

*Laporan Penelitian*

**TINGKAT KESADARAN MASYARAKAT SEKITAR PANTAI  
PANGANDARAN TERHADAP PEMENUHAN GIZI  
SEIMBANG**

Laporan penelitian ini disusun untuk memenuhi tugas karya ilmiah wajib kelas XI



Penyusun

1. Issara Okvia Dita (XI IPA 2/11)
2. Amirah Farah F (XI IPA 2/18)
3. Auliya Katharsis R (XI IPA 2/19)
4. Hanifah Selaniar (XI IPA 2/20)

---

**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN DAN PENGAJARAN  
SMA NEGERI 1 YOGYAKARTA**

Jalan H.O.S. Cokroaminoto 10 Yogyakarta Telepon (0274) 513454

---

**YOGYAKARTA**

**2011**

## LEMBAR PENGESAHAN

Laporan penelitian berjudul

TINGKAT KESADARAN MASYARAKAT SEKITAR PANTAI  
PANGANDARAN TERHADAP PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

Yang disusun oleh:

ISSARA OKVIA DITA	(XI IPA 2/11)
AMIRAH FARAH F	(XI IPA 2/18)
AULIYA KATHARSIS R	(XI IPA 2/19)
HANIFAH SELANIAR	(XI IPA 2/20)

Telah diperiksa dan disetujui oleh Guru Pembimbing dan Kepala SMA N 1

Yogyakarta

Pada tanggal, 18 Februari 2011

Yogyakarta, 18 Februari 2011

Pembimbing I



Drs. Marmayadi

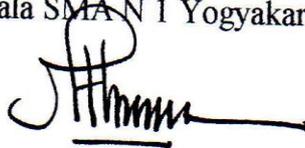
NIP 19650627 200701 1 008

Pembimbing II



Ulfah Nurrahmani

Kepala SMA N 1 Yogyakarta



Drs. Zamroni, M. Pd. I

NIP 19571112 198403 1 006

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul “ **Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang**” dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini tidak akan terselesaikan apabila tidak ada peran serta dari beberapa pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Zamroni, M. Pd. I selaku Kepala SMA Negeri 1 Yogyakarta
2. Bapak Drs. Budi Nugroho, M.Pd, selaku Guru Bahasa Indonesia dan Pembimbing penulisan proposal penelitian ini
3. Sdr. Ulfah Nur Rahmani, selaku guru pembimbing penelitian di Pangandaran
4. Orang tua peneliti yang telah memberikan masukan dan sebagai fasilitator untuk penulisan proposal penelitian ini
5. Teman-teman peneliti yang sudah membantu peneliti, memberikan inspirasi, dan masukan serta memberikan andil yang besar bagi proposal penelitian ini
6. Terakhir semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per-satu yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun spiritual dalam penyusunan proposal penelitian ini

Peneliti menyadari karya tulis ini jauh dari sempurna sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan untuk membuat karya tulis yang lebih sempurna.

Akhir kata, semoga karya tulis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Yogyakarta, Februari 2011

Peneliti

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Rumusan Masalah .....	2
D. Tujuan Penelitian.....	2
E. Manfaat Penelitian .....	2
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Dasar Teori.....	4
B. Kerangka Berfikir .....	8
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Populasi dan Sampel.....	9
B. Waktu dan Tempat Penelitian.....	9
C. Desain Penelitian .....	9
D. Teknik Pengumpulan Data .....	10
E. Teknik Analisa Data.....	10
<b>BAB IV ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil .....	12
B. Pembahasan.....	15
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	17
B. Saran .....	17
DAFTAR PUSTAKA.....	18
LAMPIRAN.....	19
BIODATA PENULIS .....	30

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Pantai Pangandaran merupakan salah satu daerah yang kaya akan hasil laut, terutama ikan. Letaknya yang jauh dari perkebunan, menyebabkan stok buah-buahan dan sayur-sayuran lebih sedikit jika dibandingkan dengan stok ikan. Jadi tidak heran jika masyarakat sekitar Pantai Pangandaran lebih senang untuk mengkonsumsi dan mengolah ikan. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang.

**Tujuan :** Mengetahui tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang

**Metode :** Penelitian ini merupakan penelitian *non-experimental*. Subjek penelitian ini adalah kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja sekitar Pantai Pangandaran dari berbagai tingkat ekonomi yang diambil dengan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan dengan metode *survey*. Caranya dengan meminta responden untuk mengisi skala yang peneliti berikan. Selanjutnya dilakukan *skoring* data responden. Analisis data menggunakan rumus kategorikan jenjang syarat data terdistribusi normal menurut pendapat Drs. Syaifudin Anwar.

**Hasil :** Dari data yang kami peroleh di atas dapat dibuktikan bahwa 42,5% penduduk sekitar pantai pangandaran mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi dan 57,5% penduduk sekitar pantai pangandaran mempunyai tingkat kesadaran sedang terhadap pemenuhan gizi seimbang. Perempuan mempunyai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dibanding laki-laki yaitu 30% pada tingkat kesadaran yang tinggi dan 42,5% pada tingkat kesadaran yang sedang, sedangkan laki-laki 12,5% pada tingkat kesadaran yang tinggi dan 15% pada tingkat kesadaran yang sedang. Penduduk yang berusia 21-40 tahun mempunyai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dibanding penduduk yang berusia lebih dari 40 tahun, dan penduduk yang berusia lebih dari 40 tahun mempunyai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dibanding penduduk yang berusia kurang dari 20 tahun.

**Kesimpulan :** Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar masyarakat sekitar Pantai Pangandaran memiliki tingkat kesadaran sedang terhadap pemenuhan gizi seimbang.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pangandaran merupakan salah satu pantai terbaik di Pulau Jawa yang terletak di pesisir Jawa Barat. Tepatnya di Desa Pananjung, Pangandaran, Cilacap, Jawa Barat, ± 92 km arah selatan kota Ciamis.

Letak Pangandaran yang berada di tepi laut menyebabkan sebagian besar masyarakat Pangandaran bermata pencaharian sebagai nelayan. Komoditas utama yang dihasilkan tentunya adalah hasil laut, terutama ikan. Jadi tak heran jika ikan merupakan makanan yang paling sering dikonsumsi masyarakat sekitar Pantai Pangandaran.

Namun dengan mengonsumsi ikan saja tidaklah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi manusia. Tubuh manusia membutuhkan pemenuhan gizi yang seimbang, yaitu aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral) yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya). Unsur-unsur zat gizi tersebut bisa diperoleh dari beras, daging, sayuran, dan buah-buahan.

Letak geografis Pangandaran yang berada amat jauh dari perkebunan sayuran dan buah-buahan tentunya semakin memperparah keadaan. Stok sayuran dan buah-buahan yang tersedia tidaklah sebanyak stok ikan yang ada. Selain itu kebiasaan masyarakat yang lebih senang untuk mengolah dan mengonsumsi ikan daripada sayuran menjadi penyebab masyarakat mengalami kesulitan untuk melengkapi kebutuhan gizi mereka menjadi empat sehat lima sempurna (gizi seimbang).

Inilah yang memotivasi peneliti untuk melakukan penelitian tentang tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Letak geografis Pangandaran yang berada di pesisir pantai dan jauh dari perkebunan sayuran menyebabkan masyarakat Pangandaran mengalami kesulitan untuk melengkapi kebutuhan gizi mereka menjadi empat sehat lima sempurna.
2. Masyarakat cenderung lebih senang untuk mengolah dan mengkonsumsi ikan dari pada sayuran dan buah-buahan.

## **C. Rumusan Masalah**

Bagaimana tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang?

## **D. Tujuan Penelitian**

Mengetahui tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang

## **E. Manfaat Penelitian**

1. Bagi masyarakat
  - a. Memberikan informasi mengenai tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang.
  - b. Masyarakat menjadi lebih sadar terhadap pemenuhan gizi seimbang.
2. Bagi pemerintah
  - a. Memberikan informasi kepada pemerintah mengenai tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang.
  - b. Pemerintah dapat mengambil langkah selanjutnya untuk mengatasi tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah terhadap pemenuhan gizi seimbang.

c. Pemerintah dapat mengambil langkah selanjutnya untuk mengatasi pemenuhan gizi yang belum seimbang

3. Bagi peneliti

Membantu pihak-pihak terkait dalam pemenuhan gizi seimbang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tingkat berarti sebuah kata untuk menyatakan kualitas atau keadaan yg paling tinggi atau paling rendah dipandang dari sudut tertentu. Sedangkan kesadaran berarti keadaan mengerti atau paham akan hal yang dirasakan atau dialami oleh seseorang. Jadi dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran adalah kualitas pemahaman terhadap suatu hal yang dialami seseorang jika dipandang dari sudut tertentu.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, masyarakat berarti sejumlah manusia dalam arti seluas-luasnya dan terikat oleh suatu kebudayaan yang mereka anggap sama. Sedangkan sekitar berarti sekeliling. Dan pantai berarti tepi laut, pesisir, perbatasan antara daratan dengan laut atau massa air lainnya dan bagian yang dapat pengaruh dari air tersebut, daerah pasang surut di pantai antara pasang tertinggi dan surut terendah. Jadi masyarakat sekitar pantai adalah sejumlah manusia yang tinggal di sekeliling (sekitar) tepi laut yang merupakan perbatasan antara laut dengan daratan.

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, pemenuhan berarti proses, perbuatan, cara memenuhi. Dan menurut Direktorat Gizi Departemen Kesehatan, gizi seimbang merupakan aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya). Jadi pemenuhan gizi seimbang adalah proses untuk memenuhi aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya).

Dari pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang dapat diartikan sebagai kualitas pemahaman masyarakat untuk memenuhi aneka ragam bahan pangan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kualitas (fungsinya), maupun kuantitas (jumlahnya).

## **2. Penjelasan Gizi Seimbang**

Gizi seimbang dapat dicapai dengan mengonsumsi beraneka ragam makanan setiap hari. Setiap makanan dapat saling melengkapi dalam zat-zat gizi yang dikandungnya. Pengelompokan bahan makanan disederhanakan, yaitu didasarkan pada tiga fungsi utama zat-zat gizi, yaitu sebagai sumber energi/tenaga, sumber zat pembangun, dan sumber zat pengatur. Sumber energi diperlukan tubuh dalam jumlah yang lebih besar dibandingkan kebutuhan zat pembangun dan zat pengatur, sedang kebutuhan zat pengatur diperlukan dalam jumlah yang lebih besar dari pada kebutuhan zat pembangun.

### **a. Makanan sumber zat tenaga**

Sumber zat tenaga antara lain terkandung dalam beras, jagung, gandum, ubi kayu, ubi jalar, kentang, sagu, roti, dan mi instan. Selain itu, minyak, margarine, mentega, dan santan yang mengandung lemak juga dapat menghasilkan tenaga. Makanan sumber zat tenaga berfungsi untuk menunjang kegiatan sehari-hari.

### **b. Makanan sumber zat pembangun**

Sumber zat pembangun terdiri dari 2 jenis, yakni sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati dan sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan hewani. Sumber zat pembangun yang berasal dari bahan makanan nabati antara lain kacang-kacangan, tempe, dan tahu. Sedangkan yang berasal dari bahan makanan hewani antara lain telur, ikan, ayam, daging, susu, dan

hasil olahannya seperti keju. Zat pembangun berperan sangat penting dalam hal pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan.

c. Makanan sumber zat pengatur

Sumber zat pengatur terkandung pada semua jenis sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai macam vitamin dan mineral yang berperan untuk melancarkan kerja fungsi organ-organ tubuh. Sayur mayur merupakan jenis makanan penting untuk menjaga kesehatan. Kandungan gizi dalam sayuran hijau sangat banyak. Selain kaya dengan vitamin A dan C, sayuran hijau juga mengandung berbagai unsure mineral seperti zat kapur, zat besi, magnesium, dan fosfor. Sayuran yang berwarna hijau tua merupakan sumber karotenoid (pigmen dalam tanaman yang terdapat pada tumbuhan) terbaik dan penting untuk memerangi radikal bebas.

### 3. Faktor yang Berpengaruh

Tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

a. Jenis kelamin

Perempuan memiliki tingkat kesadaran yang lebih tinggi terhadap pemenuhan gizi seimbang daripada laki-laki.

b. Usia

Pada usia produktif, masyarakat memiliki tingkat kesadaran tinggi terhadap pemenuhan gizi seimbang.

c. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan sangat berpengaruh pada tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang. Semakin tinggi jenjang pendidikannya semakin tinggi pula tingkat kesadaran yang dimiliki, dan sebaliknya semakin rendah tingkat pendidikannya semakin rendah pula tingkat kesadarannya.

d. Pendapatan masyarakat

Pendapatan yang kecil mengakibatkan tingkat kesadaran masyarakat menjadi rendah. Mereka hanya berfikir asalkan bisa makan dan tidak memikirkan kandungan gizi seimbang yang ada di dalamnya. Sebaliknya pendapatan yang besar mengakibatkan tingkat kesadaran masyarakat menjadi tinggi. Mereka akan memikirkan agar kebutuhan gizi seimbang mereka bisa terpenuhi.

e. Lingkungan

Lingkungan sekitar beserta kebiasaannya sangat berpengaruh terhadap tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang.

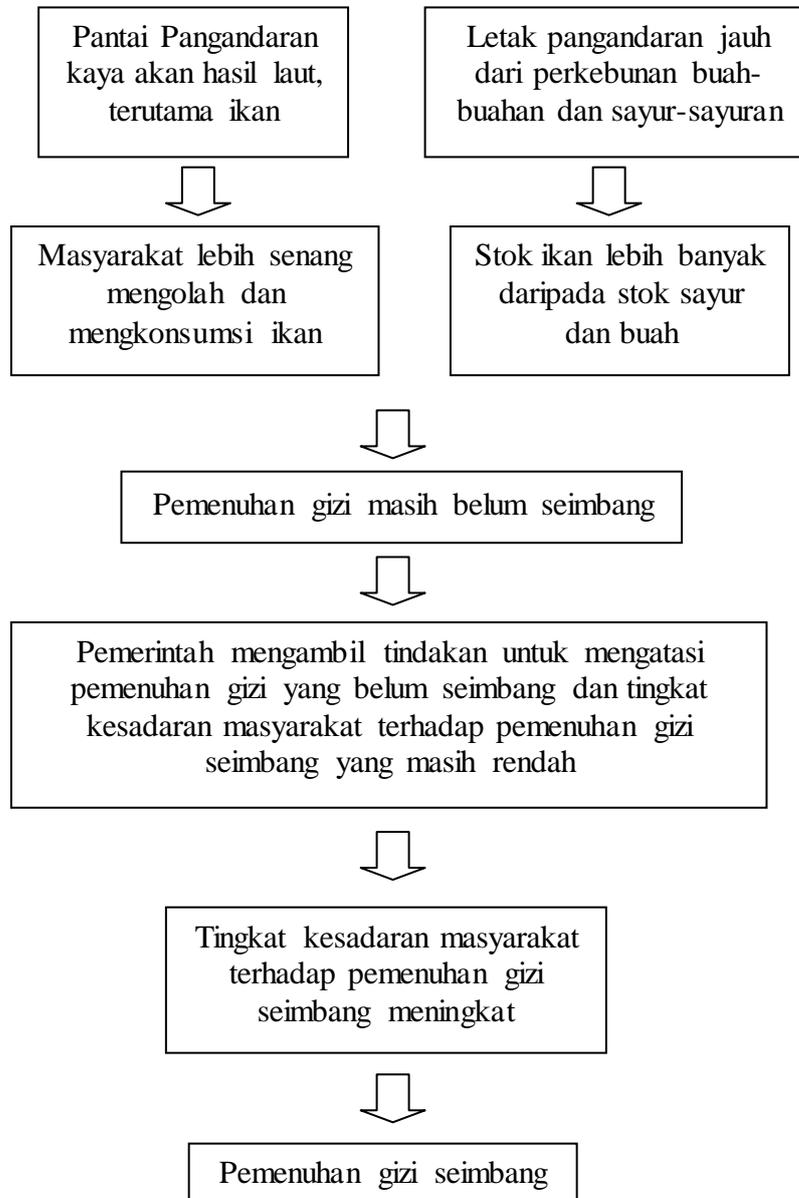
f. Kebijakan pemerintah setempat

Apabila kebijakan pemerintah serta langkah-langkah untuk mewujudkan masyarakat yang memiliki gizi seimbang berjalan secara efektif, perlahan-lahan tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang pun semakin meningkat.

#### **4. Kebijakan Pemerintah Jawa Barat**

Salah satu kebijakan Pemerintah Jawa Barat dalam bidang kesehatan adalah untuk meningkatkan status gizi masyarakat terutama pada ibu hamil dan balita. Banyak tindakan-tindakan yang dilakukan untuk mewujudkan hal tersebut, seperti pembangunan puskesmas, adanya posyandu, penyuluhan-penyuluhan, dan lain-lain.

## B. Kerangka Berfikir



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Populasi dan Sampel**

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kesadaran masyarakat sekitar pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang. Pada kesempatan kali ini penulis akan melakukan penelitian dengan populasi masyarakat sekitar Pantai Pangandaran. Sedangkan sampelnya adalah kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja sekitar Pantai Pangandaran dari berbagai tingkat ekonomi yang dipilih secara acak. Sampel yang diperlukan dalam penelitian kali ini sebanyak 40 responden. Tujuannya agar data yang diperoleh lebih valid.

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

- a. Waktu : 20-21 Desember 2010
- b. Tempat : Pantai Pangandaran, Jawa Barat

#### **C. Desain Penelitian**

##### 1. Mencari responden

Peneliti mencari responden sebanyak 50 orang, yakni kepala keluarga, ibu rumah tangga, dan remaja sekitar Pantai Pangandaran dari berbagai tingkat ekonomi secara acak.

##### 2. Perkenalan dan penjelasan maksud dan tujuan

Setelah menemukan responden, peneliti memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud dan tujuan.

##### 3. Pengambilan data

Responden diminta untuk mengisi skala yang peneliti berikan.

##### 4. Penutup

Setelah selesai, peneliti akan memberikan *reward* kepada responden sebagai ungkapan terima kasih.

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian kali ini, peneliti mengumpulkan data dengan metode survey. Caranya dengan meminta responden untuk mengisi skala yang peneliti berikan. Selanjutnya mereka diminta untuk memberikan penilaian terhadap pernyataan yang diberikan peneliti, sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang.

Skala yang akan diberikan kepada responden terlampir pada halaman belakang.

## **E. Teknik Analisis Data**

Pada penelitian ini penulis menggunakan teknik analisis data secara kuantitatif. Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

### *1. Skoring*

Data yang sudah masuk kemudian diberikan nilai. Caranya sebagai berikut:

- a. Untuk pernyataan nomor 1, 2, 3, 5, 8, 11, 12, 16, 18, dan 20
  - STS diberikan poin 1
  - TS diberikan poin 2
  - N diberikan nilai 3
  - S diberikan poin 4
  - SS diberikan poin 5
- b. Untuk pernyataan nomor 4, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15, 17, dan 19
  - STS diberikan poin 5
  - TS diberikan poin 4
  - N diberikan nilai 3
  - S diberikan poin 2
  - SS diberikan poin 1

Setelah proses penilaian selesai, peneliti menjumlah nilai yang telah diberikan.

## 2. Pengkatagorian jenjang

Penulis mengkatagorikan jenjang, syarat data terdistribusi normal menurut pendapat Drs. Syaifudin Anwar. Caranya dengan menentukan rentang minimum, rentang maksimum, jangkauan, sebaran, satan deviasi, dan meanteoritis.

$$\text{Rentang minimum} = \text{jumlah pernyataan} \times \text{skor minimum} = 20 \times 1 = 20$$

$$\text{Rentang maksimum} = \text{jumlah pernyataan} \times \text{skor maximum} = 20 \times 5 = 100$$

$$\text{Jangkauan} = 20 \text{ s/d } 100$$

$$\text{Sebaran} = \text{rentang max} - \text{rentang min} = 100 - 20 = 80$$

$$\text{Satuan deviasi } (\sigma) = \frac{\text{sebaran}}{6} = \frac{80}{6} = 13$$

$$\text{Mean teoritis } (\mu) = \text{jumlah pernyataan} \times \text{skor netral} = 20 \times 3 = 60$$

Kemudian dibuat penggolongan subyek menjadi 3 kategori, dengan rumus:

$$\text{Rendah} = x < (\mu - 1,0\sigma)$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0\sigma) \leq x < (\mu + 1,0\sigma)$$

$$\text{Tinggi} = (\mu + 1,0\sigma) \leq x$$

Maka diperoleh 3 kategori sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = x < (60 - 13) = x < 47$$

$$\text{Sedang} = (60 - 13) \leq x < (60 + 13) = 47 \leq x < 73$$

$$\text{Tinggi} = (60 + 13) \leq x = 73 \leq x$$

## 3. Interpretasi Skor

Jumlah nilai tiap responden selanjutnya dicocokkan dengan kategori jenjang yang telah dibuat. Maka akan diperoleh data mengenai tingkat kesadaran responden.

## BAB IV

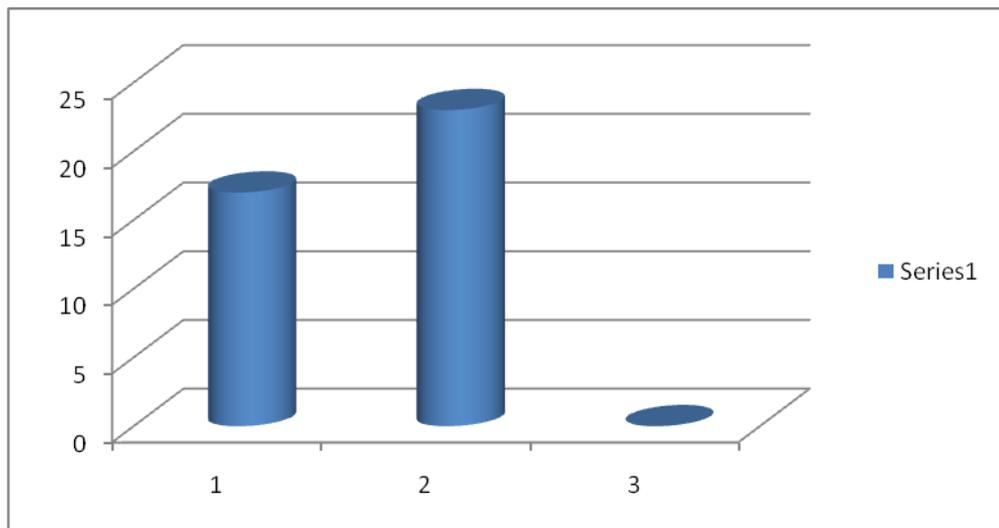
### ANALISIS HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil

Tabel 1. Tingkat Keesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang

No.	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	Tingkat Kesadaran Tinggi	17	42,5%
2	Tingkat Kesadaran Sedang	23	57,5%
3	Tingkat Kesadaran Rendah	0	0%

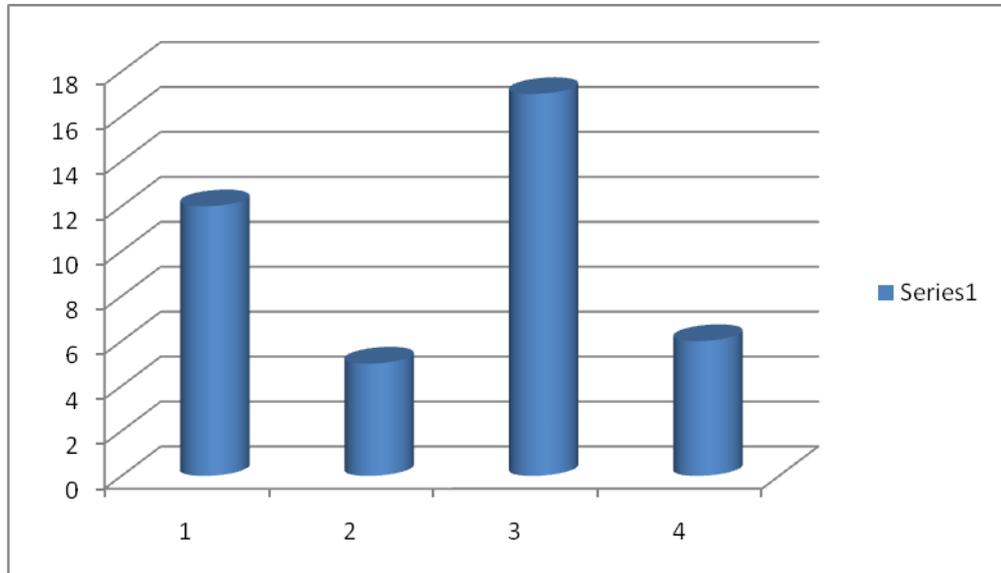
Diagram 1. Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang



Tabel 2. Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	Tingkat Kesadaran Tinggi (perempuan)	12	30%
2	Tingkat Kesadaran Tinggi (laki-laki)	5	12,5%
3	Tingkat Kesadaran Sedang (perempuan)	17	42,5%
4	Tingkat Kesadaran Sedang (laki-laki)	6	15%

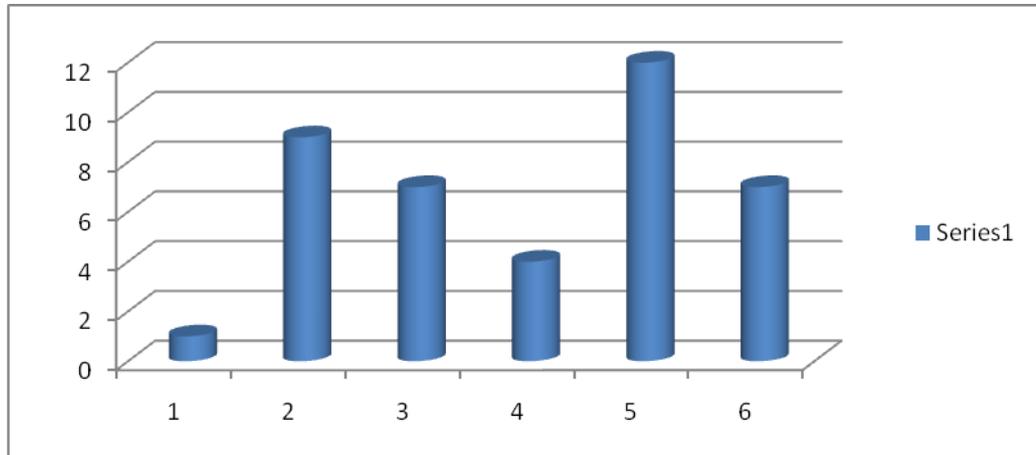
Diagram 2 Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang Berdasarkan Jenis Kelamin



Tabel 3. Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang Berdasarkan Distribusi Usia

No.	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	Tingkat Kesadaran Tinggi (1 -20 Tahun)	1	2,5%
2	Tingkat Kesadaran Tinggi (21 - 40 Tahun)	9	22,5%
3	Tingkat Kesadaran Tinggi (> 40 Tahun)	7	17,5%
4	Tingkat Kesadaran Sedang(1 - 20 Tahun)	4	10%
5	Tingkat Kesadaran Sedang(21 - 40 Tahun)	12	30%
6	Tingkat Kesadaran Sedang(> 40 Tahun)	7	17,5%

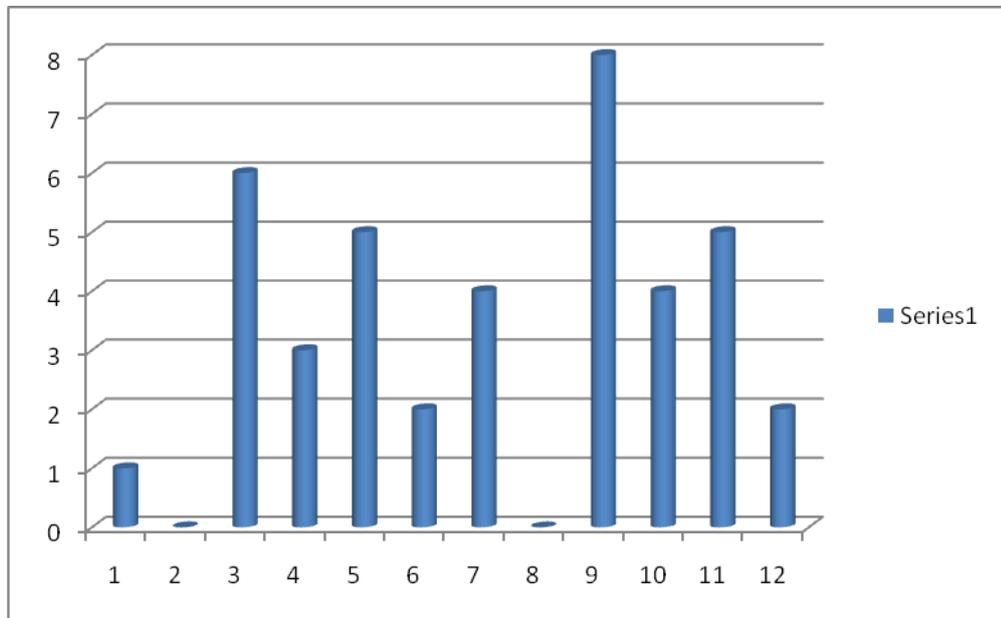
Diagram 3. Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang Berdasarkan Distribusi Usia



Tabel 4. Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang Berdasarkan Jenis Kelamin dan Distribusi Usia

No.	Keterangan	Jumlah	Presentase
1	Tingkat Kesadaran Tinggi (1 -20 Tahun) (perempuan)	1	2,5%
2	Tingkat Kesadaran Tinggi (1 -20 Tahun) (laki-laki)	0	0%
3	Tingkat Kesadaran Tinggi (21 - 40 Tahun) (perempuan)	6	15%
4	Tingkat Kesadaran Tinggi (21 - 40 Tahun) (laki-laki)	3	7,5%
5	Tingkat Kesadaran Tinggi (> 40 Tahun) (perempuan)	5	12,5%
6	Tingkat Kesadaran Tinggi (> 40 Tahun) (laki-laki)	2	5%
7	Tingkat Kesadaran Sedang (1 -20 Tahun) (perempuan)	4	10%
8	Tingkat Kesadaran Sedang (1 -20 Tahun) (laki-laki)	0	0%
9	Tingkat Kesadaran Sedang (21 - 40 Tahun) (perempuan)	8	20%
10	Tingkat Kesadaran Sedang (21 - 40 Tahun) (laki-laki)	4	10%
11	Tingkat Kesadaran Sedang (> 40 Tahun) (perempuan)	5	12,5%
12	Tingkat Kesadaran Sedang (> 40 Tahun) (laki-laki)	2	5%

Diagram 4. Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang Berdasarkan Jenis Kelamin dan Distribusi Usia



## B. Pembahasan

Berdasarkan tabel tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang didapat hasil bahwa sebanyak 17 penduduk sekitar Pantai Pangandaran (42,5%) mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi dan sebanyak 23 penduduk sekitar Pantai Pangandaran (57,5%) mempunyai tingkat kesadaran sedang terhadap pemenuhan gizi seimbang. Perempuan mempunyai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dibanding laki-laki yaitu 30% (12 penduduk) pada tingkat kesadaran yang tinggi dan 42,5% (17 penduduk) pada tingkat kesadaran yang sedang, sedangkan laki-laki 12,5% (5 penduduk) pada tingkat kesadaran yang tinggi dan 15% (6 penduduk) pada tingkat kesadaran yang sedang. Penduduk yang berusia 21-40 tahun mempunyai tingkat kesadaran yang lebih tinggi dibanding penduduk yang berusia lebih dari 40 tahun, dan penduduk yang berusia lebih dari 40 tahun mempunyai tingkat

kesadaran yang lebih tinggi dibanding penduduk yang berusia kurang dari 20 tahun.

Hasil ini sesuai dengan dasar teori, yaitu tingkat kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan gizi seimbang dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, pendapatan, lingkungan, dan kebijakan pemerintah setempat.

Selain itu, dari data yang diperoleh dapat ditunjukkan juga bahwa kebijakan Pemerintah Jawa Barat dalam bidang kesehatan yang bertujuan untuk meningkatkan status gizi masyarakat terutama pada ibu hamil dan balita, telah berjalan dengan cukup baik. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya masyarakat yang mempunyai tingkat kesadaran sedang sampai tinggi dan tidak ada masyarakat yang mempunyai tingkat kesadaran rendah terhadap pemenuhan gizi seimbang, seperti yang tercantum dalam tabel 1 tingkat kesadaran masyarakat sekitar Pantai Pangandaran terhadap pemenuhan gizi seimbang, yang menunjukkan bahwa 42,5% penduduk mempunyai tingkat kesadaran yang tinggi, 57,5% penduduk mempunyai tingkat kesadaran sedang, dan 0% penduduk mempunyai tingkat kesadaran rendah.

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar masyarakat sekitar Pantai Pangandaran memiliki tingkat kesadaran sedang terhadap pemenuhan gizi seimbang.

### **B. Saran**

#### 1. Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Validitas skala lebih ditingkatkan lagi, sehingga data yang diperoleh memiliki tingkat akurasi yang tinggi.
- b. Data diri responden lebih dilengkapi, karena ini akan sangat membantu dalam proses pengolahan data.

#### 2. Bagi Pemerintah

Kebijakan Pemerintah Provinsi Jawa Barat tentang pemenuhan gizi seimbang sebaiknya lebih ditingkatkan lagi, sehingga masyarakat sekitar Pantai Pangandaran memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pemenuhan gizi seimbang.

#### 3. Bagi Masyarakat sekitar Pantai Pangandaran

Masyarakat sekitar Pantai Pangandaran sebaiknya lebih memperhatikan tentang pemenuhan gizi seimbang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anindya. 2010. *kebutuhan-gizi-seimbang*. Diakses pada tanggal 21 Oktober 2010 dari [www.rajawana.com](http://www.rajawana.com)
- Anonim<sup>1</sup>. 2011. daerah-perangkat-daerah-dinas-kesehatan. Diakses pada tanggal 10 Februari 2011 dari [www.jabarprov.go.id](http://www.jabarprov.go.id)
- Anonim<sup>2</sup>. 2010. *Gizi Seimbang*. Diakses pada tanggal 21 Oktober 2010 dari [www.gizi.net](http://www.gizi.net)
- Anonim<sup>3</sup>. 2010. *Gizi Seimbang*. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2010 dari [www.scribd.com](http://www.scribd.com)
- Anonim<sup>4</sup>. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diakses pada tanggal 26 Oktober 2010 dari [www.bahasa.cs.ui.ac.id/kbbi/kbbi.php](http://www.bahasa.cs.ui.ac.id/kbbi/kbbi.php)
- Anonim<sup>5</sup>. 2010. *Pantai\_Pangandaran*. Diakses pada tanggal 21 Oktober 2010 dari [www.id.wikipedia.org](http://www.id.wikipedia.org)
- Anonim<sup>6</sup>. 2011. Pengaruh Pendidikan dan Pengetahuan Terhadap Berat Badan. Diakses pada tanggal 10 Februari 2011 dari [www.pdf cari.com](http://www.pdf cari.com)
- Azwar, Syaifuddin. 1999. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Pramudiarja, Uyung. 2010. *kandungan-gizi-dalam-berbagai-warna-buah-dan-sayuran*. Diakses pada tanggal 17 Oktober 2010 dari [www.detikhealth.com](http://www.detikhealth.com)

# LAMPIRAN

### Lampiran 1. Data Skoring Responden

Respon- den	Pernyataan																				Jml	Tingkat Kesadaran
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
R1	5	5	5	5	4	5	5	5	2	5	5	1	5	5	5	5	4	5	5	1	87	Tinggi
R2	5	5	4	5	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	5	1	5	5	2	76	Tinggi
R3	4	2	4	5	5	2	4	4	5	1	4	2	4	3	2	3	4	5	5	5	73	Tinggi
R4	4	4	2	4	2	2	4	5	2	2	2	2	2	1	2	5	1	5	4	4	59	Sedang
R5	5	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	59	Sedang
R6	5	3	4	5	5	4	5	5	3	3	5	2	4	4	5	5	3	5	5	5	85	Tinggi
R7	5	3	3	5	3	1	3	1	2	3	5	2	3	3	4	5	3	3	5	3	65	Sedang
R8	5	3	4	1	5	2	2	5	3	2	5	3	2	2	3	5	2	4	1	5	64	Sedang
R9	5	2	4	5	4	4	4	5	2	2	5	4	2	2	2	5	4	4	4	4	73	Tinggi
R10	5	3	4	5	4	3	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	75	Tinggi
R11	4	2	4	4	2	4	3	3	3	2	4	2	4	2	3	5	1	4	5	3	64	Sedang
R12	5	4	3	5	3	2	4	5	2	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	65	Sedang
R13	4	2	5	5	5	2	5	4	4	2	4	2	5	4	5	4	2	5	5	4	78	Tinggi
R14	5	4	2	1	5	2	4	5	2	2	5	4	4	2	2	5	2	4	3	4	67	Sedang
R15	5	5	4	4	4	3	5	3	4	3	3	2	3	2	4	4	2	4	2	3	69	Sedang
R16	4	4	2	5	4	4	4	3	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	2	2	68	Sedang
R17	5	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	49	Sedang
R18	5	4	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	3	4	4	4	4	2	66	Sedang
R19	4	4	4	5	2	5	3	1	2	5	4	5	4	3	4	4	3	4	4	4	74	Tinggi
R20	5	4	4	5	3	2	2	5	3	2	5	3	3	4	4	5	2	5	5	2	73	Tinggi
R21	5	2	2	4	5	4	4	5	4	1	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	81	Tinggi
R22	3	4	4	5	4	2	5	4	5	1	5	4	2	5	5	4	5	5	5	5	82	Tinggi
R23	4	2	4	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	58	Sedang
R24	4	4	2	4	4	3	1	3	2	4	4	3	4	5	4	5	1	3	4	5	69	Sedang
R25	4	3	3	5	3	4	3	3	3	2	5	2	3	2	3	4	2	4	5	3	66	Sedang
R26	5	3	5	5	3	3	5	5	3	3	1	2	5	3	5	5	2	5	5	1	74	Tinggi
R27	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	67	Sedang
R28	5	3	3	5	2	3	3	5	2	2	1	3	1	3	3	4	2	5	4	3	62	Sedang
R29	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	4	4	5	89	Tinggi
R30	5	2	4	5	4	4	4	4	3	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	80	Tinggi
R31	5	4	2	4	3	4	4	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	69	Sedang

R32	5	3	3	3	3	2	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	4	5	2	3	68	Sedang
R33	5	3	3	5	3	3	5	3	3	3	3	1	3	3	5	5	5	5	3	3	72	Sedang
R34	5	4	3	5	2	5	3	5	4	1	5	1	5	5	3	5	1	5	3	5	75	Tinggi
R35	5	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	65	Sedang
R36	1	2	3	2	2	4	1	4	2	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	4	53	Sedang
R37	4	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	4	4	2	58	Sedang
R38	5	3	5	5	3	4	4	5	5	3	3	3	4	5	4	5	2	5	5	2	80	Tinggi
R39	4	4	5	5	2	2	5	5	3	4	5	3	4	2	4	5	4	5	5	1	77	Tinggi
R40	5	4	4	4	2	2	2	4	2	2	5	2	2	2	2	4	2	4	2	2	58	Sedang

**Keterangan :**

R = Responden

Jml = Jumlah *skoring*

## Lampiran 2. Data Diri Responden

<b>Responden</b>	<b>Umur</b>	<b>Distribusi Umur</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
R1	46	> 40 Tahun	Perempuan
R2	40	21-40 Tahun	Laki-laki
R3	30	21-40 Tahun	Perempuan
R4	28	21-40 Tahun	Perempuan
R5	32	21-40 Tahun	Perempuan
R6	42	> 40 Tahun	Perempuan
R7	18	1-20 tahun	Perempuan
R8	42	> 40 Tahun	Perempuan
R9	55	> 40 Tahun	Perempuan
R10	23	21-40 Tahun	Perempuan
R11	22	21-40 Tahun	Perempuan
R12	35	21-40 Tahun	Perempuan
R13	40	21-40 Tahun	Perempuan
R14	45	> 40 Tahun	Laki-laki
R15	43	> 40 Tahun	Perempuan
R16	34	21-40 Tahun	Laki-laki
R17	52	> 40 Tahun	Laki-laki
R18	28	21-40 Tahun	Perempuan
R19	15	1-20 tahun	Perempuan
R20	39	21-40 Tahun	Perempuan
R21	30	21-40 Tahun	Laki-laki
R22	41	> 40 Tahun	Perempuan
R23	35	21-40 Tahun	Perempuan
R24	40	21-40 Tahun	Laki-laki
R25	18	1-20 tahun	Perempuan
R26	46	> 40 Tahun	Perempuan
R27	19	1-20 tahun	Perempuan

R28	33	21-40 Tahun	Laki-laki
R29	60	> 40 Tahun	Laki-laki
R30	29	21-40 Tahun	Laki-laki
R31	38	21-40 Tahun	Perempuan
R32	49	> 40 Tahun	Perempuan
R33	20	1-20 tahun	Perempuan
R34	28	21-40 Tahun	Perempuan
R35	47	> 40 Tahun	Perempuan
R36	30	21-40 Tahun	Laki-laki
R37	40	21-40 Tahun	Perempuan
R38	26	21-40 Tahun	Perempuan
R39	42	> 40 Tahun	Laki-laki
R40	50	> 40 Tahun	Perempuan

**Lampiran 3. Skala Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang**



**SMA Negeri 1 Yogyakarta**

**Jalan H.O.S Cokroaminoto 10 Yogyakarta**

Salah satu kegiatan rutin untuk siswa-siswi kelas XI SMA Negeri 1 Yogyakarta adalah melakukan penelitian lapangan di Pantai Pangandaran. Dengan adanya kegiatan ini diharapkan siswa-siswi mampu melakukan penelitian sendiri dan bisa memberikan manfaat untuk masyarakat luas.

Berdasarkan penelitian yang akan kami lakukan, kami memohon kesediaan Saudara untuk mengisi skala ini sesuai dengan pendapat, pikiran, dan perasaan Saudara. Pengisian yang Saudara lakukan akan sangat membantu dalam proses penelitian ini.

Atas partisipasinya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 27 November 2010

Peneliti

Nama :

Usia :

Jenis kelamin :

**PETUNJUK**

Jawablah pertanyaan pada kolom sebelah kiri dengan cara memilih salah satu jawaban yang terdapat pada kolom sebelah kanan, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pilihan jawaban terdiri dari 5 (lima) alternatif, yakni 1 , 2, 3, 4, dan 5
2. Berilah tanda silang (X) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan penilaian Saudara
3. Jawaban:

STS = jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai

TS = jika pernyataan tersebut tidak esuai

N = jika pernyataan tersebut netral

S = jika pernyataan tersebut sesuai

SS = jika pernyataan tersebut sangat sesuai

Contoh jawaban:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	SS	N	S	SS
1.	Saya sehat					X
2.	Saya tidak sehat	X				

4. Jawaban yang Saudara berikan tidak bersifat benar-salah. Jawablah sesuai dengan keadaan Saudara yang sebenarnya
5. Usahakan agar semua nomor terjawab dan tidak ada yang terlewat
6. Terima kasih atas perhatian dan partisipasi Saudara

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		STS	SS	N	S	SS
1.	Saya selalu berusaha untuk mengkonsumsi nasi setiap hari					
2.	Saya merasa ada yang kurang jika makan tanpa lauk daging atau ikan					
3.	Saya senang mengkonsumsi buah setiap selesai makan					
4.	Saya merasa bahwa mengkonsumsi sayuran tidak penting					
5.	Saya selalu mengharuskan keluarga saya minum susu setiap hari					
6.	Saya merasa dengan mengkonsumsi ikan saja sudah cukup memenuhi kebutuhan gizi					
7.	Saya merasa mengkonsumsi buah setiap hari tidak terlalu penting					
8.	Saya merasa harus ada sayuran setiap kali saya makan					
9.	Mengkonsumsi susu setiap hari tidaklah diharuskan					
10.	Saya tidak kecewa jika tidak mengkonsumsi buah					

11.	Saya merasa pemenuhan gizi belum lengkap jika tidak mengkonsumsi sayur					
12.	Saya sedih jika tidak bisa mengkonsumsi susu					
13.	Saya tidak mengharuskan keluarga saya untuk mengkonsumsi buah					
14.	Mengonsumsi nasi dan sayur saja sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan gizi saya					
15.	Mengonsumsi buah setiap hari tidaklah penting					
16.	Sayuran sangatlah penting untuk dikonsumsi setiap hari					
17.	Saya merasa gizi saya sudah terpenuhi meskipun tidak mengkonsumsi susu					
18.	Mengonsumsi buah setiap hari sangat penting bagi tubuh					
19.	Bagi saya mengkonsumsi susu dan sayur setiap hari tidak penting					
20.	Mengonsumsi nasi dan lauk ikan saja tidak cukup untuk memenuhi gizi keluarga saya					

**Lampiran 4. Anggaran Penelitian Tingkat Kesadaran Masyarakat Sekitar  
Pantai Pangandaran terhadap Pemenuhan Gizi Seimbang**

<b>No</b>	<b>Uraian</b>	<b>Pemasukan</b>	<b>Pengeluaran</b>
1.	Iuran anggota (4x Rp 30.000,00)	Rp 120.000,00	
2.	Biaya fotokopi Skala Proposal penelitian Laporan penelitian		Rp 15.000,00 Rp 3.000,00 Rp 4.000,00
3.	<i>Reward</i>		Rp 55.000,00
4.	Biaya pembuatan laporan Print Jilid		Rp 25.000,00 Rp 2.500,00
5.	Anggaran tak terduga		Rp 15.500,00
Jumlah			Rp 120.000,00

## Lampiran 5. Foto saat pengambilan data

Gambar 1. Peneliti mendampingi responden untuk mengisi skala



Gambar 2. Peneliti membantu responden mengisi skala



Gambar 3. Peneliti meminta salah seorang responden untuk mengisi skala



Gambar 4. Peneliti menjelaskan tatacara mengisi skala kepada responden



Gambar 5. Peneliti memberikan *reward* (gantungan kunci) kepada responden



Gambar 6. Peneliti melakukan persiapan sebelum menyebarkan skala



## **BIODATA PENULIS**

Nama : Issara Okvia Dita

Tempat, tanggal lahir : Sleman, 15 Oktober 1993

Alamat : Kaliduren 2, Sumberagung, Moyudan, Sleman,  
Yogyakarta

E- mail : okvia\_dhyta@yahoo.com

Kelas/No. Absen : XI IPA 2 /11

Sekolah : SMA N 1 Yogyakarta

Nama : Amirah Farah Fawziyyah

Tempat, tanggal lahir : Sleman, 15 Agustus 1994

Alamat : Jongke Kidul 171,Sendangadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta

E- mail : doora.emon@yahoo.com

Kelas/No. Absen : XI IPA 2/18

Sekolah : SMA N 1 Yogyakarta

Nama : Auliya Katharsis Rossetawati

Tempat, tanggal lahir : Surakarta, 18 Juni 1994

Alamat : Demakan TR III/813 Yogyakarta

E- mail : rosetawati\_8@yahoo.co.id

Kelas/No. Absen : XI IPA 2/19

Sekolah : SMA N 1 Yogyakarta

Nama : Hanifah Selaniar

Tempat, tanggal lahir : Bantul, 21 Oktober 1993

Alamat : Jalan Parangtritis km.11,5 Manding Bantul Yogyakarta

E- mail : honey.zhella@gmail.com

Kelas/No. Absen : XI IPA 2/20

Sekolah : SMA N 1 Yogyakarta