



Hubungan Pengetahuan Slogan Isi Piringku Dengan Perilaku Pemilihan Makanan Pada Siswa Kelas 12 di MAN 1 Jember

Ellis Rahmawati^{1*}, Nikmatur Rohmah², Zuhrotul Eka Yulis¹

¹Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember 68121, Indonesia

²Program Studi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jember 68121, Indonesia

*Alamat Korespondensi: Jl. Karimata No. 49 Sumbersari, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68121, Kontak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Faks. 337967
Email: ellisrahma21@gmail.com

Diterima: 7 Juli 2025 | Disetujui: 14 Oktober 2025 | Dipublikasikan: 29 Oktober 2025

Abstrak

Perilaku pemilihan makanan mencerminkan cara individu memilih asupan, baik sehat maupun tidak sehat. Perilaku makan yang tidak sehat berisiko menimbulkan masalah kesehatan. Pengetahuan berperan krusial sebagai dasar pembentukan sikap dan tindakan, terutama pada remaja yang tengah berkembang pesat secara fisik, kognitif serta dalam pengambilan keputusan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember. Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 422 siswa, dengan sampel 206 siswa yang ditentukan menggunakan rumus Slovin (*margin error* 5%). Pemilihan sampel dilakukan secara acak menggunakan teknik *proportionate simple random sampling*. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan slogan Isi Piringku dan perilaku pemilihan makanan, disusun dan diuji oleh peneliti. Uji validitas menunjukkan r hitung 0,312–0,464 dan 0,341–0,584 dengan r tabel 0,2455. Reliabilitas masing-masing kuesioner adalah $\alpha=0,646$ dan $\alpha=0,708$. Uji *Spearman Rank* digunakan untuk menganalisis hubungan, kekuatan serta arah kedua variabel. Hasil menunjukkan sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik dan perilaku pemilihan makanan yang sesuai. Uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan slogan Isi Piringku dan perilaku pemilihan makanan ($p = 0,000$; $r = 0,371$). Pengetahuan berperan sebagai landasan dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Remaja memiliki potensi tinggi dalam menyerap dan menerapkan informasi karena perkembangan kognitif yang optimal. Pemahaman terhadap slogan Isi Piringku diharapkan mendorong siswa untuk memilih makanan yang sehat dan seimbang.

Kata kunci: Pengetahuan; Perilaku Pemilihan Makanan; Remaja; Slogan Isi Piringku

Abstract

Food selection behavior reflects how individuals determine the foods they consume, categorized as either healthy or unhealthy. Unhealthy eating behavior can lead to various health issues. Knowledge plays a vital role as the foundation for shaping attitudes and actions, especially among adolescents who are experiencing rapid



physical, cognitive, and decision-making development. This study aimed to determine the relationship between knowledge of the “Isi Piringku” slogan and food selection behavior among 12th-grade students at MAN 1 Jember. This correlational study used a cross-sectional approach. The population included 422 students, with a sample of 206 determined using the Slovin formula (5% margin of error). Sampling was conducted using proportionate simple random sampling. The research instruments were questionnaires on knowledge of the Isi Piringku slogan and food selection behavior, which were developed and validated by the researcher. The knowledge questionnaire had r count values of 0.312–0.464 and a reliability score of $\alpha = 0.646$, while the food behavior questionnaire had r count values of 0.341–0.584 with $\alpha = 0.708$ (r table = 0.2455). Spearman Rank correlation was used to assess the relationship, direction, and strength between the two variables. The results showed that most students had good knowledge and appropriate food selection behavior. A significant relationship was found between knowledge of the Isi Piringku slogan and food selection behavior ($p = 0.000$; $r = 0.371$). With strong cognitive potential, adolescents are expected to apply nutritional messages such as Isi Piringku in making healthier and more balanced food choices.

Keywords: *Knowledge; Isi Piringku Slogan; Adolescents; Food Choice Behavior*

PENDAHULUAN

Seiring masuknya budaya asing dan pesatnya kemajuan teknologi, pola hidup modern telah mengubah perilaku masyarakat baik dari anak-anak hingga lansia, khususnya di wilayah perkotaan. Salah satu perubahan yang mencolok terjadi dalam hal pemilihan makanan. Teknologi yang semakin canggih membuat banyak aktivitas fisik berkurang. Di sisi lain, beban kerja yang tinggi dan gaya hidup serba cepat membuat masyarakat lebih memilih makanan yang praktis dan instan, tanpa memikirkan risiko yang akan diterima (Daulay & Zaldi, 2025). Makanan berisiko yang tinggi dikonsumsi masyarakat diantaranya makanan tinggi gula, garam, lemak dan makanan instan (Riskesdas, 2019). Apabila perilaku tersebut terjadi secara terus-menerus, maka akan berpotensi meningkatkan risiko timbulnya penyakit kronis di masa yang akan datang, seperti obesitas, hipertensi, diabetes dan lainnya (Lestari et al., 2021; Wijaya et al., 2024). Salah satu kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi adalah remaja. Fase remaja menjadi perhatian karena pertumbuhan dan pembentukan kebiasaan makan akan terbentuk dan terbawa hingga dewasa (Daulay & Zaldi, 2025).

UNICEF melaporkan bahwa hasil survei pada remaja yang bersekolah didapatkan sebanyak 21% tidak mengonsumsi sayur dan buah dalam sehari serta 46% mengonsumsi *fastfood* sekali dalam seminggu (UNICEF, 2019). Jember merupakan salah satu kabupaten dengan jumlah konsumsi makanan berisiko yang tinggi diantaranya konsumsi makanan manis, makanan asin dan makanan tinggi lemak masing-masing (56,02%, 32,51% dan 50,69%) (Riskesdas, 2019).

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang melibatkan berbagai aspek, seperti fisik, kognitif, emosional dan sosial. Pada perkembangan kognitif, remaja cenderung mulai berpikir kritis, logis dan dapat memecahkan masalah kompleks dalam kehidupannya (Izzani et al., 2024). Dalam mendukung perkembangan



tersebut diperlukan gizi seimbang yang perlu diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyusun pedoman untuk yang telah ditetapkan dalam Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Konsep Slogan Isi Piringku menggantikan konsep “4 sehat 5 sempurna” yang tidak lagi digunakan sebagai pedoman gizi utama karena tidak mencakup semua tingkatan usia (Veronica et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh (Rahma & Noerfitri, 2022) pada siswa SMA Islam PB Soedirman menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan sikap memilih makanan. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Martanti et al., (2024) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi angkatan 2023 menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan.

Kedua penelitian tersebut menyoroti bahwa pengetahuan menjadi salah satu komponen yang berhubungan positif dengan perilaku. Secara teori, pengetahuan merupakan modal basis dalam menciptakan keyakinan yakni, sebuah sikap. Keyakinan yang positif serta terus terpapar dapat dilakukan secara aplikatif melalui perilaku.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional* yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan tentang slogan Isi Piringku dan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember. Pengambilan data dilakukan dalam satu waktu dengan alat pengumpul data berupa kuesioner.

Populasi, Sampel, Sampling

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 di MAN 1 Jember sebanyak 422 siswa. Penentuan jumlah sampel yang diperlukan ditetapkan menggunakan rumus *slovin* dengan tingkat toleransi kesalahan sebesar 5%, sehinggadiperoleh jumlah sampel sebanuak 206. Teknik *sampling proportionate simple random sampling* digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan jumlah sampel yang proporsional pada tiap kelas sekaligus memastikan seluruh populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden.

Instrumen

Instrumen dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan indikator Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta mengacu pada konsep *Health Promotion Model* dari Nola J. Pender.

Variabel pengetahuan slogan Isi Piringku dinilai menggunakan kuesioner yang terdiri dari 16 item pernyataan dengan parameter *perceived benefit* dan *perceived barrier* serta telah dilakukan uji validitas pada 46 siswa dan didapatkan (r tabel 0.2455; r hitung 0.312 – 0.464). Uji reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.646 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini tergolong reliabilitas sedang. Sedangkan variabel perilaku pemilihan makanan terdiri dari 15 item pernyataan dengan parameter *perceived benefit* dan *perceived barrier* serta telah dilakukan uji validitas pada 46 siswa dan didapatkan (r tabel 0.2455; r hitung 0.341 – 0.584). Uji



reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0.708 yang menunjukkan bahwa kuesioner ini tergolong reliabilitas tinggi.

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah melalui tahap uji etik yang dilakukan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember pada tanggal 28 April 2025 dengan nomor surat 0033/KEPK/FIKES/IV/2025.

HASIL

Tabel 1 Distribusi data umum siswa kelas 12 di MAN 1 Jember

Data Umum	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	94	45,6
	Perempuan	112	54,4
	Total	206	100
Usia	17 Tahun	149	72,3
	18 Tahun	57	27,7
	Total	206	100
Tempat Tinggal	Bersama Orang Tua	122	59,2
	Asrama	75	36,4
	Kos	9	4,4
	Total	206	100
Suku	Jawa	187	90,8
	Madura	16	7,7
	Lainnya	3	1,5
	Total	206	100
Agama	Islam	206	100
	Total	206	100
Pantangan Makanan	Ya	17	8,25
	Tidak	189	91,75
	Total	206	100
Uang Saku	< Rp 10.000	9	4,37
	Rp. 10.000 – 20.000	134	65,05
	> Rp. 20.000	63	30,58
	Total	206	100
Sumber Informasi	Sekolah	22	10,68
	Media Sosial	71	34,47
	Keluarga	10	4,85
	Teman	2	0,97
	Lainnya	100	43,03
Total	206	100	
Durasi Mengetahui slogan Isi Piringku	< 6 bulan	137	66,5
	> 6 bulan	69	33,5
	Total	206	100



Berdasarkan tabel 1 mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 112 siswa (54,4%) dengan sebanyak 149 siswa (72,4%) diantaranya berusia 17 tahun.

Berdasarkan tempat tinggal, setengah dari total responden tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 112 siswa (59,2%), sepertiga dari total responden tinggal di asrama, yaitu sebanyak 75 siswa (36,4%) dan sebagian kecil tinggal di kos.

Berdasarkan latar belakang etnis, hampir semua siswa berasal dari suku Jawa, yaitu sebanyak 187 siswa (90,8%) Sedangkan sebagian kecil lainnya adalah suku Madura dan suku lainnya.

Dari segi kondisi ekonomi, sebagian besar siswa memiliki uang saku harian yang tergolong cukup (Rp.10.000-20.000), yaitu sebanyak 134 orang (65,05%) dan hampir semua siswa tidak memiliki pantangan makanan, yaitu 189 siswa (91,75%)

Berdasarkan pengalaman responden dalam mendapatkan informasi tentang slogan isi piringku, sebagian besar siswa mendapatkan informasi tersebut melalui media lainnya, sebanyak 100 siswa (43,03%) dan media sosial 71 siswa (34,47%) dengan durasi terpapar informasi sebagian besar <6bulan yaitu sebanyak 137 siswa (66,5%).

Tabel 2 Distribusi pengetahuan slogan isi piringku pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember

Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	175	85
Kurang	31	15
Total	206	100

Berdasarkan tabel 2. sebagian besar siswa kelas 12 di MAN 1 Jember memiliki tingkat pengetahuan baik, yaitu sebanyak 175 siswa (85%), sedangkan sebagian kecil lainnya memiliki tingkat pengetahuan.

Tabel 3 Distribusi frekuensi pengetahuan berdasarkan jenis kelamin pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember

Pengetahuan	Min	Max	Mean
Laki-laki	3	16	10,27
Perempuan	5	16	11,79

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan memiliki nilai rata-rata 11,79, sedikit lebih tinggi dibandingkan laki-laki dengan rata-rata nilai 10,27.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Perilaku Pemilihan Makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember

Perilaku pemilihan makanan	N	Persentase (%)
Sesuai	107	52
Cukup	99	48
Kurang sesuai	0	0
Total	206	100

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 12 di MAN 1 Jember memiliki perilaku pemilihan makanan sesuai, yaitu sebanyak 107 siswa (52%). Sedangkan sebagian lainnya memiliki perilaku makanan cukup sesuai, yaitu sebanyak 99 siswa (48%).

Tabel 5 Hasil uji spearman rank pengetahuan slogan isi piringku dan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember

Pengetahuan Slogan Isi Piringku	Perilaku Pemilihan Makanan			Total	%	P value	Koefisien korelasi
	Sesuai	Cukup	Kurang				
Baik	104	71	0	175	85	0,000	0,371
Kurang	3	28	0	31	15		
Total				206	100		

Berdasarkan tabel 5, sebanyak 104 siswa memiliki pengetahuan baik dengan perilaku pemilihan makanan yang sesuai. Sebanyak 71 siswa memiliki pengetahuan baik dengan perilaku pemilihan makanan cukup sesuai. Sebanyak 28 siswa memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku pemilihan makanan yang cukup sesuai, disamping itu terdapat 3 siswa memiliki pengetahuan kurang dengan perilaku pemilihan makanan yang sesuai. Uji korelasi produk *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan pada siswa kelas 12 di MAN 1 Jember dengan *p value* 0,000.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Slogan Isi Piringku pada Siswa Kelas 12 di MAN 1 Jember

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 12 di MAN 1 Jember memiliki tingkat pengetahuan baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Arifudin, (2021) pada siswa di MI Asy-Syafi'iyah 02 Jatibarang Brebes yang menunjukkan bahwa banyak siswa memiliki tingkat pengetahuan tinggi tentang makanan sehat. Penelitian tersebut menyoroti bahwa siswa dengan pengetahuan tinggi mampu membedakan makanan yang layak konsumsi, seperti memilih makanan yang bersih, tertutup, serta memahami pentingnya sarapan dengan menu bergizi seimbang.

Tingginya tingkat pengetahuan pada siswa di MAN 1 Jember ditunjukkan dengan pemahaman individu terhadap manfaat konsumsi makanan bergizi seimbang dalam konsep Slogan Isi Piringku dan selaras dengan komponen *perceived benefit* dalam *Health Promotion Model*.

Sebagian besar siswa memberikan jawaban positif pada item soal "mengonsumsi sayur bayam dapat meningkatkan zat besi". Temuan ini mencerminkan bahwa siswa memiliki pengetahuan tentang manfaat konsumsi sayur, khususnya dalam menjaga kesehatan tubuh. Remaja merupakan kelompok usia yang memerlukan asupan zat besi untuk mendukung proses tumbuh kembang. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia, terutama perempuan selama masa menstruasi (Saadah et al., 2024).



Selain itu, sebagian siswa juga mengetahui tentang pentingnya mengonsumsi air putih cukup serta mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Air putih memiliki peran vital dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh, mendukung fungsi organ, serta mencegah dehidrasi dan membantu detoksifikasi untuk menunjang kesehatan secara keseluruhan (Teduh Purnama et al., 2024). Selain itu, dengan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan, dapat menurunkan angka kejadian diare akibat infeksi hingga 25% (Ningsih, 2021).

Health Promotion Model (HPM) merupakan teori yang dikembangkan oleh Nola J. Pender yang secara konsisten menekankan pentingnya upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas kesehatan individu maupun masyarakat. Model ini menjelaskan bahwa perilaku promosi kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor biopsikososial yang bersifat multidimensi dan kompleks, di mana individu berinteraksi secara dinamis dengan lingkungannya untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal (Rahmawati et al., 2023). Dalam teori *Health Promotion Model* (HPM) dari Nola J. Pender, pengetahuan termasuk dalam *individual characteristics and experiences* yang memengaruhi kesiapan individu dalam menghadapi isu kesehatan. Pengetahuan yang baik dapat membentuk persepsi positif terhadap manfaat tindakan kesehatan (*perceived benefits*), sekaligus membantu individu mengenali hambatan yang mungkin dihadapi (*perceived barriers*).

Selain itu, karakteristik yang dimiliki individu turut berkontribusi dalam mempengaruhi tingkat pengetahuan siswa. Rata-rata skor pengetahuan lebih tinggi ditemukan pada responden perempuan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Farisa & Khomsan, (2023) menyebutkan bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi daripada laki-laki, karena perempuan lebih peduli terhadap bentuk tubuh dan kesehatan, serta aktif dalam mencari informasi gizi melalui berbagai sumber.

Usia juga menjadi faktor penting yang memengaruhi pengetahuan. Seluruh responden berada dalam rentang usia 17–18 tahun, yang tergolong remaja akhir.

Usia dapat mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap individu, dimana semakin bertambahnya usia, maka pola pikir dan daya tangkap pengetahuan yang didapatkan semakin membaik (Azka & Undarwati, 2025). Pada fase remaja, individu mengalami perkembangan pesat pada aspek kognitif, emosional, dan sosial. Remaja cenderung mulai mampu berpikir logis dan kritis, sehingga lebih mudah dalam memahami informasi kompleks seperti konsep gizi seimbang (Izzani et al., 2024).

Sumber informasi turut berkontribusi dalam membentuk pengetahuan siswa. Mayoritas responden mengaku mengetahui slogan Isi Piringku melalui media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial merupakan platform yang efektif dalam menyampaikan pesan gizi secara menarik, fleksibel, dan interaktif, dibandingkan metode konvensional (Pratama et al., 2024). Informasi yang dikemas secara visual dan adaptif terhadap preferensi remaja memungkinkan pesan gizi tersampaikan secara lebih efektif. Hal ini diperkuat oleh hasil kajian literatur review yang menyatakan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media sosial, seperti Twitter, Instagram, website, dan WhatsApp, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja. Seluruh penelitian yang dianalisis dalam kajian



tersebut menunjukkan bahwa media sosial sebagai wadah edukasi mampu memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan skor pengetahuan gizi (Hidalianisa & Kurniasari, 2023)

Perilaku Pemilihan Makanan pada Siswa Kelas 12 di MAN 1 Jember

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar siswa memiliki perilaku pemilihan makanan yang sesuai dengan slogan Isi Piringku. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi et al., (2025). Penelitian tersebut menyoroti bahwa perilaku terbentuk dari sikap positif. Meskipun sikap positif tidak selalu selalu menjamin terbentuknya perilaku sehat secara langsung, sikap negatif terhadap kesehatan hampir selalu diikuti oleh perilaku yang merugikan kesehatan.

Perilaku pemilihan makanan yang sesuai pada siswa di MAN 1 Jember ditunjukkan dengan kemampuan individu dalam memilih makanan yang dikonsumsi berdasarkan komponen *perceived barrier* dalam *Health Promotion Model*. Temuan tersebut tertuang dalam item kuesioner yang menyatakan bahwa sebagian besar siswa kelas 12 di MAN 1 Jember tidak mengonsumsi makanan pokok secara berlebihan. Kebiasaan yang berubah pada saat remaja seperti frekuensi makan yang sering dengan porsi yang banyak dapat mempengaruhi pola makan. Pola makan yang tidak terkontrol dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti *overweight* (Maslakhah & Prameswari, 2022). Selain itu siswa juga sering menghindari makanan berbasis *Ultra Processed Food (UPF)* seperti nugget, kornet atau keripik buah. Pola konsumsi UPF dalam jangka panjang serta kurangnya aktivitas berkontribusi terhadap obesitas (Azka & Undarwati, 2025).

Dalam *Health Promotion Model*, perilaku sehat dipengaruhi oleh persepsi terhadap manfaat (*perceived benefits*) dan hambatan (*perceived barriers*). Ketika individu memahami manfaat dari makan sehat dan tidak merasakan hambatan yang berarti, maka kecenderungan untuk membentuk kebiasaan sehat akan meningkat. Dalam *Health Promotion Model*, perilaku merupakan bentuk tanggung jawab individu dalam merencanakan tindakan sebagai awal dari suatu peristiwa perilaku. Dalam penelitian ini tanggung jawab ini mencerminkan kesadaran individu untuk secara aktif memilih makanan yang sehat dan bergizi. Apabila individu tidak memiliki komitmen atau tidak mampu menolak pilihan yang bertentangan dengan perilaku sehat, maka kecenderungan untuk melakukan perilaku sehat akan menurun (Saba & Nursanti, 2024).

Selain itu, beberapa karakteristik individu turut berkontribusi dalam mempengaruhi perilaku pemilihan makanan pada siswa. Sebagian besar siswa tinggal bersama orang tua, yang memungkinkan adanya pengawasan dan pengaruh dalam pola konsumsi makanan. Pola asuh keluarga berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan sehari-hari (Liu et al., 2022). Individu yang tinggal di kos, asrama atau kontrakan memiliki prevalensi lebih tinggi terhadap kebiasaan makan kurang sehat (Jauziyah et al., 2021)

Selain itu, uang saku juga turut berkontribusi terhadap perilaku pemilihan makanan. Sebagian besar siswa memiliki uang saku harian dalam kategori cukup, yaitu Rp.10.000–Rp.20.000. Kondisi tersebut secara tidak langsung memberikan batasan terhadap siswa terhadap akses makanan yang berisiko. Uang saku yang



lebih banyak berarti remaja memiliki kebebasan dalam menentukan jumlah dan variasi makanan yang disukai (Rahma & Noerfitri, 2022).

Perempuan cenderung lebih sadar gizi, lebih sensitif terhadap tekanan sosial terkait pola makan sehat, dan lebih terlibat dalam pengendalian berat badan, sedangkan laki-laki menunjukkan preferensi terhadap makanan tinggi lemak dan lebih impulsif terhadap isyarat eksternal yang memicu perilaku makan yang berbeda (Azka & Undarwati, 2025)

Hubungan Pengetahuan tentang Slogan Isi Piringku dengan Perilaku Pemilihan Makanan pada Siswa Kelas 12 di MAN 1 Jember

Hasil uji korelasi *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan tentang slogan Isi Piringku dan perilaku pemilihan makanan pada siswa, dengan arah hubungan positif dan kekuatan hubungan tergolong lemah. Artinya, semakin tinggi tingkat pengetahuan siswa, maka semakin tinggi kecenderungan dalam memilih makanan sesuai prinsip gizi seimbang. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi et al., (2025), yang menegaskan bahwa pengetahuan memiliki peran penting dalam pembentukan perilaku. Baik penelitian ini maupun penelitian oleh Hadi, menunjukkan bahwa korelasi kedua variabel tergolong lemah. Hal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan saja belum cukup kuat untuk mengubah perilaku secara menyeluruh, sehingga perlu keterlibatan variabel lain seperti motivasi atau dukungan lingkungan

Secara teori, pengetahuan merupakan tingkat dasar dalam domain kognitif yang menjadi landasan dalam terbentuknya sikap dan tindakan (Bloom, 1956). Serupa dengan teori *Health Promotion Model* yang dikemukakan oleh Nola J. Pender, bahwa pengetahuan merupakan *individual characteristic and experiences* yang mempengaruhi *behavior-specific cognition and affect*. Individu yang merasakan manfaat dari pola makan seimbang serta tidak merasakan hambatan yang tertuang dalam *perceived benefits* dan *perceived barriers* cenderung lebih mudah membentuk kebiasaan makan sehat.

Namun demikian, peneliti berasumsi bahwa kondisi ini juga dipengaruhi oleh karakteristik individu, yaitu pada fase remaja. Remaja berada dalam tahap perkembangan identitas, di mana aspek kognitif, emosional, dan sosial berkembang secara dinamis. Faktor seperti tekanan teman sebaya, pengaruh media, serta pencarian identitas diri kerap memengaruhi pilihan makanan (Kamilla et al., 2022). Selain itu, remaja cenderung mengaitkan pemilihan makanan dengan citra tubuh (*body image*), terutama pada perempuan, yang lebih sensitif terhadap standar penampilan (Nurrahim & Pranata, 2024).

Berdasarkan hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa pengetahuan tetap menjadi fondasi dalam pembentukan perilaku pemilihan makanan, namun efektivitasnya bergantung pada dukungan dari aspek psikososial dan lingkungan. Oleh karena itu, intervensi edukatif saja tidak cukup; perlu adanya pendekatan yang holistik dengan mempertimbangkan aspek emosional, sosial, dan motivasional remaja agar perilaku makan sehat dapat terbentuk secara konsisten.



SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 12 di MAN 1 Jember memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik dengan perilaku pemilihan makanan yang sesuai dengan slogan Isi Piringku. Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan slogan Isi Piringku dengan perilaku pemilihan makanan. Kekuatan kedua variabel tergolong lemah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan tentang slogan Isi Piringku berperan dalam membentuk perilaku pemilihan makanan yang sehat pada remaja. Namun, pengetahuan saja belum cukup, karena perilaku remaja juga dipengaruhi oleh faktor psikososial dan lingkungan. Oleh karena itu, edukasi kesehatan melalui media sosial dengan pendekatan emosional dan partisipatif dapat menjadi strategi yang efektif untuk memperkuat pesan gizi seimbang, yaitu Slogan Isi Piringku.

DAFTAR PUSTAKA

- Daulay, K. H. P., & Zaldi, Z. (2025). Asupan Junk Food Berhubungan Dengan Risiko Terjadinya Nyeri Kepala Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Pandu Husada*, 6(2), 26–37.
- Farisa, D. T., & Khomsan, A. (2023). Lifestyle, nutrition knowledge, body dissatisfaction, and nutritional status of IPB university students in Indonesia. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 10(9), 3052–3058. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20232660>
- Fitria, A., Safitri, J., & Nisa, H. (2023). Hubungan Akses Informasi Kesehatan dengan Pengetahuan Kesehatan Reproduksi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 8(2), 180. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v8i2.14256>
- Hadi, S. D. P., Soeyono, R. D., Sutiadiningsih, A., & Miranti, M. G. (2025). The Influence of Nutritional Knowledge and Food Choice Attitudes on the Eating Behavior of Adolescents in Kediri District. *Media Pendidikan Gizi Dan Kuliner*, 17(1), 45–52. <https://doi.org/10.17509/mpgk.v17i1.83036>
- Izzani, T. A., Octaria, S., & Linda. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *JISPENDIORA: Jurnal Ilmu Sosial, Pendidikan Dan Humaniora*, 3(2), 259–273. <https://doi.org/10.56910/jispendiora.v3i2.1578>
- Kamilla, K. N., Saputri, A. N. E., Fitriani, D. A., Zahrah, S. A. A., Andryana, P. F., Ayuningtyas, I., & Firdausia, I. S. (2022). Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson. *Early Childhood Journal*, 3(2), 77–87. <https://doi.org/10.30872/ecj.v3i2.4835>
- Lestari, A., Fakhira, A., Ismiana, A., & Annisaa, A. (2021). Fast Food Consumption Behavior in Adolescents. *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), 607–616. <https://doi.org/10.53947/miphmp.v1i1.107>
- Liu, K. S. N., Chen, J. Y., Sun, K. S., Tsang, J. P. Y., Ip, P., & Lam, C. L. K. (2022). Adolescent Knowledge, Attitudes and Practices of Healthy Eating: Findings of Qualitative Interviews among Hong Kong Families. *Nutrients*, 14(14).



<https://doi.org/10.3390/nu14142857>

- Martanti, S., Batubara, L., Arsyad, M., & Syam, E. (2024). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Pola Perilaku Makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2023 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Relationship between The Level of Nutritional Knowledge and Eating Behavior Patte*. 2(7).
- Namira, S., & Karina, S. M. (2022). Perbedaan Pengetahuan Dan Perilaku Makan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Isi Piringku Pada Remaja Di Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Tangerang Tahun 2022. *Temu Ilmu Nasional Persagi*, 4, 393–402.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Pender, N. J., Murdaugh, C. L., & Parsons, M. A. (2015). Health Promotion in Nursing Practice. In *Nursing standard (Royal College of Nursing (Great Britain) : 1987) (7th ed., Vol. 5, Issue 23)*. Julie Levin Alexander. <https://doi.org/10.7748/ns.5.23.37.s49>
- Pratama, S. M., Siregar, Azhari UmarPulungan, N. A., Nasution, N. F., Ernawati, L., & Chan, D. K. (2024). *Pemanfaatan Pengetahuan Media Sosial (Online) untuk Edukasi Gizi Menarik dan Inovatif Terhadap Siswa Remaja SMA , SMK serta MA*. 8(2022), 14–25.
- Putri, R. N., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 193–199. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.193-199>
- Rahma, S. A., & Noerfitri. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Uang Saku dengan Sikap dalam Memilih Makanan oleh Siswa SMA Islam PB Soedirman Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(1), 69–72. <http://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13112>
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence Sixteenth Edition (16th ed.)*. McGraw-Hill Education. <https://archive.org/details/adolescence-by-santrock-john-w./page/n3/mode/2up>
- UNICEF. (2019). The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition--Growing Well in a Changing World. In *Unicef*.
- Veronica, S. Y., Qurniasih, N., Utami, I. T., & Febrianti, H. (2021). Peningkatan gizi anak sekolah dengan gerakan isi piringku. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu) Universitas Aisyah Pringsewu*, 1(1), 47–50.
- Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>