



Tgl. Menerima : 17-7-2008
Beli / Sumbangan : Penulis
Nomor Induk : 1333/08
Klasifikasi : *Lip. penelitian*
Bah 208h

UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN IBU RUMAH
TANGGA TENTANG GIZI SEIMBANG DENGAN PENERAPAN
POLA MAKAN KELUARGA DI KELURAHAN PONDOK CINA,
KECAMATAN BEJI, KOTA DEPOK**

Laporan Penelitian

Dibuat untuk memenuhi tugas akhir

Mata Ajar Riset Keperawatan

Oleh:



Muhammad Bahori

NPM: 0606060490

Syafiuddin

NPM: 0606060914

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA
2008

MILIK PERPUSTAKAAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

Lembar Pengesahan

Laporan Penelitian dengan Judul:

**Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Gizi Seimbang
dengan Penerapan Pola Makan Keluarga di Kelurahan Pondok Cina,
Kecamatan Beji, Kota Depok**

Telah mendapat pengesahan sebagai

Tugas Akhir Mata Ajar Riset Keperawatan

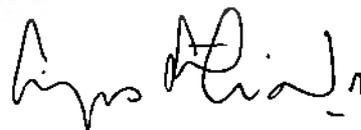
Depok, ^{Mei} April 2008

Koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan



(Hanny Handiyani, SKp. MKep.)
NIP. 132 151 320

Pembimbing Riset



(Agus Setiawan, SKp. MN.)
NIP. 130 705 0230

ABSTRAK

Status gizi dan pola makan seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain tingkat pendapatan, pengetahuan gizi, dan budaya setempat. Pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang berperan penting dalam menentukan pola makan untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan korelasi dengan sampel 77 orang ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji kota Depok. Instrumen penelitian berupa kuisisioner berisi 40 pertanyaan. Dengan uji *Chi Square* pada alpha (0,05) diperoleh hasil nilai P (0.058) > alpha, yang berarti tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga dengan gizi seimbang. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggali dan menganalisis lebih dalam keterkaitan karakteristik ibu rumah tangga terhadap tingkat pengetahuan ibu dan penerapan pola makan keluarga.

Kata kunci: gizi seimbang, ibu, pengetahuan, pola makan.

Kata Pengantar

Puji dan syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta ridho-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul **“Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga tentang Gizi Seimbang dengan Penerapan Pola Makan Keluarga di Kelurahan Pondok Cina, Kecamatan Beji, Kota Depok”** ini dapat diselesaikan.

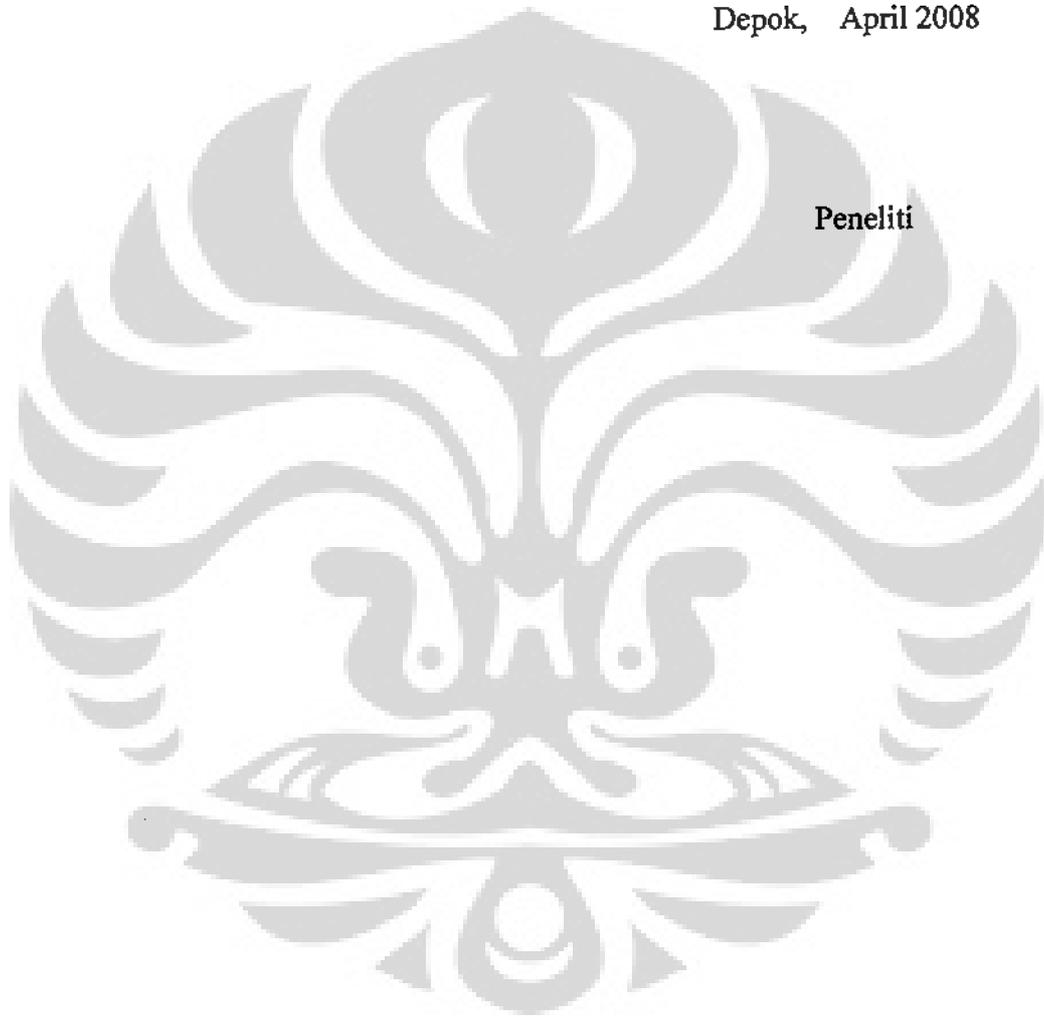
Laporan penelitian ini dapat diselesaikan dengan bimbingan dan dukungan dari banyak pihak, maka dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dewi Irawati, MA. PhD., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
2. Bapak Agus Setiawan, SKp. MN., selaku pembimbing riset.
3. Ibu Hanny Handiyani, SKp. MKep., selaku koordinator Mata Ajar Riset Keperawatan.
4. Para Dosen dan staf karyawan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
5. Seluruh keluargaku, yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan.
6. Teman-teman seangkatan, Ekstensi pagi 2006 yang selalu “SOLID”.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dalam laporan penelitian ini, maka peneliti sangat mengharapkan kritikan dan saran yang membangun agar penelitian mendatang dapat lebih baik lagi. Peneliti berharap laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama profesi keperawatan.

Depok, April 2008

Peneliti



DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA.....	xi
DAFTAR DIAGRAM.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II. STUDI KEPUSTAKAAN

A. Teori dan Konsep Terkait.....	6
1. Pengetahuan.....	6
a. Definisi Pengetahuan.....	6
b. Tingkat Pengetahuan.....	6
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan.....	8
2. Gizi Seimbang.....	8
a. Definisi Gizi Seimbang.....	8
b. Unsur-Unsur Gizi Seimbang.....	9
c. Fungsi Zat Gizi.....	10
3. Pola Makan.....	11
a. Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna.....	12
b. Pedoman Umum Gizi Seimbang.....	15
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan.....	19
B. Penelitian Terkait.....	20

BAB III. KERANGKA KERJA PENELITIAN

A. Kerangka Konsep.....	22
B. Hipotesa Penelitian.....	23
C. Definisi Operasional.....	23

BAB IV. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel.....	26
C. Tempat dan Waktu penelitian.....	28
D. Etika Penelitian.....	28

E. Alat pengumpul Data.....	29
F. Uji coba Kuisisioner.....	30
G. Metode Pengumpulan Data.....	31
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	32
I. Sarana Penelitian.....	35
J. Jadwal Kegiatan.....	35

BAB V. HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat.....	37
1. Karakteristik Ibu.....	37
2. Gambaran tingkat pengetahuan ibu rumah tangga.....	41
3. Penerapan pola makan.....	42
B. Analisis Bivariat.....	43

BAB VI. PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian.....	45
B. Keterbatasan Penelitian.....	49

BAB VII. SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	50
B. Saran.....	50
C. Rekomendasi.....	51

DAFTAR PUSTAKA.....	52
---------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Piramida makanan



DAFTAR SKEMA

Skema 1. Kerangka konsep penelitian



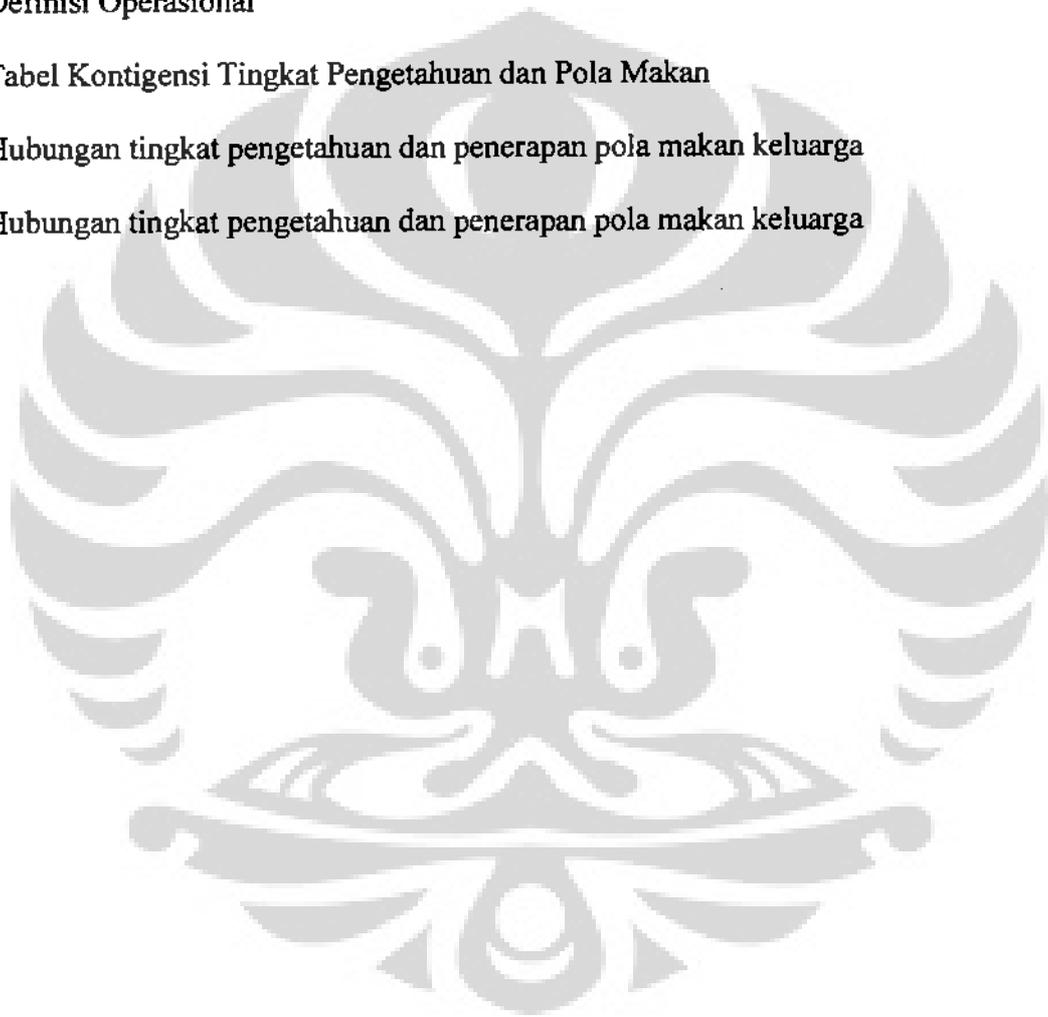
DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional

Tabel 2. Tabel Kontigensi Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan

Table 3. Hubungan tingkat pengetahuan dan penerapan pola makan keluarga

Table 4. Hubungan tingkat pengetahuan dan penerapan pola makan keluarga



DAFTAR DIAGRAM

- Diagram 1. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan usia.
- Diagram 2. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan pendidikan.
- Diagram 3. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan pekerjaan.
- Diagram 4. Proporsi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan pendapatan keluarga perbulan.
- Diagram 5. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan suku
- Diagram 6. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang
- Diagram 7. Distribusi frekwensi penerapan pola makan keluarga

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan

Lampiran 2. Jadwal Penelitian

Lampiran 3. Permohonan pengantar izin penelitian

Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian

Lampiran 5. Surat Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden

Lampiran 7. Kuisisioner Penelitian

Lampiran 8. Kuisisioner Penelitian (perbaikan)

Lampiran 9. Kunci jawaban kuisisioner

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tujuan utama pembangunan nasional adalah peningkatan kualitas sumber daya manusia yang dilakukan secara berkelanjutan. Berdasarkan visi pembangunan nasional, pembangunan kesehatan dilaksanakan untuk mewujudkan Indonesia Sehat 2010. Visi pembangunan gizi adalah mewujudkan keluarga mandiri sadar gizi untuk mencapai status gizi keluarga yang optimal (Depkes, 2005).

Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh ketersediaan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental yang kuat, kesehatan yang prima, dan cerdas. Bukti empiris menunjukkan bahwa hal ini sangat ditentukan oleh status gizi yang baik, dan status gizi yang baik ditentukan oleh jumlah asupan pangan yang dikonsumsi (Unicef, 1990 dalam BPPN, 2007).

Status gizi yang baik dapat terpenuhi dengan mengonsumsi bahan makanan yang beraneka ragam dan dalam jumlah yang mencukupi untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh, proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan. Apabila konsumsi makanan sehari-hari kurang beraneka ragam, maka akan timbul ketidakseimbangan antara masukan dan kebutuhan zat

gizi yang diperlukan untuk hidup sehat dan produktif. Dengan mengonsumsi makanan sehari-hari yang beraneka ragam, kekurangan zat gizi pada jenis makanan yang satu akan dilengkapi oleh keunggulan susunan zat gizi jenis makanan lain, sehingga diperoleh masukan zat gizi yang seimbang (Soekirman & Atmawikarta, 2005).

Hadi (2005) mengutip pernyataan *United Nations Development Programme* (UNDP) pada tahun 2001, mengatakan bahwa rendahnya status gizi dan kesehatan penduduk Indonesia dapat ditunjukkan dengan masih tingginya angka kematian bayi sebesar 35 per seribu kelahiran hidup dan angka kematian balita sebesar 58 per seribu serta angka kematian ibu sebesar 307 per seratus ribu kelahiran hidup. Perlu diketahui bahwa lebih dari setengah kematian bayi, balita dan ibu ini berkaitan dengan buruknya status gizi. Sedangkan Depkes (2008) menyebutkan bahwa pada tahun 2004, kasus gizi kurang dan gizi buruk sebanyak 5,1 juta, kemudian pada tahun 2005 turun menjadi 4,42 juta, tahun 2006 turun menjadi 4,2 juta (944.246 diantaranya kasus gizi buruk) dan tahun 2007 turun lagi menjadi 4,1 juta (755.397 diantaranya kasus gizi buruk).

Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (2007) mengutip pernyataan Unicef (1990) menyatakan bahwa masalah gizi kurang dan buruk dipengaruhi langsung oleh faktor konsumsi pangan dan penyakit infeksi. Secara tidak langsung dipengaruhi oleh pola asuh, ketersediaan pangan, faktor sosial ekonomi, budaya, dan politik. Sedangkan menurut Astawan (2002) menyatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain; tingkat pendapatan, pengetahuan gizi, dan budaya setempat. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari. Dapat dipastikan

bahwa pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera daripada gizi.

Salah satu upaya tindakan perbaikan gizi adalah dengan konsep pemberdayaan keluarga. Keluarga mempunyai tugas utama untuk memelihara pertumbuhan dan perkembangan psikososial dari anggota-anggotanya dan kesejahteraan selama hidupnya (Friedman, Bowler & Jones, 2003). Di dalam keluarga orang yang berperan penting dalam memberikan nutrisi adalah ibu, sehingga untuk memenuhi kebutuhan gizi keluarga, ibu hendaklah mengerti dan memahami mengenai gizi serta mampu mengatasi berbagai permasalahan yang muncul sekitar masalah gizi (Widjaya, 2004).

Ibu rumah tangga mempunyai peran yang penting dalam menentukan status gizi suatu keluarga dikarenakan biasanya ibu yang selalu mengatur menu sehari-hari dalam keluarganya. Sementara pengetahuan para ibu rumah tangga dalam masyarakat tentang gizi seimbang dan penerapan pola makan dalam keluarga berbeda-beda.

Hasil penelitian Widayani (2001) di Bogor, mengatakan bahwa pengetahuan ibu rumah tangga sangat berhubungan dengan keadaan gizi balita. Menurut Widayani pergeseran gizi balita menjadi lebih buruk karena rendahnya pengetahuan ibu mengenai gizi. Senada dengan hal ini penelitian yang dilakukan oleh Trinabasilah (2002), mengatakan bahwa status gizi balita sangat dipengaruhi oleh status ekonomi, pengetahuan dan tingkat pendidikan keluarga. Dari fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

B. Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan fenomena dalam latar belakang diatas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan pola makan keluarga.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan pola makan keluarga.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik ibu rumah tangga di kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok.
- b. Mengidentifikasi tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang.
- c. Mengidentifikasi penerapan pola makan dalam keluarga.
- d. Mengidentifikasi hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan dalam keluarga.

D. Manfaat Penelitian

1. Untuk Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi institusi keperawatan, khususnya perawat yang bekerja di komunitas dalam memberikan asuhan keperawatan terkait masalah pemenuhan gizi seimbang dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

2. Untuk Keluarga

Penelitian ini dapat menjadi masukan bagi keluarga tentang pentingnya pengetahuan mengenai gizi seimbang untuk memenuhi pola makan sehat dalam keluarga.

3. Untuk Institusi Pemerintahan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pemerintah daerah dan dinas terkait dalam menyikapi masalah pengetahuan keluarga tentang gizi seimbang.

BAB II

STUDI KEPUSTAKAAN

A. Teori dan Konsep Terkait

1. Pengetahuan

a. Definisi pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2007) pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu yang terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan raba. Sedangkan menurut Soekanto (2003), pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*believes*), takhayul (*superstition*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformation*).

b. Tingkat pengetahuan

Suriasumantri (1993), mengategorikan pengetahuan menjadi tinggi, sedang, rendah, dan tahu atau tidak tahu. Sedangkan, menurut Bloom (1975) dalam Notoatmodjo (2007) pengetahuan yang dicakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

1) Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali termasuk *recall* terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan atau rangsangan yang diterima.

2) Memahami (*Comprehension*)

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

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata.

4) Analisis (*Analysis*)

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

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis menunjukkan pada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

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

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

Mubarak (2006), mengatakan faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan diantaranya:

- 1) Pendidikan
- 2) Pekerjaan
- 3) Umur

2. Gizi seimbang

a. Definisi gizi seimbang

Gizi berasal dari bahasa Arab "Al Gizzai" yang artinya makanan dan manfaatnya untuk kesehatan. Al Gizzai juga dapat diartikan sari makanan yang bermanfaat untuk kesehatan. Ilmu Gizi adalah ilmu yang mempelajari cara memberikan makanan yang sebaik-baiknya agar tubuh selalu dalam kesehatan yang optimal (Soekirman & Atmawikarta, 2005).

Gizi seimbang adalah makanan yang mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh sesuai umur, yang diperoleh dari makanan yang beranekaragam baik dalam kualitas maupun kuantitas (Depkes RI, 2004). Sedangkan menurut Almatsier (2001) mengatakan menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan.

b. Unsur-unsur gizi seimbang

Nutrien (zat gizi) merupakan elemen penting untuk proses dan fungsi tubuh. Enam kategori zat makanan adalah air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Kebutuhan energi dipenuhi dengan metabolisme karbohidrat, protein, dan lemak. Air adalah komponen tubuh yang vital dan bertindak sebagai penghancur bahan makanan. Vitamin dan mineral tidak menyediakan energi, tetapi penting untuk proses metabolisme dan keseimbangan asam basa (Potter & Perry, 2005).

Pemasukan makanan yang adekuat mengandung enam *nutrien* penting yang seimbang, yaitu; air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Makanan mengandung nilai nutrisi yang berbeda-beda dan tidak ada makanan yang mengandung semua kandungan *nutrien* penting (Kozier, et all 2004).

Karbohidrat umumnya digunakan sebagai makanan pokok. Jenis makanan yang banyak mengandung karbohidrat diantaranya nasi, jagung, roti, singkong, tepung terigu, tepung sagu, dan mie basah/kering.

Protein umumnya digunakan sebagai lauk pauk. Protein terdiri dari protein hewani dan protein nabati. Bahan makanan sebagai sumber protein hewani yakni daging sapi, daging ayam, ikan segar, telur, hati, dan udang. Sedangkan yang termasuk bahan makanan sumber protein nabati yaitu kacang hijau, kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, tahu, tempe, dan oncom.

Lemak banyak terdapat dalam bahan makanan yang banyak mengandung minyak. Bahan makanan yang banyak mengandung lemak yaitu margarin, mentega, minyak kelapa, dan lemak sapi.

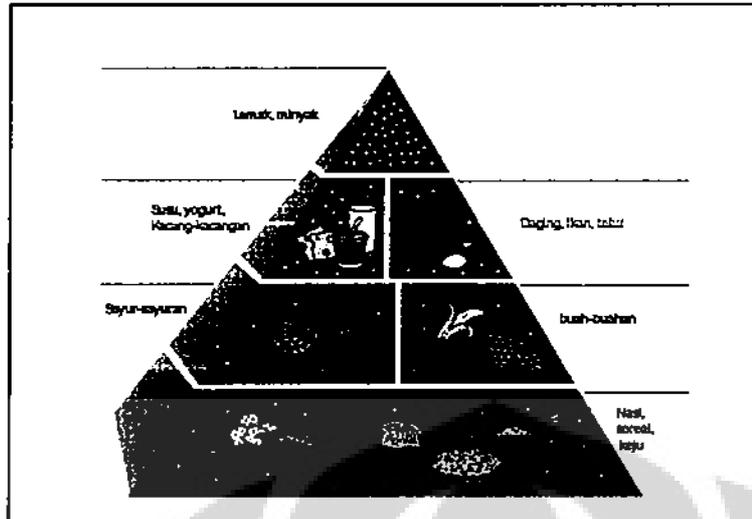
Vitamin dan Mineral banyak terdapat pada buah-buahan dan sayur-sayuran. Sayur-sayuran yang banyak mengandung vitamin dan mineral terutama karotin seperti bayam, kangkung, daun singkong, kacang panjang, buncis, wortel, dan labu kuning. Sedangkan buah-buahan merupakan sumber vitamin terutama karotin, vitamin A, B6, C, dan sumber mineral. Buah-buahan yang banyak mengandung vitamin dan mineral diantaranya pepaya, nanas, pisang, mangga, jeruk, nangka, rambutan, dan semangka.

Terpenuhi atau tidak terpenuhinya zat gizi esensial diatas dapat mempengaruhi ketersediaan absorpsi, metabolisme, atau kebutuhan zat gizi lain. Adanya saling keterkaitan antar zat-zat gizi ini menekankan keanekaragaman makanan dalam menu sehari-hari.

c. Fungsi zat gizi

Peranan berbagai kelompok bahan makanan secara jelas tergambar dalam logo gizi seimbang yang berbentuk kerucut (Tumpeng). Dalam logo tersebut bahan makanan dikelompokkan berdasarkan fungsi utama zat gizi yang dalam ilmu gizi dipopulerkan dengan istilah "Tri Guna Makanan".

Gambar 1. Piramida makanan



Pertama sumber zat energi/tenaga yaitu padi-padian, umbi-umbian, sagu, pisang, dan tepung-tepungan di beberapa bagian di Indonesia juga dimakan sebagai makanan pokok yang digambarkan di dasar kerucut. Kedua, sumber zat pengatur yaitu sayuran dan buah digambarkan pada bagian tengah kerucut. Ketiga, sumber zat pembangun yaitu ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan, dan hasil olahan seperti tahu, tempe dan oncom digambarkan pada bagian atas kerucut.

Keseimbangan gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari sekaligus tiga kelompok bahan makanan. Dari setiap kelompok dipilih satu atau beberapa jenis bahan makanan. Upaya menanggulangi masalah gizi ganda, yakni gizi kurang dari gizi lebih, adalah membiasakan mengonsumsi hidangan sehari-hari dengan susunan zat gizi yang seimbang.

3. Pola Makan

Pada umumnya penduduk Indonesia yang sebagian besar terdiri atas petani, masih mengandalkan sebagian besar dari konsumsi makanannya pada makanan

pokok. Makanan pokok yang digunakan adalah beras, jagung, umbi-umbian (terutama singkong dan ubi jalar), dan sagu. Penggunaan makanan pokok didasarkan atas ketersediannya di daerah yang bersangkutan yang pada umumnya berasal dari usaha tani di keluarga dan kemudian berkembang menjadi kebiasaan makan di daerah tersebut. Jenis bahan makanan pokok yang ditanam di suatu daerah banyak bergantung dari iklim dan keadaan tanah pada suatu daerah tersebut (BPS, 1990 dalam Almaitsier, 2001).

a. Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna

Pola makan yang sehat semestinya juga mengikuti pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang disesuaikan dengan pemenuhan tubuh dan diperoleh melalui makan sehari-hari (Depkes RI, 2004). Almaitsier (2001) mengatakan Pola menu seimbang 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh.

Pola menu 4 sehat 5 sempurna digali dari pola menu yang pada umumnya sejak dahulu telah dikenal masyarakat di seluruh tanah air. Pada umumnya menu di Indonesia terdiri dari bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur, dan buah. Karena menu ini terdiri atas 4 macam makanan dan ternyata sehat dalam slogan yang mudah dimengerti disebut "4 sehat". Sedangkan susu banyak mengandung protein bernilai biologi tinggi dan zat-zat gizi esensial lain yang mudah dicerna dan diserap. Dengan demikian bila menu "4 sehat" ditambah dengan susu akan menjadi menu "5 sempurna".

Menurut Almaitsier (2001), dalam menyusun menu menurut 4 sehat 5 sempurna diperlukan pengetahuan bahan makanan karena nilai gizi bahan makanan dalam tiap golongan tidak sama.

1) Golongan bahan makanan pokok

Golongan ini terdiri dari jenis padi-padian seperti; beras, jagung, gandum, umbi-umbian, dan sagu. Porsi makanan pokok yang dianjurkan sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 300-500 gram beras atau sebanyak 3-5 piring nasi sehari. Sebagian beras dapat diganti dengan jenis makanan pokok lain.

2) Golongan lauk

Lauk sebaiknya terdiri atas campuran lauk hewani dan nabati. Lauk hewani seperti; daging, ayam, ikan, udang, dan telur mengandung protein biologi yang lebih tinggi dari pada lauk nabati. Lauk nabati terdiri atas kacang-kacangan kering atau hasil olahannya, seperti: tempe, tahu, susu kedelai, dan oncom.

Porsi lauk hewani yang dianjurkan untuk orang dewasa sebanyak 100 gram atau 2 potong ikan/ ayam sehari, sedangkan porsi lauk nabati sebanyak 100-150 gram atau 4-6 potong tempe sehari. Tempe dapat diganti dengan tahu atau kacang-kacangan kering.

3) Golongan sayuran

Sayuran daun berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga/orange, seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa betakarotin daripada sayuran tidak berwarna. Sayuran berwarna

hijau juga kaya akan kalsium, zat besi, asam folat, dan vitamin C. Contoh sayuran berwarna hijau adalah bayam, kangkung, daun singkong, daun kacang, daun katuk, dan daun pepaya. Semakin hijau warna daun sayur semakin kaya akan zat-zat gizi. Sayur kacang-kacangan seperti: buncis, dan kacang panjang kaya akan vitamin B. Sayuran tidak berwarna, seperti: labu siam, ketimun, nangka, dan rebung tidak banyak mengandung zat gizi. Memakannya hanya untuk kenikmatan.

Konsumsi sayuran yang dianjurkan untuk dimakan setiap hari terdiri dari campuran sayuran daun, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna jingga. Porsi sayuran dalam bentuk tercampur dianjurkan sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 150-200 gram atau 1 ½ - 2 mangkok sehari.

4) Golongan buah

Buah berwarna kuning, seperti: mangga, pepaya, dan pisang raja kaya akan vitamin A, sedangkan buah yang kecut, seperti: jeruk, gandaria, jambu biji, dan rambutan kaya akan vitamin C. Secara keseluruhan buah-buahan merupakan sumber vitamin A, vitamin C, kalium, dan serat. Porsi buah yang dianjurkan untuk orang dewasa dalam sehari adalah sebanyak 200-300 gram atau 2-3 potong sehari berupa pepaya atau buah lain.

5) Susu dan hasil olah susu

Susu merupakan bahan alami yang hampir sempurna. Sebagian besar zat gizi esensial ada dalam susu, yaitu protein bernilai biologi tinggi,

kalsium, fosfor, vitamin A, dan thiamin (vitamin B1). Porsi susu yang dianjurkan untuk anak-anak, ibu hamil, dan menyusui adalah sebanyak 1-2 gelas sehari.

Di samping kelima bahan makanan tersebut diatas, menu sehari-hari biasanya mengandung gula dan minyak/kelapa sebagai penyedap dan memberi rasa gurih. Gula dan minyak kelapa merupakan sumber energi. Gula rata-rata dimakan sebanyak 25-35 gram sehari ($2\frac{1}{2}$ - $3\frac{1}{2}$ sendok makan) dalam minuman atau kue-kue. Sedangkan minyak sebanyak 25-50 gram ($2\frac{1}{2}$ - 5 sendok makan) untuk menggoreng atau dalam kue-kue atau sebagai santan atau kelapa parut.

b. Pedoman Umum Gizi Seimbang

Pola makan yang sehat seharusnya memenuhi karakteristik pola gizi seimbang, terkait komposisi, frekwensi, dan jumlah kebutuhan yang harus dipenuhi serta cara penanganan makanan yang baik dan benar. Pedoman menu "4 sebat 5 sempurna" yang telah dikembangkan sejak tahun 1950 telah mengakar dikalangan masyarakat luas. Pedoman ini pada tahun 1995 telah dikembangkan menjadi Pedoman Umum gizi Seimbang (PUGS) (Almatsier, 2001). Pedoman ini terdiri dari 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang yang perlu diikuti, yakni:

1) Memakan makanan yang beraneka ragam

Setiap individu seyogyanya dapat memanfaatkan aneka ragam makanan yang tersedia di lingkungannya. Pantang makanan yang dapat merugikan kesehatan, seyogyanya dihindari, kecuali apabila ketentuan agama memang tegas-tegas melarang.

- 2) Menu sehari-hari yang dikonsumsi harus memenuhi kecukupan energi.

Setiap orang dianjurkan makan makanan yang cukup mengandung energi, agar dapat hidup dan melaksanakan kegiatan sehari-hari, seperti: bekerja, belajar, berolah raga, berekreasi, kegiatan sosial, dan kegiatan yang lain. Kebutuhan energi dapat dipenuhi dengan mengonsumsi makanan sumber karbohidrat, protein, dan lemak. Kecukupan masukan energi bagi seseorang ditandai oleh berat badan yang normal.

- 3) Mengonsumsi makanan sumber karbohidrat separuh dari kebutuhan energi.

Apabila energi yang diperoleh dari makanan sumber karbohidrat kompleks melebihi 60%, maka kebutuhan protein, vitamin, dan mineral sulit dipenuhi. Contoh: Seorang yang telanjur kenyang makan ubi rebus, tak berusaha lagi mengonsumsi lauk pauk, sayur dan buah.

- 4) Mengonsumsi makanan dengan kadar lemak sedang dan rendah lemak jenuh.

Konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari sebaiknya 15-25 % dari kebutuhan energi. Adapun komposisi konsumsi lemak yang dianjurkan adalah 2 bagian makanan yang mengandung sumber lemak nabati dan 1 bagian dikonsumsi mengandung sumber lemak hewani.

- 5) Menggunakan garam beryodium.

Garam beryodium adalah garam yang telah diperkaya dengan KIO₃ (kalium iodat) sebanyak 30-80 ppm. Untuk menghindari pengaruh

sampingan dari konsumsi garam beryodium yang berlebihan, maka dianjurkan untuk mengonsumsi garam tidak lebih dari 6 gram atau $2\frac{1}{2}$ gram tiap 1.000 kilokalori, atau satu sendok teh setiap hari.

6) Mengonsumsi makanan sumber zat besi (Fe)

Sumber utama Fe adalah bahan pangan hewani dan kacang-kacangan serta sayuran berwarna hijau tua. Manfaat dari mengonsumsi makanan sumber zat besi adalah terpenuhinya kecukupan vitamin A, karena makanan sumber zat besi biasanya juga merupakan sumber vitamin A.

7) Menerapkan ASI eksklusif sampai umur 6 bulan dan MP-ASI sesudahnya.

8) Membiasakan pola makan pagi

Makan pagi sangat bermanfaat bagi setiap orang. Bagi orang dewasa, makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja, dan meningkatkan produktivitas kerja. Bagi anak sekolah, makan pagi dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan menyerap pelajaran. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. Jenis hidangan untuk makan pagi dapat dipilih dan disusun sesuai dengan keadaan. Namun akan lebih baik bila terdiri dari makanan sumber zat tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur.

9) Meminum air bersih, aman dan cukup jumlahnya.

Air minum harus bersih dan aman. Aman berarti bersih dan bebas kuman. Untuk mendapatkannya, air minum harus dididihkan terlebih

dahulu. cairan yang dikonsumsi seseorang terutama air minum, sekurang-kurangnya dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap hari.

10) Melakukan aktivitas fisik teratur

Olah raga harus dilakukan secara teratur. Macam dan takaran olah raga berbeda menurut usia, jenis kelamin, jenis pekerjaan, dan kondisi kesehatan. Kegiatan rutin pergi ketempat kerja dapat dijadikan sebagai suatu aktivitas yang sangat membantu untuk mencapai berat badan yang normal. Biasakan jalan kaki untuk jarak tempuh \pm 50 – 100 meter, misalnya mencapai lokasi kendaraan jemputan. Apabila jarak tempat tinggal dengan tempat bekerja sekitar 200 – 300 meter, usahakan jalan kaki.

11) Menghindari minum-minuman yang beralkohol

Alkohol hanya mengandung energi, tetapi tidak mengandung zat gizi lain. Kebiasaan minum minuman beralkohol dapat mengakibatkan terhambatnya proses penyerapan zat gizi, hilangnya zat-zat gizi yang penting meskipun orang tersebut mengkonsumsi makanan bergizi dalam jumlah yang cukup, kurang gizi, penyakit gangguan hati, kerusakan saraf otak, dan jaringan

12) Mengonsumsi makanan yang aman bagi kesehatan

Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia berbahaya, serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat. Cara penanganan makanan yang baik di rumah tangga

meliputi cara-cara: mempersiapkan, menyimpan, mencuci, dan mengolah/memasak, serta menyimpan makanan matang yang baik dan benar.

13) Memperhatikan label pada makanan kemasan.

Label pada makanan yang dikemas adalah keterangan tentang isi, jenis, dan ukuran bahan-bahan yang digunakan, susunan zat gizi, tanggal kedaluwarsa, dan keterangan penting lain.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Menurut Perry & Potter (2005), faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pola makan/diet yaitu status kesehatan, kultur dan agama, status sosial ekonomi, pilihan pribadi, faktor psikologis, alkohol dan obat, serta kesalahan informasi dan keyakinan terhadap makanan.

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain tingkat pendapatan, pengetahuan gizi, dan budaya setempat. Tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari. Dapat dipastikan bahwa pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera daripada gizi (Astawan, 2002).

Pengetahuan gizi yang cukup dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat adanya kurang gizi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mengubah kebiasaan makan yang semula kurang menjadi lebih baik (Depkes RI, 2004).

Green (1990) mengatakan bahwa faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang diantaranya adalah pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Selain faktor pemungkin (*enabling factor*) dan faktor penguat (*reinforcing factor*). Dikatakan juga oleh Green, bahwa seseorang yang berperilaku yang didasari oleh pengetahuan, maka perilaku itu akan langgeng.

Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi sangat penting, khususnya bagi para ibu rumah tangga karena hal ini sangat menentukan pola makan yang akan diterapkan dalam kehidupan keluarga sehari-hari yang pada akhirnya menentukan status gizi keluarga tersebut.

B. Penelitian terkait

Hasil penelitian Neni (2002) mengatakan bahwa ada hubungan antara ilmu pengetahuan ibu tentang gizi dengan asupan energi pada balita. Apabila pengetahuan ibu tentang gizi meningkat sebanyak 1 angka, maka asupan energi akan meningkat 34,4 kalori dan total asupan protein pada balita akan meningkat 1,03 gram.

Penelitian Qurratu' aini (2006) pada keluarga miskin di Jakarta Timur menyebutkan bahwa 57,6% responden mempunyai pengetahuan gizi yang baik dan 42,4% berpengetahuan buruk. Dari responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik, 61,4% mempunyai perilaku gizi yang baik dan 38,6% nya mempunyai perilaku gizi yang buruk. Sedangkan dari responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang buruk, 45,2% nya mempunyai perilaku gizi yang baik, tetapi 54,8% nya berperilaku gizi yang buruk.

Bertentangan dengan hasil penelitian diatas, Apitya (2007) dalam penelitiannya tentang pengetahuan dan KADARZI keluarga muda terhadap status gizi balita di kelurahan Batu Apus, Cipayung, Jakarta Timur menyebutkan 43,8% ibu mempunyai pengetahuan gizi yang kurang dan 56,1% berpengetahuan baik. Analisa bivariatnya mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi balita.



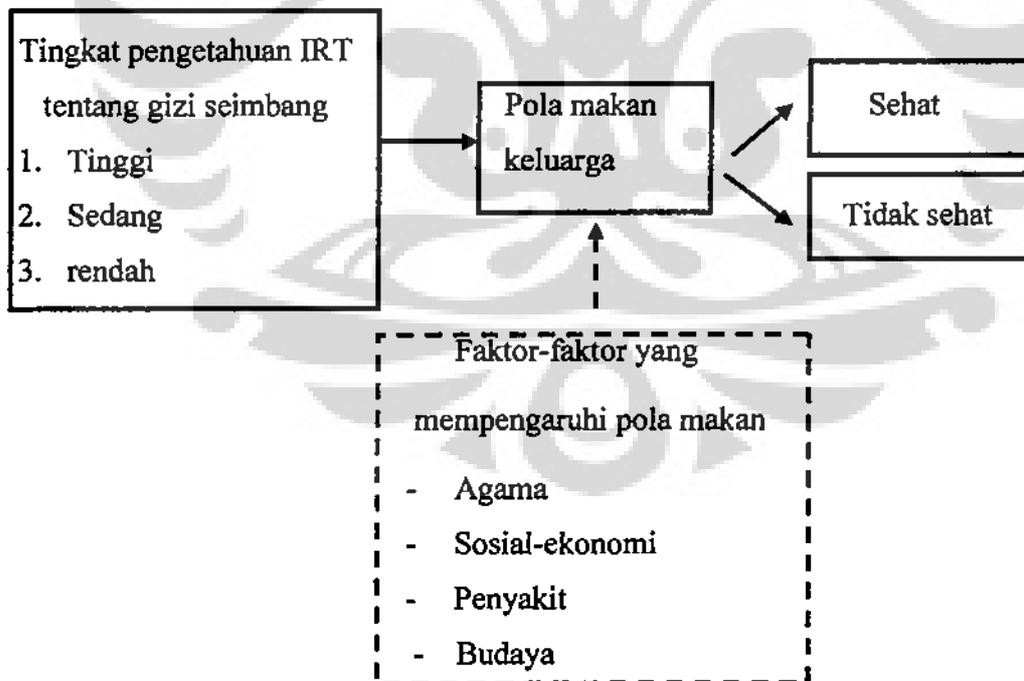
BAB III

KERANGKA KERJA PENELITIAN

A. Kerangka Konsep

Berdasarkan landasan teori yang diuraikan pada studi kepustakaan, maka kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. Kerangka konsep penelitian



Keterangan:

□ = Diteliti

□ (dashed) = Tidak diteliti

Dari kerangka konsep tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tingkat pengetahuan menurut Suriasumantri (1993), dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Pola makan yang biasa diterapkan dalam keluarga dapat berupa pola makan yang sehat atau tidak sehat. Pola makan tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor. Tingkat pengetahuan ibu rumah tangga akan mempengaruhi penerapan pola makan keluarga.

B. Hipotesa Penelitian

Hipotesa alternatif (H_a) adalah ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga. Hipotesa nol (H_0) adalah tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dapat dibuat setelah terlebih dahulu menentukan variabel-variabel yang akan diteliti. Variabel adalah suatu sifat yang akan diukur atau diamati yang nilainya bervariasi antara satu objek dengan objek lainnya (Sabri dan Hastono, 2006). Di bawah ini akan diuraikan variabel penelitian dalam bentuk definisi operasional.

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara ukur	Alat ukur	Hasil ukur	Skala ukur
1.	Independen Tingkat Pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang. 1.1. Pengertian gizi seimbang 1.2. Unsur-unsur gizi seimbang 1.3. Fungsi zat gizi	Segala sesuatu yang diketahui oleh ibu rumah tangga mengenai gizi seimbang. Pemahaman ibu tentang apa yang dimaksud dengan gizi seimbang. Pengetahuan ibu tentang apa saja yang termasuk dalam unsur-unsur gizi seimbang. Pengetahuan ibu tentang fungsi utama zat-zat gizi.	Memberikan pertanyaan sebanyak 20 item dengan jawaban pilihan berganda. Kemudian menghitung persentase jawaban yang benar dalam kuisisioner yang diisi oleh ibu rumah tangga.	Kuisisioner	Dinyatakan dalam kategori tinggi, sedang, atau rendah. $> 66\%$ = tinggi, $\leq 66\%$ sampai $\geq 33\%$ = sedang, dan $< 33\%$ = rendah.	Ordinal
2.	Dependen Penerapan pola Makan Keluarga	Beberapa informasi yang diberikan oleh ibu rumah tangga tentang kebiasaan makan dalam keluarga yang dibandingkan dengan:	Memberikan pertanyaan sebanyak 20 item, lalu menghitung jawaban yang sesuai dengan pola makan sehat dalam	Kuisisioner	Dinyatakan dalam kategori sehat atau tidak sehat \geq median = sehat,	Nominal

	<p>2.1. Pola menu 4 sehat 5 Sempurna</p>	<p>Beberapa panduan atau ketentuan tentang pelaksanaan pola makan yang sehat yang disusun dalam Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna.</p>	<p>kuisisioner yang diisi oleh ibu rumah tangga dan menentukan <i>cut of point</i> nya (mean /median).</p>		<p>< median = tidak sehat</p>	
	<p>2.2. Pedoman Umum gizi seimbang</p>	<p>Beberapa pesan-pesan atau panduan tentang pelaksanaan gizi seimbang yang telah disusun oleh Depkes.</p>				

BAB IV

METODE DAN PROSEDUR PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain korelasi. Jenis desain atau rancangan ini mengkaji hubungan variable. Penelitian korelasi bertujuan mengungkapkan hubungan/korelatif antar variabel (Hidayat, 2007). Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

B. Populasi dan Sampel

Menurut Sabri dan Hastono (2006), populasi adalah keseluruhan dari unit dalam pengamatan yang akan kita lakukan, sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang nilai/karakteristiknya kita ukur dan yang nantinya kita pakai untuk menduga karakteristik dari populasi.

Pada penelitian ini, populasi yang diambil adalah para ibu rumah tangga di lingkungan RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, Depok, Jawa Barat dengan karakteristik ibu rumah tangga:

1. Bisa baca tulis
2. Tinggal bersama anggota keluarga
3. Usia produktif (18-65 tahun)

Pada penelitian ini, sampel diambil dengan cara *cluster sampling* dimana setiap sampling terdiri dari kumpulan atau gugusan. Gugusan atau kelompok yang diambil sebagai sampel ini terdiri dari unit geografis (Notoatmodjo, 2002). Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung dengan mempergunakan rumus sederhana untuk populasi yang kurang dari 10.000 (Notoatmodjo, 2002). Perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 n &= \frac{N}{1+N(d^2)} \\
 &= \frac{250}{1+250(0,1)^2} \\
 &= 71,42 \approx 72 \text{ responden}
 \end{aligned}$$

Keterangan:

n= jumlah sampel

N= jumlah populasi (250)

d= tingkat kepercayaan/ketepatan yang diinginkan (d=0,1). (dikutip dari Zainuddin. M, 2000 dalam Nursalam 2003).

Peneliti menambahkan jumlah sampel sebanyak 10%, sehingga jumlah sampel menjadi 79 responden. Penambahan sampel tersebut untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan dalam pengisian instrumen penelitian, misalnya; cacat, robek, rusak, dan lain-lain.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti mengambil tempat di lingkungan RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok yang dilaksanakan pada tanggal 17-18 Mei 2008.

D. Etika Penelitian

Etika penelitian adalah sekumpulan prinsip dan nilai yang merupakan peraturan yang tidak tertulis yang harus digunakan oleh peneliti dengan tujuan untuk menjamin kerahasiaan responden, melindungi, dan menghormati hak-hak asasi responden. Contoh-contoh etika dalam penelitian yang telah peneliti lakukan antara lain:

1. Penelitian dilakukan setelah peneliti mendapat izin dari instansi terkait.
2. Peneliti meminta persetujuan terlebih dahulu kepada responden.
3. Responden diberi penjelasan mengenai maksud, tujuan dan resiko dari penelitian.
4. Peneliti bersedia untuk menjawab semua pertanyaan mengenai prosedur yang diajukan responden.
5. Responden diberitahukan bahwa mereka dapat mengundurkan diri dari penelitian kapan saja tanpa paksaan.
6. Identitas responden dijaga kerahasiaannya oleh peneliti dan dimasukkan dalam inisial.
7. Data yang telah dikumpulkan segera dimusnahkan apabila tidak dipergunakan kembali.

E. Alat Pengumpul Data

Alat pengumpul data di rancang sendiri oleh peneliti dengan mengacu kepada kerangka konsep yang telah dibuat. Kuisisioner terdiri dari 3 bagian. Bagian pertama berisi data karakteristik responden, bagian kedua berupa pertanyaan mengenai tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dan bagian ketiga berisi pertanyaan yang menyangkut penerapan pola makan keluarga.

1. Kuisisioner A untuk data umum yang merupakan data karakteristik responden. Data tentang karakteristik responden meliputi data tentang; usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga per bulan, dan suku responden.
2. Kuisisioner B dipergunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang. Kuisisioner ini terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan berganda, dengan setiap item hanya ada satu jawaban yang benar. Setiap satu item diberikan skor 1 untuk jawaban yang benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Total skor terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 20. Pengetahuan yang digali meliputi:
 - a. Pengertian gizi seimbang, yang terdiri dari 3 item pertanyaan yang diberi nomor 1, 2, dan 3.
 - b. Unsur-unsur gizi seimbang, yang terdiri dari 9 item pertanyaan yang diberi nomor 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, dan 12
 - c. Fungsi zat gizi, yang terdiri dari 8 item pertanyaan yang diberi nomor 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan 20.
3. Kuisisioner C dipergunakan untuk mengetahui penerapan pola makan keluarga terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan berganda. Setiap item hanya ada satu jawaban yang sesuai dengan kriteria pola makan yang sehat, yang

diberi skor 1 dan untuk jawaban yang lainnya kurang sesuai diberi skor 0. Total skor terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 20. Pola makan keluarga dibandingkan dengan standar atau pedoman pola makan yang sehat, yaitu:

- a. Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna, terdiri dari 10 pertanyaan yang diberi nomor 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10.
- b. Pedoman Umum Gizi Seimbang, terdiri dari 10 pertanyaan yang diberi nomor 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, dan 20.

F. Uji coba kuisisioner

1. Validitas

Kuisisioner dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang ingin diukur peneliti (Notoatmodjo, 2002). Uji ini dilakukan untuk mengetahui tingkat validitas suatu kuisisioner. Kuisisioner dinyatakan valid apabila nilai r hasil $>$ r tabel.

2. Reliabilitas

Akan menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan (Notoatmodjo, 2002). Dalam penelitian ini, kuisisioner akan diuji reliabilitasnya dengan menggunakan uji *Alfa Cronbach*. Reliabilitas biasanya dinyatakan dalam bentuk angka, disebut *koefisien*. Nilai 1,00 menunjukkan reliabilitas sempurna dan 0,00 menunjukkan tidak reliabel. Untuk instrument yang sudah dikembangkan dengan baik, tingkat koefisien terendah yang dapat diterima adalah 0,80. Sedangkan instrument yang baru dikembangkan, biasanya reliabilitas 0,70 masih dianggap reliabel (Burns & Grove, 1997 dalam Yani, 2007).

G. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara langsung terhadap para ibu rumah tangga RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok, dengan prosedur sebagai berikut:

1. Setelah proposal disetujui oleh dosen pembimbing, dan koordinator mata ajar, maka penelitian dilanjutkan dengan mengajukan surat permohonan izin kepada ketua RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok untuk melakukan pengambilan data.
2. Setelah mendapat izin dari ketua RW 09, peneliti mengunjungi responden dan memberikan penjelasan tentang penelitian serta meminta persetujuan untuk menjadi responden dengan menandatangani surat persetujuan.
3. Responden diberi penjelasan mengenai cara pengisian kuisisioner dan memberi kesempatan responden untuk bertanya apabila ada yang kurang dipahami.
4. Responden diberi kesempatan untuk menjawab pertanyaan dalam satu hari dan peneliti mengingatkan responden untuk menjawab seluruh pertanyaan dengan lengkap.
5. Responden diberitahukan bahwa lembar kuisisioner diberikan secara langsung kepada peneliti setelah diisi, kemudian peneliti memeriksa kelengkapannya. Apabila belum lengkap, maka peneliti akan meminta responden untuk melengkapinya kembali saat itu.
6. Peneliti mengakhiri pertemuan dengan responden setelah kuisisioner lengkap. Peneliti mengucapkan terimakasih atas kesediaan responden atas

partisipasinya dalam penelitian, serta memberikan cinderamata kepada responden.

H. Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data adalah satu rangkaian penelitian yang sangat penting. Setelah pengambilan data dengan kuisioner, tahap selanjutnya adalah pengolahan data agar analisa yang dihasilkan memberikan informasi yang benar. Tahap-tahap pengolahan data antara lain:

1. *Editing* adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran data yang diperoleh atau dikumpulkan. Editing dilakukan pada tahap pengumpulan data atau setelah data terkumpul.
2. *Koding*, merupakan kegiatan pemberian kode numerik (angka) terhadap data ulang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting karena peneliti melakukan pengolahan dan analisis data menggunakan komputer.
3. *Entry* data adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan ke dalam master tabel atau database komputer, kemudian membuat distribusi frekuensi sederhana atau bisa juga dengan membuat tabel kontingensi.
4. Melakukan tehnik *analisis*, khususnya terhadap data penelitian menggunakan ilmu statistik terapan yang disesuaikan dengan tujuan yang hendak dianalisis.

Analisis yang dilakukan peneliti antara lain dengan menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Dalam analisis univariat akan didiskripsikan atau dijelaskan karakteristik masing-masing variabel yang diteliti. Karena data-data yang diteliti adalah termasuk dalam jenis kategori

maka analisis data akan dibuat dalam bentuk jumlah dan persentase yang ditampilkan dalam tabel atau grafik.

Selanjutnya setelah diketahui karakteristik masing-masing variabel, maka dilakukan analisis lanjut yaitu dengan analisis bivariat. Dari analisis ini peneliti ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga. Karena variabel-variabel yang akan diteliti berjenis kategorik maka peneliti menggunakan uji *Chi-square*. Tahapan analisis *Chi-square* adalah sebagai berikut:

1. Formulasi hipotesis (H_a dan H_o)
 - a. H_o = Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.
 - b. H_a = Ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.
2. Memasukkan frekuensi observasi (O) kedalam tabel kontingensi.

Tabel 2. Tabel Kontigensi Tingkat Pengetahuan dan Pola Makan

Pola makan	Tingkat pengetahuan			Jumlah
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Sehat	a	b	c	a+b+c
Tidak sehat	d	e	f	d+e+f
Jumlah	a+d	b+e	c+f	N

Keterangan: a, b, c, d, e dan f adalah nilai observasi.

3. Menghitung frekuensi harapan (E)

Nilai harapan/ ekspektasi (e) dicari dengan rumus:

$$E = \frac{\text{Total baris} \times \text{Total kolom}}{\text{Jumlah keseluruhan data}}$$

Misalnya mencari ekspektasi untuk a (Ea) maka dihitung dengan:

$$Ea = \frac{(a+b+c) \times (a+d)}{N}$$

4. Melakukan pengujian chi-square

$$\text{Rumus: } \chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

5. Menghitung P value

Dengan membandingkan nilai χ^2 dengan tabel Chi-square.

6. Mengambil keputusan

- a. Bila P value $< \alpha$, Ho ditolak, berarti ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.
- b. Bila P value $> \alpha$, Ho gagal ditolak, berarti tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

I. Sarana Penelitian

1. Instrumen penelitian
2. Komputer, USB, kalkulator, dan printer.
3. Buku-buku keperawatan
4. Buku-buku kesehatan
5. Sarana Internet
6. Perizinan

J. Jadwal Penelitian

Terlampir



BAB V

HASIL PENELITIAN

Pada proses pelaksanaan penelitian, langkah-langkah yang dilakukan adalah uji coba instrumen, perbaikan instrumen, pengumpulan data dan analisis data. Pengujian validitas dan reabilitas instrumen yang akan digunakan dilakukan terhadap 24 orang ibu rumah tangga yang memiliki kriteria yang sama dengan responden yang akan diambil. Dari hasil uji coba, terdapat beberapa pernyataan yang tidak valid dan tidak reliabel dalam instrumen dan sudah dilakukan perbaikan. Untuk pertanyaan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang, semua pertanyaan valid dan reliabel dengan nilai *Alpha Cronbach* = 0,709. Pada pertanyaan penerapan pola makan diketahui ada 5 pertanyaan yang tidak reliabel dengan nilai *Alpha Cronbach* = 0,572. Setelah instrumen diperbaiki, peneliti melakukan pengumpulan data dengan menyebarkan kuesioner pada tiap-tiap responden asli yaitu ibu-ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina.

Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu dua hari dimulai pada tanggal 17 Mei sampai dengan tanggal 18 Mei 2008. Penelitian ini dilaksanakan di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji kota Depok. Pada awalnya, responden pada penelitian ini berjumlah 79 orang, tetapi terdapat 2 kuisisioner yang tidak lengkap, sehingga tidak dimasukkan kedalam proses

selanjutnya. Jadi pada penelitian ini jumlah sampel yang akan dibahas adalah sebanyak 77 responden. Setelah data terkumpul peneliti melakukan pengolahan dan analisa data agar data yang dikumpulkan dapat ditafsirkan dan dipahami dengan tepat serta dapat ditarik kesimpulannya sesuai dengan cara analisa data pada proposal penelitian.

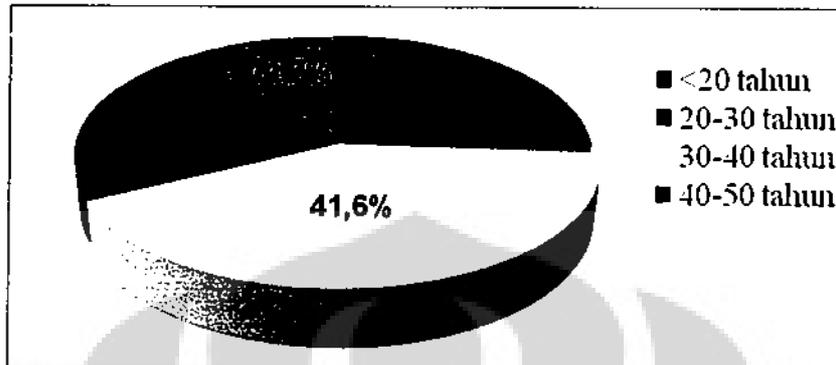
A. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekwensi dari setiap variabel, guna menggambarkan distribusi dan proporsi variabel yang diteliti, meliputi variabel bebas yaitu tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dan variabel terikat yaitu penerapan pola makan keluarga serta karakteristik ibu yang meliputi usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, dan suku sebagai variabel yang diduga sebagai *confounding*.

1. Karakteristik ibu

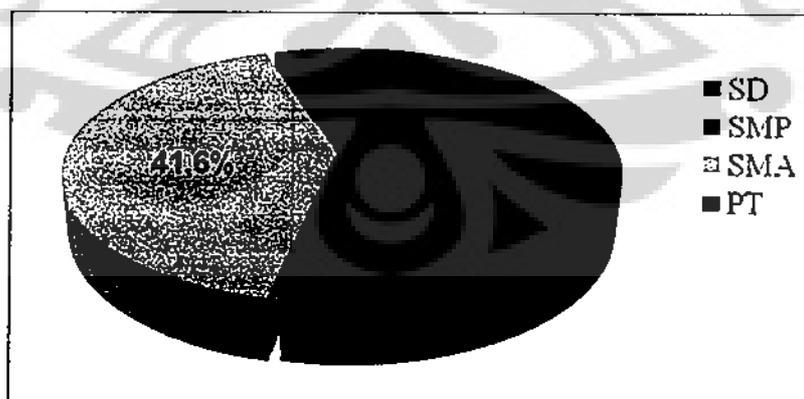
Karakteristik ibu dianalisis berdasarkan proporsi dari usia, pendidikan, pekerjaan, pendapatan keluarga perbulan, dan suku. Dari hasil pengolahan data diperoleh analisis yang digambarkan dalam diagram-diagram dibawah ini:

Diagram 1. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan usia.



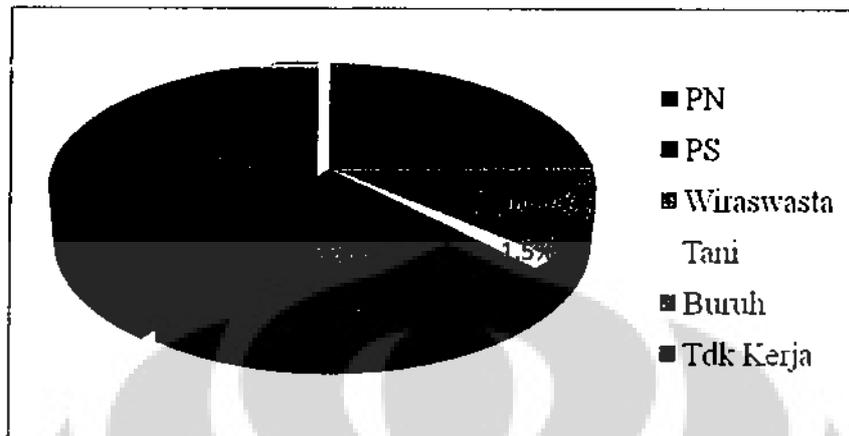
Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa berdasarkan usia, sebagian besar ibu rumah tangga di RW 09 kel. Pondok Cina kec. Beji, Depok berada pada kelompok usia antara 30-40 tahun yaitu sebanyak 41,6% (32 orang).

Diagram 2. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan pendidikan.



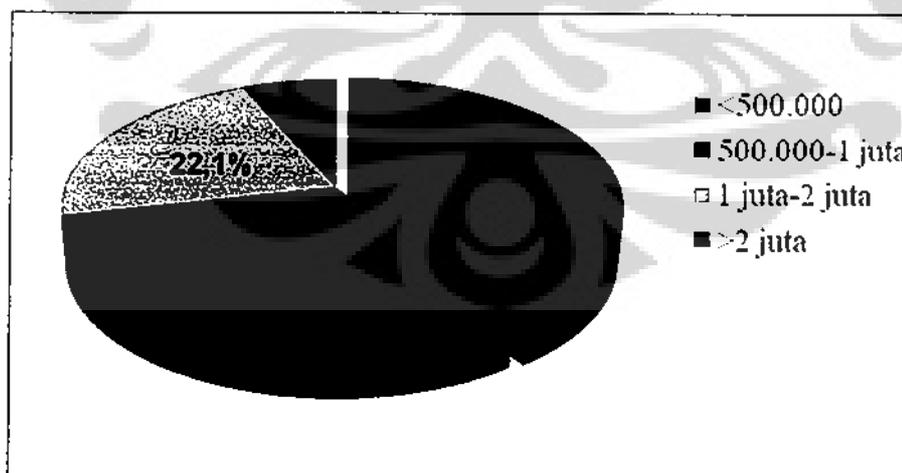
Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebanyak 41,6 % (32 orang).

Diagram 3. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan pekerjaan.



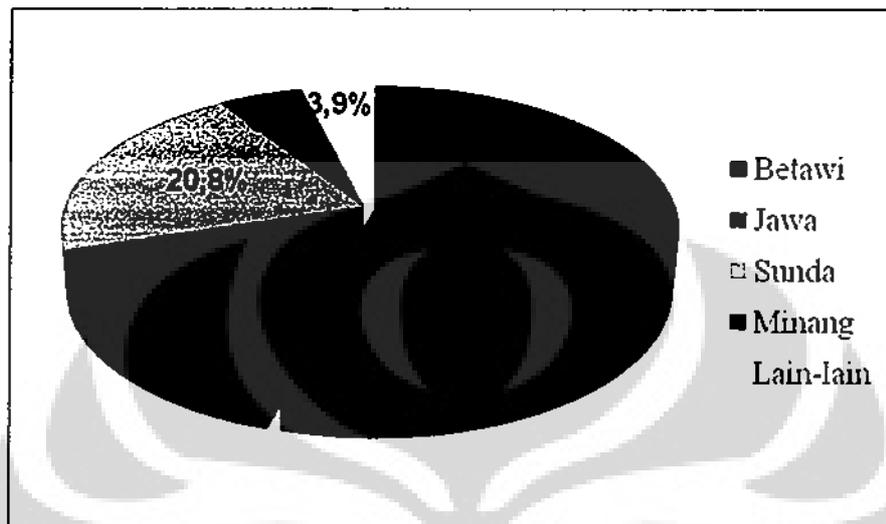
Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa menurut pekerjaan, sebagian besar responden tidak bekerja yaitu sebanyak 40,3 % (31 orang).

Diagram 4. Proporsi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan pendapatan keluarga perbulan.



Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa berdasarkan pendapatan keluarga perbulan, yang terbanyak yaitu < 500 ribu sebanyak 40,3 % (31 keluarga).

Diagram 5. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008, berdasarkan suku

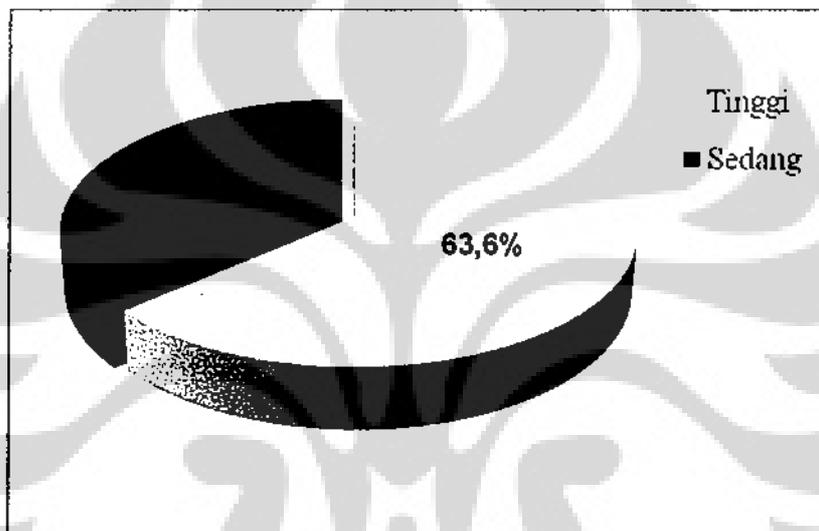


Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa berdasarkan suku, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari suku Betawi yaitu 54,5 % (42 orang).

2. Gambaran tingkat pengetahuan ibu rumah tangga

Pada penelitian ini tingkat pengetahuan ibu rumah tangga dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Tingkat pengetahuan ibu rumah tangga ini tergambar pada diagram dibawah ini:

Diagram 6. Distribusi frekuensi ibu rumah tangga di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji, Depok tahun 2008. Berdasarkan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang

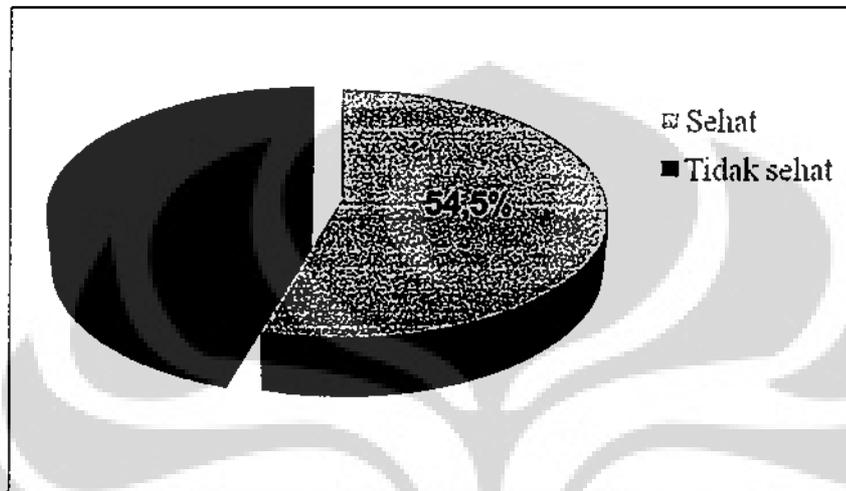


Dari diagram di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu rumah tangga berpengetahuan tinggi sebanyak 63,6% (49 orang), berpengetahuan sedang 36,4% (28 orang) dan tidak diperoleh hasil ibu rumah tangga dengan tingkat pengetahuan rendah.

3. Penerapan pola makan

Gambaran penerapan pola makan keluarga ini terlihat pada diagram dibawah ini:

Diagram 7. Distribusi frekwensi penerapan pola makan keluarga



Dari diagram di atas didapatkan gambaran bahwa sebagian besar ibu rumah tangga telah menerapkan pola makan yang sehat untuk keluarga yakni sebesar 54,5% (42 orang).

B. Analisa bivariat

Analisa bivariat bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel bebas, yaitu tingkat pengetahuan ibu rumah tangga dan variabel terikat yaitu penerapan pola makan keluarga. Untuk analisa data analisa bivariat, sebelum dimasukkan kedalam rumus Chi square data disusun dalam tabel kontingensi sebagai berikut:

Table 3. Hubungan tingkat pengetahuan dan penerapan pola makan keluarga

Pola makan	Tingkat pengetahuan			Jumlah
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Sehat	31 a	11 b	0 c	42 a+b+c
Tidak sehat	18 d	17 e	0 f	35 d+e+f
Jumlah	49 a+d	28 b+e	0 c+f	77 N

Dari tabel diatas, dikarenakan ada sel dengan nilai nol, yakni pada bagian tingkat pengetahuan rendah, dan untuk memudahkan dalam perhitungan maka tabel tersebut diubah dulu menjadi tabel kontingensi 2x2 sebagai berikut:

Table 4. Hubungan tingkat pengetahuan dan penerapan pola makan keluarga

Pola makan	Tingkat pengetahuan		Jumlah
	Tinggi	Sedang	
Sehat	31 a	11 b	42 a+b
Tidak sehat	18 c	17 d	35 c+d
Jumlah	49 a+c	28 b+d	77 N

Dengan tabel diatas maka nilai statistik Chi Square dapat dicari tanpa menghitung frekwensi harapan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\chi^2 = \frac{N (ad - bc)^2}{(a+c) (b+d) (a+d) (c+d)}$$

$$\chi^2 = \frac{77 (31 \times 17 - 11 \times 18)^2}{(31+18) (11+17) (31+17) (18+17)}$$

$$\chi^2 = 3,616$$

$$\begin{aligned} df &= (k-1) (b-1) \\ &= (2-1) (2-1) \\ &= 1 \end{aligned}$$

Dari uji Chi square, dengan nilai χ^2 sebesar 3,616 dan derajat bebas (df) adalah 1 diperoleh P value = 0,058. Jika dicocokkan dengan tabel distribusi Chi square pada CI = 95% diperoleh hasil P value > 0,05. Dengan hasil P > α (0,05) maka dapat diambil keputusan hipotesa null (Ho) gagal ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa secara statistik dengan tingkat kepercayaan 95%, tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

BAB VI

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Pengetahuan adalah kesan dalam pikiran manusia sebagai hasil penggunaan panca indera yang berbeda sekali dengan kepercayaan (*believes*), takhayul (*superstition*), dan penerangan-penerangan yang keliru (*misinformation*) (Soekanto (2003). Suriasumantri (1993), mengkategorikan pengetahuan menjadi tinggi, sedang, rendah, dan tahu atau tidak tahu. Menurut Mubarak (2006), faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan antara lain; pendidikan, pekerjaan, dan umur.

Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi prilakunya terhadap kesehatan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Green (1990) yang mengatakan bahwa faktor predisposisi (*predisposing factor*) yang mempengaruhi perilaku kesehatan seseorang diantaranya adalah pengetahuan dan sikap yang dimiliki. Dikatakan juga oleh Green, bahwa seseorang yang berperilaku yang didasari oleh pengetahuan, maka perilaku itu akan langgeng.

Berkaitan dengan status gizi dan pola makan Astawan (2002), mengatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain tingkat pendapatan, pengetahuan gizi, dan budaya setempat. Tingginya

pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari. Dapat dipastikan bahwa pemilihan suatu bahan makanan lebih didasarkan kepada pertimbangan selera daripada gizi. Sejalan dengan hal ini Depkes RI (2004), menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang cukup dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat adanya kurang gizi. Pengetahuan gizi yang baik dapat mengubah kebiasaan makan yang semula kurang menjadi lebih baik

Pada penelitian ini, berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 77 responden ibu rumah tangga di RW 09 kel. Pondok cina kec. Beji, Depok, pada analisis univariat diperoleh gambaran karakteristik ibu rumah tangga di RW 09 kel. Pondok cina kec. Beji, Depok. Berdasarkan usia, sebagian besar berada pada kelompok usia antara 30-40 tahun yaitu sebesar 41,6%, sedangkan berdasarkan pendidikan, sebagian besar responden berpendidikan SMA yaitu sebesar 41,6 %. Menurut pekerjaan, sebagian besar ibu rumah tangga tidak bekerja yaitu sebesar 40,3 %, sedangkan berdasarkan pendapatan keluarga perbulan, yang terbanyak yaitu < 500 ribu sebanyak 40,3 % dan berdasarkan suku, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari suku Betawi yaitu sebesar 54,5 %. Dari data karakteristik ibu rumah tangga ini, diketahui sebagian besar ibu berpendidikan SMA. Hal ini berpotensi untuk mendukung tingkat pengetahuan yang baik.

Pada penelitian ini juga diketahui bahwa sebagian besar ibu rumah tangga di RW 09 kel. Pondok cina kec. Beji, Depok memiliki pengetahuan yang tinggi tentang gizi seimbang sebesar 63,6% dan berpengetahuan sedang 46,4 %.

Pada penerapan pola makan, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar ibu rumah tangga telah menerapkan pola makan yang sehat untuk keluarga yakni sebesar 54,5%.

Penelitian Qurratu' aini (2006) pada keluarga miskin di Jakarta Timur menyebutkan bahwa 57,6% responden mempunyai pengetahuan gizi yang baik dan 42,4% berpengetahuan buruk. Dari responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik, 61,4% mempunyai perilaku gizi yang baik dan 38,6% nya mempunyai perilaku gizi yang buruk. Sedangkan dari responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang buruk, 45,2% nya mempunyai perilaku gizi yang baik, tetapi 54,8% nya berperilaku gizi yang buruk.

Berdasarkan konsep teori yang telah diuraikan dan, tingginya tingkat pengetahuan ibu-ibu rumah tangga tentang gizi seimbang di RW 09 kel. Pondok cina kec. Beji, Depok sangat mungkin dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, karena sebagian besar tingkat pendidikan ibu-ibu rumah tangga tersebut tamatan SMA. Jika dibandingkan dengan penelitian Qurratu' aini (2006) pada keluarga miskin di Jakarta Timur, maka dapat diambil kesamaan bahwa tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tidak dipengaruhi oleh rendahnya pendapatan keluarga perbulan. Sedangkan pekerjaan dan umur ibu rumah tangga tidak dapat diketahui apakah mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap tingkat pengetahuan ibu tentang gizi seimbang.

Pada analisis tentang penerapan pola makan keluarga, hasil yang diperoleh bahwa sebagian besar ibu rumah tangga telah menerapkan pola makan yang sehat untuk keluarga, jika disesuaikan dengan teori yang diuraikan, kemungkinan dipengaruhi oleh tingginya tingkat pengetahuan ibu tentang gizi,

pendapatan keluarga dan budaya setempat. Perlu analisis yang lebih dalam untuk membuktikan apakah faktor-faktor tersebut mempengaruhi penerapan pola makan. Namun pada penelitian ini, hanya faktor tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang saja yang dianalisis lebih dalam pada analisis bivariat.

Dalam penelitian ini, setelah dilakukan analisis bivariat dengan uji Chi-square, diperoleh hasil yaitu bahwa secara statistik dengan tingkat kepercayaan 95 %, tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Qurratu' aini (2006) pada keluarga miskin di Jakarta Timur seperti yang diraikan diatas. Begitu pula dengan hasil penelitian Neni (2002) di Ngemplak, Semarang yang mengatakan bahwa ada hubungan antara ilmu pengetahuan ibu tentang gizi dengan asupan energi pada balita. Apabila pengetahuan ibu tentang gizi meningkat sebanyak 1 angka, maka asupan energi akan meningkat 34,4 kalori dan total asupan protein pada balita akan meningkat 1,03 gram. Namun hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Apitya (2007) dalam penelitiannya tentang pengetahuan dan KADARZI keluarga muda terhadap status gizi balita di kelurahan Batu Apus, Cipayung, Jakarta Timur, yang menyebutkan 43,8% ibu mempunyai pengetahuan gizi yang kurang dan 56,1% berpengetahuan baik. Analisa bivariatnya mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi balita.

Perbedaan hasil uji statistik dengan beberapa penelitian sebelumnya dapat disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya instrumen dan karakteristik populasi yang berbeda. Selain itu faktor-faktor lain yang mempengaruhi pola makan tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang telah dilakukan ini belum sempurna, dikarenakan adanya beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Instrumen penelitian ini baru dikembangkan oleh peneliti, meskipun telah dilakukan uji validitas dan reabilitas serta dilakukan perbaikan setelahnya, tetapi instrumen yang diubah belum diuji kembali validitas dan reabilitasnya.
2. Karakteristik ibu rumah tangga pada penelitian ini kurang digali dan dianalisis lebih dalam hubungannya dengan tingkat pengetahuan dan penerapan pola makan keluarga.
3. Area penelitian ini, yakni di RW 09 kelurahan Pondok Cina kecamatan Beji kota Depok, masih tergolong sempit untuk menggeneralisi keadaan yang sebenarnya di Indonesia.

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian di RW 09 kelurahan pondok Cina kecamatan Beji kota Depok, didapatkan data mengenai tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang yang tinggi sebesar 63,6 %, sedangkan untuk tingkat penerapan pola makan diperoleh hasil sebagian besar ibu rumah tangga telah menerapkan yang sehat untuk keluarga yaitu sebesar 54,5 %. Hasil tersebut kemudian di analisa secara manual dengan menggunakan uji Chi Square, diperoleh hasil $P > \alpha (0,05)$ maka hasil uji ini dapat disimpulkan bahwa dengan tingkat kepercayaan 95 %, tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang perlu dijadikan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya, antara lain:

1. Melakukan revisi instrumen penelitian untuk mencapai validitas dan realibilitas.
2. Area penelitian perlu diperluas dengan jumlah sampel yang lebih representatif, sehingga hasil yang diperoleh lebih mungkin untuk dilakukan generalisasi pada populasi yang besar.
3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data untuk melanjutkan penelitian mengenai hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga dengan menggali dan menganalisis lebih dalam karakteristik ibu rumah tangga.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini, maka peneliti dapat memberikan masukan, yaitu:

1. Bagi institusi keperawatan, khususnya perawat yang bekerja di komunitas, supaya dalam memberikan asuhan keperawatan keluarga dan komunitas dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dan penerapan pola makan yang sehat bagi keluarga.
2. Bagi keluarga, khususnya ibu rumah tangga, untuk senantiasa meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang agar dapat menerapkan pola makan yang sehat bagi keluarganya.
3. Bagi pemerintah daerah khususnya dinas terkait, supaya terus melakukan upaya promotif tentang pengetahuan gizi seimbang dan penerapan pola makan yang sehat bagi keluarga untuk mewujudkan keluarga mandiri sadar gizi dalam rangka mencapai status gizi keluarga yang optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2001). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apitya, P. (2007). *Pengetahuan dan perilaku KADARZI keluarga muda terhadap status gizi balita di kelurahan Bambu Apus kecamatan Cipayung Jakarta Timur tahun 2007*. Skripsi . FKM-UI. (tidak dipublikasikan).
- Astawan, M. (2002). *Kembali ke pola makan yang benar*. Diambil dari situs Indonesian Nutrition Network (INN) <http://www.info@gizi.net> pada tanggal 14 maret 2008.
- Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (2007). *Rancangan aksi nasional pangan dan gizi 2006-2010*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI (2004). *Keluarga sadar gizi (KADARZI); mewujudkan keluarga cerdas dan mandiri*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI (2005). *Program perbaikan gizi makro*. Diambil dari <http://www.depkes.go.id>. pada tanggal 14 maret 2008.
- Departemen Kesehatan RI (2008). *Penulisan data gizi buruk harus akurat dan tidak dipolitisir*. Diambil dari <http://www.depkes.go.id> pada tanggal 14 maret 2008.
- Friedman, Bowler, Jones. (2003) *Family nursing, research, theory, & practice*. Jersey: Prentice Hall.
- Green (1990). *Perencanaan pendidikan kesehatan; sebuah pendekatan pendidikan*. (alih bahasa; Maudy, dkk). Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.
- Hadi, H. (2005). *Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional*. Yogyakarta: FK-UGM.
- Hidayat, A.A. (2007). *Riset keperawatan dan tehnik penulisan ilmiah*. Edisi 2. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., Snyder, S.J. (2004). *Fundamntal of nursing; concepts, process, & practice*. New Jersey: Pearson Practice Hall.
- Mubarak, W.I. (2006). *Pengantar keperawatan komunitas 1*. Jakarta: Sagung Seto.

- Neni, T. (2002). *Hubungan antara pengetahuan ibu tentang gizi, pendidikan ibu, pendapatan keluarga, dan jumlah anggota keluarga dengan asupan energi dan protein pada balita di RW 01, kelurahan Ngemplak Simongan kecamatan Semarang Barat kota Semarang*. Skripsi FKM-UI. (Tidak di publikasikan).
- Nursalam (2003). *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: pedoman skripsi, tesis, dan instrument penelitian*. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2002). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Yogyakarta: Andi Affsed.
- Potter, A.P., Perry, A.G. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan; konsep, proses, dan praktik (ed.4)*. (alih bahasa Renata Komalasari). Jakarta: EGC
- Qurratu'aini (2006). *Gambaran pengetahuan dan perilaku mengenai gizi, kesehatan lingkungan (sanitasi) dan personal higiene pada keluarga miskin di Jakarta Timur 2006*. Skripsi FKM-UI. (Tidak di publikasikan).
- Sabri, L., Hastono, S.P. (2006). *Statistik kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soekanto, S. (2003). *Sosiologi suatu pengantar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Soekirman, Atmawikarta, A. (2005). *Pedoman umum gizi seimbang (PUGS)*. Jakarta: Depkes RI.
- Suriasumantri (1993). *Filsafat umum*. Jakarta: Salemba Medika.
- Trinabasilah, H. (2002). *Hubungan pola asuh dan faktor lain dengan keadaan gizi anak balita keluarga miskin di pedesaan dan perkotaan propinsi Sumatra Barat*. Tesis. FKM-UI. (tidak dipublikasikan).
- Widayani (2001). *Pengetahuan ibu rumah tangga pada pengunjung posyandu kecamatan Ciomas dan Templak kabupaten Bogor*. Tesis. FKM UI (tidak dipublikasikan).
- Widjaya (2004). *Gizi tepat untuk perkembangan otak dan kesehatan balita*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Yani, A.S.H. (2007). *Buku ajar riset keperawatan; konsep, etika, & instrumentasi, edisi 2*. Jakarta: EGC.

LEMBARAN BIMBINGAN RISET KEPERAWATAN EKSTENSI PAGI 2006
 FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
 UNIVERSITAS INDONESIA

Judul Riset : Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga Tentang Gizi Seimbang dengan Penerapan Pola makan Keluarga

Nama Mahasiswa I : Muhammad Bahori

NPM : 0606060490

Nama Mahasiswa II : Syafiuddin

NPM : 0606060912

Pembimbing : Agus Setiawan, SKp, MN.

No	Hari/Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	Keterangan
1	23/5/08	Konsep 1		
2	26/5/08	Konsep 2		
3	29/5/08	Konsep 3 (Acc)		
4				
5				
6				
7				

LEMBARAN BIMBINGAN RISET KEPERAWATAN EKSTENSI PAGI 2006
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS INDONESIA

Judul Riset : Hubungan tingkat Pengetahuan Ibu Rumah Tangga
Tentang Gizi Seimbang dengan Penerapan Pola Makan Keluarga
Nama Mahasiswa 1 : Muhammad Bahori
NPM : 0606060490
Nama Mahasiswa 2 : Syarifuddin
NPM : 0606060912
Pembimbing : Agus Setiawan, S.Kp. UN

No	Hari/Tanggal	Kegiatan Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	Keterangan
1.	Selasa / 4 Maret 2008	Judul Riset		
2.	Kamis / 6 Maret 2008	Judul Riset		
2.	Selasa / 11 Maret 2008	BAB I & II		
4	Jumat 4/4/08	III & IV Menguji validitas & reliabilitas ? Kisi & instrumen		
5	21 / 4 08	Kuesioner		
6		Persetyan		

Tabel Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Maret				April				Mei			
		I	I	II	I	I	I	II	I	I	I	II	I
1	Pengajuan judul		■										
2	Penyerahan BAB I, BAB II		■										
3	Perbaikan BAB I, penyerahan BAB II,III,IV			■	■								
4	Perbaikan BAB II,III,IV, daftar pustaka					■							
5	Penyerahan rencana proposal						■						
6	Pembuatan Quisiner dan uji coba							■					
7	Pengurusan perizinan							■					
8	Penyerahan proposal								25				
9	Pengumpulan data									■			
10	Pengolahan dan analisa data										■		
11	Penyusunan laporan											■	
12	Penyerahan laporan akhir												30

Depok, April 2008

Perihal: Permohonan pengantar izin penelitian

Kepada

Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik

Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia

Di

Tempat

Dengan hormat,

Kami yang bertanda tangan dibawah ini

No.	Nama	NPM
1	Muhammad Bahori	0606060490
2	Syafiuddin	0606060912

Bermaksud memohon pembuatan surat izin penelitian. Adapun hal-hal yang perlu dicantumkan dalam surat tersebut adalah:

Tujuan : Ketua RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok.

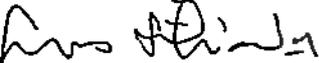
Subjek penelitian : Hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.

Tempat penelitian : RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok.

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui

Pembimbing Riset



Agus Setiawan, SKp. MN.

NIP. 130 705 0230

Peneliti



Muhammad Bahori

NPM. 0606060490



Syafiuddin

NPM. 0606060912

Mengetahui

Koordinator M. A. Riset Keperawatan

Hanny Handiyani, SKp. MKep.

NIP. 132 161 165

SURAT IZIN PENELITIAN

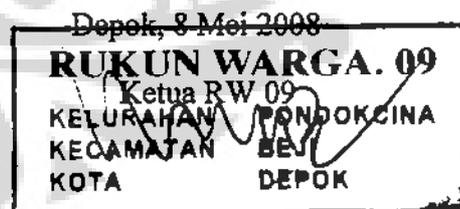
Nomor : /RW 09/V/2008

Berdasarkan surat Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia nomor: 1157/PT02.H4.FIK/I/2008, mengenai perihal permohonan praktek Mata Ajar Riset Keperawatan dan pengambilan data dalam rangka melaksanakan tugas akhir untuk menyelesaikan/penyusunan tugas akhir mata kuliah Riset Keperawatan yang berlangsung dari tanggal 8 s/d 30 Mei 2008.

Dengan ini, kami selaku pengurus RW TIDAK KEBERATAN dilakukannya riset tersebut oleh:

NAMA	Muhammad Bahori	NPM: 0606060490
	Syafiuddin	NPM: 0606060912
JURUSAN/FAKULTAS	Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia	
JUDUL RISET	Hubungan tingkat pengetahuan Ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga.	

Demikian surat izin penelitian ini kami berikan kepada yang bersangkutan agar dapat dilaksanakan dengan sebaik-baiknya.



Diyang Iskandar

Surat Permohonan Menjadi Responden

Kepada Yth:

Calon responden

di

RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok.

Dengan hormat,

Kami yang bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia:

Nama: Muhammad Bahori NPM: 0606060490

Nama: Syafiuddin NPM: 0606060914

Akan mengadakan penelitian dengan judul: "Hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan pola makan keluarga di lingkungan RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok.

Bersama ini kami memohon kesediaan anda sebagai responden untuk menandatangani lembar persetujuan dan menjawab semua pertanyaan dalam lembar kuisisioner sesuai dengan petunjuk yang ada. Jawaban yang diberikan oleh responden akan kami jaga kerahasiaannya dan jika tidak digunakan lagi dokumen akan kami musnahkan.

Atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Depok, Mei 2008

Hormat kami

Peneliti

Lembar Persetujuan Responden

Judul penelitian: "Hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan penerapan pola makan keluarga"

Peneliti : 1. Muhammad Bahori

2. Syafiuddin

Pembimbing: Agus Setiawan, SKp, MN.

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bersedia untuk turut berpartisipasi sebagai responden penelitian. Saya mengerti bahwa saya menjadi bagian dari penelitian ini yang bertujuan untuk untuk mengetahui adanya hubungan tingkat pengetahuan ibu rumah tangga tentang gizi seimbang dengan pola makan keluarga di lingkungan RW 09 kelurahan Pondok Cina, kecamatan Beji, kota Depok.

Sebelum menjawab kuisisioner, saya telah diberitahu oleh peneliti bahwa jawaban kuisisioner bersifat sukarela dan identitas saya sebagai pemberi jawaban kuisisioner akan dirahasiakan. Semua berkas yang mencantumkan identitas subyek peneliti hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan setelah itu akan dimusnahkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sukarela dan tanpa ada unsur paksaan dari pihak manapun.

Depok, Mei 2008

Responden

Kuisisioner B: Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi seimbang

Petunjuk pengisian: Pilihlah jawaban yang paling benar. Jawablah setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda silang (x) pada abjad a, b, c, atau d.

1. Menu yang kita konsumsi sehari-hari dikatakan gizi seimbang jika:
 - a. Cukup jumlahnya
 - b. Cukup komposisinya
 - c. Cukup jumlah dan komposisinya
 - d. Banyak jumlahnya

2. Makanan yang sehat adalah:
 - a. Makanan dalam kemasan
 - b. Makanan dengan gizi/menu seimbang
 - c. Makanan yang enak
 - d. Makanan yang mahal

3. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari:
 - a. Beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai
 - b. Tidak perlu beragam tapi mahal
 - c. Makanan yang seimbang harganya dan enaknya
 - d. Menu yang sesuai dengan selera saja

4. Menu seimbang terdiri dari:
 - a. Makanan pokok dan lauk-pauk
 - b. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan susu
 - c. Makanan pokok dan sayur mayur
 - d. Makanan pokok, lauk-pauk, dan sayuran

5. Gizi seimbang adalah jika makanan yang dikonsumsi sehari-hari cukup mengandung:
- Karbohidrat, protein, dan lemak
 - Protein, vitamin, mineral, karbohidrat, dan air
 - Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air
 - Karbohidrat, lemak, dan vitamin
6. Bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat adalah:
- Sayur-sayuran (daun singkong, bayam, katuk)
 - Makanan pokok (mie, jagung, singkong, nasi, dan roti)
 - Buah-buahan (pepaya, pisang, jambu, dan jeruk)
 - Lauk pauk (daging sapi, ikan, dan telur)
7. Lauk pauk merupakan makanan yang banyak mengandung:
- Karbohidrat
 - Lemak dan protein
 - Vitamin
 - Mineral
8. Yang termasuk sumber makanan yang banyak mengandung lemak adalah:
- Nasi, singkong
 - Susu
 - Sayuran
 - Daging
9. Telur, tempe dan tahu termasuk jenis makanan yang banyak mengandung:
- Karbohidrat
 - Lemak
 - Protein
 - Vitamin

10. Buah-buahan segar merupakan sumber:
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Vitamin dan mineral

11. Makanan yang mengandung zat besi dibawah ini adalah:
 - a. Daun singkong, katuk, dan bayam
 - b. Garam, minyak kelapa sawit
 - c. Wortel, pisang, dan jeruk
 - d. Susu, udang, cumi, dan kerang

12. Bahan makanan yang dapat dijadikan sebagai bahan pengganti ikan adalah:
 - a. Bakwan jagung
 - b. Telur atau tahu
 - c. Kerupuk
 - d. Mie instan

13. Menurut ibu, apakah guna makanan bagi tubuh:
 - a. Sumber zat energi, zat pembangun, dan zat pengatur.
 - b. Mengenyangkan
 - c. Sumber zat energi
 - d. Tidak tahu

14. Yang dimaksud dengan zat makanan sumber energi adalah:
 - a. Sumber listrik
 - b. Sumber penghasilan
 - c. Sumber tenaga
 - d. mengenyangkan

15. Makanan yang tergolong jenis makanan sumber tenaga adalah:
- Padi-padian dan umbi-umbian
 - Sayur-sayuran
 - Buah-buahan
 - Lauk-pauk
16. Apakah fungsi utama dari karbohidrat:
- Membantu menjaga temperatur tubuh
 - Mencegah penyakit
 - Untuk pertumbuhan otot.
 - Untuk memberikan energi/tenaga bagi tubuh.
17. Sayur-sayuran dan buah-buahan tergolong jenis makanan sumber:
- Sumber zat tenaga
 - Sumber zat pengatur
 - Sumber zat pembangun
 - Sumber zat pengendali
18. Zat makanan yang termasuk sumber zat pengatur adalah:
- Karbohidrat.
 - Protein.
 - Lemak.
 - Vitamin dan mineral.
19. Menurut ibu, guna lauk pauk adalah:
- Sumber zat tenaga.
 - Sumber zat pengatur.
 - Sumber zat pembangun.
 - Sumber zat pengendali

20. Yang merupakan makanan sumber zat pembangun adalah:
- a. Daging, ikan, dan tahu
 - b. Roti, jagung, dan singkong
 - c. Apel, anggur, dan jeruk
 - d. Wortel, bayam, dan katuk



Kuisisioner C: Penerapan Pola makan Keluarga

Petunjuk pengisian: Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kebiasaan/ pola makan keluarga ibu sehari-hari. Jawablah setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda silang (x) pada abjad a, b, c, atau d.

1. Menu makanan sehari-hari yang ibu siapakan untuk keluarga, biasanya terdiri:
 - a. Makanan pokok dan lauk pauk.
 - b. Makanan pokok dan sayur mayur.
 - c. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur-mayur, dan buah-buahan.
 - d. Makanan pokok, lauk-pauk, dan buah.

2. Porsi makanan pokok/nasi yang biasa dikonsumsi oleh masing-masing keluarga ibu (orang dewasa) adalah:
 - a. $\frac{1}{2}$ piring sehari
 - b. 1 piring sehari
 - c. 3 – 5 piring sehari
 - d. Lebih dari 5 piring sehari

3. Lauk-pauk dan sayuran biasanya dikonsumsi keluarga ibu pada saat:
 - a. Makan siang saja
 - b. Makan siang dan makan malam
 - c. Makan malam saja
 - d. Sarapan, makan siang, dan makan malam

4. Ibu biasanya menyiapkan lauk- pauk hewani (daging/ ikan/ telur/ ayam) untuk menu makan keluarga:
 - a. Selalu ada setiap hari
 - b. Dua hari sekali
 - c. Tiga hari sekali
 - d. Seminggu sekali

5. Porsi lauk-pauk hewani (daging / ikan/ ayam) yang biasa dikonsumsi masing-masing anggota keluarga ibu adalah:
 - a. 1 potong sehari
 - b. 2 potong sehari
 - c. 3 potong sehari
 - d. 4 potong sehari

6. Biasanya keluarga ibu mengkonsumsi sayur-sayuran:
 - a. Setiap hari
 - b. Dua hari sekali
 - c. Tiga hari sekali
 - d. Seminggu sekali

7. Jenis sayuran yang sering ibu siapkan untuk makan keluarga adalah:
 - a. Sayuran yang tidak berwarna (contoh: kembang kol, dan kubis)
 - b. Sayuran yang berwarna hijau (contoh; bayam dan daun singkong)
 - c. Sayur kacang-kacangan (contoh: buncis, kacang panjang)
 - d. Sayuran berbentuk buah (contoh: labu siam, nangka)

8. Ibu menyiapkan buah-buahan untuk menu keluarga:
 - a. Seminggu sekali
 - b. Tiga hari sekali
 - c. Setiap hari
 - d. Jarang menyiapkan buah

9. Berapa kali biasanya keluarga ibu minum susu:
 - a. Tidak pernah
 - b. Setiap hari
 - c. Satu kali seminggu
 - d. Jarang

10. Masing-masing anggota keluarga ibu (orang dewasa) mengkonsumsi gula (dalam minuman dan kue-kue) kira-kira:
- 1 sendok makan sehari
 - 2 ½ - 3 ½ sendok makan sehari
 - 4 - 5 sendok makan sehari
 - Tidak mengkonsumsi gula
11. Menu makanan yang ibu siapkan sehari-hari, biasanya
- Hampir sama setiap hari
 - Bervariasi (berganti-ganti setiap hari)
 - Menurut selera ibu sendiri
 - Menurut selera anak-anak
12. Garam yang ibu gunakan sehari-hari adalah:
- Selalu garam yang beryodium.
 - Kadang beryodium kadang tidak.
 - Tidak beryodium.
 - Tidak tahu beryodium atau tidak.
13. Apakah keluarga ibu ada yang mengkonsumsi minuman beralkohol:
- Ada, tapi kadang-kadang
 - Jarang
 - Sering
 - Tidak ada
14. Berapa banyak kira-kira keluarga ibu biasanya minum air setiap hari:
- 8 gelas setiap hari atau kurang lebih 2 liter.
 - 4 gelas sehari.
 - Cukup 5 gelas saja.
 - 3 gelas sehari.

15. Banyaknya makanan pokok (nasi) yang biasa dikonsumsi oleh anggota keluarga ibu dalam 1 porsi dibandingkan lauk-pauk dan sayur adalah:
- Seperempat porsi nasi dan tigaperempat porsi lauk-pauk/sayur
 - Sepertiga porsi nasi dan duapertiga porsi lauk-pauk/sayur
 - Setengah porsi nasi dan setengah porsi lauk-pauk/sayur
 - Tigaperempat porsi nasi dan seperempat porsi lauk-pauk/sayur
16. Ibu biasanya menyediakan sarapan:
- Setiap pagi
 - Jika sempat
 - Jarang
 - Tidak pernah
17. Saat mengolah sayur-sayuran untuk dimasak, yang ibu lakukan biasanya adalah:
- Dicuci dulu baru dipotong.
 - Dipotong-potong dulu baru dicuci.
 - Dicuci dulu, dipotong-potong dan dicuci lagi.
 - Tidak dicuci.
18. Saat menanak nasi, ketika nasi mendidih biasanya yang ibu lakukan adalah:
- Membuka tutupnya beberapa saat, lalu ditutup lagi.
 - Membuka tutupnya sampai matang.
 - Tidak membuka tutupnya sampai matang.
 - Tidak menutupnya dari awal sampai matang.
19. Saat menghadirkan makanan, jika tidak akan segera disantap biasanya yang ibu lakukan adalah:
- Dibiarkan terbuka saja
 - Tidak selalu ditutupi
 - Disimpan dilemari tapi terbuka
 - Selalu ditutup dahulu

20. Saat ibu membeli bahan makanan yang dikemas, biasanya apa saja yang ibu perhatikan:
- Harganya.
 - Tanggal kadaluarsa, kandungan atau bahan penyusun makanan, dan nilai gizi makanan.
 - Mereknya
 - Tidak pernah memperhatikan.



Kuisisioner B: Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi seimbang

Petunjuk pengisian: Pilihlah jawaban yang paling benar. Jawablah setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda silang (x) pada abjad a, b, c, atau d.

1. Menu yang kita konsumsi sehari-hari dikatakan gizi seimbang jika:
 - a. Cukup jumlahnya
 - b. Cukup komposisinya
 - c. Cukup jumlah dan komposisinya
 - d. Banyak jumlahnya

2. Makanan yang sehat adalah:
 - a. Makanan dalam kemasan
 - b. Makanan dengan gizi/menu seimbang
 - c. Makanan yang enak
 - d. Makanan yang mahal

3. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari:
 - a. Beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai
 - b. Tidak perlu beragam tapi mahal
 - c. Makanan yang seimbang harganya dan enaknya
 - d. Menu yang sesuai dengan selera saja

4. Menu seimbang terdiri dari:
 - a. Makanan pokok dan lauk-pauk
 - b. Makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah, dan susu
 - c. Makanan pokok dan sayur mayur
 - d. Makanan pokok, lauk-pauk, dan sayuran

5. Gizi seimbang adalah jika makanan yang dikonsumsi sehari-hari cukup mengandung:
 - a. Karbohidrat, protein, dan lemak
 - b. Protein, vitamin, mineral, karbohidrat, dan air
 - c. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air
 - d. Karbohidrat, lemak, dan vitamin

6. Bahan makanan yang tergolong sumber karbohidrat adalah:
 - a. Sayur-sayuran (daun singkong, bayam, katuk)
 - b. Makanan pokok (mie, jagung, singkong, nasi, dan roti)
 - c. Buah-buahan (pepaya, pisang, jambu, dan jeruk)
 - d. Lauk pauk (daging sapi, ikan, dan telur)

7. Lauk pauk merupakan makanan yang banyak mengandung:
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak dan protein
 - c. Vitamin
 - d. Mineral

8. Yang termasuk sumber makanan yang banyak mengandung lemak adalah:
 - a. Nasi, singkong
 - b. Susu
 - c. Sayuran
 - d. Daging

9. Telur, tempe dan tahu termasuk jenis makanan yang banyak mengandung:
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Vitamin

10. Buah-buahan segar merupakan sumber:
 - a. Karbohidrat
 - b. Lemak
 - c. Protein
 - d. Vitamin dan mineral

11. Makanan yang mengandung zat besi dibawah ini adalah:
 - a. Daun singkong, katuk, dan bayam
 - b. Garam, minyak kelapa sawit
 - c. Wortel, pisang, dan jeruk
 - d. Susu, udang, cumi, dan kerang

12. Bahan makanan yang dapat dijadikan sebagai bahan pengganti ikan adalah:
 - a. Bakwan jagung
 - b. Telur atau tahu
 - c. Kerupuk
 - d. Mie instan

13. Menurut ibu, apakah guna makanan bagi tubuh:
 - a. Sumber zat energi, zat pembangun, dan zat pengatur.
 - b. Mengenyangkan
 - c. Sumber zat energi
 - d. Tidak tahu

14. Yang dimaksud dengan zat makanan sumber energi adalah:
 - a. Sumber listrik
 - b. Sumber penghasilan
 - c. Sumber tenaga
 - d. mengenyangkan

15. Makanan yang tergolong jenis makanan sumber tenaga adalah:
 - a. Padi-padian dan umbi-umbian
 - b. Sayur-sayuran
 - c. Buah-buahan
 - d. Lauk-pauk

16. Apakah fungsi utama dari karbohidrat:
 - a. Membantu menjaga temperatur tubuh
 - b. Mencegah penyakit
 - c. Untuk pertumbuhan otot.
 - d. Untuk memberikan energi/tenaga bagi tubuh.

17. Sayur-sayuran dan buah-buahan tergolong jenis makanan sumber:
 - a. Sumber zat tenaga
 - b. Sumber zat pengatur
 - c. Sumber zat pembangun
 - d. Sumber zat pengendali

18. Zat makanan yang termasuk sumber zat pengatur adalah:
 - a. Karbohidrat.
 - b. Protein.
 - c. Lemak.
 - d. Vitamin dan mineral.

19. Menurut ibu, guna lauk pauk adalah:
 - a. Sumber zat tenaga.
 - b. Sumber zat pengatur.
 - c. Sumber zat pembangun.
 - d. Sumber zat pengendali

20. Yang merupakan makanan sumber zat pembangun adalah:
- a. Daging, ikan, dan tahu
 - b. Roti, jagung, dan singkong
 - c. Apel, anggur, dan jeruk
 - d. Wortel, bayam, dan katuk



Kuisisioner C: Penerapan Pola makan Keluarga

Petunjuk pengisian: Jawablah pertanyaan-pertanyaan dibawah ini sesuai dengan kebiasaan/ pola makan keluarga ibu sehari-hari. Jawablah setiap pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda silang (x) pada abjad a, b, c, atau d.

1. Menu makanan sehari-hari yang ibu siapakan untuk keluarga, biasanya terdiri:
 - a. Makanan pokok, lauk pauk dan sayur.
 - b. Makanan pokok, sayur mayur, dan buah.
 - c. Makanan pokok, lauk, sayur, dan buah.
 - d. Makanan pokok, lauk-pauk, dan buah.

2. Porsi makanan pokok/nasi yang biasa dikonsumsi oleh masing-masing keluarga ibu (orang dewasa) adalah:
 - a. $\frac{1}{2}$ piring sehari
 - b. 1 piring sehari
 - c. 3 – 5 piring sehari
 - d. Lebih dari 5 piring sehari

3. Lauk-pauk dan sayuran biasanya dikonsumsi keluarga ibu pada saat:
 - a. Makan siang saja
 - b. Makan siang dan makan malam
 - c. Makan malam saja
 - d. Sarapan, makan siang, dan makan malam

4. Ibu biasanya menyiapkan lauk- pauk hewani (daging/ ikan/ telur/ ayam) untuk menu makan keluarga:
 - a. Selalu ada setiap hari
 - b. Dua hari sekali
 - c. Tiga hari sekali
 - d. Seminggu sekali

5. Porsi lauk-pauk hewani (daging / ikan/ ayam) yang biasa dikonsumsi masing-masing anggota keluarga ibu adalah:
 - a. 1 potong sehari
 - b. 2 potong sehari
 - c. 3 potong sehari
 - d. 4 potong sehari

6. Biasanya keluarga ibu mengkonsumsi sayur-sayuran:
 - a. 2-3 kali sehari
 - b. 1 kali sehari
 - c. Tidak tiap hari
 - d. Jarang

7. Jenis sayuran yang sering ibu siapkan untuk makan keluarga adalah:
 - a. Sayuran yang tidak berwarna (contoh: kembang kol, dan kubis)
 - b. Sayuran yang berwarna hijau (contoh; bayam dan daun singkong)
 - c. Sayur kacang-kacangan (contoh: buncis, kacang panjang)
 - d. Sayuran berbentuk buah (contoh: labu siam, nangka)

8. Ibu menyiapkan buah-buahan untuk menu keluarga:
 - a. Jika harga buah murah saja
 - b. Tidak tiap hari
 - c. Selalu ada setiap hari
 - d. Jika ingin saja

9. Ibu biasanya menyiapkan susu untuk keluarga:
 - a. Tidak pernah
 - b. Setiap hari
 - c. Jika ada uang lebih
 - d. Setiap habis menerima gaji

10. Masing-masing anggota keluarga ibu (orang dewasa) mengkonsumsi gula (dalam minuman dan kue-kue) kira-kira:
 - a. 1 sendok makan sehari
 - b. 2 ½ - 3 ½ sendok makan sehari
 - c. 4 - 5 sendok makan sehari
 - d. Tidak mengkonsumsi gula

11. Menu makanan yang ibu siapkan sehari-hari, biasanya
 - a. Hampir sama setiap hari
 - b. Bervariasi (berganti-ganti setiap hari)
 - c. Menurut selera ibu sendiri
 - d. Menurut selera anak-anak

12. Garam yang ibu gunakan sehari-hari adalah:
 - a. Selalu garam yang beryodium.
 - b. Kadang beryodium kadang tidak.
 - c. Tidak beryodium.
 - d. Tidak tahu beryodium atau tidak.

13. Apakah keluarga ibu ada yang mengkonsumsi minuman beralkohol:
 - a. Ada, tapi kadang-kadang
 - b. Jarang
 - c. Sering
 - d. Tidak ada

14. Berapa banyak kira-kira keluarga ibu biasanya minum air setiap hari:
 - a. 8 gelas setiap hari atau kurang lebih 2 liter.
 - b. 4 gelas sehari.
 - c. Cukup 5 gelas saja.
 - d. 3 gelas sehari.

15. Banyaknya makanan pokok (nasi) yang biasa dikonsumsi oleh anggota keluarga ibu dalam 1 porsi dibandingkan lauk-pauk dan sayur adalah:
- Seperempat porsi nasi dan tigaperempat porsi lauk-pauk/sayur
 - Sepertiga porsi nasi dan duapertiga porsi lauk-pauk/sayur
 - Setengah porsi nasi dan setengah porsi lauk-pauk/sayur
 - Tigaperempat porsi nasi dan seperempat porsi lauk-pauk/sayur
16. Untuk keluarga, Ibu menyiapkan sarapan:
- Harus ada setiap pagi
 - Jika sempat saja
 - Kadang-kadang saja
 - Tidak harus setiap pagi
17. Saat mengolah sayur-sayuran untuk dimasak, yang ibu lakukan biasanya adalah:
- Dicuci dulu baru dipotong.
 - Dipotong-potong dulu baru dicuci.
 - Dicuci dulu, dipotong-potong dan dicuci lagi.
 - Tidak dicuci.
18. Saat menanak nasi, ketika nasi mendidih biasanya yang ibu lakukan adalah:
- Membuka tutupnya beberapa saat, lalu ditutup lagi.
 - Membuka tutupnya sampai matang.
 - Tidak membuka tutupnya sampai matang.
 - Tidak menutupnya dari awal sampai matang.
19. Saat menghadirkan makanan, jika tidak akan segera disantap biasanya yang ibu lakukan adalah:
- Dibiarkan terbuka saja
 - Tidak selalu ditutupi
 - Disimpan dilemari tapi terbuka
 - Selalu ditutup dahulu

20. Saat ibu membeli bahan makanan yang dikemas, biasanya apa saja yang ibu perhatikan:
- Harganya.
 - Tanggal kadaluarsa, kandungan atau bahan penyusun makanan, dan nilai gizi makanan.
 - Mereknya
 - Tidak pernah memperhatikan.



Kunci jawaban kuesioner kemampuan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang dan penerapan pola makan keluarga

Pengetahuan ibu tentang gizi seimbang

No. Soal	Tujuan Instruksional khusus	jawaban
1	Pengertian gizi seimbang	c
2		b
3		a
4	Unsur-unsur gizi seimbang	b
5		c
6		b
7		b
8		d
9		c
10		d
11		a
12		b
13		Fungsi zat gizi
14	c	
15	a	
16	d	
17	b	
18	d	
19	c	
20	a	

Penerapan pola makan

1	Pola Menu 4 Sehat 5 Sempurna	c
2		c
3		d
4		a
5		b
6		a
7		b
8		c
9		b
10		b

11	Pedoman Umum Gizi Seimbang	b
12		a
13		d
14		a
15		c
16		a
17		a
18		c
19		d
20		b

