

PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG VISUAL GIZI SEIMBANG ANTARA DUA GENERASI DI GEREJA GSKI REHOBOT KEBON JERUK JAKARTA

Ruth Gracia Dau Vanes Parapat¹, Vitria Melani¹, Yulia Wahyuni¹, Rachmanida Nuzrina², Laras Sitoayu^{2*}

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul. Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Ibukota Jakarta 11510 Indonesia

²Program Studi Pendidikan Profesi Dietisien, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul. Jl. Arjuna Utara No.9, Duri Kepa, Kec. Kb. Jeruk, Kota Jakarta Barat, Daerah Ibukota Jakarta 11510 Indonesia

*Korespondensi : E-mail: laras@esaunggul.ac.id

ABSTRACT

Background: Generation Y (Millennial) and generation Z (IGeneration) are proven to be the two generations that dominate the use of information communication technology today. Living in a rapidly developing technology era and abundant information should make them have nutritional knowledge, attitudes and behavior towards a good visual balanced nutrition. However, Riskesdas 2018 shows an increase in the prevalence of obesity in adults by 21.8%. This high prevalence is said to be an indicator of low knowledge about balanced nutrition even though the two generations live in an era of abundant information.

Objectives: Analyzing differences in nutritional knowledge, attitudes and behavior regarding visual balanced nutrition between generation Y and generation Z.

Methods: This research is an observational analytic study with cross sectional design. Selection of research subjects with total sampling. A sample of 40 respondents was obtained from generation Y and 40 respondents from generation Z. Using the independent t-test statistical test to determine differences in nutritional knowledge, attitudes and behaviors regarding balanced nutrition visuals (balanced nutrition cone and my plate) in generation Y and generation Z.

Results: There are differences in nutritional knowledge in generation Y and generation Z ($p = 0.0001$), there are differences in attitudes about visual balanced nutrition in generation Y and generation Z ($p = 0.0001$), and there are differences in nutritional behavior towards visual balanced nutrition of generation Y and generation Z ($p = 0.029$). From the above values, it can be said that the value of sampling bias on nutritional knowledge and attitudes is smaller than behavior.

Conclusion: The three results show that there are differences in nutritional knowledge, attitudes and behavior between these two generations.

Keywords: Balanced Nutrition visual; Tumpeng gizi seimbang; Piring makanku; Y (Millennial) generatio; Z generation (IGeneration)

ABSTRAK

Latar belakang: Generasi Y (Millennial) dan generasi Z (IGeneration) terbukti adalah dua generasi yang mendominasi penggunaan teknologi informasi komunikasi sekarang ini. Hidup di zaman teknologi berkembang pesat dan informasi melimpah semestinya membuat mereka memiliki pengetahuan gizi, sikap dan perilaku terhadap visual gizi seimbang yang baik. Namun Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi obesitas pada dewasa sebesar 21,8%. Prevalensi tinggi ini dikatakan sebagai indikator rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang meskipun kedua generasi hidup dizaman informasi yang melimpah.

Tujuan: Menganalisis perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku tentang visual gizi seimbang pada generasi Y dan generasi Z.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain cross sectional. Pemilihan subjek penelitian dengan total sampling. Diperoleh sampel sebanyak 40 responden dari generasi Y dan 40 responden dari generasi Z. Menggunakan uji statistik t-test independent untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku tentang visual gizi seimbang (tumpeng gizi seimbang dan piring makanku) pada generasi Y dan generasi Z.

Hasil: Terdapat perbedaan pengetahuan gizi pada generasi Y dan generasi Z ($p=0,0001$), terdapat perbedaan sikap tentang visual gizi seimbang pada generasi Y dan generasi Z ($p=0,0001$), dan terdapat perbedaan perilaku gizi terhadap visual gizi seimbang generasi Y dan generasi Z ($p=0,029$). Dari nilai diatas, dapat dikatakan bahwa nilai bias sampling pada pengetahuan gizi dan sikap lebih kecil daripada perilaku.

Simpulan: Ketiga hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku antara kedua generasi ini.

Kata Kunci: Visual Gizi Seimbang; Tumpeng Gizi Seimbang; Piring Makanku; Generasi Y (Millennial); Generasi Z (IGeneration)

PENDAHULUAN

Negara Indonesia ialah negara terbesar ke-empat di dunia setelah China, India dan Amerika Serikat dan menjadi negara dengan jumlah penduduk yang besar serta tingkat pertumbuhan penduduk yang tinggi. Menurut Statista (2016) Indonesia dengan jumlah Penduduk 259,4 jiwa yang mana 66,9% diisi oleh generasi X, generasi Y (*Millennial*) dan generasi Z (*IGeneration*). Generasi Y menurut Zemke *et al.* (2000) adalah generasi yang lahir pada tahun 1980 sampai 1999.¹ Generasi dengan ciri utama penggunaan komunikasi, media, dan teknologi digital yang tinggi sehingga generasi ini kreatif, informatif, mempunyai passion, produktif, dan menggunakan teknologi dalam segala aspek kehidupannya.² Generasi Z menurut Tapscott (2016) lahir pada 1998-2009, mengenal internet dan juga web sejak kecil karena lahir pada saat dunia sudah dikuasai teknologi hingga dijuluki "*The silent generation*". Kelebihan dari generasi Z yaitu dapat mengaplikasikan semua kegiatan dalam satu waktu atau disebut *multi tasking*. Kedua generasi ini memiliki kesamaan yaitu penggunaan teknologi informasi yang tinggi dibuktikan melalui *Alvara Research Center* (2014) bahwa konsumsi *internet* penduduk berusia 15 hingga 34 tahun lebih tinggi dibanding kelompok usia lain.³ Dari survei terbaru Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2018 terungkap bahwa pengguna internet di Indonesia didominasi oleh generasi *Millennial*, dimana 91% pengguna *internet* adalah remaja berusia 15-19 tahun, 88,5% berusia 20-24 tahun, 82,7% atau sekitar 25 juta berusia 25-29 tahun dan sekitar 76,5% berusia 30-34 tahun.⁴

Prevalensi pada Riskesdas (2013) bahwa secara nasional prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun adalah 11,1%. Prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun adalah 10,8%. Pada orang dewasa Riskesdas (2013) juga menunjukkan prevalensi penduduk dewasa kurus 8,7%, berat badan lebih 13,5% dan obesitas 15%. Prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa meningkat dari 13,9% (2007) menjadi 19,7% (2013) dan prevalensi obesitas pada perempuan dewasa 32,9% dari 13,9% pada tahun 2007 menjadi 17,5% pada tahun 2010 dan 32,9% pada tahun 2013.⁵ Hasil Riskesdas (2018) juga mencuri perhatian karena didapatkan peningkatan prevalensi sangat gemuk (obesitas) pada dewasa yaitu sebesar 21,8% (peningkatan sebesar 7% dari tahun 2013) dan DKI Jakarta menempati tempat provinsi tertinggi kedua untuk proporsi

obesitas pada dewasa (diatas 18 tahun) yaitu sebesar 29,8%.⁶

Prevalensi yang tinggi ini dikatakan sebagai salah satu indikator rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Karena menurut Sukma dan Margawati (2014) Pengetahuan memengaruhi sikap dalam pemilihan makanan. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi yang berakibat kesalahan dalam pemilihan makanan akan berpengaruh pada status gizi.⁷ Untuk mengatasi masalah gizi yang ada Pemerintah mengeluarkan sebuah pedoman melalui gizi seimbang dalam bentuk visual, visual yang dimaksudkan disini adalah gambar "Tumpeng gizi seimbang" dan "Piring makanku" dalam profil kesehatan Indonesia.⁸

Tumpeng gizi seimbang adalah penjabaran sederhana mengenai ukuran atau porsi makanan dan minuman serta aktivitas fisik setiap hari, terdapat juga anjuran untuk mencuci tangan sebelum dan juga sesudah makan serta pemantauan berat badan disertai anjuran meminum 8 gelas air putih dalam sehari. Piring makanku adalah panduan sajian asupan untuk setiap kali hendak makan atau sajian sekali makan dimana separuh dari total jumlah makanan pada setiap kali makan adalah sayur dan buah, separuh lainnya adalah makanan pokok dan juga lauk-pauk. Serta anjuran bahwa saat hendak makan, porsi sayuran harus lebih banyak dibandingkan porsi buah, dan porsi pada makanan pokok lebih banyak daripada porsi lauk-pauk.⁸

Zaman ini teknologi semakin berkembang dan informasi semakin melimpah, dimana kita dapat menemukan informasi yang ingin kita ketahui dengan cepat seperti pada *internet* dan media informasi lainnya yang merupakan bagian dari perkembangan teknologi. Jika dikembalikan kepada kedua generasi ini yang notabenehnya adalah generasi yang akrab dengan teknologi serta memiliki daya konsumsi yang tinggi terhadap teknologi, terutama teknologi informasi komunikasi seperti *internet*, media sosial dan media informasi lainnya, semestinya membuat kedua generasi memiliki pengetahuan yang terkini dan terbaru atau bahkan dititik yang kaya akan wawasan.

Tidak hanya kaya akan wawasan umum tetapi juga kaya akan wawasan kesehatan, terutama gizi pada topik ini yaitu panduan visual (gambar) gizi seimbang yang ada yaitu "Tumpeng gizi seimbang" dan "Piring makanku". Berdasarkan latar belakang diatas,

perlu dilakukan penelitian lebih lanjut apakah kedua generasi memiliki pengetahuan gizi, sikap dan perilaku terhadap visual gizi seimbang yang baik dan benar seiring dengan teknologi yang berkembang dan informasi melimpah.

METODE

Peneliti melakukan penelitian bertepatan dengan adanya pandemi virus korona (*covid-19*) sehingga pemerintah mengeluarkan peraturan dalam PERMENKES RI. No 9 tahun 2020 tentang PSBB (Pembatasan sosial berskala besar) dimana kita diharapkan tetap berada dirumah apabila tidak ada kebutuhan yang mendesak.⁹ Maka penelitian ini dilaksanakan secara *Online* dengan menyebarkan kuesioner kepada responden. Penelitian ini berjenis analitik observasional karena tidak ada intervensi terhadap sampel penelitian dengan pendekatan *cross sectional* dan menggunakan total smping sebagai Teknik pengambilan sampe. Total responden sebanyak 80 orang, 40 orang berasal dari generasi Y berusia 25-35 tahun dan 40 orang berasal dari generasi Z berusia 15-24 tahun. Didapatkan sampel sebanyak 80 orang berasal dari seluruh populasi yang dijadikan sampel.

Pengetahuan gizi, sikap dan perilaku tentang visual gizi seimbang adalah variabel yang diteliti. Pengetahuan gizi dan sikap yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap mengenai visual gizi seimbang. Perilaku yang dimaksudkan adalah seberapa baik responden mengimplementasikan visual gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Visual gizi seimbang yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah gambar tumpeng gizi seimbang dan piring makanku, dimana kedua gambar ini adalah panduan yang sekarang ini digunakan sebagai acuan panduan makan yang benar dalam rangka pemenuhan nutrisi tubuh.

Penelitian ini dilaksanakan di GSKI Kebon Jeruk, Jakarta Barat. Waktu pelaksanaan penelitian ini dimulai dari bulan awal bulan Juli hingga awal bulan Agustus 2020. Penelitian ini juga telah lolos kaji etik yang dikeluarkan oleh Dewan Penegak Kode Etik Universitas Esa Unggul dengan Nomor: 0347-20.336/DPKE-KEP/FINAL-EA/UEU/IX/2020 Data yang dikaji diperoleh dari data primer yang dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui *google form* yang dibuat peneliti, berisikan pertanyaan dan pernyataan yang sudah dilakukan uji normalitas dan uji reliabilitas terlebih dahulu.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items
Pengetahuan	0,882	10
Sikap	0,919	15
Perilaku	0,918	27

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Perbandingan				
Pengetahuan	1,95	0,0001	Normal	Normal
Sikap	-0,04	0,0001	Normal	Normal
Perilaku	1,12	0,200	Normal	Normal

Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner yaitu data identitas diri responden, pertanyaan mengenai pengetahuan gizi, pernyataan sikap dan pernyataan perilaku. Analisis data menggunakan uji statistik *t-test independent* untuk pengetahuan gizi, sikap dan perilaku.

HASIL

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Jenis Kelamin pada generasi Y lebih banyak laki-laki daripada perempuan sedangkan pada generasi Z jumlahnya sama rata.

Responden mencapai nilai maksimum tertinggi ada pada pernyataan sikap dan diraih oleh generasi Z, sedangkan nilai minimum terendah ada pada pernyataan perilaku didapat oleh generasi Y. Generasi Z mendominasi semua rerata (pengetahuan gizi, sikap dan perilaku), dari hasil terlihat bahwa ada perbedaan antara pengetahuan gizi, sikap dan perilaku antara kedua generasi.

Perbedaan Pengetahuan gizi, sikap dan perilaku

Berdasarkan hasil uji statistik *t-test independent*, diketahui bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku pada generasi

Y dan generasi Z dapat dilihat pada nilai signifikansi pada ketiga variabel. Diantara semua variabel, variabel sikap memiliki perbedaan nilai rata-rata yang jauh dan variabel perilaku memiliki perbedaan nilai rata-rata yang tidak begitu jauh. Berdasarkan pada tabel diatas, selisih nilai rata-rata untuk sikap sebesar 18,5 dan untuk perilaku sebesar 6,95.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi

Hasil tahu mengenai segala sesuatu yang berkaitan dengan gizi, dipengaruhi oleh beberapa hal seperti usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, lingkungan, sosial bahkan informasi disebut pengetahuan gizi. Pengetahuan menjadi penting karena memengaruhi sikap dan cara seseorang berperilaku, seperti yang diungkapkan oleh Notoatmodjo (2003) dalam Iskandar (2009).¹⁰ Ada peranan penting dari pengetahuan dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang yaitu memengaruhi cara seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Responden yang menjadi sasaran penelitian ini berusia 15-35 tahun dimana seharusnya sudah mampu mendapatkan banyak informasi mengenai gizi, karena ilmu pengetahuan akan kesehatan terkhusus ilmu gizi yang semakin berkembang, banyak digaungkan baik seperti penyuluhan maupun dari informasi yang terpampang di media sosial dan juga pada usia tersebut adalah usia yang mampu menggunakan dan mengakses fasilitas pencarian informasi. Didukung oleh pernyataan Sukanto (2000) bahwa semakin bertambahnya usia seseorang, semakin banyak juga pengalaman yang akan diperoleh seseorang, dan semakin banyak pula kemungkinan orang tersebut untuk mendapatkan informasi.¹⁰ Generasi Y dan Z menjawab benar paling banyak pada pertanyaan mengenai kapan visual tumpeng gizi seimbang digunakan dan anjuran porsi konsumsi air mineral. Pertanyaan mengenai anjuran porsi mengonsumsi lauk hewani, adalah pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh kedua generasi. Hanya 25% (10 orang) generasi Y dan 5% (2 orang) generasi Z yang menjawab benar. Padahal, menurut Riyadi tahun 2006, Pola asam amino protein hewani adalah yang terbaik untuk memenuhi kebutuhan manusia karena polanya menyerupai pola kebutuhan asam amino manusia, seharusnya porsi lauk hewani dalam sehari penting untuk diketahui.¹¹ Dalam Generasi Z, dua pertanyaan yang paling banyak dijawab benar adalah pertanyaan mengenai cara membaca tumpeng gizi

seimbang yang benar dan pertanyaan mengenai kapan visual tumpeng gizi seimbang digunakan.

Jika konsep dasar dari pengetahuan gizi seimbang seperti nama pedoman gizi yang digunakan sekarang ini tidak kita ketahui, besar kemungkinan kita juga tidak mengetahui konsep gizi seimbang yang lebih dalam. Ada lebih dari setengah dari total responden 65% (26 orang) responden generasi Y dan 57.5% (23 orang) responden generasi Z yang salah memilih pedoman gizi apa yang sedang digunakan saat ini bahkan masih ada yang memilih 4 sehat 5 sempurna. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yunitasari *et al.* (2019) dimana sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi kurang, sebagian besar responden belum mengetahui secara menyeluruh tentang pedoman gizi seimbang, dan masih mengingat pedoman 4 sehat 5 sempurna, responden penelitian ini ialah yang berusia dewasa awal.¹²

Ketidaktahuan tentang konsep dasar gizi seimbang, bisa membuat kita juga tidak tahu konsep gizi seimbang secara lebih dalam, seperti anjuran porsi mengonsumsi buah-buahan dalam satu hari. Terbukti dari masih ada 65% (26 orang) generasi Y dan 37.5% (15 orang) generasi Z salah memilih anjuran porsi buah-buahan karena responden tidak dikenalkan dan belum mengetahui pasti anjuran porsi dalam mengonsumsi buah-buahan. Padahal, dalam (PMK RI, 2014) tentang Pedoman Gizi Seimbang, dijelaskan bahwa pangan sumber vitamin, mineral dan serat terdapat pada sayuran dan buah-buahan.¹³ Seperti pada data Badan perencanaan Pembangunan Nasional 2007 di tahun 1999-2007 memperlihatkan bahwa total konsumsi pangan penduduk Indonesia masih berada di bawah anjuran kebutuhan minimum (2000 kkal/kapita/hari).

Penting sekali untuk membahas dari segi apa yang masuk ke dalam tubuh kita seperti konsumsi makanan, namun ada hal yang tidak kalah penting untuk diulas dari visual gizi seimbang khususnya tumpeng gizi seimbang, yaitu melakukan aktivitas fisik. Menurut Almatier (2002) gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya disebut aktivitas fisik. Menurut Kemenkes (2014) setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga ataupun energi dan pembakaran energi dapat disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini dilakukan selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 kali dalam seminggu seperti berjalan kaki, mencuci, menyapu, berkebun, dan naik turun tangga.¹³

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Karakteristik pada Generasi Y dan Generasi Z di GSKI Reobot Kebon Jeruk

Karakteristik	Jumlah sampel Generasi Y = 40 Generasi Z = 40 (%)	Mean±Std	Min-Max
Jenis Kelamin			
Generasi Y (Millenial)			
Laki-laki	21 (26.25)	-	-
Perempuan	19 (23.75)	-	-
Generasi Z (IGeneration)			
Laki-laki	20 (25)	-	-
Perempuan	20 (25)	-	-
Jenis Kelamin Gabungan Generasi			
Laki-laki	41 (51.25)	-	-
Perempuan	39 (48.75)	-	-
Pengetahuan Gizi			
Generasi Y			
Baik (76% - 100%)	0 (0)		
Cukup (56% - 75%)	8 (20)	46.25±1.884	30-70
Kurang (<56%)	32 (80)		
Generasi Z			
Baik (76% - 100%)	8 (20)		
Cukup (56% - 75%)	12 (30)	58.25±2.452	30-90
Kurang (< 56%)	20 (50)		
(Arikunto, 2006)			
Sikap			
Generasi Y			
Baik (76% - 100%)	1 (2.5)		
Cukup (56% - 75%)	38 (95)	68.33±1.235	40-86.6
Kurang (<56%)	1 (2.5)		
Generasi Z			
Baik (76% - 100%)	34 (75)		
Cukup (56% - 75%)	2 (5)	86.83±2.245	53.3-100
Kurang (< 56%)	4 (10)		
(Arikunto, 2006)			
Perilaku			
Generasi Y			
Baik (76% - 100%)	1 (2.5)		
Cukup (56% - 75%)	15 (37.5)	54.11±2.088	26.6-82.2
Kurang (<56%)	24 (60)		
Generasi Z			
Baik (76% - 100%)	6 (15)		
Cukup (56% - 75%)	11 (27.5)	61.06±2.313	35.5-97.7
Kurang (< 56%)	23 (57.5)		
(Arikunto, 2006)			

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan gizi, sikap dan perilaku

Variabel	Mean±Std	Sig (2-tailed)
Pengetahuan		
Generasi Y	46.25±1.884	0.0001
Generasi Z	58.25±2.452	
Sikap		
Generasi Y	68.33±1.235	0.0001
Generasi Z	86.83±2.245	
Perilaku		
Generasi Y	54.11±2.088	0.029
Generasi Z	61.06±2.313	

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat seperti mencegah kematian dini, mencegah penyakit tidak menular, menurunkan resiko hipertensi dan kolestrolema, dan serangan jantung mendadak. Menurut Virgianto dan Purwaningsih, (2006) orang dengan aktivitas fisik kurang akan menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga cenderung menjadi gemuk.¹⁴ Sebab itu penting untuk melakukan aktivitas fisik, tetapi sebelum melakukan, kita terlebih dahulu harus mengetahui secara lengkap mengenai aktivitas fisik seperti frekuensi dan juga durasi dari aktivitas fisik itu sendiri.

Ketidaktahuan mengenai frekuensi melakukan aktivitas fisik bisa menjadi penyebab terdapat 80% (32 orang) generasi Y dan 47,5% (19 orang) generasi Z yang masih salah dalam menjawab berapa kali seharusnya kita melakukan aktivitas fisik dalam seminggu. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Goenawan *et al.* (2018) dimana hanya ada sekitar 58.4% responden yang menjawab benar mengenai frekuensi aktivitas fisik yang seharusnya, dimana responden dalam penelitian ini adalah orang berusia dewasa¹²

Dari hasil penelitian generasi Z rata-rata unggul dalam menjawab soal dengan benar serta mampu menjawab pertanyaan dasar gizi seimbang, saat diwawancara rata-rata dari mereka juga pernah mendapatkan edukasi gizi baik secara penyuluhan maupun saat mata pelajaran olahraga, beberapa dari mereka juga sudah pernah melakukan “*searching*” gizi di internet, apabila mereka mendapatkan suatu informasi mereka sering membagikannya kepada teman sebaya dan juga meminta pendapat dari teman sebaya (hal ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya patut diperhatikan).

Sedangkan dari pengamatan pada generasi Y, rata-rata dari generasi ini menggunakan teknologi informasi komunikasi lebih dari 10 jam perhari tetapi bukan untuk mencari informasi kesehatan, mereka lebih suka bertanya kepada teman mereka yang berkecimpung dibidang yang diperlukan atau kepada ahlinya langsung daripada “*searching*”, rata-rata mereka sudah bekerja dan semuanya bekerja di

perkantoran, rata-rata sering bekerja lembur hingga tidak ada waktu melakukan “*searching*” mengenai informasi kesehatan terutama gizi, mereka juga merasa tidak perlu mencari suatu informasi jika tidak benar-benar membutuhkan atau tidak tertarik terutama dalam hal kesehatan atau gizi.

Sikap

Menurut Neil Niven (2002) sikap seseorang merupakan komponen penting dalam perilaku kesehatannya, kemudian diasumsikan bahwa ada hubungan langsung antara sikap dan perilaku seseorang. Sikap positif seseorang terhadap kesehatan mungkin tidak langsung membuat perilaku orang menjadi positif, akan tetapi sikap negatif terhadap kesehatan hampir pasti membuat perilaku seseorang menjadi negatif. Sikap terhadap gizi erat kaitnya dengan pengetahuan gizi Wong *et al.* (1999) dalam Emilia (2008) mengatakan bahwa pengetahuan mempunyai korelasi positif dengan sikap yang berarti semakin tinggi pengetahuan gizi, maka semakin baik sikap terhadap gizi.¹⁵ Pendapat tersebut sejalan dengan penelitian ini, karena terbukti dari skor yang ada bahwa generasi Z memiliki pengetahuan yang tinggi dibanding generasi Y, selanjutnya generasi Z memiliki sikap terhadap gizi yang baik pula.

Generasi Y banyak salah menjawab pada dua pernyataan yaitu ada 67.5% responden yang “tidak setuju” bahwa setiap orang perlu mengonsumsi beraneka ragam makanan agar tubuh mendapatkan semua zat gizi yang diperlukan. Padahal, dijelaskan dalam penelitian Aditianti *et al.* (2016) bahwa perlunya mengonsumsi makanan yang beranekaragam adalah karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi dan kesehatan yang diperlukan, dan jenis serta jumlah zat gizi dalam tiap jenis makanan berbeda. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aditianti *et al.* (2016) bahwa ada 75% respondennya yang setuju terhadap makan beranekaragam, yang dimana sampelnya adalah keluarga dalam rumah tangga yang berada di 6 provinsi.¹⁶

Generasi Z paling banyak menjawab benar pada pernyataan mengenai perlu membatasi konsumsi minyak, gula dan garam. Didapatkan ada 97,5% responden yang “setuju”, ternyata pada generasi Y pun ada sekitar 82,5% (33 orang) yang “setuju” walau tentu tidak setinggi prevalensi generasi Z. Melihat hasil ini diharapkan kedua generasi tidak hanya sekedar setuju, namun mengimplikasinya ke dalam kehidupan sehari-hari. Agar dapat diimpilkasikan setiap hari maka kita bisa menggunakan *Theory of Planned Behaviour* dimana apabila seseorang memiliki sikap yang positif terhadap sebuah perilaku, mendapat dukungan dan diyakinkan oleh orang terdekat maka seseorang tersebut memiliki peluang besar untuk pada akhirnya menjalani perilaku tersebut.¹⁷ Sebagaimana dikatakan dalam PMK RI no. 41 tahun 2014 dikatakan bahwa konsumsi minyak, garam dan gula yang berlebihan dapat meningkatkan terjadinya penyakit tidak menular seperti resiko hipertensi, stroke, diabetes dan serangan jantung.¹³

Selain pembatasan konsumsi minyak, gula dan garam. Pernyataan yang paling banyak dijawab benar oleh kedua generasi adalah pernyataan mengenai makan sepuasnya apabila kita merasa lapar. Terdapat 95% (38 orang) generasi Y dan 95% (38 orang) generasi Z yang menjawab “tidak setuju” artinya mereka setuju bahwa meskipun lapar, tidak menjadikan kita bisa mengonsumsi makanan sepuas kita. Ini gambaran bahwa kedua generasi ini tahu dan sepakat bahwa perlu adanya pembatasan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi, dan kebutuhan akan semua zat gizi terpenuhi tanpa harus mengonsumsi makanan secara berlebihan.

Namun pengetahuan mengenai pembatasan hanya berhenti di tahap “tahu”, menjadi berbeda cerita apabila mereka disuguhkan pernyataan mengenai anjuran porsi konsumsi minyak, gula dan garam. Terlihat dari pernyataan mengenai “tidak boleh mengonsumsi gula lebih dari 4 sendok makan”, masih ada 62.5% (25 orang) generasi Y dan 17.5% (7 orang) generasi Z yang merasa “boleh” mengonsumsi gula lebih dari 4 sendok makan. Masih ada 37.5% (15 orang) generasi Y dan 20% (8 orang) generasi Z yang “setuju” bahwa kita boleh mengonsumsi minyak lebih dari 5 sendok makan. Sedangkan untuk konsumsi garam, terdapat 42.5% (17 orang) generasi Y dan 42.5% (17 orang) generasi Z yang “setuju” bahwa kita boleh mengonsumsi garam lebih dari 1 sendok teh per hari. Padahal, justru dalam PMK RI no. 41 (2014) kita tidak boleh mengonsumsi gula lebih dari 4 sendok makan, minyak lebih dari 5 sendok makan dan garam lebih dari 1 sendok teh.¹³

Penelitian ini bisa mendukung penelitian Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu oleh Atmarita *et al.* (2014) dimana didapatkan hasil bahwa penduduk usia 19 tahun ke atas mengonsumsi gula >50 g/orang/hari (>13%) dibandingkan umur 19 tahun ke bawah. Ada sepertiga dari anak 13-18 dan sebagian besar orang berusia 19-55 tahun sudah mengonsumsi lemak melebihi rekomendasi per hari.¹⁸ Dan didapatkan kelompok usia 13-18 tahun cenderung mengonsumsi garam lebih banyak dari pada kelompok umur lainnya (7,03±6,65) g/hari. Seperti yang dikatakan Wong, *et al.* (1999) dalam Emilia (2008) bahwa sikap memiliki korelasi positif dengan pengetahuan, apabila pengetahuan kurang maka kemungkinan sikap kurang, apabila keduanya kurang maka bisa menghasilkan perilaku yang kurang juga.¹⁵

Gizi seimbang tidak hanya berbicara mengenai pengetahuan tentang makanan yang masuk ke dalam tubuh, tetapi juga berbicara mengenai minuman atau cairan. Meskipun pada pertanyaan di bagian pengetahuan gizi Sebagian besar responden menjawab dengan benar mengenai anjuran konsumsi air mineral. Ternyata terdapat 47.5% (19 orang) generasi Y dan 5% (2 orang) generasi Z yang “tidak setuju” bahwa setiap orang perlu mengonsumsi air mineral 8 gelas sehari. Hal ini cukup membuktikan bahwa tidak selamanya pengetahuan yang baik akan sejalan dengan sikap yang baik, karena meskipun pengetahuan gizi kita baik atau kita mengetahui apa yang seharusnya kita lakukan, tidak menjamin kita setuju dengan apa yang kita tahu. Sebagian besar pengetahuan gizi hanya sampai pada tahap “tahu”, akan berbeda bila diperhadapkan dengan sikap “setuju” atau “tidak setuju”. Kita mungkin mengetahui apa yang benar, tapi “setuju” atau “tidak setuju” juga bisa menjadi hal yang berbeda. Menurut Adventus *et al.* (2019) Hal ini bisa terjadi karena sikap merupakan pernyataan pribadi dan tidak terpisah dari pribadi yang mendukungnya. Sikap juga terbentuk sepanjang perkembangan dan bila sudah terbentuk akan sulit untuk bergeser.¹⁹

Dalam penelitian ini didapatkan bahwa generasi Z mendominasi pernyataan bagian sikap, generasi Z rata-rata unggul dalam menjawab soal dengan benar. Sedangkan generasi Y hanya berhasil menjawab pertanyaan sederhana yang umum seperti memerhatikan makanan dari kesegaran sampai pengolahan, memerhatikan keamanan dan kebersihan makanan, dimana soal tersebut adalah soal biasa yang secara umum sebenarnya bisa dijawab dengan baik. Ketiga hal tersebut pun biasanya sudah diajari sedari kecil atau merupakan pengetahuan umum. Lebih mudah bagi generasi

kedua generasi memiliki sikap yang baik apabila pengetahuannya juga baik.

Perilaku

Perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memerhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi.¹³ Perilaku masyarakat sangat erat sekali kaitannya dengan pengetahuan masyarakat yang bisa didapatkan melalui kegiatan pendidikan kesehatan karena tanpa pengetahuan yang baik maka seseorang akan sulit merubah perilaku mereka sebagai upaya pencegahan suatu penyakit.

Melihat bagian perilaku pada generasi Y, pernyataan yang paling banyak dijawab benar oleh responden adalah ada 77,5% dari total responden yang menjawab bahwa mereka “selalu” mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir. Hal ini sejalan dengan penelitian Lestari (2019) bahwa sebagian besar respondennya memiliki tindakan cuci tangan yang baik, yang dimana respondennya adalah mereka yang berusia dibawah 25 tahun sampai diatas 45 tahun.²⁰

Penelitian Zuraidah dan Elviani (2013) terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap tindakan cuci tangan. Bisa disimpulkan bahwa generasi Y memiliki pengetahuan yang baik mengenai cuci tangan dengan sabun dan air mengalir yang membuat mereka berperilaku “selalu” mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir.²⁰

Porsi dan bahan makanan yang ada didalam makanan juga perlu dipertimbangkan. Ada 25% (10 orang) generasi Y dan 32.5% (13 orang) generasi Z yang menjawab bahwa mereka sering makan tanpa melihat porsi dan bahan makanan. Jika mereka saja tidak melihat porsi dan bahan makanan yang ada maka wajar bila masih 12.5% (5 orang) generasi Y dan 15% (6 orang) generasi Z yang masih menjawab “selalu” mengonsumsi makanan tanpa melihat serta menimbang kalori yang ada pada makanan. Lalu masih ada 30% responden generasi Y dan 30% generasi Z yang menjawab bahwa mereka “sering” mengonsumsi makanan tanpa melihat serta menimbang kalori yang ada pada makanan tersebut. Semua generasi Y dalam penelitian ini adalah orang-orang yang sudah bekerja dan menghabiskan waktu lebih dari 8 jam saat bekerja, bahkan kadang lembur hingga dini hari. Sementara gizi menurut Hani Septyaningrum pada tahun 2011 adalah salah satu aspek kesehatan kerja yang memiliki peran penting dalam meningkatkan produktivitas kerja.²¹ Program

gizi di lokasi kerja dapat diterapkan dengan memenuhi kebutuhan energi (kalori) pada tenaga kerja selama bekerja. Pemenuhan kalori kerja yang baik akan membuat pekerja lebih giat, produktif, dan teliti sehingga bisa mencegah kecelakaan yang bisa terjadi selama bekerja.²²

Perilaku lain yang dapat ditemui juga pada penelitian ini adalah terdapat 67,5% (27 orang) dari kedua generasi yang mengaku sering mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan masakan yang ada dirumah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumantari *et al.*, (2018) yang menunjukkan ada 60.5% responden yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, dengan rentang usia responden 15 sampai 18 tahun.¹⁹ Sharkey *et al.* 2011 mengatakan bahwa makanan cepat saji biasa digambarkan dengan biaya rendah, takaran porsi besar, tinggi energi, tinggi lemak dan dibuat oleh industri pangan dengan menggunakan teknologi canggih serta menggunakan zat aditif agar mendapatkan produk yang awet dengan bercita rasa tinggi, sehingga bila sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) (gizi lebih) dan menurunkan fungsi kognitif.

Berdasar pada pengamatan dan observasi peneliti, kebanyakan responden sering mengonsumsi makanan cepat saji karena mereka menghabiskan banyak waktu diluar rumah dan enggan membawa bekal, ada juga yang beralasan karena mereka mampu membelinya ditambah dengan pengaruh teman sebaya yang sering merekomendasikan makanan yang beragam dan menurut mereka terasa nikmat. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan Katz dan Lazarsfeld yang dikutip dalam Assael (1992) mengemukakan bahwa *peer group* atau grup pertemanan lebih memungkinkan memengaruhi sikap dan perilaku pembelian daripada iklan. Hal ini menunjukkan efek yang kuat dari pengaruh teman sebaya.¹⁹

Kembali lagi generasi Z mendominasi di bagian perilaku. Dari penelitian ini kita bisa melihat bahwa pengetahuan, sikap dan perilaku tidak bisa berjalan masing-masing. Pengetahuan yang baik belum tentu diiringi sikap dan perilaku yang baik, begitu juga sikap yang baik belum tentu diiringi pengetahuan dan perilaku yang baik. Tetapi pengetahuan dan sikap yang baik kemungkinan besar melahirkan perilaku gizi yang baik

Berdasarkan pada pengamatan dilapangan, mereka memang memiliki pengetahuan dan sikap yang lebih baik, tetapi pada kehidupan aktual perilaku makan atau minum mereka tidak sepenuhnya baik. Generasi Y banyak yang merasa kesulitan memiliki perilaku hidup yang benar dan

sehat karena kondisi seperti pekerjaan, kehidupan sehari-hari. Generasi Y kebanyakan membeli makanan cepat saji yang di *order* secara *online* untuk mempermudah membeli makan, mereka banyak mengeluhkan tidak adanya waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Generasi Y lebih banyak tahu makanan atau minuman yang sedang *trend* dan lebih sering mencoba hal tersebut dibandingkan generasi Z.

Generasi Y (*Millennial*) dan Generasi Z (*IGeneration*) adalah generasi yang unik dan memiliki banyak hal yang bisa diteliti lebih dalam guna memperkaya ilmu pengetahuan terutama dalam ilmu gizi. Penelitian ini dilakukan disaat pandemi virus korona (*covid-19*) berlangsung yang dimana membuat peneliti tidak dapat bertatap muka dan mengumpulkan data secara langsung, namun peneliti mengantisipasi dencara mengadakan *Zoom* atau pertemuan online melalui *Zoom* agar. Disana peneliti membagikan kuesioner dan memantau langsung proses pengisian setiap kuesioner, sehingga menghindari kesalahan persepsi dan cara pengisian terstruktur dan kualitas data tetap terjaga.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku antara generasi Y dan generasi Z, dimana generasi Z mendominasi semua bagian dalam arti mampu menjawab dengan baik dari bagian pengetahuan gizi, sikap hingga perilaku.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zemke R, Raines C, Filipczak B. Generations at Work: Managing the Clash of Veterans, Boomers, Xers, and Nexters in Your Workplace. New York: AMACOM. 2000.
2. Lyons ST. An exploration of generational values in life and at work. 2004.
3. Alvara Research Centre. Generasi Millennial Indonesia: Tantangan dan Peluang Pemuda Indonesia. 2014. Available from: <https://alvara-strategic.com/generasi-millennial-indonesia-tantangan-dan-peluang-pemuda-indonesia/>
4. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. Laporan Survei Penetrasi dan Profil Perilaku Pengguna Internet. Jakarta: APJIL. 2019
5. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
6. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
7. Sukma DC, Margawati A. Hubungan pengetahuan dan sikap dalam memilih makanan jajanan dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College*, 2014; 3(4): 862-870.
8. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
9. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9. Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar am Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease. 2020.
10. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2003.
11. Riyadi H. Gizi dan Kesehatan Keluarga. Jakarta: Universitas Terbuka. 2006.
12. Yunitasari A, Sinaga T, Nurdiani R. Nutrient intake, physical activity, nutrition knowledge,

Namun, tak terbantahkan bahwa masih ada generasi Z, yang memiliki pengetahuan gizi, sikap dan perilaku yang kurang, menunjukkan bahwa edukasi gizi yang tepat dan sering, masih diperlukan dan diusahakan sebaik-baiknya. Walaupun bukan mayoritas tetapi tidak berarti hal ini bisa disepelekan karena "masih ada" berarti belum benar-benar baik secara keseluruhan dan ada yang tetap perlu dibina.

Hal ini patut menjadi perhatian, karena ternyata ketiga hal yaitu pengetahuan gizi, sikap dan perilaku responden tentang visual gizi seimbang masih kurang terutama pada generasi Y. Menjadi sebuah perhatian bagi GSKI Rebot Kebon Jeruk untuk bisa mengadakan edukasi gizi di sela-sela kegiatan komunitas remaja dan pemuda ditempat. Guna memperbaiki pengetahuan gizi, sikap dan perilaku responden tentang visual gizi seimbang (tumpeng gizi seimbang dan piring makanku)

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada GSKI Rebot Kebon Jeruk yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian. Manuskrip ini telah diikuti pada *Scientific Article Writing Training (SAWT) Batch III*, Program Kerja GREAT 4.1e, Program Studi S1 Gizi, FIKES, Universitas Esa Unggul dan juga mendapat dukungan dana dari Universitas Esa Unggul

- nutritional status, and physical fitness of elementary school sport teacher. *Media Gizi Indonesia*. 2019; 14(2): 197-206.
13. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
 14. Virgianto G and Purwaningsih E. Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja Usia 15-17 Tahun (Studi Kasus di SMU N 3 Semarang). Universitas Diponegoro. Skripsi.2006.
 15. Emilia E, Syarief H, Pang S, Madanijah S, Martianto D. Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap dan Praktek pada Gizi Remaja. Institut Pertanian Bogor. Disertasi. 2008
 16. Aditianti A, Prihartini S, Hermina H. Pengetahuan , Sikap dan perilaku individu tentang makanan beraneka ragam sebagai salah satu indikator keluarga sadar gizi (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 2016;44(2): 117–126.
 17. Lee NR, Kotler P. *Social Marketing: Influencing Behaviors for Good*. U: Sage Publication, Inc.2011.
 18. Atmarita A, Jahari AB, Sudikno S, Soekatri M. Asupan gula garam dan lemak di Indonesia: Analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI) 2014. *Gizi indonesia*. 2016; 39(1): 1-14.
 19. Adventus MRL, Jaya IMM, Mahendra D. *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia. 2019.
 20. Lestari AOAW. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pada Masyarakat Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes*. 2019; 7(1): 1-11.
 21. Septianingrum H. Studi intake energi (kalori) kerja di PT United Tractors Tbk. Universitas Indonesia. Skripsi. 2011.
 22. Pangkey H. Kebutuhan Asam esensial pada ikan laut. *Jurnal Perikanan dan Kelautan Tropis*. 2011; 7(2).