

**STUDI PERSEPSI REMAJA PUTRI ATAS DIET  
BERDASARKAN GOLONGAN DARAH  
(Studi Kasus di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan)**

Yulina Dwi Hastuty  
Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan

**Abstract.** This study aims to determine how the image of young women knowledge about diet based on blood type in SMA Kemala Bhayangkari 1 . Given the many teenagers now are unknowingly living with unhealthy patterns . This is evidenced by the mortality of young is high enough . Most of the cause is of the food consumed . Influence on the blood type diet is great because they can affect the digestive system , decreasing the body 's metabolism and diseases such as kanker. This is a descriptive study , using primary data obtained via questionnaires . The population in this study were all young women m in classes 2 IPA in SMA Kemala Bayangkari I Medan . The results showed that the level of knowledge of adolescents are in the category of pretty but there is still much less knowledgeable ( 26.67 % ). Resources based on respondents who get information from health workers are still there as much less knowledgeable ( 28.12 % ) . Based on the mother's education is the higher education are much less knowledgeable (15.38 %). Based on the work of teenage mothers found that mothers work are less knowledgeable as much (46.15 %). Based on a healthy lifestyle are much less knowledgeable (38.46 %). It can be concluded that the source of information , mother's education , mother's occupation and lifestyle can affect young women knowledge about diet based on blood type .

**Key words :** ladies student perception, diet based on blood type

### **Pendahuluan**

Golongan darah adalah suatu ciri khusus darah dari seorang individu karena adanya perbedaan jenis karbohidrat dan protein yang dimiliki pada permukaan membran sel darah merah, atau bisa juga dikatakan golongan darah ditentukan oleh jumlah zat (antigen yang terkandung di dalam sel darah merah individu (Humarly dan Andri, 2013).

Dewasa ini golongan darah tidak hanya digunakan sebagai identitas biokimia dalam tubuh seseorang namun juga dimanfaatkan sebagai alternative pemecahan masalah dalam mengatasi kondisi obesitas.

Obesitas menyebabkan 10,3% dari seluruh kematian di dunia. Menurut WHO, angka tersebut menempati peringkat kelima penyebab utama kematian di dunia. Secara

global, 1,6 miliar kaum dewasa kegemukan dan 400 juta mengalami obesitas (Lakshita, 2012).

Di Indonesia terdapat 19,1% orang berusia di atas 15 tahun menderita obesitas, lalu 19,8% memiliki perut buncit dan 48,2% berusia diatas 10 tahun kekurangan aktivitas. (Lakshita, 2012).

Diet golongan darah merupakan diet yang dilakukan oleh seseorang menurut golongan darah masing-masing. D`Adamo peter mengatakan bahwa reaksi kimia terjadi antara darah dan makanan yang di makan. Reaksi ini merupakan bagian dari warisan genetik yang disebabkan oleh faktor yang disebut lektin (Doktersehat, 2012).

Diet golongan darah tidak hanya untuk menurunkan berat badan, namun juga dapat meningkatkan energi, meningkatkan

imunitas serta dapat menggempur penyakit-penyakit serius seperti kanker (Buah untuk Diet, 2007)

Pengaruh golongan darah terhadap program diet sangatlah besar karena dianggap bisa mempengaruhi sistem pencernaan, metabolisme tubuh menurun dan penyakit seperti kanker (Lakshita, 2012).

Jenis golongan darah yang berbeda juga akan memberikan respons yang berbeda terhadap satu jenis makanan tertentu. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui menu makanan apa saja yang bermanfaat dan baik dikonsumsi serta makanan yang sebaiknya dihindari untuk sesuai dengan golongan darah (Humarly dan Andri, 2013).

Dalam nutrisi, diet adalah jumlah makanan yang dikonsumsi oleh seseorang atau organisme tertentu. Jenis diet sangat dipengaruhi oleh latar belakang individu atau keyakinan yang dianut masyarakat tertentu. Walaupun manusia pada dasarnya adalah omnivora, suatu kelompok masyarakat biasanya memiliki preferensi atau pantangan terhadap beberapa jenis makanan. Berbeda dalam penyebutan di beberapa negara, dalam bahasa Indonesia, kata diet lebih sering ditujukan untuk menyebut suatu upaya menurunkan berat badan atau mengatur asupan nutrisi (Kamal, 2012).

Pada masa remaja, pertumbuhan berlangsung sangat cepat. Langsing adalah salah satu aset yang dirasa perlu dimiliki untuk menambah nilai aktualisasi diri sehingga tak jarang segala upaya dilakukan. Kadang, keinginan melangsingkan tubuh menjadi suatu obsesi tanpa peduli pada kaidah-kaidah kesehatan (Humarly dan Andri, 2013).

Phillips Frankie melakukan survei dan mendapati hasil bahwa gadis remaja memiliki pola makan yang lebih buruk daripada remaja pria. Kebanyakan gadis remaja melakukan diet yang tidak pada tempatnya (Humarly dan Andri, 2013).

Banyak remaja sekarang yang secara tidak sadar hidup dengan pola tidak sehat (Kotler 2002). Hal ini dibuktikan dengan angka kematian muda yang cukup tinggi. Sebagian besar penyebabnya adalah dari makanan yang dikonsumsi. Belum lagi ditambah dengan remaja yang suka makan instan dan makan lemak jenuh. Hal ini tentu sangat beresiko, terutama bagi para gadis karena dapat menyebabkan resiko penyakit kanker sampai pada gangguan kehamilan di kemudian hari (Humarly dan Andri, 2013).

World Health Organization (WHO) menganjurkan setiap individu untuk memiliki energi dan berat badan yang sehat dan seimbang. Cara menurunkan berat badan yang dianjurkan adalah dengan memperbanyak aktivitas (berolah raga), mengurangi asupan kalori (mengurangi porsi makan tetapi tetap menjaga nilai gizi). Beberapa gejala yang mungkin menyertai cara diet yang salah antara lain pingsan, pusing, lemas, dan malnutrisi (Kamal, 2012).

Besarnya peran diet berdasarkan golongan darah terhadap tubuh seseorang sampai saat ini belum secara luas diketahui masyarakat terutama remaja, karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengetahuan remaja tentang diet berdasarkan golongan darah.

## **Metode**

Penelitian ini bersifat deskriptif yang dilakukan dari bulan Januari - Maret 2013. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas 2 jurusan IPA yang berjumlah 60 orang di SMA Kemala Bhayangkari 1 Medan dan semuanya dijadikan sampel. Data yang dikumpulkan adalah data primer, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Sebelum pengambilan data dimulai terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, penjelasan singkat tentang kuesioner dan tata cara pengisian kuesioner

agar responden mengerti. Kuesioner berbentuk pilihan berganda dimana jawaban sudah tersedia, responden hanya memilih satu diantaranya yang sesuai dengan pengetahuan. Kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan untuk menilai pengetahuan responden. Setelah kuesioner dibagikan kepada responden dan diisi sesuai dengan jawaban yang dianggap benar oleh responden, selanjutnya kuesioner dikumpul kembali kepada peneliti. Peneliti mengecek satu persatu kuesioner yang dikumpulkan, apabila ada data yang belum diisi maka dikembalikan pada responden untuk diisi. Data yang telah lengkap diolah dan diberi skor sesuai aspek pengukuran.

Analisa data dilakukan secara deskriptif dengan melihat presentase data yang telah terkumpul dan disajikan dalam distribusi frekuensi.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **1. Studi tentang diet berdasarkan golongan darah**

Sekitar tahun 1996 di Amerika memperkenalkan cara baru diet dengan mendasarkan pada golongan darah si pelaku. D'adamo yakin bahwa kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang dimiliki manusialah yang menyebabkan terjadinya perubahan tipe darah. Adaptasi yang tentu saja terkait dengan makanan yang diasup dan diyakini D'Adamo menjadi kunci sehat nenek moyang kita. Karena itu, menurut dia, kalau mau sehat kita mesti makan seperti yang dilakukan oleh nenek moyang (Whitney, Catherine dan D'Adamo. 2002).

D'Adamo mengatakan dalam penelitiannya untuk mengetahui reaksi setiap tipe darah terhadap makanan, maka dibuat daftar makanan apa saja yang cocok dengan tiap tipe-tipe darah. Bahkan selain tipe darah, masih digolongkan juga makanan berdasarkan ras. Sebab, menurutnya tipe darah masing-masing ras berbeda (Kamal, 2012).

Diet golongan darah juga banyak memiliki banyak manfaat seperti kondisi emosi yang lebih stabil, mudah mengatasi stress, dan daya tubuh pun akan meningkat sehingga tidak mudah terserang dari penyakit. Selain itu, diet berdasarkan golongan darah juga dapat mengembalikan ritme tubuh secara alami. Dengan kata lain, diet berdasarkan golongan darah sangat bermanfaat bagi kesehatan. Sebab, golongan darah merupakan kunci bagi sistem kekebalan tubuh secara keseluruhan dan antigen golongan darah berfungsi sebagai "penjaga gerbang" sehingga akan menciptakan antibodi yang berguna untuk menangkal virus yang berbahaya (Detox, 2012).

### **Ciri-ciri Khusus Golongan Darah A**

Ciri-ciri khusus golongan darah A adalah memiliki sistem pencernaan yang relatif sensitif. Golongan darah A sebaiknya menghindari makanan yang terbuat dari produk susu dan daging sehingga menjadi *vegetarian* atau mengonsumsi makanan berkadar karbohidrat tinggi namun rendah lemak.

Sistem kekebalan tubuh golongan darah A tidak sekuat golongan darah O. Oleh karena itu, sebaiknya cukup banyak istirahat sehingga tidak mengundang stres karena orang dengan golongan darah A rentan terhadap stres (Humarly dan Andry, 2013)

### **Sayuran yang bermanfaat untuk golongan darah A :**

Salah satu cara terbaik untuk mengendalikan masalah kesehatan yang berkaitan dengan golongan darah A positif adalah mengonsumsi banyak sayuran mentah, segar, murni dan organik. Sayuran seperti kecambah, tahu, kacang koro, lobak, sawi putih, sayuran hijau, tempe, seledri, dll, sangat penting bagi orang yang memiliki golongan darah A positif. Sayuran ini merupakan sumber antioksidan, enzim dan

mineral yang dibutuhkan tubuh. Bawang putih, brokoli, bayam, bawang, labu, kangkung, dll, merupakan sayuran yang dikenal bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

#### **Sayuran yang dihindari untuk golongan darah A :**

Sayuran yang harus dihindari untuk golongan darah A seperti kubis, jamur, kentang, lada, terong, ubi, zaitun, tomat dan ubi jalar. Sayuran ini memiliki efek buruk untuk sistem pencernaan.

#### **Unggas dan daging yang bermanfaat untuk golongan darah A :**

Ayam, kalkun dan jenis unggas lainnya mudah dicerna oleh orang dengan golongan darah tipe A positif dan karenanya dapat dimasukkan dalam diet.

#### **Unggas dan daging yang harus dihindari :**

Hindari konsumsi daging seperti daging sapi dan domba. Orang dengan golongan darah A positif memiliki tingkat kandungan asam lambung yang rendah, akibatnya susah mencerna daging. Hal ini, pada gilirannya, menyebabkan kelesuan atau kekurangan energi. Oleh karena itu, akan lebih baik untuk tidak memasukan daging dalam diet.

#### **Buah yang bermanfaat untuk golongan darah A :**

Buah yang bagus untuk di masukan dalam diet, buah berry, plum, persik, pisang, anggur dan apel. Buah-buahan seperti buah nanas, cery, anggur dan lemon memiliki enzim yang bagus untuk membantu sistem pencernaan.

#### **Buah yang harus dihindari untuk golongan darah A :**

Hindari buah yang tidak mudah di cerna seperti buah melon, mangga, dan

pepaya. Melon dan jeruk menghambat penyerapan mineral dan mengiritasi perut, karena itu harus dihindari.

#### **Produk Susu**

Hindari produk susu karena tidak mudah dicerna oleh orang dengan golongan darah A positif. Meskipun demikian, ada beberapa produk susu yang tidak membahayakan bagi kesehatan seperti yoghurt (Mamibiz. 2012).

#### **Seafood yang bermanfaat :**

Makanan laut yang paling menguntungkan untuk diet bagi orang dengan golongan darah A positif adalah ikan tenggiri, ikan kerapu, ikan kakap merah, salmon, siput, bandeng, dll.

#### **Seafood yang harus dihindari :**

Makanan laut yang perlu dihindari lobster, tiram, kepiting, gurita, belut, dan udang.

#### **Diet Golongan Darah B**

Kunci diet golongan darah B adalah keseimbangan. Orang bergolongan darah B tumbuh dan berkembang biak melalui apa yang telah disediakan oleh dunia hewan dan tumbuhan (Kamal, 2012).

Diet golongan darah B adalah kebalikan dari golongan darah A. Mereka di izinkan menyantap sumber hewani dengan porsi lebih banyak (Humarly dan Andri, 2013).

Orang bergolongan darah B dianjurkan untuk melakukan diet dengan berbagai variasi makanan golongan darah, namun membatasi asupan daging dan disarankan mengonsumsi makanan dan minuman berbahan dasar susu untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Olahraga yang cocok dilakukan adalah renang, tenis, jalan kaki dan meditasi. Untuk mengatasi stres, sebaiknya mencari kegiatan rutin berupa hobi dan kreativitas (Bukusaku, 2012).

#### **Ciri-ciri Khusus Golongan Darah B**

- a. Memiliki jalur pencernaan yang sensitif.
- b. Disarankan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit, namun kekerapan makan lebih padat (lebih sering makan dengan porsi kecil). Untuk lebih berenergi biasanya berolahraga di pagi hari (Bukusaku, 2012).

### **Menu Diet Golongan Darah B**

Daftar menu makanan yang bermanfaat dan baik dikonsumsi oleh golongan darah B serta makanan yang sebaiknya dihindari untuk dikonsumsi, yaitu :

- a) Makanan yang Bermanfaat (makanan yang mempunyai efek sebagai obat) : Kembang kol, terung, teh hijau, kue beras, brokoli, ubi, wortel, Daging (kambing, domba, kelinci, rusa), bubur gandum, Ikan laut, susu sapi, keju.
- b) Netral (makanan yang tidak bereaksi apapun) : Telur ayam, roti beras, bayam, brokoli, selada, mentimun, labu, kentang, sawi, cumi-cumi, ikan mas, ikan tuna, mentega, keju, mangga, melon, Daging (sapi, kerbau, kalkun, hati anak sapi), jeruk, pir, kacang merah, kacang buncis, tepung beras, kurma, jambu biji.
- c) Makanan yang harus di hindari : Daging (bebek, ayam, angsa, belibis, kuda, keong, kepiting, siput, kacang tanah, roti gandum, tomat, waluh, jagung, air soda, minuman beralkohol avokad, pare, delima, kelapa/ santan, kesemek, belimbing, belut, kodok, gurita, lobster, es krim, telur (bebek, angsa, puyuh), pir (Sulistyowati, 2012).

### **Diet Golongan Darah AB**

Golongan darah AB merupakan golongan darah yang paling modern dan berusia kurang dari 1.000 tahun. Golongan darah AB merupakan golongan darah yang jarang dijumpai, lebih kurang 5% dari jumlah populasi. Namun secara keseluruhan golongan

darah AB lebih stabil dari golongan darah lainnya karena memiliki sebagian besar keuntungan dari golongan darah A dan B (Humarly dan Andri, 2013).

Golongan darah AB merupakan diet campuran. Golongan darah AB memiliki keuntungan dan intoleransi golongan darah A dan golongan darah B (Blogspot, 2011)

Makanan golongan darah AB adalah perpaduan makanan golongan darah A dan golongan darah B. Faktanya makanan golongan darah A dan golongan darah B sangat bertolak belakang. Orang yang memiliki golongan darah A disarankan memakan makanan sayuran saja atau lebih tepatnya *vegetarian* (Buah untuk diet, 2012).

### **Ciri-ciri Khusus Golongan Darah AB**

- a. Memiliki jalur pencernaan yang sensitif.
- b. Sistem kekebalan tubuh sangatlah toleran.
- c. Respon yang paling baik terhadap stres biasanya dengan melakukan kegiatan spiritual dibarengi dengan aktivitas fisik dan kreativitas.
- d. Masih dalam tahap evolusi.
- e. Paling mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan dan bentuk diet.
- f. Bentuk gabungan dari tipe A dan B (Blogspot, 2011).

### **Menu Diet Golongan Darah AB**

Indra, Okky dkk. 2010 menyebutkan makanan yang sesuai dengan golongan darah AB, yaitu :

- a) Kalkun, domba, kelinci, kambing.
- b) Kacang kedelai, tahu, tempe.
- c) Seafood (kecuali yang berkulit keras, seperti : tiram, kerang, kepiting).
- d) Bijian, seperti : kacang tanah, kenari, kacang merah.
- e) Rumput laut.

- f) Anggur, kiwi, jeruk bali, nanas, semangka, mulberry, pepaya.
- g) Wortel, brokoli, sledri, terong, kentang manis, kol kembang, mentimun, jahe, bawang putih, ubi jalar, talas.
- h) Telur putih (telur ayam).

Daftar menu makanan yang bermanfaat dan baik dikonsumsi oleh golongan darah AB serta makanan yang sebaiknya dihindari untuk dikonsumsi, yaitu :

- a) Makanan yang sangat bermanfaat (makanan yang mempunyai efek sebagai obat) : Ikan sardin, ikan tuna, susu kambing, putih telur (ayam), keju ricotta, krim asam (rendah kalori), teh hijau, anggur merah, Daging (domba, kelinci, kalkun).
- b) Makanan yang diijinkan (makanan yang tidak bereaksi apapun) : Cumi-cumi, ikan mas, ikan tuna, mentega, keju, telur ayam, kacang merah, kacang buncis, tepung beras, roti beras, bayam, brokoli, selada, mentimun, labu, kentang, sawi, mangga, melon, jeruk, pir, kurma, jambu biji, Daging burung.
- c) Makanan yang harus dihindari (makanan yang bereaksi negatif) : Daging (sapi, kerbau, ayam, bebek, angsa, babi, rusa, kuda), lobster, kepiting, kodok, mentega, es krim, telur bebek, kacang hitam, acar, jagung, belimbing, delima, pare, pisang, kelapa, jambu biji, mangga, saus tomat, kopi, soda, minuman beralkohol (Blogspot, 2011).

### **Diet Golongan Darah O**

Golongan darah O diyakini oleh D'Adamo sebagai kelompok hunter (pemburu), golongan darah yang pertama kali muncul pada manusia. Diet golongan darah O merekomendasikan bahwa golongan darah O adalah diet dengan protein tinggi. D'Adamo mendasarkan ini pada keyakinan bahwa

golongan darah O adalah tipe darah yang pertama ada di muka bumi, berasal 30.000 tahun yang lalu (Dokter sehat, 2012).

Kebanyakan orang dengan golongan darah O tidak cocok menjadi *vegetarian*, sebab mereka adalah pemakan daging yang membutuhkan sumber protein yang tinggi. Bagi orang yang bergolongan darah O sebaiknya memenuhi kebutuhan diet dengan telur, ayam, daging merah sapi atau kambing. Seluruh jenis sayuran tetap disarankan untuk dikonsumsi. Selain itu, kurangi gula dan pemanis lainnya karena metabolisme golongan darah O sangat rendah.

### **Ciri-ciri Khusus Golongan Darah O**

- a. Memiliki sistem kekebalan tubuh yang relatif lebih baik dibandingkan tipe golongan darah yang lain.
- b. Golongan darah O untuk mengatasi stress bisa dengan aerobik.
- c. Golongan darah O juga bisa dengan mudah menyesuaikan dengan menu makan disekitar.
- d. Pemilik golongan darah ini biasanya cenderung berprestasi tinggi, seorang yang aktif dan terorganisir.
- e. Olahraga yang cocok untuk diet golongan darah O adalah jogging, bersepeda, berenang, atau jalan cepat. Latihan di pagi hari lebih baik daripada malam hari (Doktersehat, 2012).

### **Menu Diet Golongan Darah O**

Rismiati, dkk. 2010 menyebutkan daftar menu makanan yang bermanfaat dan baik dikonsumsi oleh golongan darah O serta makanan yang sebaiknya dihindari untuk dikonsumsi, yaitu :

- a) Makanan yang sangat Bermanfaat (makanan yang mempunyai efek sebagai obat) : jahe, kunyit, Daging (sapi, kerbau, rusa, domba, anak sapi), brokoli, ubi, selada, lobak china, bluberi, rumput laut, ceri, jambu biji,

kacang merah, bumbu kari, kacang polong, semua jenis bawang.

- b) Makanan yang netral (makanan yang tidak bereaksi apapun) : Ikan mas, belut, lobster, ikan tuna, bubur gandum, beras, kue beras, roti beras, tepung gandum, ikan sardine, udang, telur (ayam, bebek), mentega, kacang (hitam, merah, buncis, kedelai), tempe, tahu, tomat, labu, susu kedelai, terung, Daging (ayam, bebek, kambing, angsa, kalkun, kelinci)
- c) Makanan yang harus dihindari (makanan yang beraksi negatif) : Daging babi, kacang tanah, kuaci, kentang, mentimun, kembang kol, kerang, kodok, gurita, telur (angsa, puyuh), es krim, keju, susu sapi, yoghurt(semua jenis), minyak kelapa, penyus, minyak jagung, jagung, jamur, jeruk mandarin, pisang raja, pare, anggur, kecap, kopi, minuman keras, cumi-cumi, sotong, bunga brokoli (Alisha, 2010).

## 2. Pengetahuan remaja tentang diet golongan darah

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil seperti tabel yang tertera dibawah ini :

**Tabel 1. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Golongan Darah**

Pengetahuan	F	%
Baik	20	33,3
Cukup	24	40
Kurang	16	26,7

Dari tabel 1 diketahui bahwa dari 60 responden mayoritas berpengetahuan cukup (40%) dan masih ada yang berpengetahuan kurang sebanyak (26,67%).

## 3. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Golongan Darah berdasarkan sumber informasi

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang mendapatkan informasi dari petugas kesehatan mayoritas berpengetahuan cukup (42,86%) berpengetahuan baik (14,28%) dan kurang (42,86%), responden yang mendapatkan sumber informasi dari media massa mayoritas berpengetahuan baik sebanyak (40,63%) berpengetahuan cukup (31,25%) dan kurang (28,12%). Responden yang mendapat sumber informasi dari kerabat/keluarga mayoritas berpengetahuan cukup (42,86%), berpengetahuan baik (28,58%) dan kurang (23,80%)

## 4. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Golongan Darah berdasarkan pendidikan ibu

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan pendidikan ibu pada kategori dasar mayoritas berpengetahuan kurang (50%) cukup (20%) dan baik (30%), kategori menengah mayoritas berpengetahuan cukup (53,85%) baik (30,77%) kurang (26,32%), dan kategori perguruan tinggi mayoritas berpengetahuan cukup (37,84%) baik (35,13%) dan kurang (15,38%).

## 5. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Golongan Darah berdasarkan pekerjaan ibu

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden yang ibunya bekerja mayoritas berpengetahuan kurang (46%) baik (30,77%) cukup (23,08%) sedangkan responden yang ibunya tidak bekerja mayoritas berpengetahuan baik (50%) berpengetahuan cukup (29,41%) dan kurang (20,59%).

## 6. Pengetahuan Remaja Putri Tentang Diet Golongan Darah berdasarkan gaya hidup

Dari hasil penelitian diketahui bahwa responden dengan gaya hidup sehat mayoritas berpengetahuan kurang sebanyak (38,46%) baik (26,92%) dan cukup (34,62%) sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat mayoritas berpengetahuan baik (44,11%) cukup (38,24%) dan kurang (17,65%)

Berdasarkan hasil diatas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan remaja tentang diet berdasarkan golongan darah mayoritas dalam kategori cukup namun masih dijumpai remaja yang berpengetahuan kurang, hal ini tidak terlepas dari berbagai hal terutama sumber informasi. Pengetahuan bisa ditingkatkan bila sumber informasi yang diperoleh jelas, berasal dari petugas kesehatan atau media massa yang akurat. Sumber informasi adalah segala sesuatu yang menjadi perantara dalam menyampaikan informasi, merangsang pikiran dan kemampuan. Informasi yang diperoleh dari berbagai sumber mempengaruhi tingkat pengetahuan karena banyak informasi yang diperoleh seseorang cenderung semakin baik pengetahuannya. Terutama jika ditunjang dengan pendidikan ibu yang sudah berada pada jenjang yang baik (kategori menengah-tinggi). Menurut Notoatmodjo (2007) pendidikan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi persepsi orang lebih mudah menerima ide/teknologi baru. Pendidikan dianggap memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas manusia. Melalui pendidikan seseorang menjalani suatu proses belajar yang berarti didalam pendidikan itu terjadi proses pertumbuhan, perkembangan, atau perubahan yang lebih dewasa, lebih baik dan lebih matang. Apabila pendidikan seseorang semakin tinggi maka semakin baik pula pengetahuannya, namun untuk responden yang ibunya bekerja memiliki pengetahuan yang kurang karena waktu yang dibutuhkan anak dengan ibu untuk melakukan komunikasi

terkait informasi kesehatan kurang maksimal sebaliknya ibu yang tidak bekerja memiliki waktu yang lebih banyak untuk memberikan informasi dan perhatian pada anak/remaja. Gaya hidup juga mempengaruhi pengetahuan remaja tentang diet berdasarkan golongan darah karena remaja yang sudah terpola hidup sehat cenderung membiasakan diri dengan pola diet yang sehat secara umum bukan berdasarkan golongan darah

## Kesimpulan

Diet menurut golongan darah dewasa ini telah disosialisasikan diberbagai tempat karena diet tersebut memiliki manfaat yang cukup baik bagi kesehatan namun pelaksanaannya belum secara maksimal. Hal ini terutama berkaitan dengan tingkat pengetahuan individu tentang diet menurut golongan darah itu sendiri. Dari hasil penelitian didapati bahwa pada remaja yang berada di SMA Kemala Bhayangkari I Medan memiliki pengetahuan yang cukup tentang diet ini, namun masih ada yang berpengetahuan kurang. Sumber informasi, pendidikan ibu, pekerjaan ibu dan gaya hidup bisa mempengaruhi pengetahuan remaja putri tentang diet berdasarkan golongan darah. Masih perlu lebih banyak lagi sosialisasi atau penyuluhan terkait diet ini yang harus disampaikan karena informasi yang sering dan berulang dapat lebih meningkatkan pengetahuan remaja.

## Daftar pustaka

- Alisha. 2010. *Menu Diet Golongan Darah O*. Diambil Pada Tanggal 13 Maret 2013 Dari <http://www.kesehatan123.com/179/diet-golongan-darah/>
- Blogspot. 2011. *Diet Golongan Darah AB dan Ciri-ciri Khusus Golongan Darah*

- AB.** Diambil Pada Tanggal 14 Maret 2013 Dari <http://duniagiziku.blogspot.com/2011/03/diet-sehat-untuk-golongan-darah-ab.html>
- Buah Untuk Diet. 2012. **Diet Golongan Darah AB.** Diambil Pada Tanggal 13 Maret 2013 Dari <http://www.buahuntukdiet.com/diet-golongan-darah-ab.html>
- Bukusaku. 2012. **Diet Golongan Darah B dan Ciri-ciri Khusus Golongan Darah B.** Diambil Pada tanggal 12 Maret 2013 Dari <http://bukusakuq.blogspot.com/2012/03/diet-untuk-golongan-darah-b.html>
- Detox. 2012. **Manfaat Diet Berdasarkan Golongan Darah.** Diambil Pada Tanggal 14 Maret 2013 Dari <http://www.smartdetoxsynergy.com/category/kelebihan-dan-kekurangan-diet-golongan-darah>
- Doktersehat. 2012. **Diet Golongan Darah O.** Diambil Pada Tanggal 13 Maret 2013 Dari <http://doktersehat.com/diet-golongan-darah/>
- Humarly, Tarcy dan Fransiska Andry. 2013. **Diet Sehat Khusus Remaja Berdasarkan Golongan Darah.** Yogyakarta : Khitah Publishing
- Indra, Okky dkk. 2010. **Hidup Sehat Berdasarkan Golongan Darah AB.** Jakarta : Niaga Swadaya
- Kamal, Anita. 2012. **Cara Benar Diet.** Yogyakarta : Laras Media
- Kotler. 2002. Pengertian Pola Hidup Sehat. Diambil pada tanggal 15 juli 2013 dari <http://polahiduuntuk.blogspot.com/2013/04/pengertian-pola-hidup-sehat.html>.
- Lakshita, Nattaya. 2012. **Pilih Apel atau Pir?, Tips Simpel Mencegah dan Menangani Obesitas.** Jakarta : PT. Buku Kita
- Mamibiz. 2012. **Diet Golongan Darah A.** Diambil Pada Tanggal 20 Februari 2013 Dari <http://tipkecantikan.com/diet/diet-untuk-golongan-darah-a-positif/>
- Notoadmodjo, Soekidjo. 2003. **Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni.** Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2005. **Ilmu Kesehatan Masyarakat.** Jakarta : Rineka Cipta
- \_\_\_\_\_. 2007. **Pendidikan dan Prilaku Kesehatan.** Jakarta : Rineka Cipta
- Rismiyati, dkk. 2010. **Hidup Sehat Berdasarkan Golongan Darah O.** Jakarta : Niaga Swadaya
- Sulistyowati. 2012. **Menu Diet Golongan Darah B.** Diambil Pada Tanggal 14 Maret 2013 Dari [http://pkk.malangkab.go.id/lentera\\_detail.aspx?IdNews=115](http://pkk.malangkab.go.id/lentera_detail.aspx?IdNews=115))
- Whitney, Catherine dan D`Adamo. 2002. **Diet Sehat Golongan Darah A.** Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer
- \_\_\_\_\_. 2002. **Diet Sehat Golongan Darah B.** Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer