




JUDUL :	
PERBEDAAN PENGETAHUAN GIZI, SIKAP DAN PERILAKU TENTANG VISUAL GIZI SEIMBANG ANTARA DUA GENERASI DI GEREJA GSKI REHOBOT KEBON JERUK JAKARTA	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Laras Sitoayu</p> <p>Anggota : Ruth Gracia Dau Vanes Parapat Vitria Melani Yulia Wahyuni Rachmanida Nuzrina</p>	<p>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 di zaman informasi yang melimpah.</p> <p>Tujuan penelitian ini menganalisis perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku tentang visual gizi seimbang pada generasi Y dan generasi Z. 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.</p> <p>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. Ketiga hasil menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi, sikap dan perilaku antara kedua generasi ini.</p> <p>Kata Kunci :</p> <p>Visual Gizi Seimbang; Tumpeng Gizi Seimbang; Piring Makanku; Generasi Y (Millennial); Generasi Z (IGeneration)</p> <div style="background-color: #A9C9E0; padding: 5px; margin-top: 10px;">  HKI dan Publikasi </div> <p>Publikasi Jurnal Nasional Terakreditasi</p>

Latar Belakang	Hasil dan Manfaat																																																																																																																																												
<p>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. 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. 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 multitasking. 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. 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.</p> <p>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. 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%.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <table border="1" data-bbox="938 1010 1331 1653"> <thead> <tr> <th>Karakteristik</th> <th>Jumlah sampel Generasi Y = 40 Generasi Z = 40 (%)</th> <th>Mean-Std</th> <th>Min-Max</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">Jenis Kelamin</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Y (Millennial)</td> </tr> <tr> <td>Laki-laki</td> <td>21 (26.25)</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Perempuan</td> <td>19 (23.75)</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Z (IGeneration)</td> </tr> <tr> <td>Laki-laki</td> <td>20 (25)</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Perempuan</td> <td>20 (25)</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Jenis Kelamin Gabungan Generasi</td> </tr> <tr> <td>Laki-laki</td> <td>41 (51.25)</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Perempuan</td> <td>39 (48.75)</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Pengetahuan Gizi</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Y</td> </tr> <tr> <td>Baik (76% - 100%)</td> <td>0 (0)</td> <td rowspan="3">46.25±1.884</td> <td rowspan="3">30-70</td> </tr> <tr> <td>Cukup (56% - 75%)</td> <td>8 (20)</td> </tr> <tr> <td>Kurang (<56%)</td> <td>32 (80)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Z</td> </tr> <tr> <td>Baik (76% - 100%)</td> <td>8 (20)</td> <td rowspan="3">58.25±2.452</td> <td rowspan="3">30-90</td> </tr> <tr> <td>Cukup (56% - 75%)</td> <td>12 (30)</td> </tr> <tr> <td>Kurang (< 56%)</td> <td>20 (50)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">(Arikunto, 2006)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Sikap</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Y</td> </tr> <tr> <td>Baik (76% - 100%)</td> <td>1 (2.5)</td> <td rowspan="3">68.33±1.235</td> <td rowspan="3">40-86.6</td> </tr> <tr> <td>Cukup (56% - 75%)</td> <td>38 (95)</td> </tr> <tr> <td>Kurang (<56%)</td> <td>1 (2.5)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Z</td> </tr> <tr> <td>Baik (76% - 100%)</td> <td>34 (75)</td> <td rowspan="3">86.83±2.245</td> <td rowspan="3">53.3-100</td> </tr> <tr> <td>Cukup (56% - 75%)</td> <td>2 (5)</td> </tr> <tr> <td>Kurang (< 56%)</td> <td>4 (10)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">(Arikunto, 2006)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Perilaku</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Y</td> </tr> <tr> <td>Baik (76% - 100%)</td> <td>1 (2.5)</td> <td rowspan="3">54.11±2.088</td> <td rowspan="3">26.6-82.2</td> </tr> <tr> <td>Cukup (56% - 75%)</td> <td>15 (37.5)</td> </tr> <tr> <td>Kurang (<56%)</td> <td>24 (60)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">Generasi Z</td> </tr> <tr> <td>Baik (76% - 100%)</td> <td>6 (15)</td> <td rowspan="3">61.06±2.313</td> <td rowspan="3">35.5-97.7</td> </tr> <tr> <td>Cukup (56% - 75%)</td> <td>11 (27.5)</td> </tr> <tr> <td>Kurang (< 56%)</td> <td>23 (57.5)</td> </tr> <tr> <td colspan="4">(Arikunto, 2006)</td> </tr> </tbody> </table> <p>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</p>	Karakteristik	Jumlah sampel Generasi Y = 40 Generasi Z = 40 (%)	Mean-Std	Min-Max	Jenis Kelamin				Generasi Y (Millennial)				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)	46.25±1.884	30-70	Cukup (56% - 75%)	8 (20)	Kurang (<56%)	32 (80)	Generasi Z				Baik (76% - 100%)	8 (20)	58.25±2.452	30-90	Cukup (56% - 75%)	12 (30)	Kurang (< 56%)	20 (50)	(Arikunto, 2006)				Sikap				Generasi Y				Baik (76% - 100%)	1 (2.5)	68.33±1.235	40-86.6	Cukup (56% - 75%)	38 (95)	Kurang (<56%)	1 (2.5)	Generasi Z				Baik (76% - 100%)	34 (75)	86.83±2.245	53.3-100	Cukup (56% - 75%)	2 (5)	Kurang (< 56%)	4 (10)	(Arikunto, 2006)				Perilaku				Generasi Y				Baik (76% - 100%)	1 (2.5)	54.11±2.088	26.6-82.2	Cukup (56% - 75%)	15 (37.5)	Kurang (<56%)	24 (60)	Generasi Z				Baik (76% - 100%)	6 (15)	61.06±2.313	35.5-97.7	Cukup (56% - 75%)	11 (27.5)	Kurang (< 56%)	23 (57.5)	(Arikunto, 2006)			
Karakteristik	Jumlah sampel Generasi Y = 40 Generasi Z = 40 (%)	Mean-Std	Min-Max																																																																																																																																										
Jenis Kelamin																																																																																																																																													
Generasi Y (Millennial)																																																																																																																																													
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)	46.25±1.884	30-70																																																																																																																																										
Cukup (56% - 75%)	8 (20)																																																																																																																																												
Kurang (<56%)	32 (80)																																																																																																																																												
Generasi Z																																																																																																																																													
Baik (76% - 100%)	8 (20)	58.25±2.452	30-90																																																																																																																																										
Cukup (56% - 75%)	12 (30)																																																																																																																																												
Kurang (< 56%)	20 (50)																																																																																																																																												
(Arikunto, 2006)																																																																																																																																													
Sikap																																																																																																																																													
Generasi Y																																																																																																																																													
Baik (76% - 100%)	1 (2.5)	68.33±1.235	40-86.6																																																																																																																																										
Cukup (56% - 75%)	38 (95)																																																																																																																																												
Kurang (<56%)	1 (2.5)																																																																																																																																												
Generasi Z																																																																																																																																													
Baik (76% - 100%)	34 (75)	86.83±2.245	53.3-100																																																																																																																																										
Cukup (56% - 75%)	2 (5)																																																																																																																																												
Kurang (< 56%)	4 (10)																																																																																																																																												
(Arikunto, 2006)																																																																																																																																													
Perilaku																																																																																																																																													
Generasi Y																																																																																																																																													
Baik (76% - 100%)	1 (2.5)	54.11±2.088	26.6-82.2																																																																																																																																										
Cukup (56% - 75%)	15 (37.5)																																																																																																																																												
Kurang (<56%)	24 (60)																																																																																																																																												
Generasi Z																																																																																																																																													
Baik (76% - 100%)	6 (15)	61.06±2.313	35.5-97.7																																																																																																																																										
Cukup (56% - 75%)	11 (27.5)																																																																																																																																												
Kurang (< 56%)	23 (57.5)																																																																																																																																												
(Arikunto, 2006)																																																																																																																																													

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. 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.

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.

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 notabene 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

seorang, semakin banyak juga pengalaman yang akan diperoleh seseorang, dan semakin banyak pula kemungkinan orang tersebut untuk mendapatkan informasi.

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. 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.

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.

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 Almsier (2002) gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem penunjangnya disebut aktivitas fisik.

Variabel	Mean±Std	Sig (2-tailed)
Pengetahuan		
Generasi Y	46.25±1.884	0.0001
Generasi Z	38.25±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	

benar seiring dengan teknologi yang berkembang dan informasi melimpah.

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. 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.



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. 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

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.

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

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.

sehari-hari. Agar dapat diimpilasikan 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.

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.



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.

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. 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.

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.

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. 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.

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

	<p>baik kemungkinan besar melahirkan perilaku gizi yang baik</p> <p>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.</p> <p>Generasi Y (Millenial) 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.</p>
 <p>Skema LITABMAS</p> <p>Hibah Penelitian Mandiri</p>	 <p>Ucapan terimakasih</p> <p>Ucapan terima kasih kepada Universitas Esa Unggul dan GSKI KEbun Jeruk</p>

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. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
6. Kementerian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun
7. 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2018.
8. 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.
9. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.

10. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 9. Pedoman Pembatasan Sosial Berskala Besar am Rangka Percepatan Penanganan Corona Virus Disease. 2020.
11. Notoatmodjo S. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta. 2003.
12. Riyadi H. Gizi dan Kesehatan Keluarga. Jakarta: Universitas Terbuka. 2006.
13. Yunitasari A, Sinaga T, Nurdiani R. Nutrient intake, physical activity, nutrition knowledge, nutritional status, and physical fitness of elementary school sport teacher. *Media Gizi Indonesia*. 2019; 14(2): 197-206.
14. Kementerian Kesehatan RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.
15. 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.
16. 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
17. Aditianti A, Prihartini S, Hermina H. Pengetahuan , Sikap dan perilaku individu tentang makanan beraneka ragam sebagai salah satu indikator keluarga sadar gizi
18. (KADARZI). *Buletin Penelitian Kesehatan*, 2016;44(2): 117–126.
19. Lee NR, Kotler P. *Social Marketing: Influencing Behaviors for Good*. U: Sage Publication, Inc.2011.
20. 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.
21. Adventus MRL, Jaya IMM, Mahendra D. *Buku Ajar Promosi Kesehatan*. Jakarta: Universitas Kristen Indonesia. 2019.
22. Lestari AOAW. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pada Masyarakat Kelurahan Pegirian. *Jurnal Promkes*. 2019; 7(1): 1-11.
23. Septianingrum H. Studi intake energi (kalori) kerja di PT United Tractors Tbk. Universitas Indonesia. Skripsi. 2011.
24. Pangkey H. Kebutuhan Asam esensial pada ikan laut. *Jurnal Perikanan dan Kelautan Tropis*. 2011; 7(2).