



**HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN MENU
MAKAN DENGAN PERILAKU KEBIASAAN MAKAN IBU USIA PRODUKTIF DI
BANARAN, GUNUNG PATI SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Noor Inayah

NIM.5401413003

JURUSAN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA

FAKULTAS TEKNIK

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul, "Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Menu Makan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif Di Banaran, Gunung Pati Semarang" telah dipertahankan di depan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Teknik UNNES pada tanggal bulan tahun

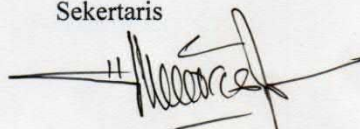
Oleh

Nama : Noor Inayah
NIM : 5401413003
Program Studi : PKK Tata Boga

Panitia:

Ketua

Sekretaris



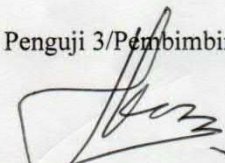
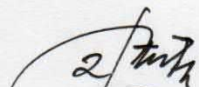
Dr. Sri Endah Wahyuningsih, M.Pd.
NIP. 196805271993032010

Dra. Musdalifah M.Si
NIP. 196211111987022001

Penguji 1

Penguji 2

Penguji 3/Pembimbing1



Muhammad Ansori S.TP, M.P.
NIP. 197804102005011001

Dr. Atiek Zahrluaningdyah M.Pd
NIP. 195412051983032001

Ir. Bambang Triatma, M.Si
NIP. 196209061988031001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Teknik UNNES



Dr. Nur Oudus M.T

NIP. 196911301994031001

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan/atau doktor), baik di Universitas Negeri Semarang (UNNES) maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini benar saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi negeri ini.

Semarang,
Yang membuat pernyataan,



Noor Inayah
NIM. 5401413003

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Setiap langkah yang ditempuh memiliki konsekuensi yang harus diterima. Ambil keputusan dan jangan sesali”

“Berjalanlah sesuai keadaan dan yang Tuhan berikan. Walau terkadang realita tak sesuai dengan rencana. Ikuti alurnya dengan cerdas.”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Ibuku dan Bapaku tercinta atas setiap doa dan dukungannya.
2. Ikhsan, Ain adik tersayang atas doa dan dorongannya.
3. Suamiku atas doa, motivasi dan dukungannya.
4. Teman-temanku dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul, “Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Menu Makan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif Di Banaran, Gunung Pati Semarang”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi PKK Tata Boga Universitas Negeri Semarang. Shalawat serta salam disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW, mudah-mudahan kita semua mendapatkan syafaat-Nya di yaumul akhir nanti. Aamiin.

Penyelesaian karya tulis ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih serta penghargaan kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rohman, M.Hum., Rektor Universitas Negeri Semarang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dr. Nur Qudus, M.T., Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Semarang, Dra. Sri Endah Wahyuningsih, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Dra. Musdalifah M.Si., Ketua Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga atas fasilitas yang disediakan bagi mahasiswa.
3. Ir. Bambang Triatma, M.Si. pembimbing yang penuh perhatian dan atas perkenaan memberi bimbingan dan dapat dihubungi sewaktu-waktu disertai kemudahan menunjukkan sumber-sumber yang relevan dengan penulisan karya ini.
4. Muhammad Ansori S.TP, M.P dan Dr. Atiek Zahrulianingdyah M.Pd, penguji yang telah memberi masukan yang sangat berharga berupa saran, ralat, perbaikan, pertanyaan, komentar, tanggapan, menambah bobot dan kualitas karya tulis ini.

5. Semua dosen Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga FT Unnes yang telah memberi bantuan untuk karya tulis ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Sahabat-sahabatku, semua teman-teman PKK Tata Boga 2013 yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama penyelesaian skripsi ini.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan dan semangatnya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna dan berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua khususnya pembaca.

Semarang, Juli 2019

Penulis

ABSTRAK

Inayah, Noor. 2019. "HUBUNGAN ANTARA TINGKAT PENDIDIKAN DAN PENGETAHUAN MENU MAKAN DENGAN PERILAKU KEBIASAAN MAKAN PADA IBU-IBU USIA PRODUKTIF DI DESA BANARAN, KECAMATAN GUNUNGPATI, KOTA SEMARANG". Skripsi. Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ir Bambang Triatma M,Si.

Ibu adalah sasaran utama pendidikan keluarga, karena Ibu berperan merencanakan menu makan dan membuat makanan untuk keluarga. Pengetahuan menu diharapkan meningkatkan pengetahuan Ibu tentang gizi serta menu makan yang seimbang untuk keluarganya sehingga akan mempengaruhi perilaku kebiasaan makan. Faktor yang berkaitan dengan perilaku kebiasaan makan diantaranya adalah tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan. Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengetahui pendidikan formal ibu di usia produktif 2) mendeskripsikan pengetahuan menu makan Ibu; 3) mendeskripsikan perilaku kebiasaan makan ibu; 4) mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan Ibu dengan perilaku kebiasaan makan Ibu; 5) mengetahui hubungan antara pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan Ibu; 6) mengetahui hubungan antara tingkat pendidikan Ibu dan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan Ibu.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yang menurut Suharsimi Arikunto (2002: 10), penelitian kuantitatif banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data, sampel umumnya dilakukan secara random, teknik pengambilan serta penampilan dari hasilnya..

Populasi penelitian ini adalah ibu usia produktif usia 20–40 tahun dengan sampel sebanyak 46 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *Total sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan metode : 1) dokumentasi; 2) kuesioner; 3) tes ; dan 4) *food recall 2x24 jam* 5) wawancara. Data dianalisis dengan menggunakan: 1) analisis deskripsi presentase; dan 2) korelasi ganda.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) tingkat pendidikan ibu mayoritas SD (14) ibu, tingkat pendidikan menengah (17) dan (15) ibu berpendidikan tinggi; 2) pengetahuan menu makan Ibu mayoritas dalam kategori baik (71,7%), sedang (21,7%) dan kurang (6,5%); c) perilaku kebiasaan makan Ibu mayoritas dalam kategori cukup (30,43%), lebih (21,73%) dan kurang (26,08%) dan sangat kurang (21,73%); d) Ada hubungan signifikan ($0,000 < 0,05$) antara tingkat pendidikan dengan perilaku kebiasaan makan, diketahui bahwa ($0,000 < 0,05$); e) Ada hubungan signifikan antara pengetahuan menu dengan perilaku kebiasaan makan, diketahui bahwa p ($0,000 < 0,05$); f) Tidak ada hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan diketahui bahwa r_{tabel} dengan jumlah responden 46 adalah sebesar ($p > 0,05$) 0,269.

Kata kunci: Tingkat Pendidikan, Pengetahuan Menu Makan, Perilaku Kebiasaan Makan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	7
1.3 Rumusan masalah	7
1.4 Tujuan penelitian	8
1.5 Manfaat penelitian	9
1.5.1 Bagi masyarakat.....	9
1.5.2 Manfaat Bagi Peneliti	9
1.5.3 Manfaat Bagi Universitas	10
1.6 Penegasan istilah.....	10
1.6.1 Hubungan.....	10
1.6.2 Tingkat pendidikan	11
1.6.3 Pengetahuan menu makan.....	11
1.6.4 Perilaku Kebiasaan makan	12
1.6.5 Ibu usia produktif.....	13
1.7 Sistematika Penulisan Skripsi.....	13

BAB II.....	15
LANDASAN TEORI.....	15
2.1 Pendidikan	15
2.1.1 Tujuan Pendidikan	15
2.1.2 Jenjang Pendidikan di Indonesia.....	17
2.1.3 Jenis pendidikan di Indonesia	18
2.2 Pengertian Menu.....	21
2.2.1 Jenis Bahan Makanan	23
2.2.2 Zat gizi diperlukan oleh tubuh	28
2.3 Perilaku Kebiasaan Makan	33
2.3.1 Keseimbangan Jumlah Energi.....	34
2.3.2 Zat Gizi Yang Terpenuhi	35
2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi perilaku Kebiasaan Makan.....	35
2.4 Kerangka Berfikir	38
2.5 Hipotesis Penelitian	41
BAB III.....	42
METODOLOGI PENELITIAN.....	42
3.1 Pendekatan Penelitian	42
3.2. Identifikasi Variabel.....	43
3.3 Metode Penentuan Objek Penelitian.....	44
3.3.1 Tempat dan waktu penelitian	44
3.3.2 Populasi dan Sample	44
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	45
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	45
3.4.1 Metode kuesioner (angket).....	45
3.4.2 Metode recall	46
3.4.2 Metode tes.....	46
3.5 Instrumen Penelitian	47
3.5.1 Instrumen Angket atau Kuisisioner	47
3.5.2 Instrumen Tes.....	49
3.5.3 Instrumen recall	50

3.6 Skoring.....	50
3.7 Uji Coba Instrumen.....	51
3.7.1 Validitas Instrumen.....	51
3.7.2 Reabilitas Instrumen	52
3.8 Teknik Analisis Data	53
3.8.1 Uji Prasyarat.....	53
BAB IV	60
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
4.1 Hasil Penelitian.....	60
4.1.1 Gambaran Umum Wilayah Penelitian	60
4.1.2 Analisis Deskriptif	61
4.2 Uji Prasyarat	68
4.2.1 Uji Normalitas.....	68
4.2.2 Uji Linearitas	70
4.3 Uji Hipotesis	70
4.3.1 Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu	70
4.3.2 Hubungan Pengetahuan Menu Makan Ibu dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu	72
4.3.3 Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan menu makan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu.....	74
4.4 Pembahasan	75
4.4.1 Tingkat Pendidikan	75
4.2.2 Pengetahuan Menu Makan.....	77
4.2.3 Perilaku Kebiasaan Makan.....	78
4.5 Keterbatasan Penelitian	79
BAB V.....	81
PENUTUP.....	81
5.1 Simpulan	81
5.2 Saran	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Pendidikan Indonesia Tahun 2013-1016	3
Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen Variabel Tingkat Pendidikan.....	46
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Variabel Pengetahuan Menu	47
Tabel 3.3 Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi	47
Tabel 3.4 Konsumsi Makan 2x24 Jam.....	48
Tabel 4.1 Tingkat Pendidikan Ibu	60
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Frekuensi pada Variabel Tingkat Pendapatan	61
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Frekuensi Jenis Pekerjaan Orang Tua	62
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Gizi Ibu	63
Tabel 4.5 Daftar Distribusi Frekuensi Perilaku Kebiasaan Makan Ibu.....	65
Tabel 4.6 Hasil Uji Normalitas	66
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	67
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Korelasi Tingkat Pendidikan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu	68
Tabel 4.9 Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi	70
Tabel 4.10 Hasil Perhitungan Korelasi Pengetahuan Menu Makan Ibu dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu.....	71
Tabel 4.11 Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi	73
Tabel 4.12 Hasil Perhitungan Korelasi Tingkat Pengetahuan dan Pengetahuan menu makan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Pedoman menu seimbang yang digambarkan dalam bentuk tumpeng	21
Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Menu Makan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif Di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang.....	38
Gambar 4.1 Diagram Tingkat Pendidikan Ibu Usia Produktif Di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang	60
Gambar 4.2 Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Pendapatan orang tua	61
Gambar 4.3 Diagram Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ayah	63
Gambar 4.4 Diagram Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu	63
Gambar 4.5 Diagram Distribusi Frekuensi Variabel Tingkat Pengetahuan Menu Makan Ibu	64
Gambar 4.6 Diagram Distribusi Frekuensi Konsumsi Energi Ibu	66
Gambar 4.7 Hubungan Linear Antara Tingkat Pendidikan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan.....	70
Gambar 4.8 Hubungan Linear Antara Perilaku Kebiasaan Makan Dengan Pengetahuan Menu Makan	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Pendidikan dan Pendapatan.....	85
Lampiran 2 Instrumen Pengetahuan Menu Makan	88
Lampiran 3 Instrumen Perilaku Kebiasaan Makan	92
Lampiran 4 Form Food Recall 24 Jam.....	93
Lampiran 5 Pendidikan Orang Tua	94
Lampiran 6 Pekerjaan Orang Tua	95
Lampiran 7 Pendapatan Orang Tua.....	96
Lampiran 8 Hasil Pengetahuan Menu Makan Ibu	97
Lampiran 9 Rekapitulasi Konsumsi Makan Ibu 2x24 jam	101
Lampiran 10 Perilaku Kebiasaan Makan Ibu" Usia Produktif.....	102
Lampiran 11 Uji Validitas & Realibilitas	104
Lampiran 12 Uji Normalitas	112
Lampiran 13 Uji Linearitas	113
Lampiran 14 Korelasi Ganda	114
Lampiran 15 Dokumentasi.....	115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah salah satu negara berkembang dengan persentase kenaikan jumlah penduduk yang tinggi setiap tahunnya. Saat ini, Indonesia telah menempati posisi ke-4 dalam hal jumlah penduduk tertinggi di dunia. Dalam hal pembangunan, Indonesia sedang berada dalam arah peningkatan taraf ekonomi, sosial, dan kesehatan. Kemajuan dan pembangunan bidang ekonomi akan meningkatkan taraf hidup dan pelayanan kesehatan masyarakat. Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan Sumberdaya Manusia (SDM) yang berkualitas, indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang mampu hidup lama, memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima, serta mempunyai kesempatan meningkatkan ilmu pengetahuan dan hidup sejahtera (Baliwati, Khomsan dan Dwiriani 2004:8). Bukti empiris menunjukkan bahwa kualitas SDM sangat ditentukan oleh status gizi baik yang secara langsung ditentukan oleh faktor konsumsi pangan dan daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi dan secara tidak langsung dipengaruhi oleh, ketersediaan pangan, faktor social ekonomi, budaya dan politik.

Pada saat sekarang ini banyak masalah gizi yang berkembang pada masyarakat Indonesia, terutama di daerah-daerah yang terjadi konflik maupun bencana alam bahkan di daerah yang aman pun seringkali gizi menjadi

permasalahan tersendiri. Hal tersebut disebabkan karena kondisi ekonomi keluarga, kesehatan orang tua maupun kondisi ibu yang bekerja sering kali perhatian terhadap anaknya. Masalah gizi adalah gangguan pada beberapa segi kesejahteraan perorang atau masyarakat yang disebabkan oleh tidak terpenuhinya kebutuhan akan zat gizi oleh makanan.

Gizi buruk terjadi bukan hanya karena permasalahan-permasalahan kurangnya konsumsi gizi dan atau ada infeksi atau penyakit yang disebabkan karena lingkungan yang kurang sehat, akan tetapi dapat pula disebabkan karena karena sosial ekonomi yang kurang dan pengetahuan tentang gizi yang masih minim. (Dinas Kesehatan Kota Semarang, 2015).

Peta kesehatan di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan nutrisi masih merupakan salah satu masalah kesehatan yang utama. Zat-zat gizi yang tidak cukup biasanya disebabkan oleh faktor faktor yang berakibat pada konsumsi makan yang kurang/ tidak memuaskan. Maka dari itu seorang wanita harus mempersiapkan diri mulai dari usia subur bahkan sebelumnya agar dapat menghasilkan keturunan yang sehat. Peran dan penyiapan orang tua merupakan kunci dalam melalukan pendidilkan bagi anak.

Pendidikan sangat diperlukan bagi anak untuk pengetahuannya dimasa yang akan datang, akan tetapi masih banyak orang tua yang tidak memiliki tingkat pendidikan formal. Hal ini menyebabkan kurangnya pengetahuan mengenai gizi yang akan berpengaruh kepada pola menu makan yang diberikan untuk keluarganya. Dalam penelitian yang dilakukan di Taman Sari Kabupaten Bogor (Desti Sagita Putri dan Dadang Sukandar 2012) Mayoritas subjek

memiliki tingkat pendidikan formal yang rendah, yaitu 50.00% subjek berpendidikan tamat SD dan 40.83% subjek tidak tamat SD. Rendahnya tingkat pendidikan formal dapat menyebabkan kecenderungan sulit untuk memahami informasi.

Adapun komposisi penduduk Indonesia menurut tingkat pendidikan yang ditamatkan tahun 2013-2016 bisa dilihat pada Tabel 1.1

Tabel 1.1 Data Pendidikan Indonesia Tahun 2013-2016

Pendidikan tertinggi	2013	2014	2015	2016
Tidak/belum sekolah	5,77	5,47	3,9	3,9
Tidak tamat SD	14,30	13,67	12,62	12,27
SD	28,18	27,41	27,79	33,08
SMP	20,51	20,82	21,44	16,49
SMA	31,41	32,64	32,25	34,27

Sumber : BPS,2016

Negara Indonesia merupakan negara yang berkembang, namun tak jarang masyarakatnya masih belum mengenyam pendidikan formal yang sesuai dengan peraturan pemerintah. Hal ini dikarenakan masih banyaknya masyarakatnya yang memiliki ekonomi yang lemah. Masyarakat ini biasanya masih mengesampingkan pendidikan. Ilustrasi diatas terjadi di Desa Banaran Gunung Pati Semarang.

Desa Banaran adalah sebuah desa yang terletak di sekitar Universitas Negeri Semarang. Desa Banaran berjarak 50 meter dari Universitas Negeri Semarang. Jarak desa Banaran yang sangat berdekatan dengan Universitas Negeri Semarang ini dimana seharusnya dengan visi misi Unnes desa ini bisa menjadikan contoh yang baik bagi para pendatang dalam hal pendidikan,

pengetahuan, teknologi dan seni budaya yang bersifat konservasi. Tetapi masih banyak penduduk asli yang belum mengenyam pendidikan dengan baik. Faktor yang mempengaruhi kurangnya pendidikan adalah masih banyak masyarakatnya yang memiliki ekonomi yang kurang. Masih banyak masyarakat yang tidak memprioritaskan pendidikan. Luas wilayah kelurahan Sekaran 490.088 km², terbagi atas 7 RW dan 30 RT. Jumlah penduduk di wilayah Sekaran berjumlah 8428 jiwa terbagi atas 911 KK. Jumlah penduduk desa Banaran sebanyak 378 jiwa yang terdiri atas laki laki 176 jiwa dan perempuan 200 jiwa (Martha,2016). Dalam hal tingkat pendidikan di Kelurahan Sekaran terdapat 864 orang tamat SD, 876 orang tamat SMP, 687 tamat SMA/SMU, 115 orang tamat Diploma dan 223 orang tamat Sarjana. Tingkat pendidikan orang tua di desa Banaran mayoritas hanya mengenyam sampai pendidikan dasar yang merupakan salah satu penyebab kurangnya menangkap informasi. Mayoritas pekerjaan yang dimiliki oleh masyarakat Banaran sebagai buruh, cleaning servis, dan penjual makanan di sekitar Universitas Negeri Semarang.

Bertambahnya pendatang Universitas Negeri Semarang maka banyak pula orang yang memerlukan sandang, papan dan pangan yang baik. di sekitar Universitas Negeri Semarang banyak terdapat penjual makanan seperti warung penyet, nasi goreng, nasi pecel, warteg dan aneka jajanan lainnya. Bukan hanya pendatang saja yang kerap kali membeli makanan yang tersedia di sekitaran Unnes, tetapi masyarakat sekitar juga kerap membeli makanan yang tersedia. Penjual sering kali tidak memusingkan gizi yang ada pada masakan yang

dijual. Kerap kali penjual penyetan menggunakan minyak yang sudah berulang kali digunakan, dan menu masakan warteg biasanya banyak menambahkan MSG sebagai penambah rasa agar masakannya bercita rasa yang enak. Menggunakan bahan perasa makanan bubuk, serta banyak warung yang menggunakan saos botol atau pasar sebagai penambah warna untuk masakan. Hal ini tentu saja tidak baik untuk kesehatan. Apalagi jika dikonsumsi terus menerus setiap hari.

Organization WHO menginformasikan bahwa lebih dari 90 persen masalah kesehatan manusia terkait dengan kualitas makanan yang dikonsumsi. Berbagai kajian di bidang gizi dan kesehatan menunjukkan bahwa untuk dapat hidup sehat dan produktif, manusia memerlukan sekitar 45 jenis zat gizi yang harus diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, dan tidak ada satu jenis panganpun yang mampu memenuhi seluruh kebutuhan gizi bagi manusia. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut, setiap orang perlu mengonsumsi pangan yang beragam dan bergizi seimbang, serta aman.

Lembaga Makan Depkes RI (1950) melancarkan gerakan “sadar pangan” dengan memperkenalkan kepada masyarakat slogan 4 sehat 5 sempurna, menu dasar dan anjuran makan sehari untuk berbagai golongan. Slogan ini mendidik penduduk bagaimana menyusun menu seimbang menurut kemampuan ekonomi dan kebudayaan masing-masing agar penduduk mengerti bahwa kesehatan berhubungan erat dengan makanan sehari-hari. Menurut Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi, untuk kesehatan tubuh diperlukan berbagai zat gizi dalam jumlah yang mencukupi dan praktis tidak ada bahan makanan yang

mengandung semua zat gizi secara lengkap, kecuali air susu ibu (ASI), sehingga pola konsumsi dan susunan hidangan harus terdiri atas bermacam ragam bahan makanan, dalam menu makan keluarga sehari-hari dikenal dengan menu seimbang.

Selain itu perilaku ibu yang terkadang masih acuh dalam menyediakan makanan pada keluarga juga menimbulkan masalah gizi pada anggota keluarga. Perilaku ini di pengaruhi oleh pendidikan tentang gizi makanan yang kurang pada ibu. Pada keluarga miskin bertambahnya anggota keluarga juga akan memberikan pengaruh terhadap masalah biaya yang tersedia untuk penyediaan makanan bagi anggota keluarga menjadi berkurang. Di Desa Banaran masih banyak ibu yang membeli makanan di luar saat malas masak. Banyak juga ibu yang memasak di pagi hari, tetapi masakan tersebut hanya di konsumsi pada waktu siang hari dan biasanya pada malamnya mereka membeli makanan diluar seperti membeli nasi goreng atau penyetan. Hal ini juga sangat mempengaruhi perilaku konsumsi yang kurang baik bagi keluarganya.

Permasalahan ini menjadikan perhatian yang lebih dalam hal sosial, ekonomi terutama kesehatan. Tingkat pendidikan, sosial ekonomi juga dapat mempengaruhi kebiasaan dan pola konsumsi keluarga. Hal tersebut berdampak pada status gizi dan status kesehatannya. Dengan kurangnya pengetahuan menu makan, perilaku kebiasaan makan menjadi sering terabaikan.

Berdasarkan masalah yang telah diuraikan membuat peneliti tertarik untuk meneliti keadaan tingkat pendidikan, pengetahuan menu makan dan perilaku

kebiasaan makan ibu usia produktif di Desa Banaran, Gunung Pati Kabupaten Semarang. Penelitian ini merupakan penelitian induk dari dosen Tata Boga Universitas Negeri Semarang tahun 2017.

12 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas , maka dirumuskan masalah sebagai berikut

- 1.2.1 Belum diketahuinya tingkat pendidikan ibu usia produktif di Desa Banaran Gunung Pati Semarang.
- 1.2.2 Belum diketahuinya pengetahuan menu makan ibu usia produktif di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- 1.2.3 Belum diketahuinya perilaku kebiasaan makan ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- 1.2.4 Belum diketahuinya hubungan antara tingkat pendidikan dengan perilaku kebiasaan makan makan ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- 1.2.5 Belum diketahuinya hubungan antara pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan makan ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- 1.2.6 Belum diketahuinya hubungan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan makan ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.

13 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang diangkat sebagai berikut:

- 1.3.1 Bagaimana tingkat pendidikan formal ibu usia produktif di Desa Banaran?
- 1.3.2 Bagaimana pengetahuan menu makan ibu usia produktif di Desa Banaran?
- 1.3.3 Bagaimana perilaku kebiasaan makan Ibu usia produktif di Desa Banaran?
- 1.3.4 Adakah hubungan antara pengetahuan menu makan dan kebiasaan makan di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang?
- 1.3.5 Adakah hubungan antara tingkat pendidikan dengan perilaku kebiasaan makan di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang?
- 1.3.6 Adakah keterkaitan antara tingkat pendidikan dengan pengetahuan menu makan dan perilaku kebiasaan makan pada ibu usia produktif di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang ?

14 Tujuan penelitian

- 1.4.1 Untuk mengetahui pendidikan formal ibu usia produktif di Desa Banaran.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengetahuan ibu tentang menu makan.
- 1.4.3 Untuk mengetahui perilaku kebiasaan makan ibu usia produktif di Desa Banaran.

1.4.4 Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan perilaku kebiasaan makan di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang?

1.4.5 Mengetahui apakah ada hubungan antara pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang?

1.4.6 Mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan pada ibu usia produktif di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang ?

15 Manfaat penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi manfaat bagi pihak-pihak yang terkait;

1.5.1 Bagi masyarakat

Sebagai bahan informasi dan masukan terhadap masyarakat mengenai hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan ibu usia produkti Di Desa Banaran Sekaran Gunung Pati Kota Semarang. Dan hasil penelitian diharapkan dapat berguna bagi perkembangan analisis untuk kepentingan masa yang akan datang yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan serta menjadi salah satu referensi untuk kajian lebih mendalam khususnya bidang pendidikan.

1.5.2 Manfaat Bagi Peneliti

- 1.5.2.1 Peneliti sebagai calon guru yang akan mengemban tugas dan tanggung jawab dapat dijadikan acuan dalam melaksanakan tugas;
- 1.5.2.2 Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan berpikir kritis guna melatih kemampuan, memahami dan menganalisis masalah-masalah di lingkungan sekitar;
- 1.5.2.3 Sebagai dokumentasi dan penambah wawasan yang lebih luas baik secara teoritis maupun praktis.
- 1.5.3 Manfaat Bagi Universitas
- Sebagai referensi untuk universitas dan tambahan pengetahuan untuk adik tingkat.

16 Penegasan istilah

Penegasan istilah dimaksudkan supaya tidak terjadi pengertian menyimpang dari **“Hubungan Antara Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Menu Makan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif Di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang”**.

Penegasan istilah yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Hubungan

Korelasi dapat diartikan hubungan timbal balik (Sutrisno Hadi, 2010:227). Berdasarkan penelitian tersebut hubungan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah interaksi yang aktif antara tingkat pendidikan ibu

dengan tingkat pengetahuan menu makan ibu dalam perilaku kebiasaan makan.

1.6.2 Tingkat pendidikan

Tingkat/Jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai dan kemampuan yang akan dikembangkan. Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

1.6.3 Pengetahuan menu makan

Pengetahuan merupakan hasil usaha dari tahu yang terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Semakin banyak informasi yang dimiliki semakin tinggi pula pengetahuan seseorang.

Menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi (Soegeng: 2008). Maksudnya menu yang mengandung semua golongan bahan makan yang dibutuhkan oleh tubuh dengan mempertimbangkan gizi yang terkandung didalamnya. Jadi pengetahuan menu makan adalah informasi yang dimiliki oleh manusia tentang susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi.

Pada tahun 1950, lembaga makanan rakyat depkes Ri melancarkan gerakan sadar pangan dengan memperkenalkan slogan 4 sehat 5 sempurna, menu dasar dan anjuran makanan sehari untuk berbagai golongan umur. Kemudian empat sehat lima sempurna tersebut dikembangkan menjadi gizi seimbang dan dipopulerkan sebagai Pedoman Gizi Seimbang yang disingkat dengan PGS. Dengan penggantian prinsip Gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. komponen gizi seimbang hampir sama dengan komponen 4 sehat 5 sempurna

1.6.4 Perilaku Kebiasaan makan

Perilaku konsumsi pangan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Menurut Berg (1986), kebiasaan makan terbentuk dalam diri seseorang sebagai akibat proses sosialisasi yang diperoleh dari lingkungannya, meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik. Berkaitan dengan pernyataan tersebut, Suhardjo (1989), mengatakan bahwa kebiasaan makan adalah suatu gejala budaya dan sosial yang dapat memberi gambaran perilaku dari nilai-nilai yang dianut oleh seseorang atau sekelompok masyarakat. Teori tersebut menunjukkan bahwa perilaku konsumsi pangan manusia meliputi berbagai upaya, sejak dari pertimbangan apa yang pantas dan boleh dimakan, cara memperolehnya, cara mengolahnya, cara mengkonsumsinya dsb. Kegiatan tersebut terjadi berulang ulang dan dalam kurun waktu yang lama dan akhirnya itu menjadi sebuah kebiasaan makan dalam keluarga.

1.6.5 Ibu usia produktif

Menurut BPS Wanita yang dalam rentang usia 20 sampai dengan 45 tahun yang masih bisa menghasilkan sesuatu baik itu jasa maupun produk. Menurut bkkbN kelompok usia produktif adalah penduduk yang karena usia, kondisi fisik dan jenis pekerjaannya dapat menghasilkan produk dan jasa untuk menjalani kehidupannya secara optimal dan sejahtera.

17 Sistematika Penulisan Skripsi

Bagian pendahuluan skripsi berisi: Halaman judul, sari, pengesahan, motto dan persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar, dan daftar lampiran.

Bab I. Pendahuluan, berisi tentang latar belakang penelitian, yang menguraikan tentang alasan-alasan penelitian, penegasan istilah, permasalahan, tujuan, dan manfaat penelitian, serta sistematika skripsi.

Bab II. Landasan teori, berisi tentang landasan-landasan teoritis mengenai dalil atau teori-teori yang menjadi dasar dari pembahasan.

Bab III. Metodologi Penelitian, berisi tentang populasi, sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, dan metode analisis data.

Bab IV. Hasil penelitian dan pembahasan, berisi tentang uraian hasil penelitian yang berupa data-data primer dan sekunder bersifat kuantitatif dan kualitatif, yang kemudian dianalisis dan di deskripsikan sesuai dengan metode analisis yang digunakan.

Bab V. Penutup, berisi kesimpulan dan saran, simpulan berisi ringkasan jawaban atas permasalahan penelitian, saran berisi uraian yang berupa harapan dan tujuan dari penelitian.

Bagian terakhir skripsi berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pendidikan

Pendidikan merupakan proses yang berisi berbagai macam kegiatan yang cocok bagi individu untuk kehidupan sosialnya dan membantu meneruskan adat dan budaya serta kelembagaan sosial dari generasi ke kegenerasi menurut Crow and Crow yang dikutip oleh Munib Achmad (2015)

Menurut Ki Hajar Dewantara bahwa pendidikan umumnya berarti daya upaya untuk memajukan tumbuhnya budi pekerti (kekuatan batin, karakter), pikiran (intelekt), dan tubuh anak.

Komitmen pendidikan kembali ditegaskan oleh UU No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan nasional bahwa Pendidikan adalah usaha sadar terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan Negara.

2.1.1 Tujuan Pendidikan

Fungsi dan tujuan pendidikan nasional sebagaimana yang tercantum di dalam UU No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 adalah “ mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bertabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, berujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman

dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Relevansi dan arah yang hendak dituju antara UU No. 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 dengan TAP MPR No. IV/MPR 1999 tentang pendidikan yang merupakan arah dari kebijakan pemerintah, maka perlu ditampilkan butir butir yang meliputi;

1. Mengupayakan perluasan pemerataan kesempatan memperoleh pendidikan yang bermutu tinggi bagi seluruh rakyat Indonesia menuju terciptanya manusia Indonesia berkualitas tinggi dengan peningkatan anggaran pendidikan secara berarti,
2. Meningkatkan kemampuan akademik dan professional serta meningkatkan jaminan kesejahteraan tenaga kependidikan, sehingga tenaga pendidik mampu berfungsi secara optimal,
3. Melakukan pembaharuan system pendidikan termasuk pembaharuan kurikulum,
4. Memberdayakan lembaga pendidikan untuk pusat pembudayaan nilai, sikap dan kemampuan serta meningkatkan partisipasi keluarga dan masyarakat yang didukung oleh sarana prasarana
5. Melakukan pembaharuan dan pemantapan sistem pendidikan nasional berdasarkan prinsip desentralisasi, otonomi keilmuan, dan manajemen

6. Meningkatkan kualitas lembaga pendidikan yang diselenggarakan baik oleh masyarakat maupun pemerintah
7. Mengembangkan kualitas sumber daya manusia sedini mungkin secara terarah, terpadu dan menyeluruh melalui berbagai upaya proaktif dan reaktif oleh seluruh komponen

2.1.2 Jenjang Pendidikan di Indonesia

Jenjang pendidikan adalah tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tingkat perkembangan peserta didik, tujuan yang akan dicapai dan kemampuan yang akan dikembangkan. Jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi (UD No. 20 Tahun 2003 pasal 14).

Jenjang pendidikan dasar merupakan jenjang pendidikan yang melandasi jenjang pendidikan menengah (Pasal 17 (1)), pendidikan dasar berbentuk sekolah dasar (SD) dan Madrasah Ibtidaiyah atau berbentuk lain yang sederajat serta sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Madrasah Tsanawiyah (MTs) atau bentuk lainnya yang sederajat.

Adapun jenjang pendidikan menengah diatur dalam pasal 18(1,2,3 dan 4) yang berturut-turut dijelaskan sebagai berikut. Ayat (1) pendidikan menengah merupakan lanjutan pendidikan dasar; (2) pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan; (3) pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah

Kejuruan (MAK) atau bentuk lain yang sederajat; (4) ketentuan mengenai pendidikan menengah sebagaimana yang dimaksud lebih lanjut diatur dengan Peraturan Pemerintah.

2.1.3 Jenis pendidikan di Indonesia

Untuk tercapainya tujuan pendidikan nasional, maka kegiatan pendidikan dilaksanakan melalui tiga jalur sebagaimana yang tertuang dalam UU No.20 Tahun 2003 Pasal 13 (1) yang secara lengkap berbunyi: “ Jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, onformal, dan informal yang saling dapat melengkapi dan memperkaya”. Ayat (1) tersebut dilanjutkan dengan ayat (2) yang selengkapnya berbunyi : “ pendidikan sebagaimana yang dimaksud dalam ayat (1) diselenggarakan dengan system terbuka melalui tatap muka dan/ melalui jarak jauh. Adapun jenis pendidikan mencakup pendidikan umum, kejuruan, akademik, profesi, vokasi, keagamaan dan khusus. Bahwa ketiganya memiliki ciri-ciri yang berbeda sebagaimana berikut :

1. Tempat berlangsung kegiatan proses pembelajaran digedung sekolah
2. Untuk menjadi peserta didik ada persyaratan khusus yang harus dipenuhi misalnya usia.
3. Memiliki jenjang pendidikan yang jelas.
4. Kurikulum disusun secara jelas untuk setiap jenjang dan jenisnya
5. Materi pembelajaran bersifat akademis
6. Pelaksanaan proses pendidikan relative memakan waktu yang cukup lama

7. Ada ujian formal yang disertai dengan pemberian ijazah.
8. Penyelenggaraan pendidikan adalah pemerintah/swasta
9. Tenaga pengajar harus memiliki klasifikasi tertentu sebagaimana yang ditetapkan dan diangkat untuk tugas tersebut.
10. Diselenggarakan menggunakan administrasi yang relatif seragam.

Adapun ciri -ciri pendidikan nonformal antara lain:

1. Penyelenggaraan kegiatan proses pembelajaran dapat dilakukan diluar gedung sekolah
2. Adakalanya usia menjadi persyaratan, tetapi tidak merupakan suatu keharusan
3. Pada umumnya tidak memiliki jenjang jelas
4. Adana program tertentu yang khusus hendak ditangani
5. Bersifat praktis dan khusus
6. Pendidikan relative berlangsung secara singkat
7. Kadang kadang ada ujian dan biasanya peserta memnapatkan sertifikat
8. Dapat dilakukan oleh pemerintah maupun swasta

Penjelasan mengenai pendidikan nonformal dapat disimak pada pasal 26(1,2 dan 3). Pasal 26 (1) pendidikan nonformal diselenggarakan bagi warga masyarakat yang memerlukan layanan pendidikan yang berfungsi sebagai pengganti, penambah, dan/atau pelengkap pendidikan formal dalam rangka mendukung pendidikan sepanjang hayat; (2) Pendidikan nonformal berfungsi mengembangkan potensi peserta didik dengan penekanan pada penguasaan pengetahuan dan

ketrampilan fungsional serta pengembangan sikap dan kepribadian profesional; (3) pendidikan nonformal meliputi pendidikan kecakapan hidup, pendidikan anak usia dini, pendidikan kepemudaaan, pendidikan pemberdayaan perempuan, pendidikan kesetaraan, serta pendidikan lain yang ditunjukan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik.

Sementara itu ciri-ciri pendidikan informal antara lain:

1. Dapat dilakukan dimana saja dan tidak terikat oleh hal-hal yang formal
2. Tidak ada persyaratan apapun
3. Tidak berjenjang
4. Tidak ada program yang direncanakan secara formal
5. Tidak ada materi tertentu yang harus tersaji secara formal
6. Berlangsung sepanjang hayat.
7. Tidak ada ujian
8. Tidak ada lembaga tertentu sebagai penyelenggara.

Satuan pendidikan non formal terdiri atas lembaga kursus, lembaga pelatihan, kelompok belajar, pusat kegiatan belajar masyarakat, dan majelis taklim, serta satuan pendidikan yang sejenis. Kursus dan pelatihan diselenggarakan bagi masyarakat yang memerlukan bekal pengetahuan, keterampilan, kecakapan hidup, dan sikap untuk mengembangkan profesi, bekerja, usaha mandiri, dan/atau melanjutkan pendidikan kejenjang pendidikan yang lebih tinggi. Hasil pendidikan nonformal dapat dihargai setara dengan hasil pendidikan formal setelah melalui proses penilaian penyetaraan oleh lembaga yang ditunjuk oleh pemerintah atau pemerintah daerah dengan mengacu pada standar nasional pendidikan.

2.2 Pengertian Menu

Menu adalah susunan hidangan sekali makan yang secara keseluruhan harmonis dan saling melengkapi (Soegeng, 2008). Maksudnya menu yang mengandung semua golongan bahan makan yang dibutuhkan oleh tubuh dengan mempertimbangkan gizi yang terkandung didalamnya. Untuk dapat menyusun menu seseorang perlu memiliki pengetahuan tentang bahan makanan, kebutuhan gizi seseorang serta pengetahuan hidangan serta cara pengolahan yang baik.

Menu merupakan perpaduan antara ilmu dan seni yang menentukan taraf hidup manusia dan menuntut makanan yang lebih baik, yaitu tercukupi dalam hal nilai gizi, enak dinikmati dan sedap dipandang. Menu adalah susunan hidangan yang dihidangkan dalam satu kali makan (Endang Dharmayekti 1978: 1). Pendapat lain mengatakan bahwa: menu adalah daftar makanan yang disiapkan untuk disajikan sebagai makanan. Dalam hal ini susunan makanan atau minuman yang dihidangkan pada waktu makan disebut menu (Siti Hamidah, 1989: 61) Menu disebut baik apabila memenuhi unsur gizi baik secara kualitas maupun kuantitasnya. Secara kualitas apabila menu tersebut mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan dan secara kuantitas atau jumlah yang diperlukan akan tercermin melalui banyaknya makanan yang dikonsumsinya.

Menu mempunyai beberapa fungsi apabila direncanakan dan dipikirkan dengan hati-hati. Hal ini sejalan dengan pendapat (Siti Hamidah, 1989), bahwa perencanaan menu berfungsi untuk: (1) menentukan anggaran belanja; (2) menentukan peralatan yang digunakan; (3) menentukan waktu.

Menu sehari berarti susunan hidangan untuk satu hari yang mencakup makan pagi, makan siang, makan malam dan selingan. Umumnya menu makan telah disusun oleh ibu. Menu makan biasanya selalu berbeda beda ditiap harinya. Dalam (Suegeng, 2008) susunan menu yang baik harus memiliki beberapa criteria (1) mengandung makanan yang memuaskan selera serta memberikan rasa kenyang. (2) mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh untuk berada dalam kondisi tetap sehat serta dapat melakukan kegiatan sehari-hari. (3) memenuhi nilai nilai sosial budaya, yaitu kebiasaan dan pantangan dalam masyarakat yang mengkonsumsi. (4) biaya terjangkau bagi konsumennya.

Dalam menyusun menu hendaknya memperhatikan hal hal sebagai berikut

1. Kombinasi rasa, yaitu manis asin, asam, pahit, dan pedas jika disukai.
2. Kombinasi warna hidangan, yaitu warna merah, hijau, coklat dan kuning.
3. Variasi bentuk potongan, yaitu persegi, panjang, tipis dan bulat.
4. Variasi kering atau berkuah karena ada beberapa jenis makanan misalnya, tumis sayur, sambal goreng serta yang kering, seperti ikan goreng dan kering tempe.
5. Variasi teknik pengolahan, yaitu ada hidangan yang diolah dengan teknik pengolahan digoreng, direbus, dan disetup sehingga memberikan penampilan, tekstur, dan rasa yang berbeda pada hidangan tersebut. Sebaiknya hindari adanya pengulangan warna, rasa, bentuk dan teknik pengolahan satu menu.

Susunan menu yang disajikan antara satu orang dengan yang lainnya berbeda, tergantung dari keadaan seseorang tersebut, misalnya untuk anak-anak berbeda

dengan orang dewasa, untuk orang yang sehat berbeda dengan orang yang sakit, dan sebagainya. Penyusunan menu sebaiknya berdasarkan pada pola hidangan sehari yang terdiri dari: (1) sumber zat tenaga; (2) sumber zat pembangun; (3) sumber zat pengatur.

Pada tahun 1950, lembaga makanan rakyat depkes RI meluncurkan gerakan sadar pangan dengan memperkenalkan slogan 4 sehat 5 sempurna, menu dasar dan anjuran makanan sehari untuk berbagai golongan umur. Slogan ini mendidik penduduk Indonesia bagaimana menyusun menu seimbang menurut kemampuan ekonomi dan kebudayaan masing-masing daerah di Indonesia agar penduduk mengerti bahwa kesehatan berhubungan erat dengan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Empat sehat lima sempurna merupakan slogan asupan gizi untuk pemenuhan kebutuhan gizi yang baik, yaitu adalah nasi atau padananya (jagung, ubi, sagu) sebagai sumber karbohidrat, lauk pauk hewani, dan lauk pauk nabati, sayuran, serta buah-buahan dan yang terakhir segelas susu. Kemudian empat sehat lima sempurna tersebut dikembangkan menjadi gizi seimbang dan dipopulerkan sebagai Pedoman Gizi Seimbang yang disingkat dengan PGS.

2.2.1 Jenis Bahan Makanan

2.2.1.1 Menu penyusun Gizi Seimbang

Dalam penyusunan pangan untuk gizi seimbang adalah yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.

Slogan 4 sehat 5 sempurna sudah tidak cocok pada permasalahan gizi dewasa ini, sehingga perlu diperbarui dengan slogan dan visual yang sesuai dengan kondisi saat ini yakni yakni dengan sebutan gizi seimbang. Dengan penggantian prinsip Gizi seimbang diharapkan mampu mengatasi beban ganda masalah gizi baik kekurangan gizi maupun kelebihan gizi. komponen gizi seimbang hampir sama dengan komponen 4 sehat 5 sempurna.



Gambar 1: Pedoman menu seimbang yang digambarkan dalam bentuk tumpeng.

Sumber : (Kementrian Kesehatan RI, 2014).

Gizi seimbang mempunyai 4 pilar yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang masuk dan zat gizi yang keluar dengan memonitori berat badan secara langsung. Empat pilar tersebut yakni:

1. **Mengonsumsi makanan beragam.**

Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi baru lahir sampai berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori,6 tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan pada umumnya kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan merupakan sumber utama protein tetapi

sedikit kalori. Khusus untuk bayi berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologis pencernaan dan fungsi lainnya dalam tubuh.

Yang dimaksudkan beranekaragam dalam prinsip ini selain keanekaragaman jenis pangan juga termasuk proporsi makanan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayuran dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran sebelumnya. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam dan lemak yang dapat meningkatkan resiko beberapa PTM, dianjurkan untuk dikurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang oleh karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan Perilaku Hidup Bersih

Perilaku hidup bersih sangat terkait dengan prinsip Gizi Seimbang karena Penyakit infeksi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita infeksi terutama apabila disertai panas. Pada orang yang menderita penyakit diare, berarti mengalami kehilangan zat gizi dan cairan secara langsung akan memperburuk kondisinya.

Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan mempunyai risiko terkena penyakit infeksi karena pada keadaan kurang gizi daya tahan tubuh seseorang menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik. Dengan membiasakan perilaku hidup bersih akan menghindarkan seseorang dari keterpaparan terhadap sumber infeksi. Contoh: 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum memberikan ASI, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, akan menghindarkan terkontaminasinya tangan dan makanan dari kuman penyakit antara lain kuman penyakit typhus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan akan menghindarkan makanan dihinggapi lalat dan binatang lainnya serta debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; dan 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit kecacingan.

3. Melakukan Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi utamanya sumber energi dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi. Selain itu, aktivitas fisik juga memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karenanya, aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh.

4. Mempertahankan dan Memantau Berat Badan (BB) Normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal, yaitu berat badan yang sesuai untuk tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan BB normal merupakan hal yang harus menjadi bagian dari 'Pola Hidup' dengan 'Gizi Seimbang', sehingga dapat mencegah penyimpangan BB dari BB normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penanganannya. Bagi bayi dan balita indikator yang digunakan adalah perkembangan berat badan sesuai dengan pertambahan umur. Pemantauannya dilakukan dengan menggunakan KMS. Yang dimaksud dengan Berat Badan Normal adalah : a. untuk orang dewasa jika I IMT 18,5 – 25,0; b. bagi anak Balita dengan menggunakan KMS dan berada di dalam pita hijau.

Menurut Santoso (2009:123), konsep menu adekuat menekankan adanya unsur-unsur gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam keadaan seimbang. Unsur gizi yang diperlukan tubuh ini digolongkan atas pemberi tenaga atau energi, penyokong pertumbuhan, pembangunan, dan pemeliharaan jaringan tubuh serta pengatur metabolisme dan berbagai keseimbangan dalam sel tubuh. Cahandar (2006:36) menambahkan setelah penyakit mulai menyerang, orang baru sadar kalau ada yang salah dengan gaya hidup. Salah satu yang paling berpengaruh adalah pola makan.

Prinsipnya, pengaturan pola makan bisa mencegah atau menahan agar sakit tidak tambah parah. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menurut Depkes RI (2005), mengeluarkan pedoman praktis dalam 11 pesan dasar sebagai berikut:

- 1) Konsumsi makanan yang beraneka ragam.
- 2) Banyak makan sayuran dan cukup buah – buahan
- 3) Biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi
- 4) Biasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok.
- 5) Batasi konsumsi panganan manis, asin dan mengandung banyak lemak.
- 6) Biasakan sarapan pagi.
- 7) Minum air bersih yang aman dan cukup jumlahnya.
- 8) Lakukan kegiatan fisik dan olahraga secara teratur.
- 9) Mempertahankan berat badan ideal.
- 10) Baca label pada makanan yang dikemas.
- 11) Cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir.

2.2.2 Zat gizi diperlukan oleh tubuh

Menurut (Sedioetama, 1977: 23) adalah bahan-bahan yang memenuhi berbagai masalah tentang makanan. Sedangkan (Tejasari 2003: 15) mengatakan bahwa zat gizi adalah senyawa mutlak dari makanan yang diperlukan oleh tubuh manusia untuk kelangsungan fisiologis normal meliputi pengadaan energi, pertumbuhan, dan pemeliharaan jaringan tubuh serta proses pengaturan biologis tubuh.

Zat gizi merupakan senyawa mutlak dari bahan-bahan makanan yang diperlukan oleh tubuh sebagai sumber energi, pertumbuhan, serta pemeliharaan dan pengaturan tubuh. Jika asupan zat gizi yang diperoleh tubuh dari konsumsi kurang memenuhi kebutuhan minimal, maka tubuh dalam waktu yang relatif lama akan

terjadi gangguan fungsi dan organ dan keseimbangan sistem biologis tubuh. Fungsi zat gizi bagi tubuh adalah sebagai zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur.

2.2.2.1 Karbohidrat

Karbohidrat memegang peranan penting dalam alam karena merupakan sumber utama bagi manusia yang harganya relatif murah. Semua karbohidrat berasal dari tumbuh-tumbuhan. Produk yang dihasilkan terutama dalam bentuk gula sederhana yang mudah larut dalam air dan mudah diangkut ke seluruh sel-sel guna penyediaan 32 energi. Di negara-negara sedang berkembang kurang lebih 80% energi makanan berasal dari karbohidrat. Di negara-negara maju seperti Amerika Serikat dan Eropa Barat, angka ini lebih rendah, yaitu rata-rata 50%. Nilai energi karbohidrat adalah 4 kkal per gram.

Fungsi karbohidrat adalah: (1) sumber energi; (2) pemberi rasa manis pada makanan; (3) penghemat protein; (4) pengatur metabolisme tubuh; (5) membantu pengeluaran feses (Almatsier, 2012: 28). Makanan yang mengandung karbohidrat banyak terdapat pada jenis: (a) padi-padian, yaitu: beras, jagung, cantel, gandum dan hasil olahannya seperti mi dan roti; (b) umbi-umbian, yaitu : singkong, kentang, ketela rambat, gapek; (c) sagu.

2.2.2.2 Lemak

Lemak merupakan bahan-bahan yang dapat larut dalam ether, chloroform atau benzin, tetapi tidak larut dalam air, serta dapat digunakan sebagai makanan bagi makhluk-makhluk hidup. Lemak mencakup segala jenis minyak yang dapat dimakan, seperti minyak zaitun dan minyak kelapa. Pada manusia, lemak ditimbun dalam jaringan di bawah kulit, merupakan perlindungan terhadap suhu dingin dan

berbagai gangguan bahaya dari luar, dan di dalam rongga perut sebagai bantalan dan penyokong berbagai organ dalam, sifatnya yang ringan, padat, dan tidak larut dalam air memungkinkan lemak ditimbun tanpa memerlukan tambahan air. Lemak terdiri dari tiga unsur yang sama seperti yang dibutuhkan untuk menyusun karbohidrat, akan tetapi nilai sumber energinya lebih tinggi, karena mengandung kurang oksigen dibandingkan dengan isi hidrogen dan zat karbonnya, sehingga pada pembakaran sempurna menghasilkan lebih banyak energi (Sediaoetama 1971: 22).

Lemak mempunyai beberapa fungsi, diantaranya: (1) sumber energi; (2) sumber asam lemak esensial; (3) alat angkut vitamin larut lemak (vitamin A, D, E, K); (4) menghemat protein; (5) memberi rasa kenyang dan kelezatan; (6) sebagai pelumas; (7) memelihara suhu tubuh; (8) pelindung organ tubuh (Almatsier, 2009: 60). Lemak sebagai sumber energi tinggi berfungsi sebagai pelarut vitamin A, D, E, K dan melindungi alat-alat tubuh yang halus. Lemak terdapat pada daging sapi, susu, mentega, ayam, keju, dan lemak nabati yang berasal dari kelapa, kacang-kacangan, kemiri.

2.3.2.3 Protein

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Seperlima bagian tubuh adalah protein, separonya ada di dalam otot, seperlima di dalam tulang dan tulang rawan, sepersepuluh di alam kulit, dan selebihnya di dalam jaringan lain dan cairan tubuh. Semua enzim, berbagai hormon pengangkut zat-zat gizi dan darah, matriks intraseluler dan sebagainya adalah protein.

Fungsi protein adalah: (1) pertumbuhan dan pemeliharaan; (2) pembentukan esensial-esensial tubuh; (3) mengatur keseimbangan air; (4) memelihara netralitas tubuh; (5) pembentukan antibodi; (6) mengangkut zat-zat gizi; dan (7) sumber energi (Almatsier, 2009: 77). Makanan yang banyak mengandung protein: dari hewani terdapat pada daging, ikan dan hasil olahannya, susu, telur, udang, hati, dan dari nabati sumbernya tempe, tahu, kacang tanah.

2.3.2.4 Mineral

Mineral makro terdapat dalam jumlah sangat kecil dalam tubuh, namun mempunyai peran esensial bagi kehidupan, kesehatan, dan reproduksi. Kandungan mineral makro bahan makanan sangat bergantung pada konsentrasi mineral makro tanah asal bahan makanan tersebut (Almatsier, 2009: 249). Mineral diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit tetapi harus selalu ada dalam susunan makanan kita.

Fungsinya sebagai zat pembangun dalam pembentukan jaringan tubuh dan zat pengatur yang berperan dalam proses pembekuan darah. Mineral yang penting dalam tubuh adalah: (1) garam dapur (NaCl), sumbernya dari makanan yang berasal dari laut, garam dapur; (2) besi (Fe) sumbernya adalah makanan hewani seperti daging, hati, dan ikan. Sumber lainnya adalah telur, sereal tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah; (3) Iodium (I) sumbernya adalah makanan laut, berupa ikan, udang, kerang, ganggang laut; (4) Seng (Zn) sumbernya adalah protein hewani, terutama daging, hati, kerang, dan telur; (5) Selenium (Se) sumber utama adalah makanan laut, hati dan ginjal.

2.3.2.5 Air

Tubuh dapat bertahan selama berminggu-minggu tanpa makanan, tetapi hanya beberapa hari dapat bertahan tanpa air. Air merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. Keseimbangan cairan tubuh adalah keseimbangan antara jumlah cairan yang masuk dan keluar tubuh. Melalui mekanisme keseimbangan, tubuh berusaha agar cairan di dalam tubuh setiap waktu berada di dalam jumlah yang konstan/tetap. Ketidakseimbangan terjadi pada dehidrasi, (kehilangan air secara berlebihan), dan intoksikasi air (kelebihan air). Konsumsi air terdiri atas air yang diminum dan yang diperoleh dari makanan, serta air yang diperoleh sebagai hasil metabolisme (Almatsier, 2009: 220).

2.3.2.6 Vitamin

Vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu vitamin harus dikonsumsi dari makanan. Vitamin termasuk kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan kehidupan. Tiap vitamin mempunyai tugas spesifik di dalam tubuh. Vitamin adalah zat organik, oleh karena itu vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan pengolahan. (Almatsier, 2009: 151)

Fungsi vitamin adalah untuk pembentukan sel-sel baru dan mempertahankan fungsi berbagai jaringan tubuh serta proses metabolisme. Vitamin yang penting dalam tubuh adalah vitamin A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K. Vitamin A terdapat pada sayur-sayuran hijau, hati, susu, ikan, berfungsi untuk menjaga kesehatan mata dan kulit. Vitamin B1 terdapat pada beras tumbuk, kacang hijau. Vitamin B2 terdapat pada hati dan telur. Vitamin B6 terdapat pada tauge, padi-

padian, dan daging. Vitamin B12 terdapat pada hati, ginjal, dan keju. Vitamin C terdapat pada sayur-sayuran hijau dan buah-buahan. Vitamin D terdapat pada ikan, susu, dan kuning telur. Vitamin E terdapat pada sayur-sayuran dan kacang-kacangan. Vitamin K terdapat pada bayam, tomat, dan kol.

2.3 Perilaku Kebiasaan Makan

Kebiasaan didefinisikan sebagai pola perilaku praktek yang terjadi secara berulang-ulang. Sedangkan kebiasaan makan merupakan cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Pola makan ini disebut juga pola pangan atau kebiasaan makan (Suhardjo, 1985: 80). Menurut (Khumaidi dalam Sri Handajani, 1994: 29), mengatakan bahwa pola makan adalah tingkah laku kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan bahan makanan.

Sedangkan Djiteng Rudjito, (1989: 7), berpendapat bahwa kebiasaan makan merupakan cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, dan sosial budaya. Ada juga pendapat lain yang mengatakan bahwa kebiasaan makan merupakan informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu. Kebiasaan makan merupakan suatu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dalam perilaku yang berhubungan dengan makanan seperti tata krama makan, frekuensi makan seseorang, pola makanan yang dimakan, kepercayaan tentang makanan, distribusi

makanan diantara anggota keluarga, penerimaan terhadap makanan (suka atau tidak suka) dan pemilihan bahan yang hendak dimakan. Seperti di Madura pola makan masyarakat Desa Gunung Sereng Kecamatan Kwanyar Kabupaten Bengkalan Madura, masyarakat disana mengkonsumsi jagung sebagai makanan pokoknya sedangkan hidangan pelengkapanya diperoleh dari hasil pertanian setempat (Margareta, 2014). Jadi pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari.

Ada dua hal yang harus diperhatikan dari perilaku kebiasaan makan yang baik. Yang pertama ada makanan yang dikonsumsi harus sehat, yang kedua ada pola konsumsi makan. Makanan sehat ialah makanan yang didalamnya terkandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Zat-zat gizi tersebut adalah karbohidrat, protein, lemak, mineral, vitamin, air. Sedangkan pola konsumsi makan adalah jumlah dan jenis makanan yang bertujuan untuk mempertahankan kesehatan, status gizi, dan mencegah timbulnya penyakit.

Untuk memperoleh perilaku makan yang baik, terdapat kriteria yang harus dipenuhi dalam konsumsi makan yaitu keseimbangan jumlah energi, zat gizi yang harus dipenuhi dan pengaturan pola makan.

2.3.1 Keseimbangan Jumlah Energi

Jumlah energi yang masuk dan makanan dengan jumlah energi yang kita butuhkan haruslah seimbang. Jika energi yang masuk lebih besar dari energi yang dibutuhkan, maka berat badan akan berlebih. Komposisi gizi pun harus seimbang, misalnya karbohidrat 60%, protein 15%, dan lemak sebanyak 25% dari total

kebutuhan energi. Selain itu terpenuhinya vitamin dan mineral yang sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.

2.3.2 Zat Gizi Yang Terpenuhi

Makanan yang dikonsumsi harus mengandung zat gizi yang diperlukan tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, dan sebagainya. Untuk itu, dianjurkan harus mengonsumsi aneka ragam makanan. Hal ini penting dilakukan karena tidak ada satu bahan makananpun yang dapat memenuhi seluruh kebutuhan gizi. Karbohidrat dapat dipenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan seperti beras, terigu, gandum, ubi, dan jagung. Sebaiknya, memilih makanan sumber karbohidrat yang berserat tinggi. Tubuh membutuhkan asupan serat lebih dari 25 gram per hari. Pemenuhan zat gizi protein juga harus lengkap dan seimbang, yaitu antara protein nabati dan hewani. Protein nabati didapatkan dari kedelai, tempe, dan tahu. Sedangkan protein hewani bersumber dari daging dan ikan

2.3.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi perilaku Kebiasaan Makan

Pada dasarnya ada dua faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makanan manusia, yaitu faktor ekstrinsik (yang berasal dari luar manusia) dan faktor intrinsik (yang berasal dari dalam diri manusia)

1. Faktor Ekstrinsi

a) Lingkungan Alam

Pola makanan masyarakat pedesaan di Indonesia pada umumnya diwarnai oleh jenis-jenis bahan makanan yang umum dan dapat diproduksi setempat. Misalnya, pada masyarakat nelayan di daerah-daerah pantai, ikan merupakan

makanan sehari-hari yang dipilih karena dapat dihasilkan sendiri. Daerah-daerah pertanian padi, masyarakatnya berpola pangan pokok beras.

Pola pangan pokok menggambarkan salah satu ciri dari kebiasaan makan. Di daerah dengan pola makan pokok beras biasanya belum puas atau mengatakan belum makan nasi, meskipun perut sudah kenyang oleh makanan lain non beras. kebiasaan makan yang berpeluk mesra dengan alam kadang-kadang juga bersifat sebagai penyelamat dari bahaya kurang gizi.

b) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran jelas tentang perbedaan-perbedaan kebiasaan makan. Tiap-tiap bangsa dan suku bangsa mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang dianut turun-temurun. Didalam satuan rumah tangga, kebiasaan makan juga sering ditemukan adanya perbedaan suami istri, orang tua dan anak-anak, tua dan muda. Penelitian-penelitian banyak mengungkapkan bahwa suami/ayah sebagai kepala rumah tangga harus diistimewakan dalam hal mekanannya terhadap anggota keluarga yang lain, kemudian baru anak-anak dan prioritas terakhir ibu, dan kalau dirumah ada pembantu rumah tangga maka ibu masih beruntung tidak terletak pada prioritas terakhir.

c) Lingkungan Budaya Dan Agama

Lingkungan budaya yang berkaitan dengan kebiasaan makan biasanya meliputi nilai-nilai kehidupan rohani dan kewajiban-kewajiban social. Pada masyarakat Jawa ada kepercayaan bahwa nilai-nilai spiritual yang tinggi akan dicapai oleh seseorang ibu atau anaknya apabila ibu tersebut sanggup memenuhi

pantang-pantangan dalam hal makanannya. Misalnya “mutih” (hanya makan nasi dan garam),”ngrowot” (hanya makan bangsa umbi-umbian) secara periodik dalam jangka waktu tertentu agar tercapai cita-citanya hidup bahagia dan sejahtera.

Agama juga memberikan pedoman-pedoman dan batasan-batasan dalam kebiasaan makan. Neraca bahan makanan memberikan gambaran adanya potensi sumber daya pangan, tetapi apabila dihitung pula persediaan daging babi maka potensi itu menjadi tidak potensial bagi Negara/daerah yang mayoritas penduduknya beragama islam. Demikian pula daging sapi untuk daerah yang mayoritas penduduknya beragama hindu.

d) Lingkungan Ekonomi

Golongan ekonomi kuat mempunyai kebiasaan makan yang cenderung berat, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupannya. Sebaliknya golongan masyarakat ekonomi lemah, yang justru pada umumnya produsen pangan mereka mempunyai kebiasaan makan yang memberikan nilai gizi dibawah kecukupan jumlah maupun mutunya.

2. Faktor Intrinsik

a) Asosiasi Emosional

Anak-anak sekolah yang diberi pelajaran prakarya beternak ayam / kelinci misalnya, mereka tidak mau makan daging dari hewan peliharaannya. Telah tumbuh kasih sayang antara yang memelihara dan yang dipelihara sehingga sianak tidak sampai hati memakannya.

Karena itu tujuan beternak yang semula dimaksudkan untuk meningkatkan konsumsi protein tidak tercapai dan kenyataannya terganti dengan tujuan ekonomi Karena produksi terpaksa dijual. Teguk demi teguk ASI ,suap demi suap makanan yang diberikan oleh seorang ibu kepada anaknya dengan penuh kasih akan memberikan pertumbuhan jasmani dan rohani anak dengan baik. Kenangan manis dalam bentuk cara pemberian makan oleh si ibu akan mendasari kebiasaan makan anak dalam kehidupan anak selanjutnya.

b) Keadaan Jasmani Kejiwaan yang sedang Sakit

Keadaan (status) kesehatan sangat mempengaruhi kebiasaan makan. Sakit gigi misalnya, memaksa seseorang untuk membiasakan diri dengan makanan yang lunak. Keadaan yang bersifat terpaksa ini mengakibatkan nafsu makan menjadi sangat menurun dan konsumsi zat gizi juga menurun.

2.4 Kerangka Berfikir

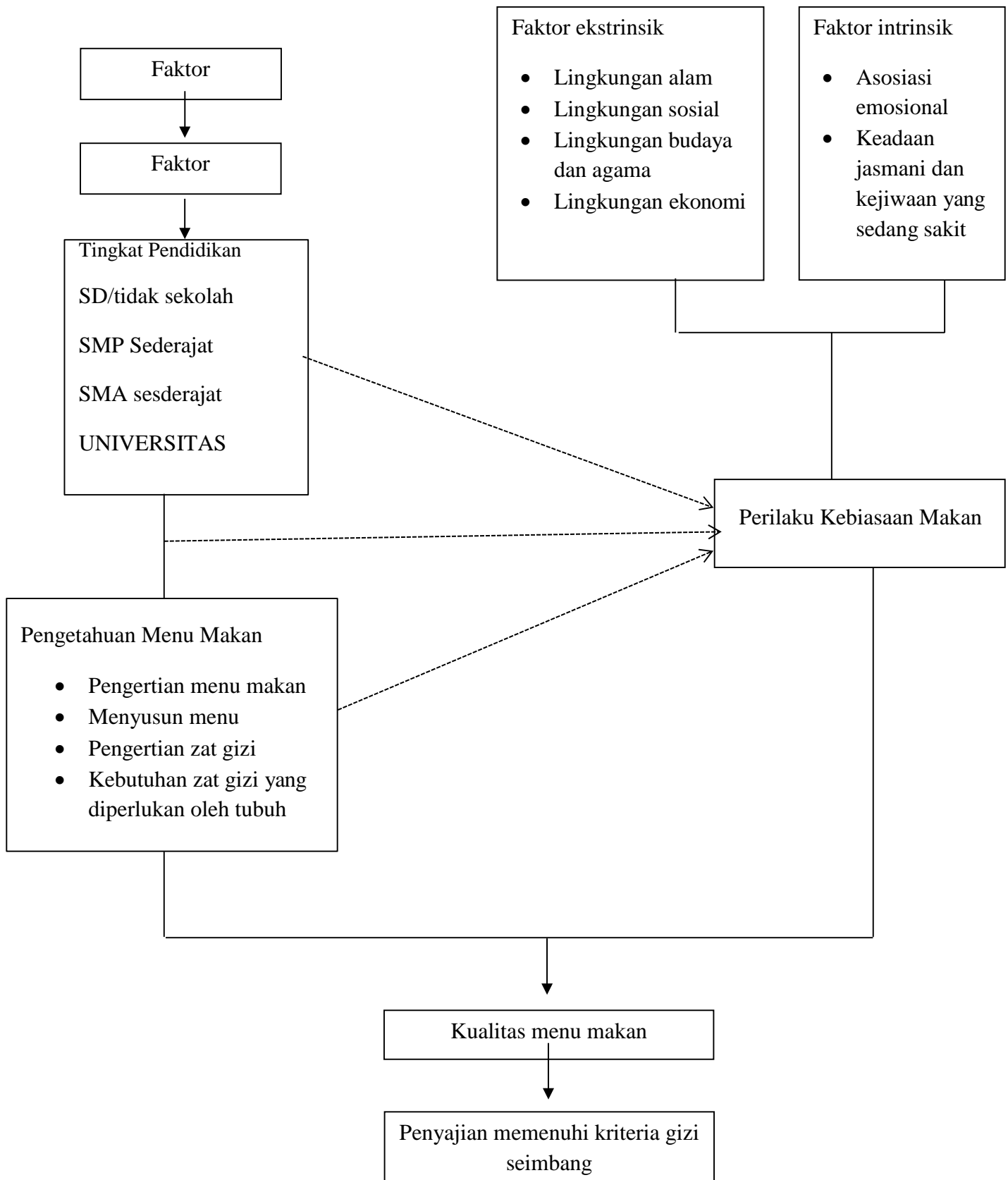
Masa lampau berpengaruh besar terhadap masa yang akan datang. Apa yang diberikan dan dilakukan oleh ibu terhadap keluarganya akan sangat menentukan terhadap pertumbuhan dan kesehatan keluarganya. Karena itu seorang ibu harus memperhatikan pemberian nutrisi yang seimbang yang diperlukan oleh tubuh.

Untuk dapat memenuhi semua itu banyak sekali faktor-faktor yang harus mempengaruhinya antara lain pendidikan, pendapatan keluarga, jumlah anggota keluarga, pengetahuan gizi. Pengetahuan ibu mengenali menu makan sangat dibutuhkan karena seseorang yang mempunyai tingkat pengetahuan menu yang baik tentunya mampu mengatur perilaku kebiasaan makan keluarganya lebih baik

jika dibandingkan dengan orang yang tingkat pengetahuan menunya sedang atau rendah.

Tetapi pendapatan keluarga juga dapat mempengaruhi dalam penyediaan menu makan yang seimbang. Dengan pendapatan yang rendah atau sedang penyediaan makanan pun juga akan sederhana tetapi bagi keluarga yang berpendapatan tinggi untuk penyediaan menu makan yang baik bukanlah hal yang sulit.

Bila seorang ibu memiliki tingkat pendidikan yang rendah dan berpenghasilan rendah dengan bekal pengetahuan yang tinggi maka akan berusaha untuk memenuhi keberagaman menu meskipun dengan harga yang pas-pasan.. Seorang ibu yang baik mempunyai penyusunan menu makan yang mendekati kriteria gizi seimbang. Hal ini dikarenakan ibu yang dapat berperan aktif dalam mengelola keadaan rumah tangganya, termasuk dalam menentukan jenis makanan yang akan dikonsumsi keluarganya. Seorang ibu dengan pendidikan yang tinggi memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi yang diperlukan oleh keluarganya. Pengetahuan gizi sangat diperlukan pada saat menyusun menu makan dalam keluarga. Selain itu ibu yang mengenyam pendidikan akan selalu memberikan kebutuhan gizi sesuai dengan yang diperlukannya. Faktor yang mempengaruhi gizi seseorang adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Kurangnya pengetahuan gizi juga akan mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi tentang menu makan.



Gambar 2.1 Skema Kerangka Berpikir Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Menu Makan Dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Usia Produktif Di Desa Banaran, Sekaran Kecamatan Gunung Pati Semarang.

2.5 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan deskripsi teoritik dan kerangka berfikir yang telah diuraikan diatas maka, rumusan hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis kerja (H_a)

- a. Ada hubungan tingkat pendidikan ibu dengan perilaku kebiasaan makan Ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- b. Ada hubungan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan Ibu makan di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- c. Ada hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan Ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.

2. Hipotesis Nol (H_0)

- a. Tidak ada hubungan tingkat pendidikan ibu dengan perilaku kebiasaan makan Ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- b. Tidak ada hubungan pengetahuan menu makan dengan perilaku kebiasaan makan Ibu di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang.
- c. Tidak ada hubungan tingkat pendidikan dan pengetahuan menu makan Ibu dengan perilaku kebiasaan makan di Desa Banaran, Gunung Pati Semarang

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara pola makan dan kondisi sosial ekonomi dengan status gizi anak usia dini di Desa Gemantar, Kecamatan Selogiri, dapat ditarik kesimpulan dan diajukan saran sebagai berikut :

5.1 Kesimpulan

1. Tingkat pendidikan ibu usia produktif di Desa Banaran Kecamatan Gunung Pati sebagian besar SD dan SMP yaitu sebanyak 14 ibu. Sedangkan untuk tingkat pendidikan menengah 17 ibu dan 15 ibu berpendidikan tinggi. Serta Gambaran tingkat pendidikan ibu usia produktif di Desa Banaran . Sedangkan tingkat pendapatan orang tua di Banaran Gunung Pati Semarang mayoritas tergolong rendah yaitu mencapai 54,35%. Sedangkan untuk pendapatan sedang mencapai 23,91%, dan pendapatan tinggi dengan presentase 21,74%. Jenis pekerjaan orang tua menunjukkan bahwa jenis pekerjaan ayah sebagian besar bekerja sebagai buruh sebanyak 15 orang atau 30,43% dan sebagian besar ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga sebanyak 19 orang atau 41,30%. Ayah yang bekerja sebagai pedangang berjumlah 13 orang atau 28,26% sedangkan ibu bekerja sebagai pedangang 5 orang atau 10,86%.. Ayah bekerja sebagai petani 3 orang atau 6,5% sedangkan Ibu bekerja sebagai buruh 10 orang 21,73. Ayah bekerja sebagai PNS 15 orang atau 30,45% sedangkan ibu yang bekerja sebagai PNS 12 orang atau 26,08%.

2. Pengetahuan menu makan ibu di Desa Banaran sebagian besar berkategori yang baik, yaitu mencapai 71,7% atau 33 ibu. Sedangkan untuk kategori sedang sebanyak 21,7% atau 10 ibu untuk kategori kurang sebanyak 6,5% atau 3 ibu.
3. Perilaku kebiasaan makan ibu sebagian besar di Desa Banaran Kelurahan Gunung Pati Kota Semarang mayoritas tergolong cukup yaitu mencapai 30,43% atau sebanyak 14 ibu. Sedangkan untuk kategori lebih mencapai 21,73% atau sebanyak 10 ibu, 12 ibu (26,08%) dengan kategori kurang, dan 10 ibu (2,18%) dengan kategori sangat kurang.
4. Ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan perilaku kebiasaan makan di desa Banaran, berdasarkan nilai nilai r_{tabel} dengan jumlah responden 46 adalah sebesar 0,000, karena besaran hasil 0,000 kurang dari 0,05 maka, H_0 diterima dan memiliki korelasi yang sangat signifikan
5. Ada hubungan antara Pengetahuan Menu Makan Ibu dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu Desa Banaran Kecamatan Gunung Pati memiliki nilai r_{tabel} dengan jumlah responden 46 adalah sebesar 0,000 dan lebih kecil dari 0,05 maka H_0 diterima dan memiliki korelasi.
6. Tidak Ada hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Pengetahuan menu makan dengan Perilaku Kebiasaan Makan Ibu. Desa Banaran Kecamatan gunung pati sebesar 0,519. Sedangkan nilai r_{tabel} dengan jumlah responden 46 adalah sebesar 0,269. Oleh karena itu, H_0 ditolak dan memiliki korelasi yang rendah.

5.2 Saran

1. Masih banyak ibu yang memiliki tingkat pendidikan yang rendah, sebaiknya demi menunjang pengetahuan mengenai pengetahuan menu makan dan gizi yang baik dengan membaca buku, mengikuti kegiatan penyuluhan PKK dan Posyandu, atau melihat tayangan TV maupun media lainya yang ada hubungannya dengan pengetahuan menu sehingga dapat menyediakan makanan dengan gizi seimbang untuk keluarganya
2. Ibu- ibu usia produktif di desa Banaran diketahui memiliki pengetahuan menu makan yang baik. Namun ini belum sepenuhnya mewakili kondisi yang terjadi di desa Banaran dikarenakan masih nbanyak ibu-ibu yang bekerja sama dengan temannya.
3. Perilaku kebiasaan makan mayoritas memiliki kategori yang normal, hal ini belum sepenuhnya menjadi patokan. Dikarenakan masih banyak ibu-ibu yang mengisi dengan asal-asalan tidak sesuai dengan realita yang sesungguhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. Wirjatmadi. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, Suharsimi. 2012. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Akasara.
- Astuti, F. D. dan T. F. Sulistyowati. 2013. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu dan Tingkat Pendapatan Keluarga Dengan Status Gizi Anak Prasekolah dan Sekolah Dasar di Kecamatan Godean. *KESMAS* 7(1). 15-20.
- _____. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Berg, Alan. 1986. *Peranan Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: PT Rajawali
- Badan Pusat Statistik. 2016. *Kota Semarang Dalam Angka*. Semarang: BPS
- _____. 2016a. *Pemerataan Dan Pola Konsumsi Kota Semarang 2015*. Semarang: BPS.
- _____. 2016b. *Profil Tempat Tinggal Jawa Tengah*. Semarang: BPS.
- Baliwati, Y. F., Ali, dan Meti. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. 2015. *Profil Kesehatan Kota Semarang 2015*. Semarang: Dinas Kesehatan Kota Semarang.
- DepKes RI. 2006. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes
- Djiteng Rujito. 1989. *Kajian Penelitian Gizi*. Jakarta: PT Media Sarana Utama
- Endang Dharmayekti. 1981. *Tata Laksana Makanan I*. Yogyakarta: FPTK IKIP Yogyakarta
- Istiany dan Rusilanti. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Semarang. 2016. *Data Kartu Keluarga Kelurahan Sekaran 2016*. Semarang: Kelurahan Sekaran Kecamatan Gunungpati Semarang.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. *Profil Kesehatan Indonesia 2015*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Martha, L. 2016. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Didesa Banaran*. [http://www/unnes.ac.id](http://www.unnes.ac.id). diakses 14 agustus 2017 pkl 14.00.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nursalam . 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*. Jakarta : Salemba Medika
- M. Khumaidi. 1989. *Gizi Masyarakat*. Bogor: Depdikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi PAU Pangan dan Gizi IPB.
- Miharti, Tantri. 2013. *Ilmu Gizi 1 Kelas X Semester 1*. Depok: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Marwati. 2002. *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Yogyakarta: PT Adicita
- Mohammad, H., N. Kassim, K. Suleiman. 2013. Nutritional Status of Primary School Children From Low Income Households in Jordan. *Journal of Natural Science Research* 3(2): 61-67.
- MenKes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Kementrian Kesehatan.
- MenKes. 2016. Gizi Baik untuk Membangun Generasi yang Tinggi, Sehat dan Berprestasi. www.depkes.go.id. 24 Maret 2016.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia*. 28 November 2013.
- Putri, D. S. & D. Sukandar. 2012. Keadaan Rumah, Kebiasaan Makan, Status Gizi, Dan Status Kesehatan Balita Di Kecamatan Tamansari, Kabupaten Bogor. *Jurnal gizi dan pangan* vol 7, No 3: 163-168

- Saifi, S. and T. Mehmood. 2011. Effects Of Sosioeconomic On Students Achivement. *International Journal of Sosial Sciences and Education* 1(2): 119-128.
- Siti Hamidah. 1989. Resep dan Menu. Yogyakarta. Sigma Printed
- Soediaoetama, Achmad Djaeni. 2012. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Soengeng Santoso dan Anne Lies Ranti. 2004. Kesehatan dan Gizi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo, dkk. 2006. *Pangan Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI Press.
- Sukandar, D., A. Khomsan, F. Anwar, H. Riyadi, E. S. Mudjajanto. 2015. *Nutrition Knowledge, Attitude, and Practice of Mothers and Children Nutritional Status Improved After Five Months Nutrition Education Intervention. International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)* 23 (2): 424-442.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Syafrizar dan W. Welis. 2008. *Ilmu Gizi*. Malang: Penerbit Wineka Media.
- Tejasari . 2005. Nilai Gizi dan Pangan. Jakarta: CV Graha Ilmu.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Yayasan Institut Danone. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: Gramedia.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 *Sistem Pendidikan Nasional*. 8 Juli 2003.