potong kemudian digiling. Setelah itu daging dapat langsung dimasak. Bila perlu daging dapat direbus sampai lunak betul, air bekas rebusan daging sebaiknya untuk memasak sayur. Jika daging itu liat (alot) sebelum diolah sebaiknya dibungkus dengan daun pepaya.

4. Cara memasak ikan

Sebelum dimasak, ikan dibersihkan sisik dan kotorannya baru dicuci dan dipotong-potong sesuai dengan kehendak dan sesuai dengan cara memasak ikan tersebut, diantaranya:

a. Digoreng

Sebaiknya ikan digoreng dengan minyak goreng yang masih baru, karena minyak goreng yang habis dipakai lebih dari tiga kali tidak baik untuk kesehatan.

b. Dimasak atau direbus

Dalam merebus atau memasak ikan jangan terlalu lama, karena dapat melunakkan atau menghancurkan daging. Sebaiknya sebelum dimasak ikan terlebih dahulu digoreng, sehingga ikan dimasak masih dalam bentuk yang utuh atau baik.

2.1.1.2 Sumber Bahan Makanan Zat Gizi

Zat-zat makanan bergizi yang dibutuhkan oleh tubuh terdiri dari karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dan air, dalam jumlah yang cukup seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Fungsi zat-zat makanan secara umum sebagai sumber energi, sebagai sumber tenaga, memelihara jaringan tubuh, mengganti jaringan tubuh yang rusak atau aus, mengatur metabolisme dan berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh (Sediaoetama, 1999:20). Kalau tubuh tidak cukup mendapatkan zat gizi, maka fungsi-fungsi itu akan menderita gangguan atau hambatan.

Menurut Almatsier (2003:1) zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan.

Adapun macam zat gizi bagi tubuh adalah:

1. Karbohidrat

Karbohidrat juga dikenal sebagai hidrat arang merupakan sumber kalori utama bagi manusia (Winarno, 2002:15). Karbohidrat sendiri diklasifikasikan menjadi 3 kelompok (Almatsier, 2003:29) yaitu:

- (1) Monosakarida, yang dikenal sebagai gula sederhana. Jenis monosakarida yang penting dalam metabolisme tubuh adalah glukosa, fruktosa, galaktosa. Glukosa disebut juga gula darah, gula anggur. galaktosa tidak ditemukan bebas di alam tetapi merupakan hasil hidrolisis dari laktosa atau gula susu, sedang fruktosa merupakan zat gula yang paling manis jika dibanding dengan glukosa dan galaktosa.
- (2) Disakarida, jenis ini juga dikenal dengan gula sederhana yang terdiri dari sukrosa atau gula tebu atau gula bit, maltosa yang juga disebut gula malt yang tidak terdapat bebas di alam, laktosa disebut juga gula susu. Laktosa adalah gula yang rasanya paling tidak manis dan lebih sukar larut.
- (3) Polisakarida, ada yang dapat dicerna (tepung/pati dan dekstrin) dan ada yang tidak dapat dicerna (selulosa, hemiselulosa, pektin), tidak larut dalam air, umumnya tidak berasa atau berasa pahit. Pati/tepung berasal dari biji-bijian, akar-akaran, umbi-umbian, buah yang belum matang. Dekstrin dapat diperoleh dari hasil pencernaan pati untuk dibentuk menjadi maltosa. Selulosa adalah unsur polisakarida yang tidak dapat dicerna, tahan terhadap kerja enzim dan berpengaruh pada massa berat muatan besar makanan. Pektin juga tidak dapat dicerna dan sumbernya dari buah-buahan yang menjadikan

kulit buahnya memiliki ketebalan tertentu, fungsi pektin sebagai pengental, pengikat dan pembentuk sel makanan.

Sumber karbohidrat adalah padi-padian atau sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan kering dan gula.

Fungsi dari karbohidrat adalah:

- a. Sebagai sumber energi
- b. Pemberi rasa manis pada makanan khususnya monosakarida dan disakarida.
- c. Mengurangi penggunaan protein sebagai bahan bakar dalam tubuh.
- d. Mengatur metabolisme lemak
- e. Membantu pengeluaran feses

2. Protein

Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena yang paling erat hubungannya dengan proses-proses kehidupan. Nama protein berasal dari kata Yunani *proteos*, yang artinya “yang pertama” atau “yang terpenting” (Sediaoetama, 1999:53). Protein adalah sumber asam-asam amino yang mengandung unsur-unsur C, H, O, dan N yang tidak dimiliki lemak atau karbohidrat (Winarno, 2002:50). Sumber protein yang berasal dari tumbuhan dikenal dengan protein nabati seperti kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang ijo, kacang merah, kacang koro). Sedangkan sumber protein yang berasal dari hewan dikenal dengan protein hewani seperti daging, susu, telur dsb.

Fungsi protein dalam tubuh:

- 1.) Sebagai zat pembangun, untuk membentuk jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada.
- 2.) Sebagai sumber energi apabila keperluan energi tubuh tidak terpenuhi oleh karbohidrat dan lemak.
- 3.) Sebagai zat pengatur, protein mengatur proses-proses metabolisme dalam bentuk enzim dan hormon.
- 4.) Sebagai anti body, protein juga berfungsi dalam mekanisme pertahanan tubuh melawan berbagai mikroba atau zat toksik lain yang datang dari luar dan masuk ke dalam tubuh.

Akibat kekurangan protein bisa menyebabkan penyakit *kwashiorkor* dan *marasmus*. Sedangkan akibat kelebihan protein juga tidak baik untuk tubuh karena dapat menimbulkan dehidrasi, diare, demam, kelebihan asam amino dapat memberatkan ginjal dan hati dalam metabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen, selain itu makanan yang tinggi proteinnya biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas (Almatsier, 2003:104).

3. Lemak

Lemak adalah sekelompok ikatan organik yang terdiri atas unsur-unsur Carbon (C), Hidrogen (H) dan Oksigen (O), yang mempunyai sifat dapat larut dalam zat-zat pelarut tertentu. menurut sumbernya lemak dibedakan menjadi dua yaitu lemak nabati dan lemak hewani, lemak nabati berasal dari bahan makanan tumbuhan, lemak hewani berasal dari binatang termasuk ikan, telur, susu. Fungsi lemak dalam makanan

memberikan rasa gurih, memberikan kualitas renyah, sedangkan dalam tubuh lemak berfungsi:

- 1) Sebagai cadangan energi, lemak merupakan cadangan energi tubuh paling besar.
- 2) Sebagai pelindung organ tubuh tertentu, yang memberikan fiksasi organ tersebut, seperti biji mata dan ginjal.
- 3) Sebagai pelarut vitamin yang tidak larut dalam air, yaitu vitamin A, D, E, dan K.
- 4) Sebagai pelumas, lemak merupakan pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.

4. Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh (Almatsier, 2003:151). Vitamin yang larut dalam lemak adalah vitamin A, D, E, dan K sedangkan vitamin yang larut dalam air adalah vitamin B dan C. Vitamin berperan dalam beberapa tahap reaksi metabolisme energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan tubuh.

5. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan (Almatsier, 2003:228). Sumber paling baik mineral adalah makanan hewani, kecuali magnesium yang lebih banyak terdapat dalam makanan nabati. Selain itu sumber unsur mineral juga terdapat dalam garam dapur. Mineral

berperan dalam berbagai tahap metabolisme, keseimbangan ion-ion mineral di dalam cairan tubuh, pemeliharaan keseimbangan asam basa, membantu transfer ikatan-ikatan penting melalui membrane sel dan pemeliharaan kepekaan otot dan saraf terhadap rangsangan. Mineral dalam jumlah yang berlebihan dapat menyebabkan keracunan (toksik).

6. Air

Air merupakan bagian terbesar dari sel-sel tubuh, sehingga merupakan unsur yang sangat penting bagi kehidupan manusia dan fungsinya tidak pernah dapat digantikan oleh senyawa lain (Winarno, 2002:3). Air juga merupakan komponen penting dalam bahan makanan karena air dapat mempengaruhi penampakan, tekstur, serta cita rasa makanan. Air berperan sebagai pembawa zat-zat makanan dan sisa metabolisme, ikut dalam reaksi-reaksi tubuh, untuk membentuk cairan tubuh dan mengatur suhu tubuh.

2.1.2 Kebiasaan Makan

Suhardjo (1989:179), mengatakan bahwa kebiasaan makan adalah suatu gejala budaya dan sosial yang dapat memberi gambaran perilaku makan dari nilai-nilai yang dianut oleh seseorang atau suatu kelompok masyarakat. Perilaku konsumsi pangan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Sedangkan perilaku individu meliputi segala sesuatu yang menjadi pengetahuannya, sikapnya dan yang biasa dikerjakannya yaitu *knowledge, attitud and action*, (Leagens dalam Zahrulianingdyah, Sus Widayani, Rodiyah dan Intan 2009). Dengan demikian perilaku tidak muncul dari dalam diri individu tersebut melainkan merupakan hasil

interaksi individu dengan lingkungannya. Beberapa faktor yang memotivasi terjadinya perilaku adalah :

- (1) Keadaan lingkungan
- (2) Dorongan pribadi seperti keinginan, perasaan, emosi, naluri, kebutuhan, hasrat, niat.
- (3) Tujuan yang ingin dicapai

Teori di atas menunjukkan bahwa perilaku konsumsi pangan manusia diperoleh dengan berbagai upaya, sejak dari pertimbangan apa yang pantas dan boleh dimakan, cara memperoleh, cara mengolahnya, cara memakannya dan sebagainya. Kegiatan tersebut terjadi berulang-ulang dan akhirnya menjadi suatu kebiasaan makan keluarga. akan berkembang menjadi kebiasaan makan kelompok atau masyarakat.

Menurut Tan yang dikutip oleh Zahrulianingdyah, Sus Widayani, Rodiyah dan Intan Zainafree (2009), pola konsumsi pangan sangat dipengaruhi oleh adat-istiadat setempat, termasuk dalamnya pengetahuan mengenai pangan, sikap terhadap pangan dan kebiasaan makan sehari-hari. Konsep dasar dalam pendekatan untuk mengetahui pola pangan suatu masyarakat yang dikemukakan oleh Sanjur Diva yang dikutip oleh Suhardjo (1989:24) ada empat model yaitu :

- (1) Model Multidimensional, menggambarkan bahwa kebiasaan makan adalah fungsi dari konsumsi pangan, preferensi pangan, ideologi dan sosial budaya.

- (2) *Children's food consumption behavior model*, didasarkan pada pengaruh dua macam lingkungan utama, yaitu lingkungan keluarga dan lingkungan sekolah terhadap perilaku konsumsi anak-anak.
- (3) Model Welkam, menekankan pengaruh faktor ekologi terhadap kebiasaan makan khususnya faktor fisik dan budaya yang tersedia.
- (4) *Lewin's motivational model*, menjelaskan mengenai kebiasaan makan sebagai unsur pemuasan kebutuhan sosial.

Konsep dasar dalam pendekatan untuk mengetahui pola pangan suatu masyarakat yang dikemukakan Sanjur Diva dalam Suhardjo (1989:25), salah satunya adalah model multidimensional. Pendekatan ini mencakup diskripsi atau penjelasan tentang kebiasaan makan dari empat komponen yaitu :

a. Konsumsi Pangan

Konsumsi pangan individu maupun keluarga dapat diamati dengan cara *recall* atau mengingat kembali semua makanan yang dimakan. Metode ini umumnya digunakan untuk mengetahui konsumsi pangan yang telah lalu (1-3 hari terakhir), baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Konsumsi pangan diartikan sebagai susunan beragam pangan yang biasa dikonsumsi oleh keluarga dalam hidangan sehari-hari, meliputi frekuensi makan, jenis bahan pangan dan berat atau jumlah yang dimakan.

Menurut Elizabeth dan Sanjur yang dikutip oleh Suhardjo (1989:186), ada tiga faktor utama yang mempengaruhi konsumsi pangan, yaitu:

- (1) Karakteristik individu, meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, pengetahuan gizi, ketrampilan memasak dan kesehatan.
- (2) Karakteristik makanan, meliputi rasa, rupa, tekstur, harga, tipe makanan, bentuk, bumbu, kombinasi makanan.
- (3) Karakteristik lingkungan, meliputi musim, pekerjaan, mobilitas, perpindahan penduduk, jumlah keluarga, tingkatan sosial pada masyarakat.

b. Preferensi Pangan

Menurut Pilgrim yang dikutip dari Suhardjo (1989:186) preferensi makan (*food preferences*) adalah merupakan sikap atau ukuran suka atau tidak sukanya terhadap makanan. Kesukaan atau pilihan terhadap makanan akan berpengaruh terhadap konsumsi pangan. Oleh karena itu merupakan hal penting mempelajari pangan yang disukai ataupun yang tidak disukai, dan makanan yang belum pernah dirasakan serta menelusuri sebab-sebab yang melatar belakangnya.

c. Ideologi pangan

Pengetahuan tentang pangan dan gizi yang berkaitan dengan kepercayaan, makanan yang ditabukan dan makanan pantang. Makanan pantang atau makanan yang ditabukan dapat dibedakan atas dua hal, yaitu

yang berdasarkan agama atau kepercayaan. Pantangan atau tabu yang berdasarkan larangan agama atau kepercayaan bersifat mutlak, sedangkan pantangan atau tabu lainnya masih dapat diubah dan dihilangkan, jika diperlukan. Tidak semua makanan yang ditemukan itu merugikan bagi kesehatan tubuh. Pantangan atau tabu merupakan sesuatu yang diwariskan dari leluhur lewat orang tua, sehingga tidak diketahui kapan sesuatu pantangan dimulai dan apa sebabnya.

d. Sosial Budaya Pangan

Pendapat dari beberapa ahli, antara lain Diva Sanjur dan Scoma yang dikutip oleh Suhardjo (1989:26) mengatakan bahwa kebiasaan makan mempunyai hubungan erat dengan segi-segi sosial budaya. Tingkat keeratan atau ada tidaknya hubungan, dapat ditelusuri dan ditentukan. Misal hubungan antara konsumsi pangan anak dan usia ibu, pendidikan ibu, besar keluarga, agama, tempat tinggal, keadaan ekonomi, pengetahuan gizi ibu dan sebagainya.

Sebagaimana dikatakan Suhardjo (1989:140), sosial budaya pangan mencakup antara lain :

1. Bagaimana, kapan dan dalam kombinasi yang bagaimana pangan tertentu disajikan.
2. Arti mengenai siapa yang menyiapkan makanan, siapa yang menyajikan dan prioritas anggota keluarga tertentu dalam pola pembagian dan pola makanan

3. Hubungan antara besarnya keluarga dan umur anggota keluarga dengan pola pangan dan status gizi.
4. Larangan keagamaan yang berhubungan dengan konsumsi pangan.
5. Bagaimana pola pangan dikembangkan dan mengapa pangan tertentu diterima, sedangkan lainnya ditolak atau hanya dimakan jika pangan yang boleh dimakan tidak dapat diperoleh lagi.

2.1.2.1 Pola Makan

Menurut Almatsier (2003:279) pola konsumsi pangan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia untuk dimakan. Jadi pola konsumsi makan adalah cara seseorang untuk memanfaatkan pangan yang tersedia untuk dimakan pada waktu tertentu. Dengan pola makan yang baik maka seseorang dapat tumbuh dan berkembang dengan baik.

1. Porsi Makan

Pada waktu mengkonsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan karena untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal diperlukan pedoman jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh individu secara rata-rata dalam sehari yaitu AKG. Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan suatu pedoman atau acuan jenis dan jumlah zat gizi yang dibutuhkan oleh individu secara rata-rata dalam satu hari (Baliwati, Khomsan & Dwiriani, 2004 :64). Untuk tabel Angka Kecukupan Gizi bagi Ibu usia produktif dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel. 2. Anjuran makan rata-rata 1 hari untuk ibu usia produktif menurut golongan umur (dalam gram dan ukuran rumah tangga)

Golongan Umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Nasi	Lauk		Sayuran	Buah	Minyak	Gula Pasir
			Daging	Tempe				
		100g/ 3/4 gelas	40g/ 1ptg	50g/ 2 ptg	100g/ 1 gls	100g/ 1 ptg pepaya	5g/ ½ sdm	10g/ 1 sdm
20-45	54	6 ½ x	3x	3x	1 ½	3x	4x	4x

Sumber: Penuntun Diet (2004)

Keterangan :

1. Anjuran makan ini berlaku untuk orang sehat dengan aktifitas sedang.
2. Bahan makanan yang tertera, dapat ditukar dengan bahan makanan lain dari golongan yang sama, sesuai dengan satuan penukar.
3. 100 g nasi berasal dari 50 g beras
4. Lauk, sayuran dan buah diukur dalam keadaan mentah

Berdasarkan tabel 2 untuk satuan penukar bahan makanan nasi ukuran piring yang dimaksud adalah piring ukuran sedang, untuk lauk nabati potongan yang dimaksudkan adalah potongan sedang misalnya tempe dengan ukuran (4 x 6 x 1 cm), lauk hewani potongan yang dimaksudkan adalah potongan sedang misal daging dengan ukuran (6 x 4 x 2 cm), untuk sayur ukuran mangkok yang dimaksud adalah mangkok dengan ukuran sedang dan untuk buah potongan yang dimaksudkan adalah potongan ukuran sedang misalnya pepaya dengan ukuran (5 x 15 cm).

2. Jenis Makanan

Pola menu 4 sehat 5 sempurna digali dari pola menu yang sejak dahulu dikenal oleh masyarakat Indonesia, macamnya antara lain:

- (1) Makanan Pokok untuk memberi rasa kenyang. Misalnya nasi, jagung, ubi jalar, singkong, talas , serta hasil olahan seperti mie, bihun, macaroni dsb (Almatsier, 2003:286).
- (2) Lauk untuk memberi rasa nikmat sehingga makanan pokok yang pada umumnya mempunyai rasa netral, lebih enak. Macamnya :
 - Lauk hewani: daging, ayam, ikan, telur dsb.
 - Lauk nabati : kacang-kacangan dan hasil olahan seperti kacang hijau dan kedelai, kacang merah, tempe tahu dan oncom (Almatsier, 2003:287).
- (3) Sayur untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan makanan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk berkuah: sayur daun-daunan, umbi-umbian, kacang-kacangan (Almatsier, 2003:287).
- (4) Buah untuk mencuci mulut: papaya, nanas, pisang dan jeruk (Almatsier, 2003:287).
- (5) Susu sebagai menu penyempurna karena susu mengandung protein bernilai biologi tinggi dan zat-zat esensial lain dalam bentuk yang mudah dicerna dan diserap (Almatsier, 2003:287).

3. Jadwal Makan

Jadwal dalam hal ini adalah jadwal atau frekuensi makan. Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari yaitu meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan selingan (Depkes, 1994: 66).

Jadwal makan yang baik adalah teratur, seimbang dan tepat waktu.

- (1) Makan pagi sebaiknya memilih makanan yang dalam persiapan menghidangkan yang cepat dan mudah. Pilih makan yang bergizi tinggi karena sarapan adalah awal untuk melakukan aktivitas dalam sehari. Waktu makan pagi adalah pukul 07.00-08.00. contoh makan pagi : bubur kacang hijau, telur rebus, pisang (Balawati, Khomsan & Dwiriani, 2004 :90).
- (2) Makan siang memilih makanan yang lebih bervariasi dan jumlah lebih banyak karena pada siang hari aktifitas sangat tinggi. Waktu makan siang adalah pukul 12.00-15.00. contoh menu makan siang nasi, telur rebus, tempe mendoan, sayur bayam, pepaya (Balawati, Khomsan & Dwiriani, 2004:91).
- (3) Makan malam memilih makan dengan porsi lebih sedikit, karena pada waktu malam aktifitas lebih sedikit. Waktu makan malam adalah 19.00-20.00 (Balawati, Khomsan & Dwiriani, 2004:91).
- (4) Makan selingan adalah makanan yang bersifat tidak mengenyangkan dan porsi sedikit biasanya berupa makanan sepinggan. Contoh makanan selingan : getuk, ubi, martabak telur, pisang goreng. Waktu makan selingan pagi antara pukul 9.00-11.00 dan makanan selingan sore antara pukul 16.00-17.00.

2.1.3 Kondisi Gizi Ibu

Menurut Almtsier (2003:3), Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat – zat gizi. Dibedakan antara status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Status gizi adalah keadaan keseimbangan antara asupan (intake) dan kebutuhan (requirement) zat gizi. Menurut Suhardjo (2003:15) status gizi adalah keadaan tubuh yang diakibatkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan makanan.

Peneliti menyimpulkan bahwa yang dimaksudkan dengan status gizi adalah keadaan kesehatan tubuh yang terlihat karena keseimbangan antara kebutuhan gizi tubuh, konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, dimana tanda-tanda itu disebut indikator yang berupa tinggi badan dan berat badan dan lain-lain. Penilaian status gizi bisa diukur secara langsung yang dapat dilakukan secara antropometri, klinis, biokimia, biofisik maupun secara tidak langsung dengan survei konsumsi pangan, statistik vital dan faktor ekologi. Dalam penelitian kali ini status gizi akan diukur menggunakan parameter antropometri dan yang dipilih ialah dengan metode indeks masa tubuh (IMT). Cara penghitungannya harus diketahui terlebih dahulu umur, berat badan dan tinggi badannya.

2.1.3.1 Klasifikasi Status Gizi

Batas ambang IMT ditentukan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO, yang membedakan batas untuk laki-laki dan perempuan (Waryana, 2010:111). Untuk kepentingan pemantauan dan tingkat definisi energi ataupun kegemukan, lebih lanjut FAO/WHO menyarankan menggunakan satu ambang batas laki-laki dan

perempuan. Ketentuan yang digunakan adalah menggunakan ambang batas laki – laki untuk kategori kurus tingkat berat dan menggunakan ambang batas pada perempuan untuk kategori gemuk tingkat berat. (Supariasa, Bachyar dan Ibnu, 2002).

Menurut kategori ambang batas IMT untuk Indonesia (Depkes, 1994) dalam Supariasa, Bachyar dan Ibnu (2002:61) status gizi diklasifikasikan atas kategori kurus, normal dan gemuk.

1. Kategori kurus

Kategori kurus meliputi kurus tingkat berat dengan pencapaian IMT <17,0 dan kurus tingkat ringan dengan pencapaian IMT antara 17,0 – 18,4 (Supariasa, Bachyar dan Ibnu, 2002: 195). Seseorang dikatakan kurus, apabila berat badan lebih rendah dari berat badan ideal dan penyediaan zat-zat gizi bagi jaringan tidak mencukupi, sehingga akan menghambat fungsi jaringan tersebut dan tempat penimbunan zat gizi menjadi kosong.

2. Kategori normal

Status gizi dalam kategori normal dengan pencapaian IMT 18,5 – 25,0 (Supariasa, Bachyar dan Ibnu, 2002:61). Dalam kondisi ini tubuh terbebas dari penyakit dan mempunyai daya kerja dan efisiensi yang sebaik – baiknya serta daya tahan yang setinggi tingginya (Sediaoetomo, 1990:25).

3. Kategori gemuk

Kategori gemuk meliputi tingkat ringan dengan pencapaian IMT 25,1 – 27,0 dan gemuk tingkat berat dengan pencapaian IMT > 27,0 (Supariasa, Bachyar dan Ibnu 2002:61). Pada orang obes tempat penimbunan cadangan zat gizi yang masih tersisa disimpan di tempat lain yang tidak biasa. Terjadi penimbunan lemak disekitar organ–organ dalam vital seperti, jantung, ginjal, dan hati. Sehingga menghambat fungsi organ organ penting tubuh (Sediaoetama, 1999:26).

2.1.3.2 Penilaian Status Gizi

Penilaian status gizi menurut Supariasa, Bachyar dan Ibnu (2002:18) dapat dilakukan dengan dua cara yaitu penilaian status gizi secara langsung dan penilaian status gizi secara tidak langsung.

2.1.3.3 Penilaian status gizi secara langsung

Penilaian status gizi secara langsung dapat dilakukan dengan cara penilaian: antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Masing–masing penilaian tersebut akan dibahas secara umum sebagai berikut:

2.1.3.3.1. Antropometri

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi.

Penggunaan antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat

pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak, otot dan jumlah air dalam tubuh.

Setiap penilaian status gizi mempunyai kelebihan dan kelemahan. Tetapi pada penelitian ini menggunakan metode antropometri . Antropometri berasal dari kata antropos dan metros. Antropos artinya tubuh dan metros artinya ukuran. Jadi, antropometri adalah ukuran dari tubuh (Supriasa, Bachyar dan Ibnu 2002:36).

Penilaian antropometri dipandang lebih sesuai dengan keadaan responden, yaitu :

1. Alat mudah diperoleh
2. Pengukuran mudah dilakukan
3. Biaya murah
4. Hasil pengukuran mudah disimpulkan

Beberapa indeks antropometri yang digunakan yaitu Berat Badan menurut umur (BB/U), Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) dan Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Tetapi dalam penelitian ini menggunakan indeks antropometri Berat Badan menurut Tinggi Badan(BB/TB), karena berat badan memiliki hubungan yang linear dengan tinggi badan. Dalam keadaan normal, perkembangan berat badan akan searah dengan pertumbuhan tinggi badan dengan kecepatan tertentu (Waryana, 2010:158)

1. Berat badan

Berat badan merupakan pilihan utama karena berbagai pertimbangan antara lain:

- (1) Parameter yang baik, mudah terlihat perubahan dalam waktu singkat karena perubahan-perubahan konsumsi makan dan kesehatan.
- (2) Memberikan gambaran status gizi sekarang dan kalau dilakukan secara periodik memberikan gambaran yang baik tentang pertumbuhan.
- (3) Merupakan ukuran antropometri yang sudah dipakai secara umum dan luas di Indonesia sehingga tidak merupakan hal baru yang memerlukan penjelasan secara meluas.
- (4) Ketelitian pengukuran tidak banyak dipengaruhi oleh ketrampilan pengukur.

2. Tinggi badan

Tinggi badan merupakan parameter yang penting bagi keadaan yang telah lalu dan keadaan sekarang, jika umur tidak diketahui dengan tepat. Disamping itu tinggi badan merupakan ukuran kedua yang penting karena dengan menghubungkan berat badan terhadap tinggi badan (Quack stick).

Cara Mengukur tinggi badan:

- (1) Tempelkan dengan paku mikrotoa tersebut pada dinding yang lurus datar setinggi tepat 2 meter. Angka nol pada lantai yang datar rata.

- (2) Lepaskan sepatu atau sandal. Anak harus berdiri tegak seperti sikap siap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandang badan terhadap berat badan, faktor umur dapat dikesampingkan.

Berdasarkan sifat – sifat tersebut, indeks BB/TB mempunyai beberapa keuntungan, yaitu:

1. Tidak memerlukan data umur
2. Dapat membedakan proporsi badan (gemuk, normal dan kurus).

Laporan FAO/WHO/UNU tahun 1985 menyatakan batasan berat badan normal orang dewasa ditentukan berdasarkan nilai *body Mass Index* (BMI). Di Indonesia istilah ini diterjemahkan menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan alat sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan, maka mempertahankan berat badan normal memungkinkan seseorang dapat mencapai usia harapan hidup lebih panjang (Supariasa, Bachyar dan Ibnu 2002:60).

Cara menentukan status gizi ibu usia produktif menggunakan IMT (Indeks Massa Tubuh). Penggunaan IMT hanya berlaku untuk orang dewasa berumur di atas 18. IMT tidak dapat diterapkan pada bayi, anak, remaja, ibu hamil dan olahragawan. IMT merupakan alat yang sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa khususnya berkaitan dengan kekurangan dan

kelebihan berat badan (Waryana, 2010:160). Adapun cara penilaiannya adalah sebagai berikut:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)} \times \text{Tinggi badan (m)}}$$

Keterangan:

IMT : Indeks Massa Tubuh

Setelah diketahui Indeks Massa Tubuh, langkah selanjutnya adalah dikonsultasikan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO. Untuk kepentingan Indonesia, berat batas ambang dimodifikasi lagi berdasarkan pengalaman klinis dan hasil penelitian Negara berkembang. Berikut ini katagori ambang batas IMT yang disajikan dalam tabel 3:

Tabel 3. Katagori Ambang Batas IMT Untuk Indonesia

	Katagori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal		> 18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

Sumber : Supariasa, Bachyar dan Ibnu (2002:61)

2.1.3.3.2 Klinis

Pemeriksaan klinis adalah metode yang sangat penting untuk menilai status gizi masyarakat. Metode ini didasarkan atas perubahan – perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidak cukupan zat gizi. Hal ini dapat dilihat pada jaringan epitel (supervicial epithelial tissues) seperti kulit, mata, rambut dan mukosa oral atau pada organ – organ yang dekat dengan permukaan tubuh, seperti kelenjar tiroid.

Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (rapid clinical survai). Survei ini dirancang untuk mendeteksi secara cepat tanda–tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Disamping itu digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (sign) dan gejala (symptom) atau riwayat penyakit.

2.1.3.3.3 Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan specimen yang diuji secara laboratoris yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu penetapan/diagnose bahwa kemungkinan telah terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik.

2.1.3.3.4 Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan stuktur dan jaringan.

Penentuan secara Biofisik mungkin dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemic (epidemic of night blindness). Cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap.

2.1.3.4 Penilaian gizi secara tidak langsung

Penilaian gizi secara tidak langsung dapat dilakukan dengan tiga cara yaitu: survai konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Pengertian dan penggunaan metode ini akan diuraikan sebagai berikut:

1. Survei Konsumsi Pangan

Survai konsumsi pangan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi dalam waktu tertentu.

Pencatatan konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survai ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi.

2. Statistik Vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi.

3. Faktor Ekologi

Bengoa mengungkapkan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan

lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Menurut Schrimshaw yang dikutip oleh Supariasa, Bachyar dan Ibnu (2002:21) pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi disuatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

2.2 Kerangka Berfikir

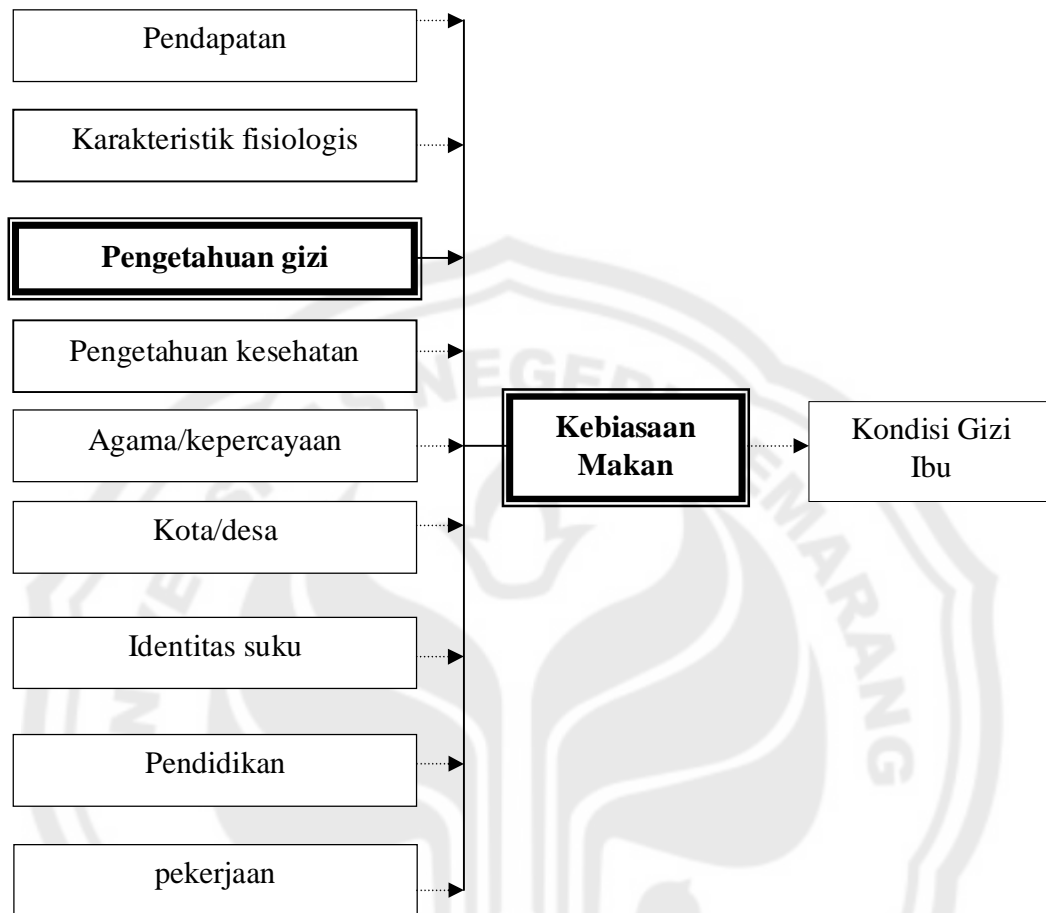
Pemenuhan kecukupan gizi ibu-ibu usia produktif sangat penting agar kesehatannya terjaga, masalahnya pada usia produktif banyak ibu-ibu yang kurang memperhatikan faktor gizi misalnya pada kesehatan dan pola makannya. Hal ini mungkin dikarenakan rendahnya pengetahuan gizi ibu dan adanya budaya makan yang memprioritaskan salah satu anggota keluarga tertentu untuk mengambil makanan terlebih dahulu misalnya ayah lalu dilanjutkan dengan anak-anak dan ibu menempati posisi terakhir, sehingga ibu hanya mendapatkan makanan sisa saja. Jika budaya yang memprioritaskan salah satu anggota keluarga untuk mengambil makanan terlebih dahulu masih banyak dianut oleh masyarakat Mangli, maka ibu-ibu akan mengalami distribusi makanan yang timpang. Padahal pemenuhan gizi ibu-ibu usia produktif harus diperhatikan karena pada usia produktif organ-organ reproduksi ibu-ibu dalam masa subur yang pada umumnya mengalami menstruasi, hamil dan menyusui sehingga

kesehatannya harus diperhatikan agar dapat menurunkan generasi yang sehat dan cerdas.

Kebiasaan makan pada masyarakat Desa Mangli adalah nasi jagung sebagai makanan pokok. Secara umum kebiasaan makan masyarakat Mangli sangat sederhana dan kurang bervariasi dari jenis makanan maupun zat-zat gizi yang dikandung. Kondisi makanan penduduk desa Mangli yang sangat bersahaja dipandang kurang nilai gizinya dan dikhawatirkan akan berpengaruh terhadap kesehatan ibu-ibu usia produktif.



Berdasarkan uraian diatas kerangka berfikir penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 1. Skema Kerangka Berfikir

Keterangan:

- ▬** :yang diteliti
- ▭ :yang tidak diteliti
- :yang diteliti
- ⋯→ :yang tidak diteliti

2.3 Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data terkumpul (Arikunto, 2006:64). Berdasarkan pengertian di atas hipotesis ini dimaksudkan sebagai jawaban atas pertanyaan yang perlu dibuktikan kebenarannya dan bersifat sementara, dengan bertitik tolak pada landasan teori dan hasil penelitian tentang Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Hipotesis Kerja (H_a)

Ada pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

2. Hipotesis Nol (H_0)

Tidak ada pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan Ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Metodologi penelitian merupakan cara-cara yang digunakan untuk melaksanakan kegiatan agar diperoleh hasil yang baik, sistematis dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah. Pada bab ini berisi tentang metode penentuan subjek penelitian yang meliputi populasi penelitian, sampel penelitian, variabel penelitian, waktu dan tempat penelitian, metode pengumpulan data, instrumen penelitian dan teknik analisis data.

3.1 Penentuan Subjek Penelitian

3.1.1 Populasi

Populasi menurut Arikunto (2006:109) adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi penelitian ini adalah ibu-ibu dengan kisaran usia 20-40 tahun di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang yang terdiri dari tiga dusun yaitu Mangli, Dadapan dan Bojong yang semuanya berjumlah 279 orang.

3.1.2 Sampel Penelitian

Sampel menurut Arikunto (2006:109) adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu-ibu dengan kisaran usia 20-40 tahun di Desa Mangli Kabupaten Magelang yang berjumlah 60 orang.

3.1.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *random proportional sampling*. *Random proportional sampling* dalam pengambilan sampel dari setiap wilayah ditentukan seimbang dengan banyaknya populasi dari masing-masing wilayah, dan sampel dari setiap wilayah diambil secara random. Proportional sendiri digunakan untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subjek dari setiap wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dalam masing-masing wilayah (Arikunto, 2006:139).

Perhitungan sampel untuk masing-masing dusun dilakukan dengan menggunakan proporsional sampling berdasarkan prosentase jumlah perempuan usia produktif tiap dusun terhadap populasi. Untuk subjek kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah Subjek besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006:134). Dalam penelitian ini diambil 60 responden dari jumlah subjek atau sebesar 21,5% sehingga sudah masuk dalam syarat pengambilan sampel.

Tabel 4. Jumlah Sampel

Dusun	Jumlah Ibu Usia Produktif	Persentase	Sampel (Responden)
Mangli	112	40,14 %	24
Dadapan	63	22,58 %	14
Bojong	104	37,28 %	22
Jumlah	279	100	60

3.1.4 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2006:96). Penelitian ini terdapat 2 variabel yang akan diuji keberartian hubungan keduanya yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

3.1.4.1 Variabel Bebas (X)

Variabel bebas menurut Arikunto (2006:97) merupakan variabel yang mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi (X), yang diperoleh melalui data angket.

3.1.4.2 Variabel terikat (Y)

Variabel terikat menurut Arikunto (2006:97) merupakan variabel yang keberadaanya dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kebiasaan makan (Y).

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2011. Tempat penelitian di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang.

3.3 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi, wawancara terstruktur, dan metode observasi:

3.3.1 Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi yaitu mencari data mengenai variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya, Arikunto (2006:206). Metode dokumentasi yang dimaksud dalam

penelitian ini digunakan untuk memperoleh data tentang Ibu sebagai wakil sampel dari keluarga di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang, diantaranya adalah jumlah ibu-ibu usia produktif, usia ibu-ibu usia produktif dan nama ibu-ibu usia produktif.

3.3.2 Metode Wawancara Terstruktur

Pedoman wawancara terstruktur yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci sehingga menyerupai check list. Pewawancara tinggal membubuhkan tanda \surd (check) pada nomor yang sesuai (Arikunto, 2006:277). Wawancara terstruktur digunakan sebagai teknik pengumpulan data, bila peneliti/pengumpul data telah mengetahui dengan pasti tentang informasi yang akan diperoleh.

Metode wawancara ini digunakan peneliti untuk memperoleh data tentang pengetahuan gizi dan kebiasaan makan/ pola konsumsi pangan ibu-ibu usia produktif di Desa Mangli. Metode ini dilakukan karena melihat keadaan responden yang rata-rata berpendidikan rendah.

Pedoman wawancara digunakan untuk mendapatkan data tentang pengetahuan gizi dan kebiasaan makan/pola konsumsi makan ibu. Wawancara dilakukan secara terstruktur yaitu peneliti menyiapkan pedoman wawancara yang berupa kuisisioner/ pertanyaan-pertanyaan tertulis yang alternatif jawabannya telah disediakan. Dengan wawancara terstruktur ini setiap responden diberi pertanyaan yang sama dan peneliti mencatat jawabannya. Adapun pedoman wawancara disajikan dalam lampiran hal 103.

Jumlah item kuisioner untuk pengetahuan gizi sebanyak 30 item pertanyaan. Masing-masing responden diminta memilih alternatif jawaban yang sudah disediakan. Kuisioner untuk pengetahuan gizi terdapat 2 alternatif jawaban dimana skor masing-masing jawaban adalah 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban yang salah.

Jumlah item kuisioner untuk kebiasaan makan sebanyak 34 item pertanyaan, kuisioner yang berupa pilihan ganda sebanyak 20 item pertanyaan yaitu kuisioner yang mencari data tentang pola konsumsi makan ibu di Desa Mangli. Sedangkan kuisioner yang berupa uraian sebanyak 14 item pertanyaan, yaitu kuisioner yang mencari jawaban tentang gambaran kebiasaan makan yang berupa penyelenggara makan untuk keluarga, prioritas makan untuk keluarga, dan makanan pantangan. Kuisioner tentang kebiasaan makan/pola konsumsi pangan terdapat 4 alternatif jawaban dimana skor masing-masing jawaban adalah sebagai berikut :

- | | |
|---|---|
| 1. Setuju/selalu/sangat positif diberi skor | 4 |
| 2. Setuju/sering/positif diberi skor | 3 |
| 3. Ragu-ragu/kadang-kadang/netral diberi skor | 2 |
| 4. Tidak setuju/hampir tidak pernah/negatif diberi skor | 1 |

3.3.3 Metode Observasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri-ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik lain, yaitu wawancara dan kuisioner. Pendapat Sutrisno Hadi yang dikutip oleh Sugiyono (2005:203) mengemukakan bahwa,

observasi merupakan suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, yaitu berkenaan dengan kebiasaan makan keluarga di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Yang dilakukan peneliti dalam observasi ini adalah mengamati bagaimana perilaku yang berkaitan dengan kebiasaan makan ibu-ibu usia produktif di Desa Mangli mulai dari apa saja yang dimasak, cara memasak, cara menghidangkan dan mengenai jumlah, ragam dan waktu makan ibu usia produktif.

3.3.4 Metode recall

Metode recall (*recall method*), dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada masa lalu. Wawancara dilakukan sedalam mungkin agar responden dapat mengungkapkan jenis bahan makanan yang dikonsumsinya beberapa hari yang lalu (Suhardjo, 1989:169).

Metode recall ini digunakan untuk menggali konsumsi pangan (jumlah dan jenis) pangan yang dikonsumsi oleh ibu-ibu usia produktif di Desa Mangli yang dilakukan 3 × 24 jam. Peneliti mendatangi rumah ibu-ibu usia produktif selama 3 hari berturut-turut untuk menanyakan makanan apa saja yang telah dikonsumsinya selama 24 jam yang lalu. Adapun tabel recall disajikan dalam lampiran hal 116.

Penaksiran jumlah pangan yang dikonsumsi diawali dengan menanyakannya dalam bentuk ukuran rumah tangga (URT). Dari URT jumlah pangan dikonversi ke dalam satuan berat (gram).

3.3.5 Metode Antropometri

Pengukuran antropometri dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui status gizi ibu usia produktif dengan cara penimbangan berat badan dan mengukur tinggi badan. Berat badan diukur dengan menggunakan timbangan injak yang telah dikalibrasi. Sedangkan tinggi badan akan diukur menggunakan *microtoise*. Setelah data terkumpul kemudian dihitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu BB/TB^2 . Setelah diketahui Indeks Massa Tubuh, langkah selanjutnya adalah dikonsultasikan dengan merujuk ketentuan FAO/WHO.

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti tepat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006: 160). Instrumen yang valid sangat diharapkan dalam setiap penelitian, agar hasil yang diperoleh dapat mencerminkan permasalahan yang sedang dibahas. Instrumen penelitian disusun dengan cara membuat kisi-kisi dan selanjutnya membuat beberapa pertanyaan yang disesuaikan dengan landasan teori. Adapaun kisi-kisi instrumen disajikan dalam lampiran hal 101.

3.5 Uji Coba Instrumen

Indikator yang baik harus memenuhi dua persyaratan, yaitu valid dan reliabel. Untuk itu perlu diadakan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Uji coba instrumen dilakukan pada populasi yang sama yaitu perempuan usia produktif Desa Mangli, dengan mengambil 25 orang.

3.5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas

3.5.1.1 Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih mempunyai validitas yang tinggi. Sebaliknya yang kurang valid atau memiliki validitas yang rendah (Arikunto, 2006: 144). Validitas insrtumen ditentukan oleh koefisien validitas butir soal yang menggunakan rumus korelasi product moment, dimana setiap skor butir soal sebagai variabel x dan skor total variabel y. Sampel yang digunakan untuk tryout diambil diluar sampel agar tidak terjadi bias.

Rumus korelasi product moment dengan angka kasar (Arikunto, 2006 :146), sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y
- N = jumlah responden
- $\sum xy$ = jumlah perkalian antara skor x dan y
- $\sum x$ = jumlah keseluruhan skor x
- $\sum x^2$ = jumlah keseluruhan kuadrat skor x
- $\sum y$ = jumlah skor y
- $\sum y^2$ = jumlah seluruh kuadrat skor y

Uji signifikansi untuk menentukan sah tidaknya sebuah butir dilakukan dengan jalan membandingkan harga koefisien korelasi r_{xy} dengan harga r pada tabel maka butir-butir yang diuji dinyatakan sah (valid).

3.5.2 Uji Reabilitas Instrumen

Mengetahui reliabel tidaknya suatu angket terlebih dahulu diuji cobakan. Teknik untuk menguji reliabel atau tidaknya suatu alat dengan teknik ulangan yaitu dengan cara memberikan angket yang sama sebanyak dua kali kepada sejumlah subyek pada waktu yang berbeda, kondisi pengukuran dijaga agar relatif sama.

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dan dapat dipercaya untuk dapat digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument sudah baik (Arikunto, 2006 :87).

Untuk mencari koefisien reliabilitas dengan menggunakan rumus Spearman-Brown (Arikunto, 2006:93), yaitu sebagai berikut:

$$r_{11} = \frac{2r_{1/2\ 1/2}}{(1+r_{1/2\ 1/2})}$$

Keterangan:

r_{11} = korelasi antara skor-skor setiap belahan tes.

$r_{1/2\ 1/2}$ = koefisien reliabilitas yang sudah disesuaikan.

Setelah terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah membuat rancangan analisis data. Dari hasil uji reliabilitas tentang pengetahuan gizi r hitung 0,9029 pada pembelahan awal dan r hitung 0,890, sedangkan r tabel 0,349, sehingga

instrumen dapat dinyatakan reliabel karena r hitung $>$ r tabel, lihat pada lampiran hal 120 dan 125.

3.6 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka tahap selanjutnya adalah mengolah data dan membuat rancangan untuk analisa data. Semua data diolah sehingga dapat diperoleh kesimpulan yang dapat menjawab permasalahan penelitian ini.

3.6.1 Analisis Deskriptif Prosentase

Analisis Deskriptif Prosentase dalam penelitian ini digunakan untuk menggambarkan masing-masing variabel, yaitu gambaran pengetahuan gizi dan kebiasaan makan ibu di desa Mangli, kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Data yang telah diperoleh ditabulasi dan dilanjutkan dengan perhitungan rumus sebagai berikut:

$$\% = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

n : Jumlah nilai skor yang diperoleh

N : Jumlah seluruh nilai

(Ali, 1998: 184)

3.6.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak, rumus yang digunakan untuk uji normalitas adalah Uji Chi Kuadrat (X^2) yaitu:

Keterangan:

X^2 : Chi Kuadrat

O_i : Frekuensi Observasi

E_i : Frekuensi Yang diharapkan

K : Banyaknya kelas interval

Data berdistribusi normal jika X^2 hitung $< X^2$ tabel dengan taraf kepercayaan 95% dengan derajat kebebasan $(dk) = k-1$ (Sudjana, 2002:273).

3.6.3 Mencari Koefisien Korelasi

Sebelum melakukan analisis regresi terlebih dahulu dikorelasikan, untuk menentukan derajat hubungan antara variabel (Sugiyono, 2005:228).

Menurut Sugiyono (2005), pedoman untuk memberikan interpretasi korelasi sebagai berikut:

0,00 – 0,199= sangat rendah

0,20 – 0,399=rendah

0,40 – 0,599=sedang

0,60 – 0,799= kuat

0,80 – 1,000= sangat kuat

3.6.4 Analisis Regresi sederhana

Langkah di dalam analisis regresi sederhana sebagai berikut (Sudjana, 2002:315):

Menentukan persamaan regresi Y dan X adalah:

$$\hat{Y} = a + bX$$

Dimana:

\hat{Y} = subyek dalam variabel dependen yang diprediksikan

a = harga Y ketika harga $X=0$ (harga konstan)

b = angka arah atau koefisien regresi, yang menunjukkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang didasarkan pada perubahan variabel independen.

X = subyek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu

Dengan Rumus koefisien a dan b adalah (Sugiyono, 2005:245) :

$$a = \frac{(\sum Y_i)(\sum X_i^2) - (\sum X_i)(\sum X_i Y_i)}{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}$$

$$b = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}$$

3.6.4.1 Uji keberartian persamaan regresi dan uji kelinieran

Untuk menguji keberartian persamaan regresi dan uji kelinieran garis regresi digunakan analisis varians seperti tabel 5 berikut:

Tabel 5. Ringkasan Analisis Varians untuk Regresi

Sumber varians	Db	JK	KT	F
Total	N			
Reg(a)	1	JK(a)	JK(a)	
Res(b/a)	1	JK(b/a)	JK(—
Residu	n-1	JK _{res}	—	
Cocok	k-2	JK	S ² TC=—	
Kekeliruan	n-2	(TC) JK(E)	S ² E=—	—

Keterangan:

JK (T) =

JK (a) = —

JK (b/a) = b —

JK_{res} =

JK (E) = —

JK = jumlah kuadrat

Db = derajat bebas

KT = kuadrat total

Persamaan regresi tersebut signifikan apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$, dengan dk pembilang = k dan dk penyebut = N-k-1. Menurut Sutrisno Hadi (2004) pedoman untuk memberikan interpretasi signifikansi sebagai berikut:

$p \leq 0.010$ = sangat signifikan

$p \leq 0.050$ = signifikan

$p > 0.050$ = tidak signifikan

3.6.4.2. Menentukan Persamaan Regresi Y dan X

X = subyek pada variabel independen yang mempunyai nilai tertentu

Dengan rumus sebagai berikut (Sugiyono, 2005:245):

$$a = \frac{(\sum Y_i)(\sum X_i^2) - (\sum X_i)(\sum X_i Y_i)}{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}$$

$$b = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2}$$

3.6.4.3 Uji Koefisien Regresi Sederhana (Uji t)

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Y).

Rumus t hitung dapat dicari dengan rumus sebagai berikut (Priyatno, 2008:70) :

$$\frac{\text{---}}{\text{---}}$$

Keterangan:

r = Koefisien korelasi sederhana

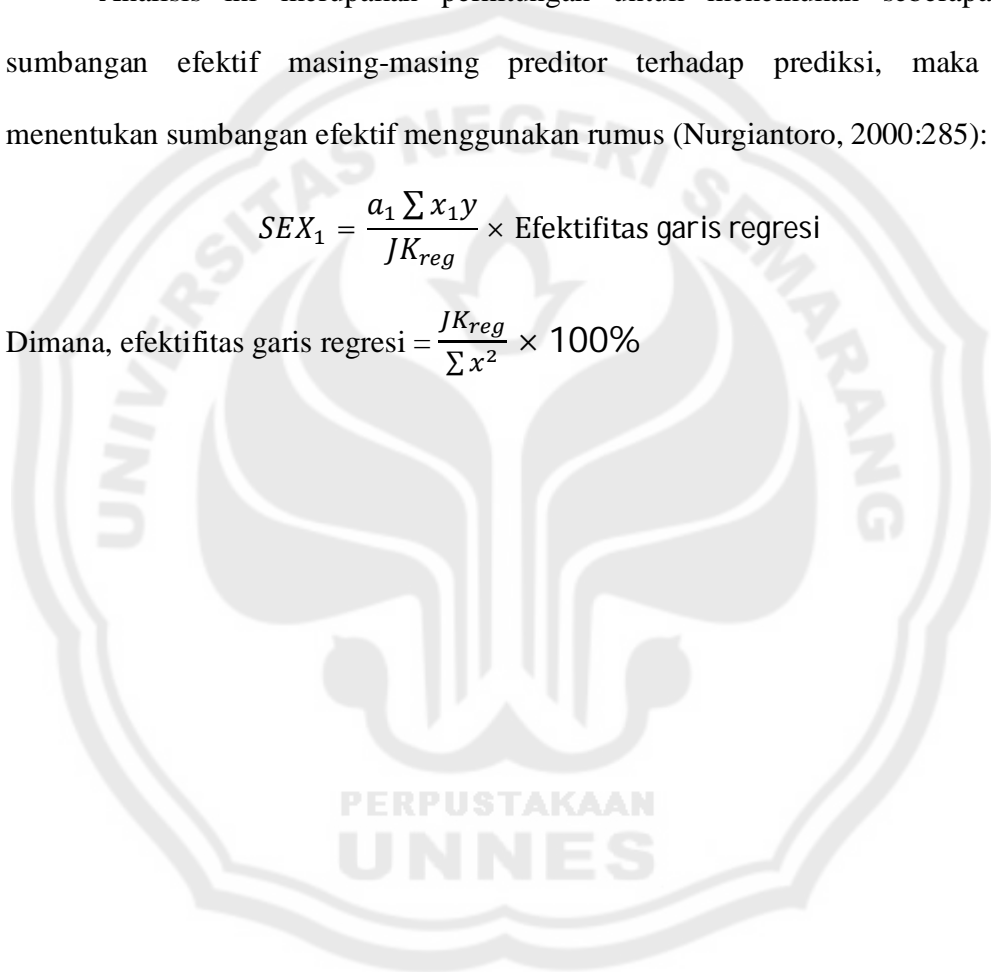
n = Jumlah data atau kasus

3.6.4.4 Sumbangan Efektif

Analisis ini merupakan perhitungan untuk menemukan seberapa besar sumbangan efektif masing-masing preditor terhadap prediksi, maka untuk menentukan sumbangan efektif menggunakan rumus (Nurgiantoro, 2000:285):

$$SEX_1 = \frac{a_1 \sum x_1 y}{JK_{reg}} \times \text{Efektifitas garis regresi}$$

Dimana, efektifitas garis regresi = $\frac{JK_{reg}}{\sum x^2} \times 100\%$



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini, akan disajikan hasil penelitian beserta pembahasan mengenai pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Data yang sudah terkumpul akan di analisis untuk selanjutnya dapat diambil kesimpulan.

4.1 Hasil Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang. Desa Mangli terletak di sebelah barat Kabupaten Magelang, tepatnya dilereng timur gunung Sumbing. Luas daerah Desa Mangli 17 Km² yang sebelah timur dibatasi dengan Desa Kebon Legi, sebelah selatan Desa Pengarengan, Desa Mangun Suko dan hutan Gunung Sumbing. Jumlah penduduknya dari dusun Mangli sejumlah 791, dusun Bolong 698, dusun Dadapan 553 dan untuk jumlah keseluruhan ± 2.042 penduduk. Desa Mangli terletak dilokasi yang sulit dijangkau transportasi umum karena lokasinya yang jauh di puncak bukit atau tepatnya dilereng gunung Sumbing. Mata pencaharian penduduk Desa Mangli sebagian besar adalah sebagai petani dan buruh tani. Kebanyakan Masyarakat desa Mangli bertani sayur seperti : sayur kol, daun bawang, sawi hijau, wortel dan sebagainya.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu-ibu dengan kisaran usia 20-40 tahun di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang yang terdiri dari tiga dusun yaitu Mangli, Dadapan dan Bojong yang semuanya berjumlah 279 orang. Dalam penelitian ini diambil sampel dengan teknik proporsional sampling yaitu pengambilan setiap sampel dari setiap wilayah atau tempat yang ditentukan seimbang dengan banyaknya sampel dari masing-masing wilayah (Arikunto, 2006:117). Sampel dalam penelitian adalah ibu-ibu dengan kisaran usia 20-40 tahun yang berjumlah sebanyak 60 orang.

Hasil penelitian akan diuraikan di bawah ini dengan urutan karakteristik responden meliputi pengetahuan gizi dan kebiasaan makan ibu. Deskriptif hasil penelitian, uji prasyarat analisis regresi, uji regresi sederhana. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana, untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu. Untuk mengetahui pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan menggunakan analisis regresi sederhana, pengolahannya menggunakan program bantu *SPSS for Windows Release 16*.

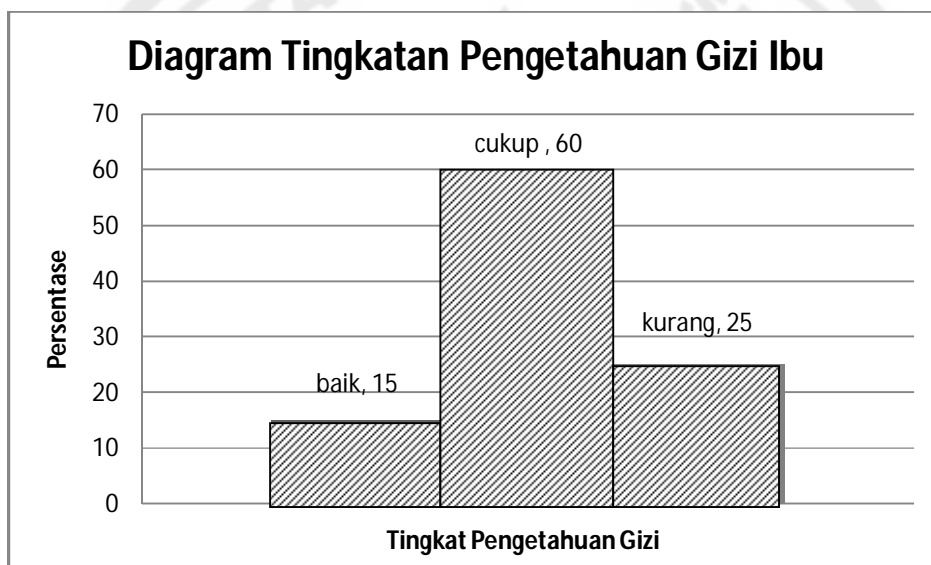
4.1.1 Pengetahuan Gizi

Berdasarkan pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara, hasil penelitian pengetahuan gizi ibu-ibu di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang terangkum pada tabel 6.

Tabel 6. Pengetahuan Gizi Ibu-Ibu Usia Produktif

No.	Kriteria Pengetahuan Gizi	n	%
1	Baik ($\geq 81\%$)	9	15
2	Cukup (60-80%)	36	60
3	Kurang ($\leq 59\%$)	15	25
Total		60	100

Tabel 6 di atas menunjukkan bahwa mayoritas pengetahuan gizi ibu-ibu di desa Mangli adalah cukup yaitu sebanyak 60%. Sebanyak 25% adalah jumlah ibu yang memiliki pengetahuan gizi kurang, dan 15% adalah jumlah ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2 berikut ini :



Gambar 2. Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu-ibu di Desa Mangli

Gambar 2 adalah visualisasi dari tabel 6 yaitu menerangkan tentang tingkat pengetahuan gizi ibu-ibu di Desa Mangli yang mayoritas memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup yaitu sebanyak 60%. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik jumlahnya paling sedikit yaitu sebanyak 15%. Untuk ibu yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 25%.

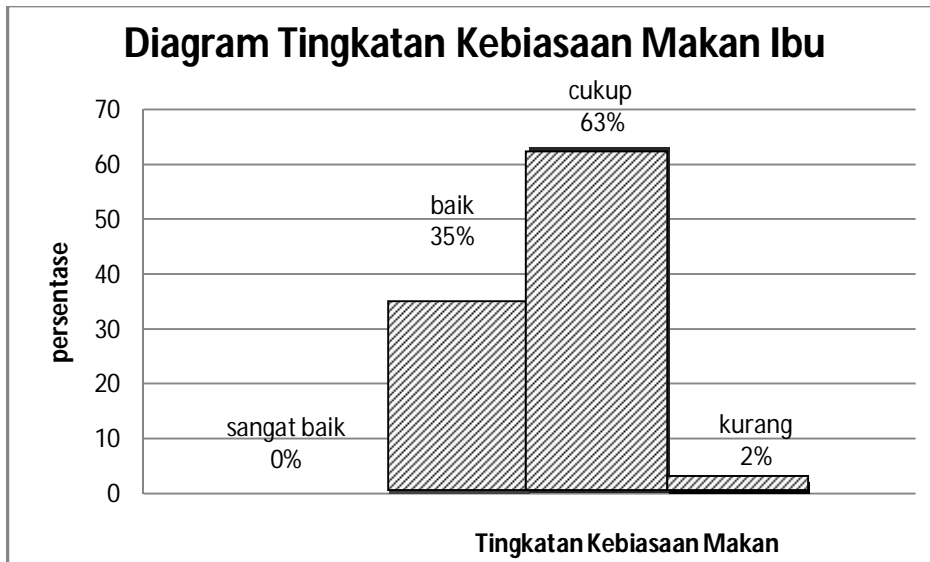
4.1.2 Kebiasaan Makan

Berdasarkan pengumpulan data menggunakan pedoman wawancara, hasil penelitian kebiasaan makan di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang terangkum pada tabel 7.

Tabel 7. Kebiasaan makan ibu di Desa Mangli

No	Kriteria kebiasaan makan	n	%
1	Sangat baik (> 88,5 %)	0	0
2	Baik (71,5 % - 87,5 %)	21	35
3	Cukup (54,5 % - 70,5 %)	38	63
4	Kurang (37,5 % - 53,5 %)	1	2
Jumlah		60	100

Dari tabel 7 dapat dilihat bahwa sebagian besar ibu-ibu memiliki kebiasaan yang cukup yaitu sebanyak 68%. Sebanyak 35 % ibu memiliki pengetahuan gizi baik dan sebanyak 2% ibu memiliki pengetahuan gizi kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada visualisasi tabel 7 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Diagram Tingkat Kebiasaan Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli

Gambar 3 adalah visualisasi dari tabel 7 yaitu menerangkan tentang kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar ibu-ibu memiliki kebiasaan makan yang cukup, yaitu sebanyak 63%. Ibu yang memiliki kebiasaan makan yang baik lebih sedikit yaitu sebanyak 35% dan yang paling sedikit yaitu 2% adalah ibu-ibu yang memiliki pengetahuan gizi kurang.

4.1.2.1 Waktu/Frekuensi Makanan

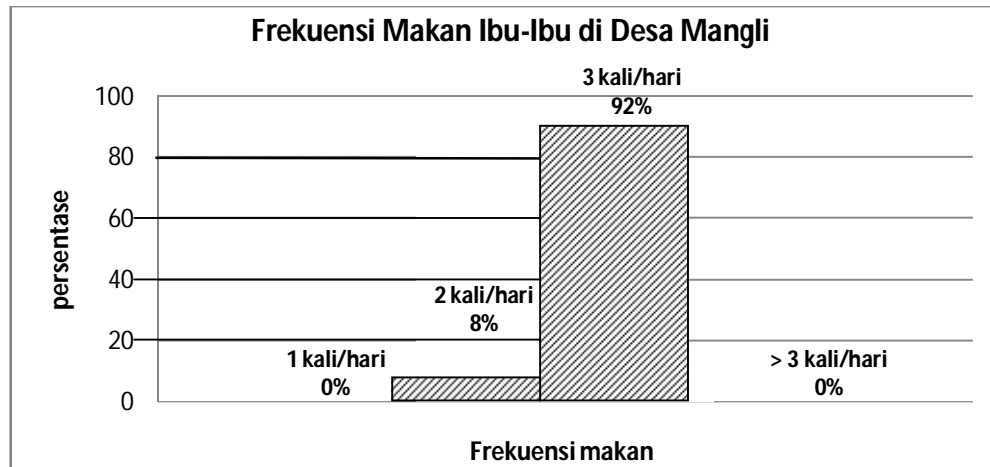
Waktu/frekuensi makan juga mempengaruhi baik buruknya kebiasaan makan seseorang. Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari yaitu meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan selingan (Depkes, 1994: 66). Pada umumnya masyarakat kita makan sebanyak tiga kali dalam satu hari, yaitu makan pagi antara pukul 07.00-08.00, makan siang yaitu antara pukul 12.00-15.00, dan makan malam pada pukul 19.00-20.00. Berdasarkan penelitian melalui recall

diperoleh gambaran bahwa sebagian besar ibu-ibu makan sebanyak 3 kali. Lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Frekuensi Makan Ibu-ibu di Desa Mangli

No	Frekuensi makan dalam sehari	Responden	
		n	%
1.	Lebih dari 3 kali/hari	0	0
2.	3 kali/ hari	55	92
3	2 kali / hari	5	8
4	1 kali/hari	0	0
	Jumlah	60	100

Dari Tabel 8 terlihat sebagian besar (92%) ibu makan sebanyak 3 kali dalam sehari yaitu makan pagi, makan siang dan makan malam. Sedangkan untuk sisanya yaitu sebanyak 8% adalah ibu yang makan sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi hari menjelang siang sekitar jam 10.00-11.00 dan makan malam saja, hal ini dikarenakan sudah menjadi kebiasaan makan ibu semenjak dahulu, ibu-ibu tersebut terbiasa sarapan menjelang waktu makan siang, jadi pada saat waktu makan siang tiba ibu-ibu masih merasa kenyang, dan selanjutnya makan lagi pada saat sore atau malam harinya. Visualisasi tabel 8 dalam bentuk diagram batang yang dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 4. Diagram Frekuensi Makan Ibu-Ibu di Desa Mangli

Gambar 4 adalah visualisasi dari tabel 8 yaitu menerangkan tentang frekuensi makan ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar yaitu 92% ibu makan sebanyak 3 kali dalam sehari dan selebihnya yaitu sebanyak 8% ibu makan sebanyak 2 kali dalam sehari.

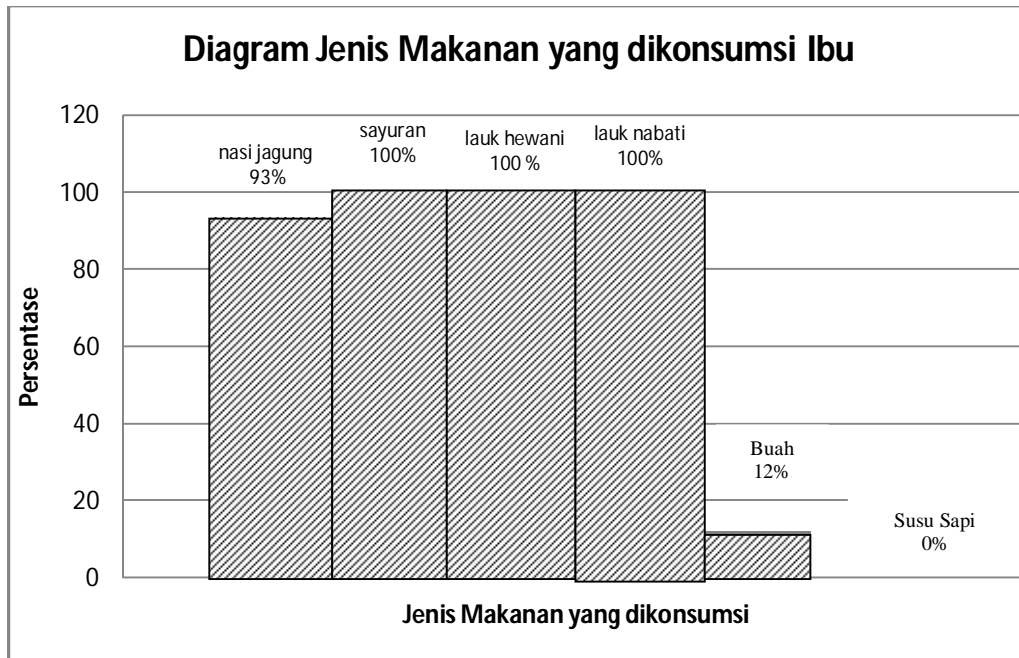
4.1.2.2 Jenis Makan

Data jenis-jenis makanan yang dikonsumsi oleh ibu-ibu di Desa Mangli dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9 Jenis Makanan yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli

No	Jenis Pangan	Responden	
		n	%
1.	Makanan pokok (nasi jagung)	56	93
2.	Sayuran (sayuran hijau dan kacang-kacangan)	60	100
3.	Lauk hewani (ikan asin/telur/daging ayam)	60	100
4.	Lauk nabati (tahu, tempe, perkedel kimpul)	60	100
5.	Buah-buahan (pisang)	7	12
6.	Susu sapi	0	0

Dari tabel 9 memperlihatkan bahwa sebagian besar yaitu sebanyak 93% ibu-ibu di desa Mangli mengkonsumsi nasi jagung sebagai makanan pokoknya, dan untuk sisanya yaitu sebanyak 7% ibu mengkonsumsi nasi dari beras. Sebanyak 100% ibu mengkonsumsi sayuran hijau dan kacang-kacangan hal ini dikarena Desa Mangli merupakan penghasil sayur. Sebanyak 100% ibu setiap hari mengkonsumsi lauk hewani dalam menu makannya, lauk hewani yang dikonsumsi para ibu sebagian besar adalah ikan asin, selain itu ada juga yang mengkonsumsi telur dan daging ayam tetapi tidak sering hanya pada saat ada acara selamatan di desa. Daging sapi dan daging kambing sangat jarang dikonsumsi ibu-ibu, bahkan pada saat hari besar keagamaan sekalipun khususnya hari raya Idul Adha, karena di Desa Mangli tidak ada penyembelihan hewan kurban. Jumlah ibu yang mengkonsumsi lauk nabati setiap harinya sebanyak 100%. Lauk nabati yang sering dikonsumsi ibu adalah perkedel kimpul, tahu dan tempe. Jenis makanan yang paling sedikit dikonsumsi yaitu buah-buahan yaitu hanya sebanyak 12% ibu yang mengkonsumsi buah-buahan dalam menu makannya. Untuk konsumsi susu sapi sebanyak 0%. Sebagian besar ibu tidak menyertakan buah di dalam menu makan sehari-harinya. Sebagian besar ibu juga tidak mengkonsumsi susu, minuman yang mereka minum adalah teh dan air putih. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat visualisasi tabel 9 dalam bentuk diagram batang sebagaimana gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Diagram Batang Jenis Makanan yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli Setiap Harinya.

Gambar 5 adalah visualisasi dari table 9 yaitu menerangkan tentang jenis-jenis makan yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu-ibu di Desa Mangli. Sebanyak 93% ibu mengkonsumsi nasi jagung dan sisanya yaitu 7% ibu mengkonsumsi nasi dari beras. Sebanyak 100% ibu mengkonsumsi sayuran, 100% mengkonsumsi lauk hewani, 100% mengkonsumsi lauk nabati dan 12% mengkonsumsi buah-buahan.

4.1.2.3 Porsi Makanan

4.1.2.3.1 Porsi Makanan Pokok

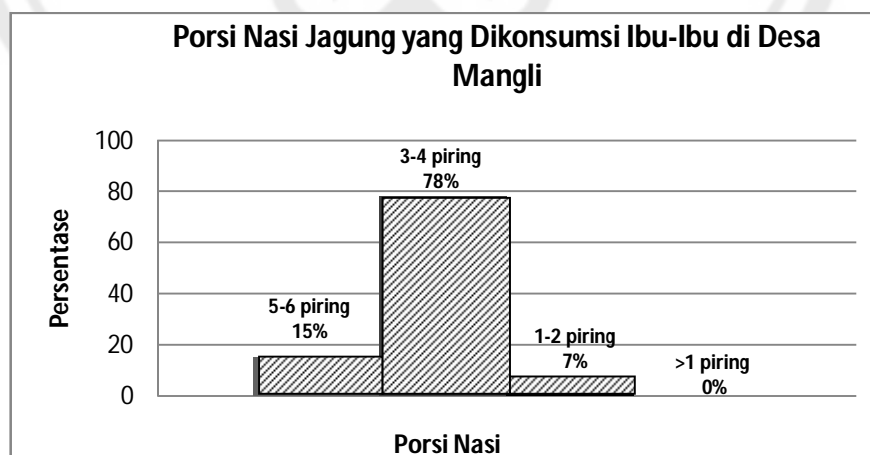
Makanan pokok yang dikonsumsi oleh sebagian besar ibu-ibu di Desa Mangli adalah nasi jagung. Jumlah/porsi makanan pokok yang dikonsumsi ibu-ibu setiap harinya bervariasi. Dari hasil penelitian dengan menggunakan recall dapat dilihat

jumlah/porsi makanan pokok yang dikonsumsi oleh ibu-ibu di Desa Mangli yaitu terangkum dalam tabel 10 berikut ini.

Tabel 10. Porsi Nasi Jagung yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli dalam 1 hari

No	Porsi nasi jagung yang dikonsumsi	Responden	
		n	%
1.	5-6 piring (1535-1842 Kkal)	9	15
2.	3-4 piring (921-1228 Kkal)	47	78
3	1-2 piring (307-614 Kkal)	4	7
4	< 1 piring (< 307 Kkal)	0	0
	Jumlah	60	100

Tabel 10 memperlihatkan bahwa sebagian besar (78%) ibu mengonsumsi nasi jagung sebanyak 3-4 piring (300-400 g) atau sekitar 921-1228 Kkal dalam satu hari, hal ini belum sesuai dengan anjuran jumlah nasi yang harus dikonsumsi untuk ibu usia produktif yaitu sebanyak 5-6 piring (500-600 g) dalam sehari (Almatsier, 2003 :254). Sebanyak 15% ibu mengonsumsi nasi sesuai dengan anjuran jumlah nasi yang dikonsumsi untuk ibu usia produktif, yaitu konsumsi nasi jagung sebanyak 5-6 piring (500-600 g), dan 7% ibu mengonsumsi nasi sebanyak 1-2 piring (100-200 g) dalam satu hari. Visualisasi tabel 10 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 6.



Gambar 6. Porsi nasi jagung yang dikonsumsi ibu-ibu di Desa Mangli

Gambar 6 adalah visualisasi dari tabel 10 yaitu menerangkan porsi makanan pokok yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar yaitu sebanyak 78% ibu mengkonsumsi nasi jagung sebanyak 3-4 piring dalam 1 hari, 15% ibu mengkonsumsi nasi jagung sebanyak 5-6 piring dalam 1 hari, dan sebanyak 7% ibu mengkonsumsi nasi jagung sebanyak 1-2 piring.

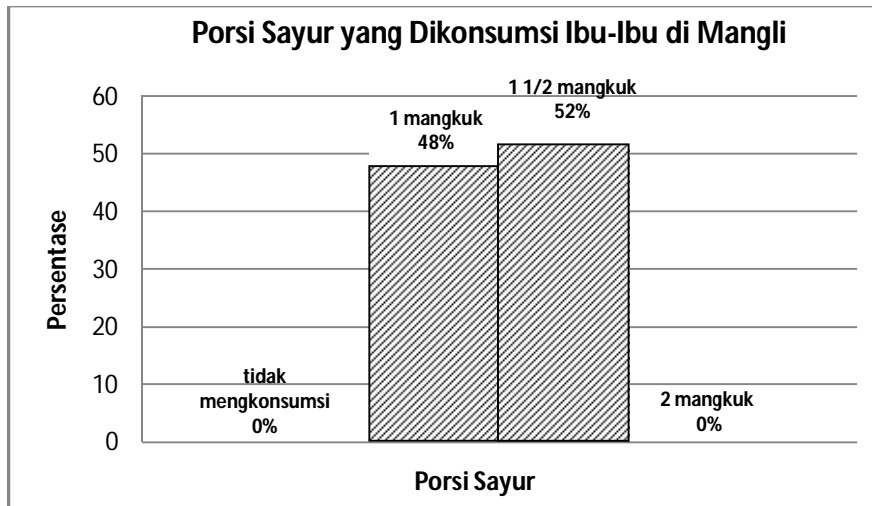
4.1.2.3.2 Porsi Sayur

Data jumlah/porsi sayur yang dikonsumsi oleh ibu-ibu di Desa Mangli dalam 1 hari terangkum dalam tabel 12.

Tabel 11. Porsi Sayuran yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli dalam 1 hari

No	Porsi sayuran yang dikonsumsi	Responden	
		n	%
1.	2 mangkuk (200 g)	0	0
2.	1,5 mangkuk (150 g)	31	52
3	1 mangkuk (100 g)	29	48
4	Tidak mengkonsumsi	0	0
	Jumlah	60	100

Tabel 11 memperlihatkan bahwa melebihi separuh dari responden yaitu sebanyak 52% ibu mengkonsumsi sayuran sebanyak 1,5 mangkok (150 gram), hal ini sudah sesuai dengan anjuran jumlah sayur yang harus dikonsumsi untuk ibu usia produktif. Anjuran porsi sayuran untuk ibu usia produktif dalam sehari adalah 150 gram (Almatsier, 2003 :254). Sebanyak 48% ibu mengkonsumsi sayur dalam jumlah/porsi 1 mangkuk dalam sehari. Visualisasi tabel 11 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 7.



Gambar 7. Diagram Batang Porsi Sayuran yang di Konsumsi Ibu di Desa Mangli dalam 1 hari

Gambar 7 adalah visualisasi dari tabel 11 yaitu menerangkan porsi makanan sayur yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar yaitu sebanyak 52% ibu mengkonsumsi 1 ½ mangkuk sayur dalam 1 hari, dan 48% ibu mengkonsumsi 1 mangkuk sayur dalam 1 hari.

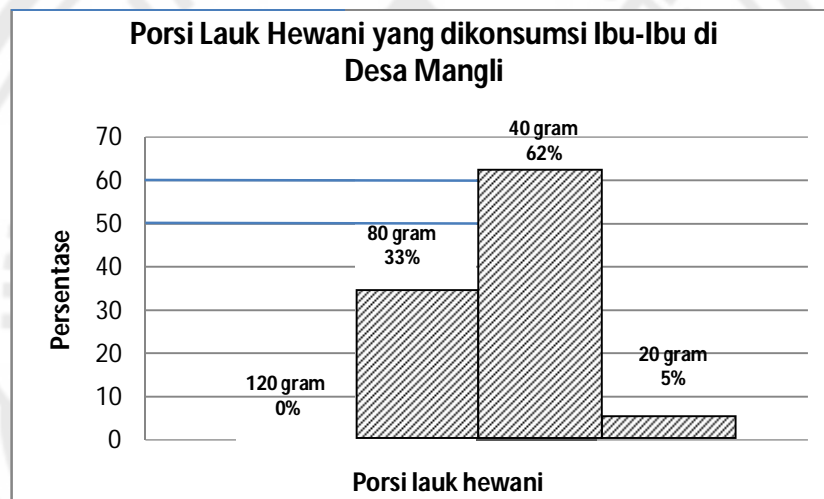
4.1.2.3.3 Porsi Lauk Hewani

Data jumlah/porsi lauk hewani yang dikonsumsi ibu-ibu usia produktif di Desa Mangli dalam 1 hari dirangkum dalam tabel 12 berikut ini.

Tabel 12. Porsi Lauk Hewani yang Dikonsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli dalam 1 hari.

No	Porsi lauk hewani yang dikonsumsi	Responden	
		n	%
1.	120 g	0	0
2.	80 g	3	5
3.	40 g	37	62
4	20 g	20	33
Jumlah		60	100

Tabel 12 memperlihatkan bahwa sebagian besar (62%) ibu mengonsumsi lauk hewani sebanyak 40 gram hal ini belum sesuai dengan anjuran jumlah bahan makanan yang dikonsumsi untuk ibu usia produktif. Anjuran porsi lauk hewani untuk ibu usia produktif dalam sehari adalah 120 gram (Almatsier, 2004:254). Sebanyak 5% ibu yang mengonsumsi lauk hewani sebanyak 80 gram dalam 1 hari, dan 33% adalah jumlah ibu usia produktif yang mengonsumsi lauk hewani 20 gram dalam 1 hari. Visualisasi tabel 12 dalam bentuk diagram batang yang dapat dilihat sebagaimana gambar 8.



Gambar 8. Diagram Batang Porsi Lauk Hewani yang di Konsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli dalam 1 hari.

Gambar 8 adalah visualisasi dari tabel 12 yaitu menerangkan porsi makanan lauk hewani yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar (62%) ibu mengonsumsi lauk hewani sebanyak 40 gram dalam 1 hari, sebanyak 33% ibu mengonsumsi lauk hewani sebanyak 80 gram dalam 1 hari dan sebanyak 5% ibu mengonsumsi lauk hewani sebanyak 20 gram.

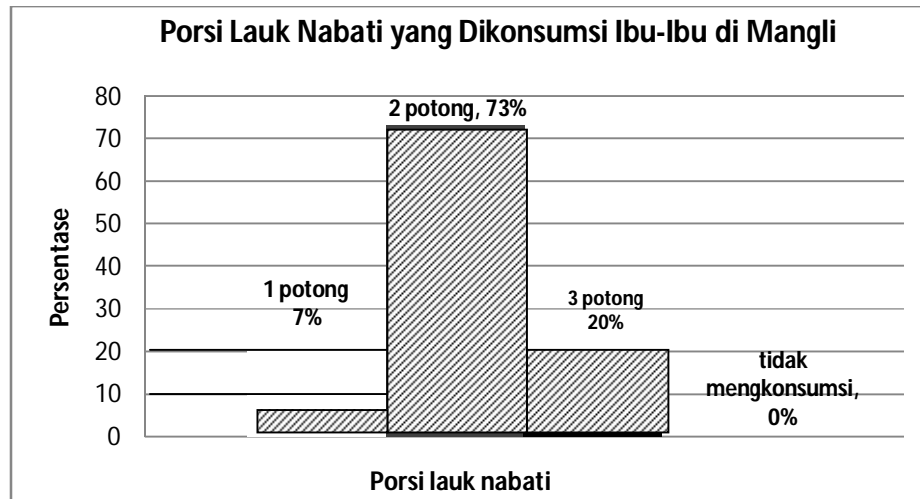
4.1.2.3.4 Porsi Lauk Nabati

Data jumlah/porsi lauk nabati yang dikonsumsi oleh ibu-ibu usia produktif dalam 1 hari dapat dilihat pada tabel 13.

Tabel 13. Porsi Lauk Nabati yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli dalam 1 hari.

No	Porsi lauk (nabati) yang dikonsumsi	Responden	
		n	%
1.	3 potong (150 g)	12	20
2.	2 potong (100 g)	44	73
3.	1 potong (50 g)	4	7
4	Tidak mengonsumsi	0	0
	Jumlah	60	100

Tabel 13 memperlihatkan sebagian besar (73%) ibu mengonsumsi lauk nabati sebanyak 2 potong dalam 1 hari, hal ini belum sesuai dengan anjuran jumlah/porsi lauk nabati yang dikonsumsi untuk ibu usia produktif. Anjuran porsi lauk nabati untuk ibu dalam sehari adalah 3 potong atau 150 gram (Almatsier, 2003 :254). Ibu-ibu yang mengonsumsi lauk nabati sesuai anjuran yaitu 3 potong perhari sebanyak 20%, dan 7% adalah ibu yang mengonsumsi lauk nabati 1 potong dalam 1 hari. Visualisasi tabel 13 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 9.



Gambar 9. Diagram Batang Porsi Lauk Nabati yang di Konsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli dalam 1 hari.

Gambar 9 adalah visualisasi dari tabel 13 yaitu menerangkan porsi makanan lauk nabati yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar (73%) ibu mengonsumsi lauk nabati sebanyak 2 potong (100 g) dalam 1 hari, sebanyak 20% ibu mengonsumsi lauk nabati sebanyak 3 potong (150 g) dalam 1 hari dan 7% ibu yang mengonsumsi lauk nabati sebanyak 1 potong (50 g) dalam 1 hari.

4.1.2.3.5 Porsi Buah

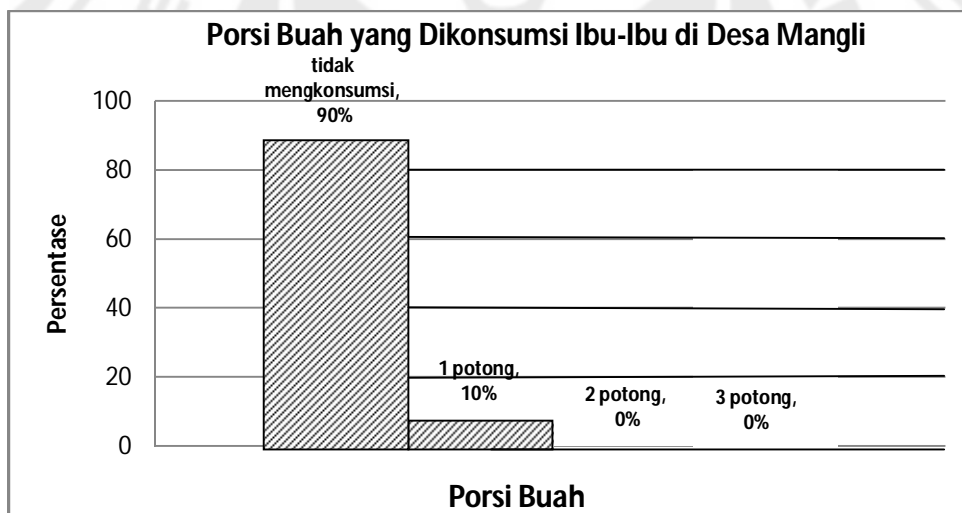
Data jumlah/porsi buah yang dikonsumsi ibu-ibu di Desa Mangli dalam 1 hari dirangkum dalam tabel berikut 14.

Tabel 14. Porsi Buah yang Dikonsumsi Ibu-Ibu di Desa Mangli dalam 1 hari.

No	Porsi buah yang dikonsumsi	Responden	
		n	%
1.	3 potong (300 g)	0	0
2.	2 potong (200 g)	0	0
3.	1 potong (100 g)	6	10
4	Tidak mengonsumsi buah	54	90

	Jumlah	60	100
--	--------	----	-----

Tabel 14 memperlihatkan bahwa sebagian besar (90%) ibu tidak mengonsumsi buah dalam menu makan setiap harinya. Sebanyak 10% ibu hanya mengonsumsi buah 1 potong dalam 1 hari, hal ini tidak sesuai dengan anjuran jumlah bahan makanan yang dikonsumsi ibu usia produktif. Anjuran porsi buah untuk ibu usia produktif dalam sehari adalah 3 potong atau 300 gram (Almatsier, 2003:254). Ini dikarenakan kurangnya pengetahuan gizi yang ibu-ibu miliki, sehingga ibu-ibu beranggapan tidaklah penting untuk mengonsumsi buah-buahan. Visualisasi tabel 14 dalam bentuk diagram batang dapat dilihat pada gambar 10.



Gambar 10. Diagram Batang Porsi Buah yang di Konsumsi Ibu-ibu di Desa Mangli dalam 1 hari.

Gambar 10 adalah visualisasi dari tabel 14 yaitu menerangkan porsi buah yang dikonsumsi setiap hari oleh ibu-ibu di Desa Mangli. Sebagian besar (90%) ibu

tidak mengkonsumsi buah dalam menu makannya dan sisanya yaitu sebanyak 10% ibu mengkonsumsi buah sebanyak 1 potong dalam 1 hari.

4.1.2.4 Kombinasi Menu Makanan

Dilihat dari kombinasi menu makanan yang dikonsumsi ibu dapat diketahui jenis makanan apa saja yang dikonsumsi ibu pada setiap harinya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari data kombinasi makan pagi pada tabel 15.

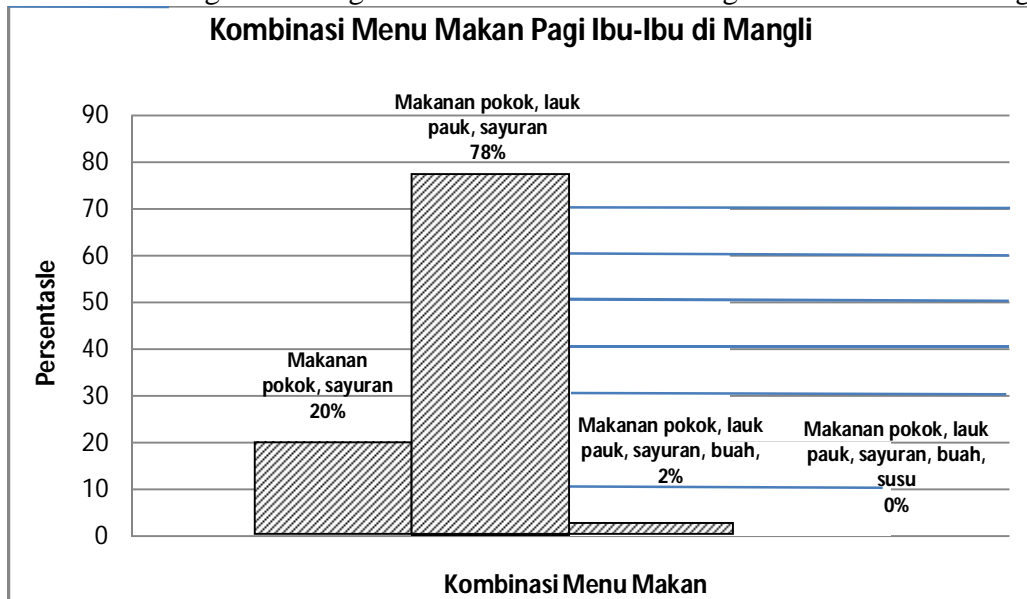
Tabel 15. Kombinasi Menu Makan Pagi Ibu-ibu di Desa Mangli

No	Menu makan dalam sehari	Responden	
		n	%
1.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, susu	0	0
2.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah	1	2
3.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran	47	78
4.	Makanan pokok, sayuran	12	20
	Jumlah	60	100

Tabel 15 memperlihatkan sebagian besar kombinasi menu makan pagi pada ibu-ibu di Desa Mangli yaitu makanan pokok, lauk pauk dan sayuran, untuk selebihnya yaitu 20% jumlah ibu hanya mengkonsumsi makanan pokok dan sayur saja. Kombinasi makan tersebut belum sesuai dengan anjuran menu seimbang. Hal ini dikarenakan adat kebiasaan makan para ibu di desa Mangli secara turun temurun sejak dahulu hingga sekarang dan kurangnya pengetahuan gizi para ibu sehingga makanan yang dimakan hanya seputar itu saja dan tidak ada variasi menu yang lain serta untuk kelengkapan menu sehat juga jarang diperhatikan. Hal ini juga disebabkan karena rendahnya tingkat pendidikan mayoritas para ibu di Desa Mangli, sehingga mereka lebih sulit dirubah jika ada suatu inovasi baru, mereka akan berpegang teguh

pada adat kebiasaan yang sudah ada. Visualisasi tabel 15 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 11.

Gambar 11. Diagram Batang Kombinasi Menu Makan Pagi Ibu-Ibu di Desa Mangli



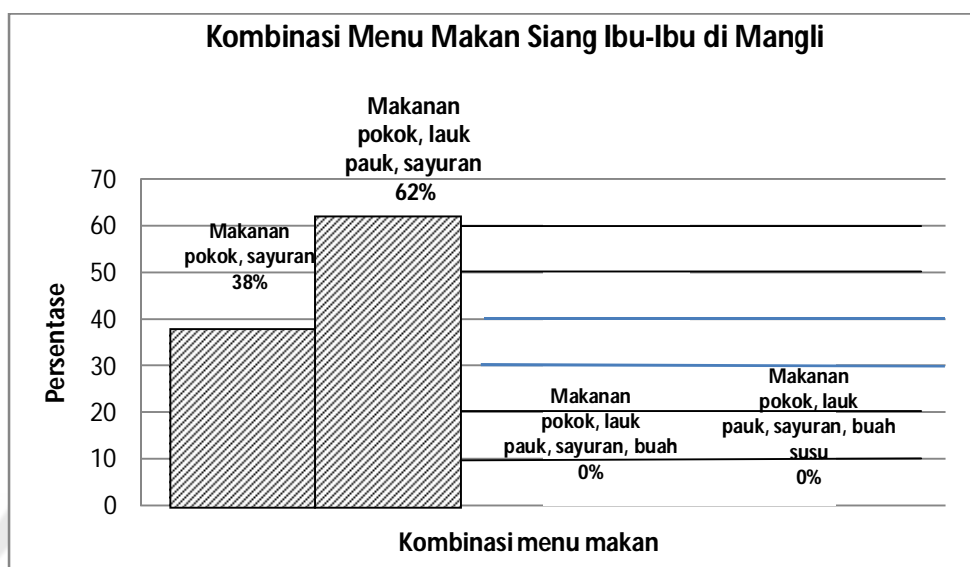
Data kombinasi menu makan siang ibu-ibu di desa Mangli dirangkum dalam tabel 16 sebagai berikut.

Tabel 16 Kombinasi Menu Makanan Siang Ibu-ibu di Desa Mangli

No	Menu makan dalam sehari	Responden	
		n	%
1.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, susu	0	0
2.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah	0	0
3.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran	37	62
4.	Makanan pokok, sayuran	23	38
	Jumlah	60	100

Tabel 16 Kombinasi untuk menu makan siang ibu-ibu di Desa Mangli tidak jauh berbeda seperti kombinasi menu untuk makan pagi. Sebagian besar (62%) ibu mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk dan sayur. Untuk selebihnya hanya

mengonsumsi makanan pokok dan sayuran saja. Visualisasi tabel 16 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 12.



Gambar 12. Diagram Batang Kombinasi Menu Makan Siang Ibu-ibu di Desa Mangli

Data kombinasi menu makan malam ibu-ibu di Desa Mangli dirangkum dalam tabel 17, sebagai berikut.

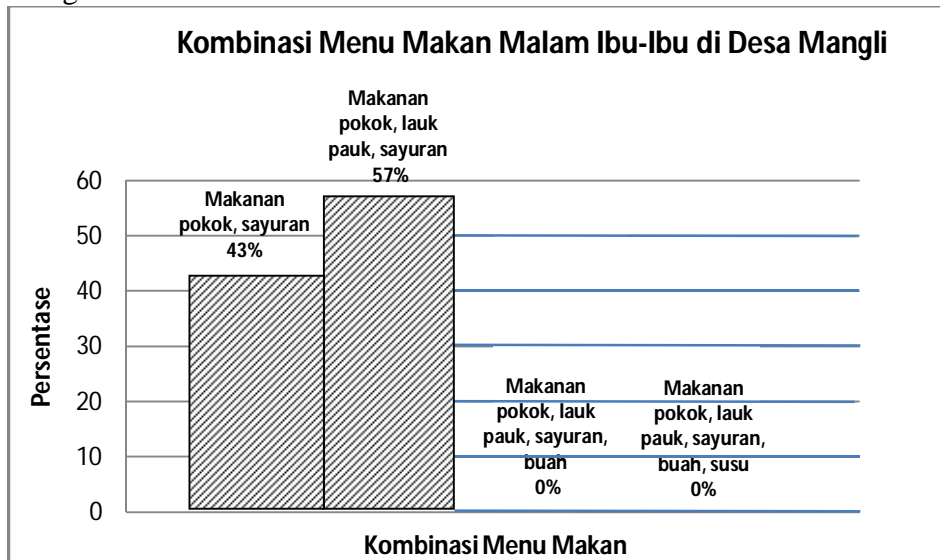
Tabel 17 Kombinasi Menu Makanan Malam Ibu-Ibu di Desa Mangli

No	Menu makan dalam sehari	Responden	
		n	%
1.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah, susu	0	0
2.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah	0	0
3.	Makanan pokok, lauk pauk, sayuran	34	57
4.	Makanan pokok, sayuran	26	43
	Jumlah	60	100

Tabel 17 Kombinasi makan malam ibu-ibu di Desa Mangli tidak berbeda dengan kombinasi menu pada makan pagi dan kombinasi menu makan pada makan siang. Kombinasi menu pada makan malam memperlihatkan bahwa 57 % ibu mengonsumsi makanan pokok, lauk pauk dan sayuran, dan sisanya hanya

mengonsumsi makanan pokok dan sayuran saja. Visualisasi tabel 17 dalam bentuk diagram batang dapat diperlihatkan sebagaimana gambar 13.

Gambar 13. Diagram Batang Kombinasi Menu Makan Malam Ibu-Ibu di Desa Mangli



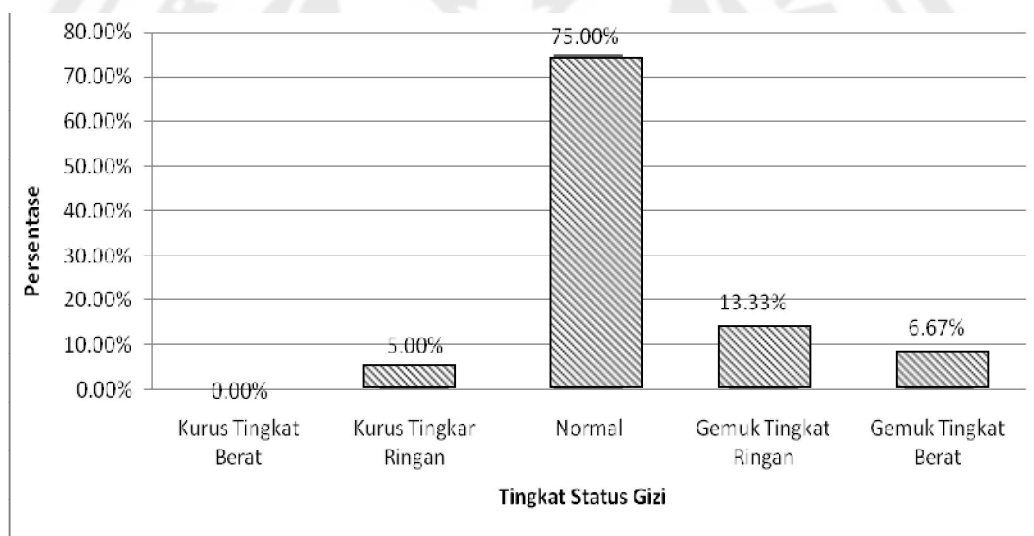
4.1.3 Kondisi Gizi Ibu-ibu di Desa Mangli

Kondisi gizi Ibu/status gizi ibu usia produktif di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang dapat dilihat di tabel 18.

Tabel 18. Kondisi Gizi Ibu Usia Produktif di Desa Mangli

No	Kondisi Gizi	Jumlah		Rata – rata IMT
		n	%	
1.	Kurus Tingkat Berat	0	0%	0
2.	Kurus Tingkat Ringan	3	5.00%	17.69
3.	Normal	45	75.00%	22.58
4.	Gemuk Tingkat Ringan	8	13.33%	27,91
5.	Gemuk Tingkat Berat	4	6.67%	32.25
Total		60	100 %	23.49 (Normal)

Tabel di 18 menunjukkan bahwa kondisi gizi ibu usia produktif di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang mayoritas (75%) memiliki status gizi normal. Rata-ratanya juga menunjukkan tingkat status gizi normal dengan rata-rata IMT sebesar 23,49. Sebanyak 13,33% ibu mempunyai status gizi gemuk tingkat ringan, dan 6,67% ibu memiliki status gizi gemuk tingkat berat. Tingkat status gizi yang paling sedikit adalah kurus tingkat ringan sebesar 5,00% dan tidak ada ibu yang memiliki status gizi kurus tingkat berat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat gambar 14.



Gambar 14. Diagram Kondisi Gizi Ibu Usia Produktif

4.1.4 Kendala Makan Sehat dan Bergizi (Menu Gizi Seimbang)

Adapun kendala dalam penyelenggaraan menu makan gizi seimbang oleh ibu-ibu di Desa Mangli diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu

dan pengolahan masakan, hal ini dikarenakan kurang aktifnya ibu-ibu di Desa Mangli dalam mengikuti penyuluhan gizi yang diselenggarakan oleh PKK dan Posyandu. Selain itu, tingkat pendidikan yang rendah, kemiskinan, keterbelakangan, kurangnya kesadaran akan menu sehat juga menjadi kendala bagi ibu-ibu di Desa Mangli dalam menyelenggarakan menu makan sehat dan bergizi.

Kurangnya kesadaran dapat dilihat dari ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik dan cukup tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari karena beberapa alasan seperti masalah keuangan dan tidak memiliki banyak waktu untuk mengolah makanan yang lebih beraneka ragam.

4.1.5 Uji Prasyarat Analisis Regresi

Uji normalitas digunakan untuk menguji data yang diperoleh berdistribusi secara normal atau tidak normal. Uji normalitas data ini menggunakan rumus *Kolmogrov Smirnov* dengan bantuan *SPSS for Windows Release 16*. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui pengetahuan gizi dan kebiasaan makan di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 19 berikut

Tabel 19. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Kolmogrof Smirnov	P	Taraf Kesalahan	Kriteria
Pengetahuan Gizi (X)	1,001	0,269	0,05	Normal
Kebiasaan Makan (Y)	1,302	0,067		Normal

Berdasarkan tabel 19 diperoleh harga *Kolmogorof Smirnov* untuk pengetahuan gizi 1.001 dengan probabilitas 0,269 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian menunjukkan bahwa data pengetahuan gizi tersebut berdistribusi normal. Untuk data kebiasaan makan dengan harga *Kolmogorof Smirnov* sebesar 1,302 dengan probabilitas 0,067 lebih besar dari 0,05, jadi dengan demikian data kebiasaan makan juga berdistribusi normal.

Kedua variabel ini berdistribusi secara normal, maka untuk keperluan uji hipotesisnya menggunakan uji parametrik yaitu dengan analisis uji regresi.

4.1.6 Uji Hipotesis dengan Analisis Regresi

4.1.6.1 Analisis Regresi Sederhana

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah dengan menggunakan analisis regresi sederhana.

4.1.6.1.1 Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Kebiasaan Makan Ibu.

Berdasarkan hasil analisis antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu diperoleh koefisien korelasi seperti tabel 20.

Tabel 20. Koefisien Korelasi Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Ibu

		Pengetahuan Gizi	Kebiasaan Makan
Pearson Correlation	Pengetahuan Gizi	1,000	0,384 ^{**}
	Kebiasaan Makan	0,384 ^{**}	1,000
P	Pengetahuan Gizi		0,000
	Kebiasaan Makan	0,000	

Pada tabel 20 dapat diketahui bahwa *Pearson Correlation* antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan sebesar 0,384 yang berarti korelasi keeratannya dalam

kategori lemah. Tingkat signifikansi pengaruhnya sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 maka HA diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli dapat diketahui ada pengaruh antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang. Karena diketahui *p value* 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka HA diterima, yang artinya ada pengaruh antara pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu (dapat dilihat pada lampiran 12)

Persamaan regresi yang terbentuk dari pengetahuan gizi dan kebiasaan makan ibu diperoleh persamaan regresi $\hat{Y}=49,461+0,294X$ yang berarti setiap terjadi kenaikan pengetahuan gizi sebesar satu satuan akan diikuti meningkatnya kebiasaan makan ibu sebesar 0,294 pada konstanta 49,461, sebaliknya setiap penurunan pengetahuan gizi sebesar satu satuan akan diikuti dengan penurunan kebiasaan makan sebesar 0,294 pada konstanta 49,461. Berdasarkan model regresi tersebut tampak bahwa pengetahuan gizi berbanding lurus dengan kebiasaan makan. Model tersebut diuji kebermaknaanya menggunakan uji t dan diperoleh $t_{hitung} = 3,164$ dengan *p value* = $0,00 < 0,05$ yang berarti signifikan, bahwa hipotesis I menyatakan ada pengaruh positif pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan diterima (dapat dilihat pada lampiran 12). Besar kontribusi pengetahuan gizi terhadap status gizi dapat dilihat nilai R square tampak pada tabel 3 pada lampiran 12, memberikan informasi bahwa nilai R square sebesar 0,147 yang berarti bahwa kontribusi pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu sebesar 14,7%.

4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan pedoman wawancara pengetahuan gizi ibu di Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) ibu memiliki pengetahuan gizi yang cukup baik. Mayoritas ibu-ibu yang memiliki pengetahuan gizi cukup baik adalah ibu-ibu yang aktif dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan gizi yang diselenggarakan oleh PKK maupun Posyandu. Sedangkan ibu yang mempunyai pengetahuan gizi kurang baik yaitu sebesar 25%, hal ini dikarenakan kurang aktifnya ibu dalam mengikuti penyuluhan dan pelatihan pengetahuan gizi yang diselenggarakan dalam kegiatan posyandu dan PKK yang mengakibatkan ibu tidak mengetahui akan materi pengetahuan gizi. Hanya sebanyak 15% ibu yang mempunyai pengetahuan gizi baik. Sebagian besar yang masuk dalam katagori ini adalah ibu yang mempunyai jabatan sebagai kader posyandu ditingkat kelurahan sehingga sudah sering mendapatkan dan mempelajari tentang pengetahuan gizi.

Kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang sebagian besar (63%) memiliki kebiasaan makan yang cukup baik. Ibu-ibu yang masuk dalam kategori kebiasaan makan cukup baik sebagian besar adalah ibu-ibu yang memiliki pengetahuan gizi cukup baik pula, hal ini dikarenakan ibu-ibu aktif dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan gizi yang diselenggarakan oleh PKK maupun Posyandu, sehingga mereka mempunyai pengetahuan gizi yang cukup untuk diterapkan pada kebiasaan makan sehari-harinya. Ibu-ibu yang memiliki kebiasaan makan yang baik sebanyak 35%, ibu-ibu yang masuk kategori ini adalah ibu-ibu yang

aktif dalam kegiatan PPK dan Posyandu, serta sebagian besar adalah ibu-ibu yang menjabat sebagai kader-kader PKK ataupun Posyandu, sehingga pengetahuan gizi mereka jauh lebih baik dan dalam menerapkan kebiasaan makan juga lebih baik. Sedangkan untuk ibu yang memiliki kebiasaan makan kurang yaitu sebanyak 2%, ibu-ibu yang masuk dalam kategori kebiasaan makan kurang adalah ibu yang tidak aktif dalam kegiatan-kegiatan penyuluhan gizi yang diselenggarakan oleh PKK maupun Posyandu sehingga pengetahuan gizi ibu-ibu sangat kurang, selain itu juga disebabkan oleh rendahnya tingkat pendidikan ibu, hal ini yang mengakibatkan sulitnya ilmu pengetahuan untuk diterima atau dipahami.

Berdasarkan hasil wawancara kebiasaan makan, ibu-ibu di desa Mangli memiliki kebiasaan makan yang cukup baik. Sebagian besar ibu-ibu di Desa Mangli makan sebanyak 3 kali dalam sehari yaitu sebesar 92%, sedangkan sebanyak 8% ibu makan sebanyak 2 kali dalam sehari, hal ini dilakukan ketika pagi menjelang siang sekitar jam 10.00-11.00 WIB dan pada saat sore atau malam hari. Kondisi ini dikarenakan sudah menjadi kebiasaan makan ibu semenjak dahulu, ibu-ibu tersebut terbiasa sarapan menjelang waktu makan siang, jadi pada saat waktu makan siang tiba ibu-ibu masih merasa kenyang, dan selanjutnya makan lagi pada saat sore atau malam harinya. Walaupun ada sebagian ibu-ibu di Desa Mangli yang mempunyai kebiasaan makan 2 kali dalam sehari, namun kondisi gizi ibu dalam kategori normal. Dalam penelitian yang dilakukan Khomsan dkk (2006), frekuensi makan akan menentukan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuh seseorang sehingga akan menentukan tingkat kecukupan gizi. Frekuensi makan rumah tangga di Bogor sebagian besar

adalah 1-2x perhari (60.0%) dan untuk Indramayu (51.1%) adalah $\geq 3x$ per hari. Sebagian besar rumahtangga di Bogor memiliki kebiasaan makan 1-2x sehari, namun bukan berarti kecukupan gizinya tidak terpenuhi, karena menurut Suhardjo dkk (1989), terdapat beberapa daerah di Indonesia yang memiliki kebiasaan makan dua kali sehari.

Penyelenggara makan untuk keluarga di desa Mangli dilakukan oleh para ibu, karena ibu menyadari bahwa menyelenggarakan makan untuk keluarga merupakan kewajiban dan tanggung jawab yang harus dilakukannya. Untuk pendistribusian makan untuk keluarga, sebagian besar para ibu lebih mengutamakan suami dari pada anggota keluarga lainnya. Suami dianggap yang paling berkuasa dan kepadanya diberikan keistimewaan dalam banyak hal, termasuk hak khusus untuk mendapat bagian makan yang paling baik dan hak untuk mengambil makanan pertama kali dalam acara makan bersama. Dalam hal ini ibu akan cenderung untuk lebih mengutamakan anggota rumahtangga lainnya, misalnya suami atau anak. Akan tetapi jika ibu harus memprioritaskan diri, hal tersebut terjadi karena keadaan fisiologis yang mereka alami, misalnya hamil atau menyusui.

Susunan menu sehari-hari pada masyarakat di Desa Mangli sangat sederhana dan kurang bervariasi. Secara umum hampir semua menu makanan ibu-ibu di Desa Mangli adalah nasi jagung sebagai makanan pokoknya, satu jenis sayur tidak berkuah (ditumis tanpa santan), perkedel kimpul dan ikan asin. Walaupun susunan menu makannya sangat sederhana dan kurang bervariasi, tetapi jika dilihat dari komponen bahan makanannya, makanan yang dikonsumsi sudah memenuhi menu 4 sehat yakni

ada makanan pokok, sayur, lauk nabati dan lauk hewani. Akan tetapi jika ibu-ibu di Desa Mangli tidak merubah susunan menu makannya agar lebih beragam jenisnya, maka dikhawatirkan dalam jangka waktu yang lama dapat mengakibatkan berbagai penyakit kekurangan gizi dan gangguan kesehatan. Bagaimanapun juga tubuh manusia memerlukan semua unsur-unsur gizi yang diperoleh dari aneka ragam jenis makanan. Karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua unsur gizi, maka dari itu sangat perlu untuk mengkonsumsi beraneka ragam makanan. Kekurangan salah satu zat gizi pada suatu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi dari jenis makanan yang lain.

Makanan pokok yang dikonsumsi oleh ibu-ibu di desa Mangli mayoritas (93%) adalah nasi jagung, hal ini dikarenakan nasi jagung merupakan makanan pokok yang diturunkan dari nenek moyang masyarakat Mangli sejak dahulu hingga sekarang, dan karena letak geografis desa Mangli yang lebih cocok jika ditanami tanaman jagung dari pada beras. 100% ibu-ibu di Desa Mangli mengkonsumsi sayuran, hal ini karena Desa Mangli merupakan penghasil sayur, akan tetapi menu yang mereka buat tidak beragam terutama sayurnya, sebagian besar sayur yang mereka konsumsi adalah sawi, kool, buncis serta daun singkong yang dimasak dengan cara yang sama untuk setiap harinya yaitu mayoritas dimasak dengan cara ditumis. Secara tidak langsung masyarakat Mangli kurang memanfaatkan hasil pertanian sayurnya terutama dalam hal untuk konsumsi makan mereka sendiri. Padahal banyak beraneka ragam sayur yang dapat diolah dengan beraneka ragam resep masakan sehingga akan tercipta menu masakan sayuran yang beragam dan

mengandung berbagai jenis gizi yang diperlukan tubuh. Karena dalam tubuh manusia membutuhkan beraneka ragam jenis zat gizi yang dapat diperoleh dari berbagai jenis makanan (Pedoman Umum Gizi Seimbang).

Kombinasi menu makan yang ideal dalam hidangan sehari-hari terdiri dari 4 kelompok makanan, antara lain : makanan pokok (makanan sumber zat tenaga), lauk hewani dan lauk nabati (makanan sumber zat pembangun), sayur dan buah (makanan sumber zat pengatur). Makanan gizi seimbang harus dapat diterapkan dalam menu sehari-hari, karena pola makan secara signifikan berhubungan dengan kesehatan manusia ([Schwerin, John, Jack, Alvin dan Barbara 20011](#)). Untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh maka harus ada masukan gizi yang lengkap dan seimbang, maka dari itu sangatlah perlu untuk mengkonsumsi aneka ragam jenis bahan makanan.

Sebagian besar kombinasi menu makan pagi, makan siang dan makan malam pada ibu-ibu di Desa Mangli yaitu makanan pokok, lauk pauk dan sayuran. Selain itu ada ibu hanya mengkonsumsi makanan pokok dan sayur saja. Kombinasi makan tersebut belum sesuai dengan anjuran menu seimbang. Hal ini dikarenakan adat kebiasaan makan para ibu di desa Mangli secara turun temurun sejak dahulu hingga sekarang dan kurangnya pengetahuan gizi para ibu sehingga makanan yang dimakan hanya makanan pokok, sayur dan lauk pauk saja dan tidak ada variasi menu yang lain serta untuk kelengkapan menu sehat juga jarang diperhatikan. Hal ini juga disebabkan karena tingkat pendidikan ibu-ibu yang rendah.

Ibu-Ibu di Desa Mangli setiap hari mengkonsumsi lauk hewani dalam menu makannya. Lauk hewani yang dikonsumsi para ibu sebagian besar adalah ikan asin. Alasan ibu-ibu mengkonsumsi ikan asin karena ikan asin merupakan lauk hewani yang paling sesuai jika dipadukan dengan menu masakan masyarakat Mangli. Nasi jagung yang rasanya hambar dan tumis sayurannya lebih cocok jika dipadukan dengan ikan asin, hal ini akan menciptakan cita rasa makanan sendiri bagi masyarakat Mangli. Selain itu alasan jauhnya jarak pasar dari pemukiman penduduk serta sulitnya transportasi sehingga ibu-ibu lebih memilih untuk membeli ikan asin karena lebih tahan lama jika disimpan untuk persediaan bahan makannya.

Ibu-ibu di Desa Mangli mengkonsumsi lauk nabati setiap harinya. Lauk nabati yang sering dikonsumsi ibu-ibu di desa Mangli adalah perkedel kimpul. Kimpul merupakan hasil pertanian di Desa Mangli selain singkong, ubi jalar dan talas. Akan tetapi yang sering diolah dan dijadikan lauk sumber nabati adalah kimpul yang dibuat perkedel. Selain perkedel kimpul lauk nabati yang mereka konsumsi adalah tahu dan tempe, karena mudah untuk mendapatkannya.

Jenis makanan yang paling sedikit dikonsumsi yaitu buah sebanyak 12% dan untuk konsumsi susu sapi sebanyak 0%. Sebagian besar ibu-ibu di Desa Mangli tidak menyertakan buah di dalam menu makan sehari-harinya. Hal ini dikarenakan kurangnya pengetahuan gizi mereka, sehingga mereka tidak mengetahui pentingnya buah-buahan bagi kesehatannya. Sebagian besar masyarakat Mangli hanya mengkonsumsi buah-buahan pada saat panen saja, untuk kesehariannya sangat jarang dikonsumsi. Semua responden dalam penelitian ini tidak mengkonsumsi susu dalam

menu makan ibu sehari-hari, hal ini disebabkan karena hampir semua responden tidak menyukai susu. Sebagian besar minuman yang mereka minum adalah teh dan air putih.

Adapun kendala dalam penyelenggaraan makan sehat dan bergizi oleh ibu-ibu di Desa Mangli diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu dan pengolahan masakan, tingkat pendidikan yang rendah, kemiskinan, keterbelakangan, kurangnya kesadaran akan menu sehat. Kurangnya kesadaran dapat dilihat dari ibu yang memiliki pengetahuan gizi baik dan cukup tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari karena beberapa alasan seperti masalah keuangan dan tidak memiliki banyak waktu untuk mengolah makanan yang lebih beraneka ragam.

Dalam penelitian ini dapat dilihat bahwa adanya pengaruh antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan makan ibu walau nilai keeratannya lemah. Dapat diartikan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka kebiasaan makan ibu akan baik pula. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Suhardjo (1989) bahwa ibu yang mempunyai pengetahuan gizi dan berkesadaran gizi yang tinggi akan melatih kebiasaan makan yang sehat. Keeratan yang lemah menandakan bahwa tidak mutlak orang yang memiliki pengetahuan gizi baik dijamin memiliki kebiasaan makan yang baik pula. Ada beberapa responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup baik tetapi kebiasaan makan kurang baik, hal ini dikarenakan tingkat kesadaran yang rendah akan kebiasaan makan sehat.

Ibu-ibu di Desa Mangli yang memiliki pengetahuan gizi dan kebiasaan makan yang cukup baik pada umumnya memiliki kondisi gizi yang normal. Hal ini

dibuktikan dari penilaian status gizi ibu-ibu usia produktif di Desa Mangli dengan menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh). Sebagian besar ibu memiliki status gizi normal, karena sudah terpenuhinya beberapa faktor status gizi seperti makan seimbang setiap hari, tidak terkena penyakit infeksi, persediaan makanan yang berlimpah dari hasil-hasil pertanian masyarakat di Desa Mangli, berlimpahnya air bersih, pelayanan kesehatan yang baik dilihat dari tersedianya puskesmas di Kecamatan dan balai bidan di Kelurahan, dan budaya di Mangli tidak terdapat larangan untuk mengkonsumsi makanan tertentu.

Ibu usia produktif merupakan usia yang masih memungkinkan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas yang mengeluarkan tenaga dan fikiran yang lebih. Karena pada rentangan usia ini mayoritas ibu mengalami kehamilan, menyusui, menstruasi, melayani suami dan keluarganya yang kesemuanya itu membutuhkan asupan gizi yang cukup baik. Dengan dimilikinya status gizi yang normal maka tidak dikhawatirkan ibu-ibu di Desa Mangli mengalami hambatan dalam melaksanakan kewajiban terhadap keluarganya.

BAB V

PENUTUP

Dari hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik simpulan dan saran sebagai berikut :

5.1 Simpulan

- 5.1.1 Pengetahuan gizi ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang mayoritas adalah cukup yaitu sebanyak 60% (36 responden). Untuk sisanya sebanyak 15% (9 responden) adalah Ibu yang berpengetahuan gizi baik, dan sebesar 25% (15 responden) adalah ibu berpengetahuan gizi kurang baik.
- 5.1.2 Kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang mayoritas adalah cukup yaitu sebesar 63% (38 responden). Untuk sisanya yaitu sebesar 35% (21 responden) adalah Ibu yang mempunyai kebiasaan makan baik, dan sebesar 2% (1 responden) adalah ibu yang mempunyai kebiasaan kurang baik
- 5.1.3 Kondisi gizi ibu usia produktif di Desa Mangli Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang mayoritas adalah normal yaitu sebesar 75,00%, gemuk tingkat ringan 15,33%, gemuk tingkat berat sebesar 6,67% dan kurus tingkat ringan sebesar 5,00%.
- 5.1.4 Kendala dalam penyelenggaraan makan sehat dan bergizi oleh ibu-ibu di Desa Mangli diantaranya adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi, menu dan

pengolahan masakan, tingkat pendidikan yang rendah, kemiskinan, keterbelakangan, kurangnya kesadaran akan menu gizi seimbang.

5.1.5 Ada pengaruh signifikan ($p=0,000<0,05$) pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli Kabupaten Magelang.

5.1.6 Berdasarkan analisis regresi sederhana pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan menunjukkan adanya pengaruh yaitu sebesar 14,7% terhadap kebiasaan makan. Pengaruh pengetahuan gizi terhadap kebiasaan makan secara nyata dibuktikan melalui penelitian ini, dimana secara statistik menunjukkan adanya pengaruh pengetahuan gizi yang signifikan terhadap kebiasaan makan ibu di Desa Mangli.

5.2 Saran

5.2.1 Untuk ibu-ibu di Desa Mangli, mengingat masih banyak ibu yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang baik maka perlu meningkatkan pendidikan in formal, seperti mengikuti penyuluhan posyandu, dan PKK sehingga dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan dapat mensosialisasikan cara pengolahan makanan yang baik serta beraneka ragam menu masakan, agar para ibu lebih bervariasi lagi dalam menyusun menu makanan untuk keluarga.

5.2.2 Untuk kader Posyandu dan PKK yang merupakan kelompok pembina di lingkungan masing – masing, lebih meningkatkan pemanfaatan sumber daya

alam yang ada di Desa Mangli agar digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakatnya.

5.2.3 Untuk mahasiswa dan para peneliti selanjutnya dapat melakukan kajian lebih lanjut guna mengungkap faktor-faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan ibu-ibu di Desa Mangli misalnya karakteristik fisiologis, pendidikan, agama dan pendapatan.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. 1998. *Penelitian Kependidikan Prosedur & Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Edisi Revisi IV*. Jakarta: PT.Rineka Cipta.
- Baliwati, Yayuk Farida, Ali Khomsan, C Meti Dwiriani. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya
- Departemen Kesehatan RI. 1994. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset
- Kartasapoetra, G, H. Marsetyo, dan Med. 2003. *Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktifitas Kerja*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Khomsan, Ali, Faisal Anwar, Dadang Sukandar, Hadi Riyadi. (2006). Studi Tentang Pengetahuan Gizi Ibu dan Kebiasaan Makan Pada Rumah Tangga di Daerah Dataran Tinggi dan Pantai. Online. <http://journal.ipb.ac.id>. (akses 15/06/11)
- MKKS SMK Kelompok Pariwisata Jawa Timur. 2004. *Modul Mengolah dan Menyiapkan Makanan*. Surabaya: MKKS Jawa Timur.
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Nurgiantoro, G.M. 2000. *Statistik Terapan untuk Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Priyatno.2008. *Mandiri Belajar SPSS*. Jakarta: Mediakom

- Schwerin, Horace S, John L Stanton, Jack L Smith, Alvin M, Barbara E.
2011. *Food, eating habits, and health: a further examination of the relationship between food eating patterns and nutritional health*. Online. <http://www.ajcn.org>. (akses 24/09/11).
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 1999 *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Prestasi di Indonesia Jilid 1*. Jakarta : Dian Rakyat
- _____. 2000. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Suciati. 1994. *Pusat Antar Universitas Untuk Peningkatan dan Pengembangan Aktivitas Instruksional*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suhardjo, Laura, Brady, dan Judy. 1986. *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI-Press
- _____. 1989. *Sosio Budaya Gizi*. Bogor : Penerbit PAU IPB.
- _____. dan Hadi. 1990. *Penilaian Keadaan Gizi Masyarakat*. Bogor: IPB
- _____. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2005. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- _____. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sujianto, Agus Eko. 2009. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*. Jakarta: Prestasi pustaka
- Supriasa, Bachyar dan Ibnu. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tomasoa, Corputty dan Budiarti Sudjojo. 1980. *Tata Boga 1*. Jakarta: Depdikbud.

Waryana.2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.

Winarno, F.G.2002. *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: Gramedia.

Zahrulianingdyah, Atiek, Sus Widayani, Rodiyah dan Intan
Zainafree.2009.*Diversifikasi Pangan Dalam Kebiasaan Makan Keluarga Di
Desa Mangli Kabupaten Magelang*.UNNES.Semarang





LAMPIRAN

LAMPIRAN 1**Kisi-Kisi Instrumen dalam Pedoman Wawancara**

Kisi-Kisi Instrumen

No	Variabel	Sub. Variabel	Indikator	Item	Jml
1.	Pengetahuan Gizi Ibu	Pengertian tentang gizi	a. Pengertian gizi	1, 2	2
			b. Jenis-jenis zat gizi	3	1
			c. Sumber zat gizi pada bahan makanan	5, 6, 13, 15, 17, 18, 24	7
			d. Bahan makanan nabati/hewani dan sumbernya	7, 8, 9, 10, 11	5
		Fungsi gizi	a. Fungsi zat gizi bagi tubuh (karbohidrat, protein, vitamin, mineral dan lemak)	4, 12, 14, 16, 19, 21, 25	7
			Pengetahuan menu seimbang	Susunan menu 4 sehat 5 sempurna	26
		Pengolahan bahan makanan	a. Pemilihan bahan makanan	27, 28	2
b. Cara mengolah ayam dan memasak sayur	29, 30		2		

2.	Kebiasaan Makan	Penyelenggara makan keluarga	a. Siapa yang memilih menu	21, 22	2
			b. Siapa yang memasak	23, 24	2
			c. Dari mana memperoleh bahan makanan	25	1
			d. Masakan apa yang sering dimasak	26	1
	Pola konsumsi makan		a. Frekuensi dan waktu makan	12-21	10
			b. Jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi	5-11	7
			c. Jenis Makan	1-4	4
	Prioritas makan bagi anggota keluarga		Siapa yang lebih dahulu mengambil makan	32-33	2
			Makanan pantangan / tabu	34	1

LAMPIRAN 2

PEDOMAN WAWANCARA

**PENGETAHUAN GIZI DAN KEBIASAAN MAKAN IBU
DI DESA MANGLI KABUPATEN MAGELANG**



Nama Responden :

Alamat :

Umur/tgl lahir :

Tanggal Pencatatan :

**TEKNOLOGI JASA DAN PRODUKSI
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2011

A. Pengetahuan Gizi

1. Gizi adalah zat yang dibutuhkan oleh tubuh yang berfungsi untuk Sumber tenaga, pembangun dan pengatur jaringan tubuh.
 - a. Benar
 - b. Salah

2. Yang dimaksud makanan bergizi adalah Makanan yang mengandung semua zat gizi yang diperlukan tubuh.
 - a. Benar
 - b. Salah

3. Zat gizi yang diperlukan oleh tubuh yaitu Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.
 - a. Benar
 - b. Salah

4. Karbohidrat berfungsi untuk memberi tenaga.
 - a. Benar
 - b. Salah

5. Contoh bahan makanan yang mengandung karbohidrat diantaranya adalah sayuran berwarna hijau dan buah-buahan.
 - a. Benar
 - b. Salah

6. Fungsi protein adalah membangun jaringan tubuh yang rusak.
 - a. Benar
 - b. Salah

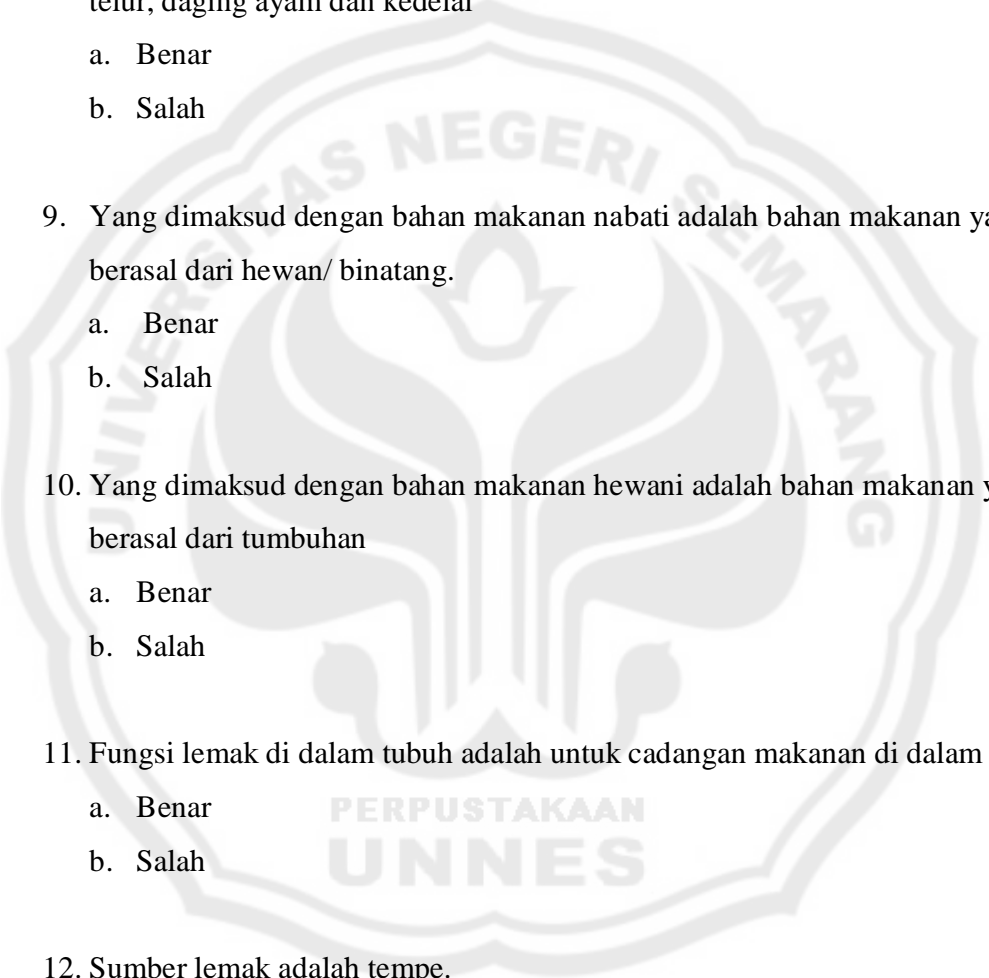
7. Protein dapat diperoleh dari sumber nabati dan hewani
 - a. Benar
 - b. Salah

 8. Contoh bahan makanan yang banyak mengandung protein adalah tempe, tahu, telur, daging ayam dan kedelai
 - a. Benar
 - b. Salah

 9. Yang dimaksud dengan bahan makanan nabati adalah bahan makanan yang berasal dari hewan/ binatang.
 - a. Benar
 - b. Salah

 10. Yang dimaksud dengan bahan makanan hewani adalah bahan makanan yang berasal dari tumbuhan
 - a. Benar
 - b. Salah

 11. Fungsi lemak di dalam tubuh adalah untuk cadangan makanan di dalam tubuh.
 - a. Benar
 - b. Salah

 12. Sumber lemak adalah tempe.
 - a. Benar
 - b. Salah
- 

13. Fungsi utama vitamin adalah sebagai zat pembangun

- a. Benar
- b. Salah

14. Bahan makanan yang mengandung vitamin adalah Buah – buahan dan sayur sayuran

- a. Benar
- b. Salah

15. Sumber vitamin A adalah wortel

- a. Benar
- b. Salah

16. Fungsi vitamin A adalah untuk pertumbuhan tulang dan gigi.

- a. Benar
- b. Salah

17. Fungsi vitamin C adalah mencegah sariawan.

- a. Benar
- b. Salah

18. Sumber vitamin C adalah wortel.

- a. Benar
- b. Salah

19. Fungsi vitamin D adalah membentuk tulang dan gigi.

- a. Benar
- b. Salah

20. Sumber vitamin D adalah sinar matahari

- a. Benar
- b. Salah

21. Fungsi vitamin E adalah mencegah kemandulan

- a. Benar
- b. Salah

22. Sumber vitamin E adalah taoge.

- a. Benar
- b. Salah

23. Fungsi vitamin K adalah berperan dalam pembekuan darah.

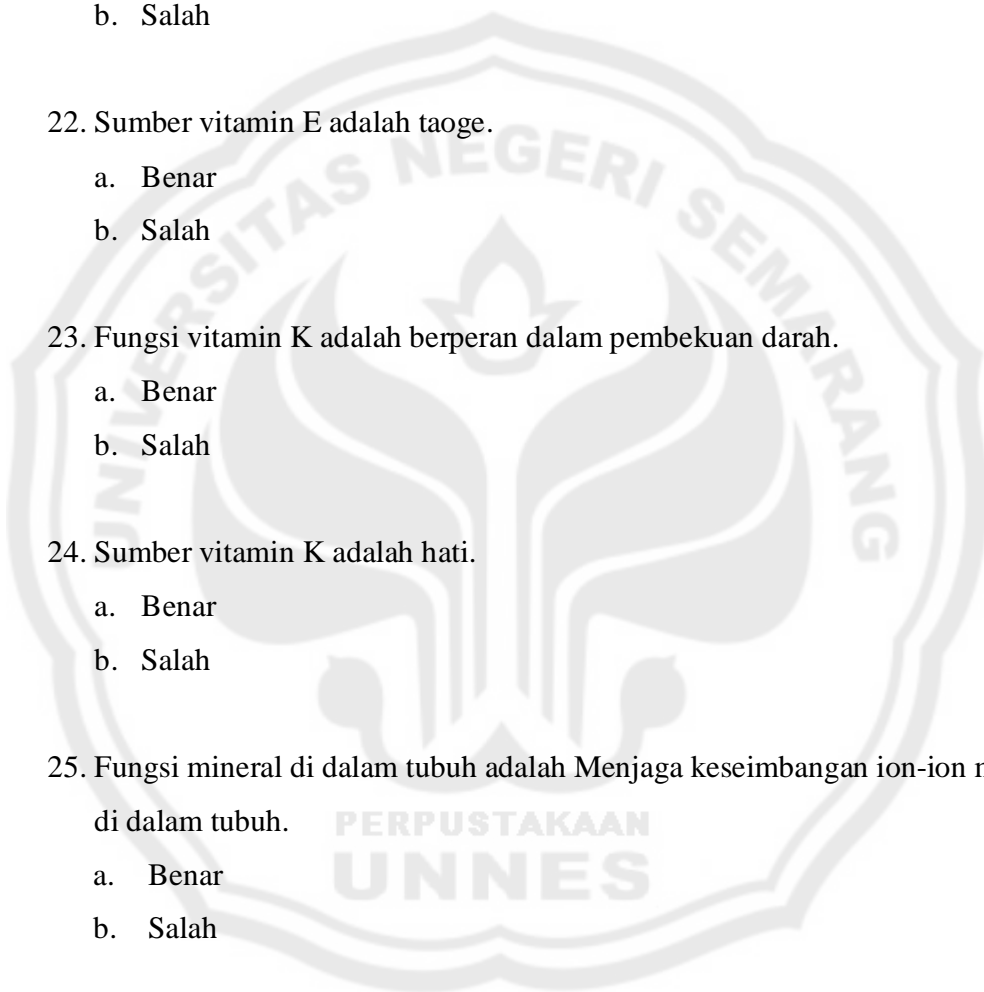
- a. Benar
- b. Salah

24. Sumber vitamin K adalah hati.

- a. Benar
- b. Salah

25. Fungsi mineral di dalam tubuh adalah Menjaga keseimbangan ion-ion mineral di dalam tubuh.

- a. Benar
- b. Salah



26. Di bawah ini yang merupakan contoh makanan “ empat sehat lima sempurna “ adalah nasi, tempe goreng, ikan asin, telur dadar, sayur sawi, pepaya dan susu.
- Benar
 - Salah
27. Cara memilih telur yang baik adalah Bila telur digoyang, maka kuning telur tidak bergerak bebas.
- Benar
 - Salah
28. Cara memilih jagung yang baik adalah kering, tidak apek dan utuh.
- Benar
 - Salah
29. Cara yang benar mencuci daging ayam sebelum diolah adalah Dicuci air mengalir lalu dipotong.
- Benar
 - Salah
30. Cara memasak sayur yang benar adalah dicuci, dipotong – potong kemudian dimasak secukupnya.
- Benar
 - Salah

B. Kebiasaan Makan**Jenis Makan**

1. Seperti apakah susunan menu anda sehari-hari?
 - a. Nasi jagung, sayur sawi, ikan asin, tempe goreng, telur dan pepaya.
 - b. Nasi jagung, oseng-oseng sawi dan ikan asin
 - c. Nasi jagung, sayur sawi, ikan asin, tempe goreng dan telur
 - d. Jawaban lain :
.....
.....
2. Bagaimana kombinasi menu yang baik pada waktu makan pagi ?
 - A. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan susu
 - B. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah
 - C. Makanan pokok, lauk-pauk dan sayur
 - D. Makanan pokok dan sayur
3. Bagaimana kombinasi menu yang baik pada waktu makan siang ?
 - A. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan susu
 - B. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah
 - C. Makanan pokok, lauk-pauk dan sayur
 - D. Makanan pokok dan sayur
4. Bagaimana kombinasi menu yang baik pada waktu makan malam ?
 - A. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan susu
 - B. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah
 - C. Makanan pokok, lauk-pauk dan sayur
 - D. Makanan pokok dan sayur

Jumlah/Porsi makanan

5. Apakah ibu memperhatikan susunan menu 4 sehat 5 sempurna pada waktu mengkonsumsi makanan sehari-hari ?
- A. Ya, selalu
 - B. Sering
 - C. Kadang-kadang
 - D. Tidak pernah
6. Berapa banyak anda mengkonsumsi nasi dalam sehari ?
- A. 3-6 ½ piring
 - B. 1-2 piring
 - C. 1 piring
 - D. < 1 piring
- (catatan 1 piring sedang : 100 gram)
7. Berapa banyak anda mengkonsumsi sayur dalam sehari ?
- A. 2 mangkok
 - B. 1 mangkok
 - C. ½ mangkok
 - D. 0 mangkok
- (catatan 1 mangkok sedang : 100 gram)
8. Berapa banyak anda mengkonsumsi lauk hewani dalam sehari ?
- A. 3 potong
 - B. 2 potong
 - C. 1 potong
 - D. Tidak pernah
- (catatan 1 potong sedang : 40 gram)

9. Berapa banyak anda mengkonsumsi lauk nabati dalam sehari ?

- A. 4-6 potong
- B. 2-3 potong
- C. 1 potong
- D. Tidak pernah

(catatan 1 potong sedang : 25 gram)

10. Berapa potong buah yang anda konsumsi dalam sehari ?

- A. 2-3 potong
- B. 1 potong
- C. < 1 potong
- D. 0 potong

(catatan : 100 gram per potong).

11. Berapa banyak anda mengkonsumsi susu sapi dalam sehari ?

- A. 2 gelas
- B. 1 gelas
- C. $\frac{1}{2}$ gelas
- D. 0 gelas

(catatan 1 gelas : 200CC)

Frekuensi dan Waktu Makan

12. Berapa kali ibu makan dalam 1 hari?

- a. > 3 kali
- b. 3 kali
- c. 2 kali
- d. < 2 kali

13. Jam berapa ibu biasa makan pagi?

- A. Jam 06.00-07.00 C. Jam 08.00-09.00
B. Jam 07.00-08.00 D. Jawaban lain :

14. Jam berapa ibu biasa makan siang?

- A. Jam 12.00 C. Jam 14.00
B. Jam 13.00 D. Jawaban lain :

15. Jam berapa ibu biasa makan malam?

- A. Jam 18.00-19.00 C. Jam 17.00-18.00
B. Jam 19.00-20.00 D. Jawaban lain :

16. Berapa kali ibu makan makanan selingan dalam sehari?

- A. 1 kali C. 3 kali
B. 2 kali D. Jawaban lain :

17. Kapan ibu makan makanan selingan?

Jawab:

18. Berapa kali anda mengkonsumsi buah dalam sehari ?

- A. 3 kali
B. 2 kali
C. 1 kali
D. Tidak pernah

19. Berapa kali anda mengkonsumsi lauk hewani dalam sehari ?

- A. 3 kali
B. 2 kali
C. 1 kali

D. Tidak pernah

20. Berapa kali anda mengkonsumsi lauk nabati dalam sehari ?

A. 3 kali

B. 2 kali

C. 1 kali

D. Tidak pernah

Penyelenggara dan Distribusi Makan Keluarga

21. Siapakah yang menentukan menu makan untuk keluarga?

Jawab :

22. Jika penentu utama menu makan untuk keluarga tidak berada di rumah, siapakah yang menggantikannya?

Jawab :

23. Siapakah yang memasak?

Jawab :

24. Jika orang yang memasak tidak berada di rumah, siapakah yang menggantikannya?

Jawab :

25. Dari mana biasanya ibu memperoleh bahan makanan?

Jawab :

Makanan yang sering dimasak

26. Apakah ibu sering memasak masakan berikut ini:

Nama Masakan	Sering	Kadang-kadang	Tidak pernah
Urap			
Pecel			
Sayur lodeh			
Orak-arik wortel dan kol			
Tumis sawi (oseng-oseng sawi)			
Kering tempe			
Balado terong			
Oseng-oseng kacang panjang			
Oseng-oseng tahu/tempe			
Sayur bening bayam			
Sayur sawi kuah santan			
Tumis kangkung			
Tumis kol (oseng-oseng kol)			
Sup kol, wortel dan kentang			
Tempe goreng/ tahu goreng			
Telur dadar/ telur ceplok			
Ikan asin goreng			
Lele goreng			
Perkedel			

27. Berapa kali dalam 1 minggu ibu makan nasi non jagung?

Jawaban :

28. Apakah setiap hari ibu menyusun gizi seimbang?

Jawaban :

29. Adakah kendala dalam menyusun menu gizi seimbang?

Jawab :

30. Apakah kendala ibu dalam menyusun menu gizi seimbang?

No.	Pernyataan :	Ya	Tidak
1.	Kurangnya pengetahuan ibu tentang menu gizi seimbang		
2.	Kurangnya kesadaran ibu akan pentingnya menyusun menu gizi seimbang		
3.	Pasar jauh dari rumah, sehingga menjadi kendala ibu-ibu untuk berbelanja		
4.	Tidak ada waktu untuk memasak menu gizi seimbang, karena harus segera pergi ke ladang/ kebun		
5.	Kebiasaan makan asal kenyang saja, sehingga tidak perlu menyusun gizi seimbang		
6.	Karena masalah keuangan yang sangat terbatas, sehingga masalah makan dikesampingkan		
7.			
8.			

31. Siapakah diantara anggota keluarga ibu yang didahulukan untuk mengambil makanan dalam acara makan bersama?

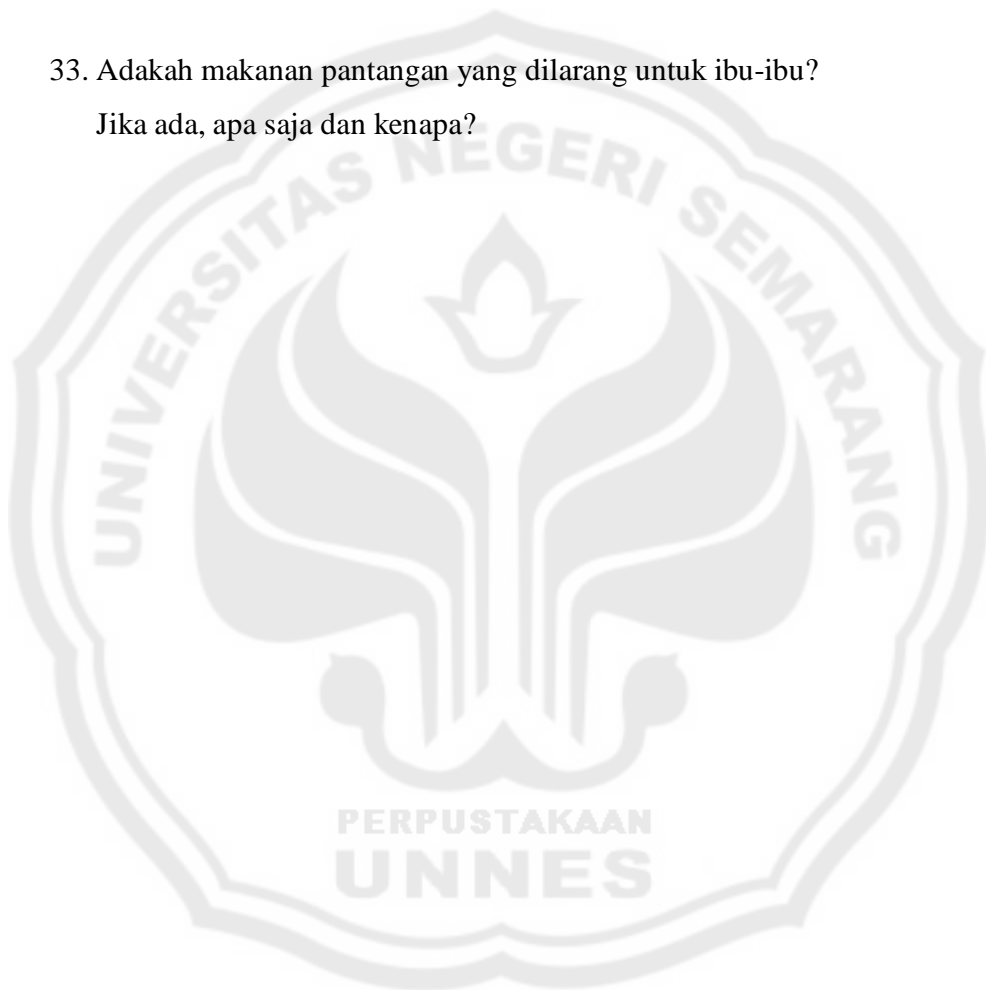
Jawab :

32. Kalau seandainya jumlah lauk pauk terbatas kepada siapa makanan harus diberikan terlebih dahulu?

Jawab :

33. Adakah makanan pantangan yang dilarang untuk ibu-ibu?

Jika ada, apa saja dan kenapa?



LAMPIRAN 3

RECALL

Nama Responden :

Alamat :

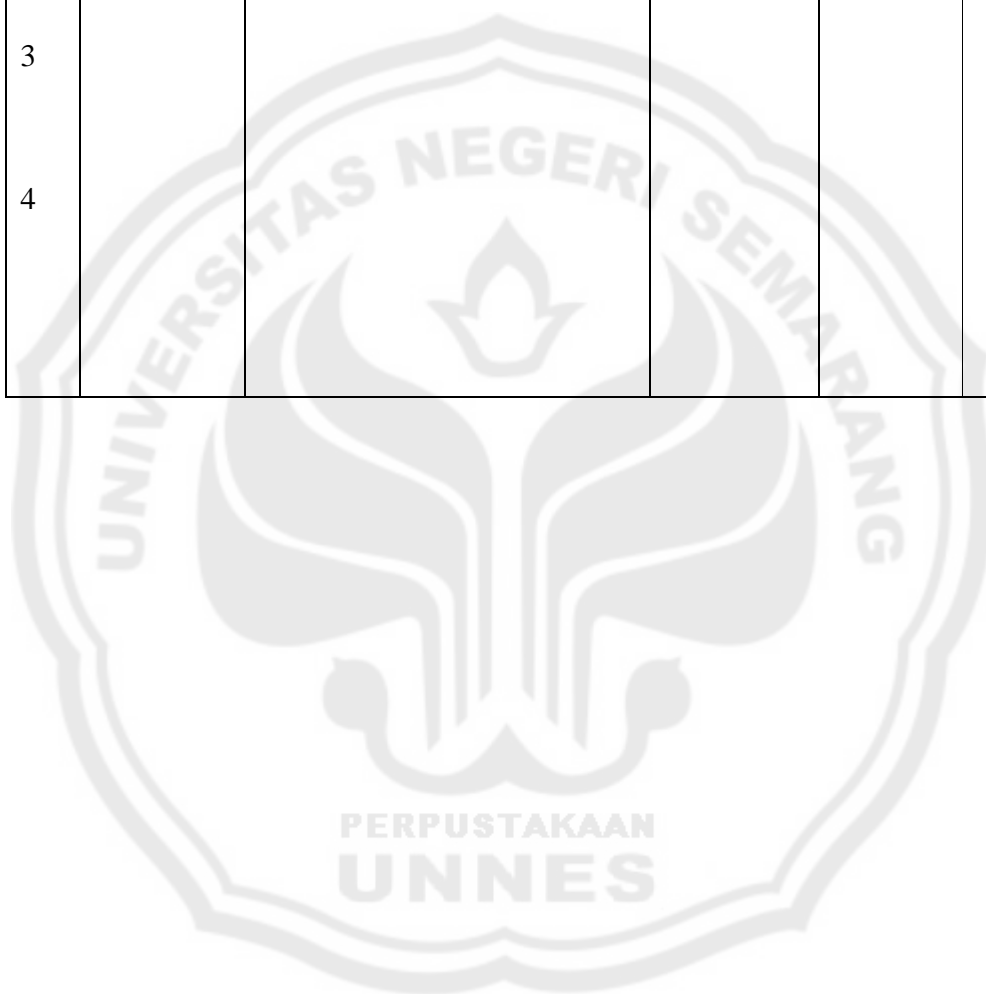
Umur/tgl lahir :

Tanggal Pencatatan :

No.	Waktu makan	Nama makanan	Jenis	Banyaknya	
				URT	gram
	Pagi/ jam				
1					
2					
3					
4					
5					
	Siang/ jam				

1					
2					
3					
4					
5					
	Sore/ jam				
1					
2					
3					
4					
5					
	Selingan/				

	jam				
1					
2					
3					
4					



LAMPIRAN 10

Tabel. Data Status Gizi Perempuan usia Produktif Di Desa Mangli

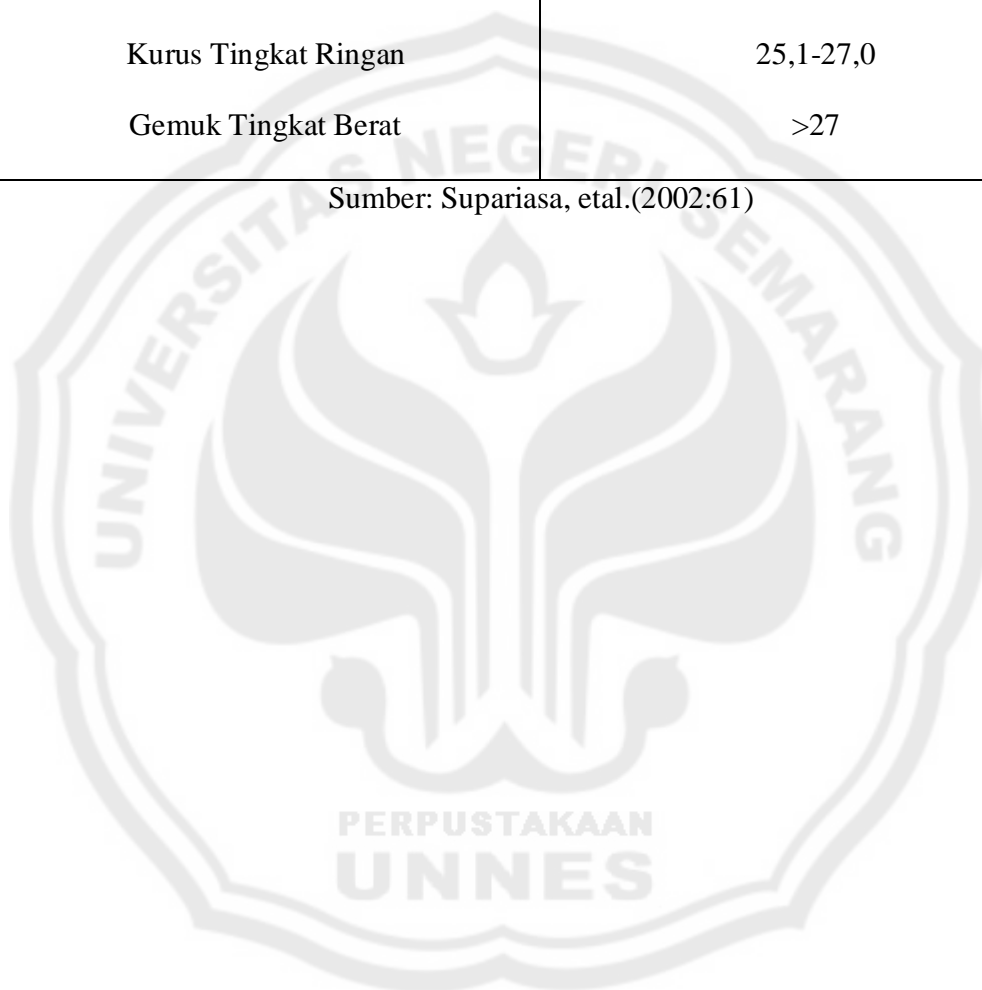
No	Kode Resp	BB	TB	IMT	KET
1	D - 1	44	135	24.1	Normal
2	D - 2	44	142	21.9	Normal
3	D - 3	45	143	21.4	Normal
4	D - 4	39	150	17.3	kurus tingkat ringan
5	D - 5	58	147	26.3	gemuk tingkat ringan
6	D - 6	50	150	22.2	Normal
7	D - 7	55	144	26.1	gemuk tingkat ringan
8	D - 8	61	146	29	gemuk tingkat berat
9	D - 9	38	133	21.1	Normal
10	D - 10	53	142	26.5	gemuk tingkat ringan
11	D - 11	54	145	25.7	gemuk tingkat ringan
12	D - 12	84	153	36.5	gemuk tingkat berat
13	D - 13	50	146	23.8	Normal
14	D - 14	55	146	25	gemuk tingkat ringan
15	D - 15	60	147	27.3	gemuk tingkat ringan
16	D - 16	52	144	24.7	Normal
17	D - 17	45	141	22.7	Normal
18	D - 18	38	133	21.1	Normal
19	D - 19	52	149	23.6	Normal
20	D - 20	45	150	20	Normal
21	D - 21	46	148	20.9	Normal
22	D - 22	44	138	23.2	Normal
23	D - 23	44	137	23.1	Normal
24	D - 24	51	145	24.2	Normal
25	D - 25	50	144	24.2	Normal
26	D - 26	40	143	19.6	Normal
27	D - 27	47	148	21.3	Normal
28	D - 28	42	145	20	Normal
29	D - 29	48	153	20.9	Normal
30	D - 30	50	146	23.8	Normal
31	D - 31	51	142	25.5	gemuk tingkat ringan

32	D - 32	41	152	18.3	kurus tingkat ringan
33	D - 33	51	152	22.2	Normal
34	D - 34	49	153	21.3	Normal
35	D - 35	45	151	19.3	Normal
36	D - 36	60	152	26	gemuk tingkat ringan
37	D - 37	40	145	19	Normal
38	D - 38	45	148	20.5	Normal
39	D - 39	53	149	24	Normal
40	D - 40	39	143	19.11	Normal
41	D - 41	48	153	20.8	Normal
42	D - 42	45	139	23.6	Normal
43	D - 43	54	143	27	gemuk tingkat ringan
44	D - 44	70	138	36.8	gemuk tingkat berat
45	D - 45	50	140	25.5	gemuk tingkat ringan
46	D - 46	41	151	17.9	kurus tingkat ringan
47	D - 47	53	148	24	Normal
48	D - 48	47	145	22.4	Normal
49	D - 49	44	143	22	Normal
50	D - 50	50	144	23.5	Normal
51	D - 51	51	147	23.1	Normal
52	D - 52	56	143	28	gemuk tingkat berat
53	D - 53	42	142	21	Normal
54	D - 54	50	154	20.8	Normal
55	D - 55	55	149	25	Normal
56	D - 56	54	147	24.5	Normal
57	D - 57	41	140	20.9	Normal
58	D - 58	40	138	21	Normal
59	D - 59	42	138	22.1	Normal
60	D - 60	45	147	20.4	Normal
Rata- rata				23,21	Normal
maksimal				36,8	Gemuk tingkat berat
minimal				17,3	Kurus tingkat ringan

Batas Ambang Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai berikut:

Status Gizi	IMT
Kurus tingkat Berat	<17,0
Kurus tingkat ringan	17,0-18,4
Normal	18,5-25,0
Kurus Tingkat Ringan	25,1-27,0
Gemuk Tingkat Berat	>27

Sumber: Supriasa, etal.(2002:61)



LAMPIRAN 11

UJI NORMALITAS DATA

Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan

1. Analisa Deskriptif

		Statistics	
		pengetahuan gizi	kebiasaan makan
N	Valid	60	60
	Missing	0	0
Mean		20.52	55.50
Std. Deviation		3.798	2.914
Variance		14.423	5.745
Range		17	14
Minimum		12	48
Maximum		29	62
Sum		1231	3330

Pada tabel di atas menunjukkan banyaknya data yaitu 60, skor terendah untuk pengetahuan gizi adalah 12 dan untuk kebiasaan makan adalah 48, sedangkan untuk skor tertinggi untuk pengetahuan gizi adalah 29 dan untuk kebiasaan makan adalah 62. Jumlah skor dari pengetahuan gizi adalah 1231 dan untuk kebiasaan makan 3330. Rerata skor pengetahuan gizi 17 dan untuk kebiasaan makan 14. Standar deviasi data pengetahuan gizi adalah 3.798 dan untuk kebiasaan makan adalah 2.914. Varians pengetahuan gizi sebesar 14.423 dan untuk kebiasaan makan adalah 5.745.

2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pengetahuan gizi	kebiasaan makan
N		60	60
Normal Parameters ^a	Mean	20.52	55.50
	Std. Deviation	3.798	2.914
Most Extreme Differences	Absolute	.129	.168
	Positive	.060	.099
	Negative	-.129	-.168
Kolmogorov-Smirnov Z		1.001	1.302
Asymp. Sig. (2-tailed)		.269	.067
a. Test distribution is Normal.			

Keterangan:

Berdasarkan tabel di atas diperoleh harga *Kolmogorof Smirnov* untuk pengetahuan gizi 1.001 dengan probabilitas 0.269 lebih besar dari 0,05. Dengan demikian menunjukkan bahwa data pengetahuan gizi tersebut berdistribusi normal. Untuk data kebiasaan makan dengan harga *Kolmogrof Smirnof* sebesar 1.302 dengan probabilitas 0.067 lebih besar dari 0,05, jadi dengan demikian data status gizi juga berdistribusi normal.

Kedua variabel ini berdistribusi secara normal, maka untuk keperluan uji hipotesisnya menggunakan uji parametrik yaitu dengan analisis uji regresi.

LAMPIRAN 12

ANALISIS REGRESI

Analisis regresi pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan

Correlations

	pengetahuan gizi	kebiasaan makan
pengetahuan gizi Pearson Correlation	1	.384**
Sig. (2-tailed)		.002
N	60	60
kebiasaan makan Pearson Correlation	.384**	1
Sig. (2-tailed)	.002	
N	60	60

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

Dari output diatas dapat diketahui bahwa *pearson correlation* (keeratan hubungan) antara pengetahuan gizi dan kebiasaan makan sebesar 0.384 yang artinya tingkat keeratan hubungannya dalam ketegori lemah dan berdasarkan uji t menunjukkan bahwa nilai tersebut adalah signifikan yang ditandai dengan nilai sig (2-tailed) sebesar 0,00 dengan dilengkapi tanda ** .

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	pengetahuan gizi ^a		. Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: kebiasaan makan

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.384 ^a	.147	.132	2.714

a. Predictors: (Constant), pengetahuan gizi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	73.739	1	73.739	10.010	.002 ^a
	Residual	427.261	58	7.367		
	Total	501.000	59			

a. Predictors: (Constant), pengetahuan gizi

b. Dependent Variable: kebiasaan makan

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	49.461	1.941		25.485	.000
	pengetahuan gizi	.294	.093	.384	3.164	.002

a. Dependent Variable: kebiasaan makan

LAMPIRAN 13

PHOTO PENELITIAN



Photo Desa Mangli, Kecamatan Kaliangkrik, Kabupaten Magelang



Photo ibu-ibu usia produktif di Desa Mangli yang dijadikan sebagai responden dalam penelitian



Photo pada saat melakukan wawancara tentang pengetahuan gizi dan kebiasaan makan ibu usia produktif di Desa Mangli Kabupaten Magelang.



Photo pada saat melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan ibu Usia Produktif di Desa Mangli.

