

**KEADAAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA KONSUMSI  
SISWA PROGRAM KEAHLIAN KOMPETENSI JASA BOGA  
DI SMK N 2 GODEAN**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Disusun Oleh  
NURJANAH  
NIM 09511242003

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
JURUSAN PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2012**

## PERSETUJUAN

Tugas akhir skripsi yang berjudul **“Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga”** ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

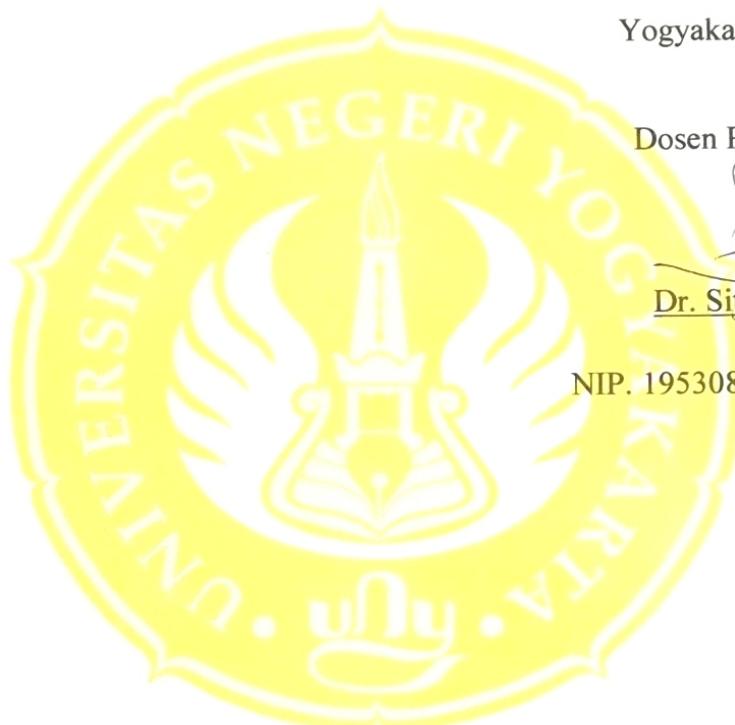
Yogyakarta, Juni 2012

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Hamidah

NIP. 19530820 197903 2 001

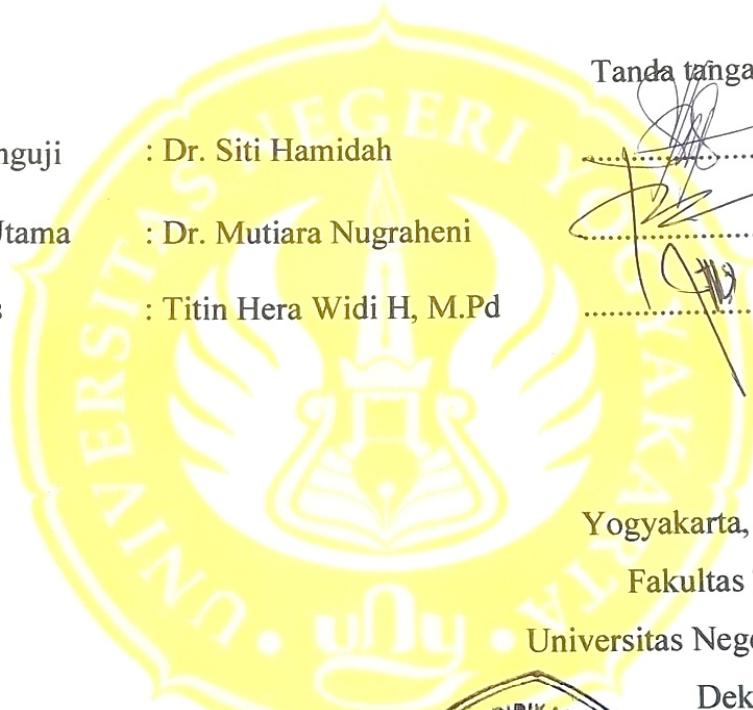


## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas akhir skripsi dengan judul “Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga”, telah dipertahankan di depan dewan penguji tugas akhir skripsi Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal April 2012 dan dinyatakan telah **Memenuhi Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.**

### DEWAN PENGUJI

		Tanda tangan	Tanggal
Ketua Penguji	: Dr. Siti Hamidah		25 Juni 2012
Penguji Utama	: Dr. Mutiara Nugraheni		25 Juni 2012
Sekretaris	: Titin Hera Widi H, M.Pd		25 Juni 2012



Yogyakarta, Juni 2012

Fakultas Teknik

Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Dr. Moch. Bruri Triyono

NIP. 19560216 198603 1 003 ✓

## **PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Nurjanah  
NIM : 09511242003  
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga  
Fakultas : Teknik  
Judul Skripsi :

### **“Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga”**

Menyatakan bahwa laporan tugas akhir skripsi ini hasil pekerjaan saya sendiri tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis oleh orang lain atau telah digunakan sebagai persyaratan bagi penyelesaian studi pada perguruan tinggi lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan. Apabila pernyataan ini tidak benar, sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Yogyakarta, Juni 2012

Yang menyatakan,



Nurjanah

NIM. 09511242003

## MOTTO DAN PERSEMPAHAN

“Sesungguhnya sesuatu kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu hendaknya engkau berharap”

-QS Al-Insyirah 6:8-

”Hidup tanpa usaha dan Do'a adalah mimpi, sehingga apa yang ingin kita dapatkan harus dengan usaha dan doa kepada sang pencipta”

-Penulis-

*Alhamdulillah, sepenggal asa telah kuraih, Puasnya hati setelah selesainya usaha yang diperjuangkan selama ini. Setetes kebahagiaan kupersembahkan karya sederhana dengan perjuangan besar ini untuk :*

1. Ayahanda dan ibunda tercinta, kasih sayang pengorbanan dan perhatian yang selama ini saya rasakan sehingga menjadikan saya lebih baik.
2. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Kakak ku, dwi terimakasih atas segala bantuan kalian
4. Mas dulsi, terima kasih untuk semua pengorbananmu”
5. Seluruh teman-teman PKS 2009 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selamí ini.

**Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program  
Keahlian Kompetensi Jasa Boga**

**Oleh :**  
**Nurjanah**  
**(09511242003)**  
**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Mengetahui pengetahuan gizi pada siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean; 2) Mengatahui pola konsumsi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean .

Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2011 sampai dengan April 2012. Tempat penelitian di SMK N 2 Godean. Jenis penelitian ini adalah *ex post facto* dengan populasi 102 dan mengambil sampel penelitian sebanyak 78 subjek dengan menggunakan teknik *purposive random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk pengetahuan gizi dan pola konsumsi menggunakan angket. Uji validitas instrumen yang digunakan adalah validitas konstrak (*construct validity*), dengan uji validitas oleh para ahli (*expert judgment*) dan uji reliabilitas dengan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows* . Uji coba instrumen dilakukan terhadap 24 siswa yang tidak menjadi responden penelitian. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif, penentuan mean, median, modus dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga dalam kategori tinggi (56,42%), konsep remaja dalam kategori sangat tinggi (39,74%), konsep gizi remaja dalam kategori cukup (39,74%), kebutuhan gizi dalam kategori tinggi (44,87%), menu, ragam dan hidangan dalam kategori sangat tinggi (52,56%) ; 2) Pola konsumsi pangan makanan pokok adalah nasi putih dikonsumsi lebih dari satu kali sehari, pengganti nasi adalah roti dikonsumsi kurang dari tiga kali perminggu, lauk hewani adalah telur dikonsumsi kurang dari tiga kali perminggu, lauk nabati adalah tempe dikonsumsi lebih dari satu kali sehari, sayuran adalah wortel dikonsumsi tiga kali perminggu, buah-buahan adalah jeruk dikonsumsi tiga kali perminggu, cemilan kering adalah cemilan berbahan terigu dikonsumsi kurang dari tiga kali perminggu, cemilan basah adalah gorengan dikonsumsi satu kali perhari, minuman adalah teh manis dikonsumsi satu kali sehari, susu adalah susu kental manis dikonsumsi kurang dari satu kali perminggu, *junk food* adalah *fried chicken* dikonsumsi kurang dari satu kali perminggu.

**Kata kunci : pengetahuan gizi, pola konsumsi dan frekuensi penggunaan bahan makanan, siswa Jasa Boga**

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu ’alaikum wr wb*

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahan rahmat dan hidayah-Nya kepada penyusun sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul “Hubungan Tingkat Kedisiplinan Kerja dalam Praktik terhadap Sikap Professional Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Sewon” dengan baik.

Selama menyelesaikan laporan ini banyak pihak yang telah membantu sehingga dapat terselesaikannya laporan ini. Pada kesempatan ini perkenankanlah penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Moch. Bruri Triyono, selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Noor Fitrihana, M.Eng, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Sutriyati Purwanti, M.Si, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Prihastuti Ekawatiningsih, M.Pd selaku Penasehat Akademik mahasiswa Pendidikan Teknik Boga 2007.
5. Dr. Siti Hamidah, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan dan arahan yang bermanfaat bagi saya.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana yang telah membantu dengan memberikan pelayanan yang sebaik-sebaiknya.

7. Bapak, Ibu, serta teman-teman yang telah memberikan doa, motivasi dan dukungannya.

Penyusun sadar bahwa laporan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penyusun sangat membutuhkan kritik dan saran demi perbaikan laporan skripsi ini semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Yogyakarta, Juni 2012

Penyusun

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN TEORI.....	8
A. Pengetahuan gizi .....	9
B. Pola konsumsi pangan.....	22
C. Penelitian yang relevan .....	32
D. Kerangka berfikir.....	33
E. Pertanyaan Penelitian.....	35
BAB III. METODE PENELITIAN.....	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	38

E. Teknik pengumpulan data.....	40
F. Instrument penelitian.....	42
G. Uji Coba Instrumen.....	45
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data Penelitian .....	51
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 1      Tumpeng gizi seimbang .....	31
Gambar 2      Diagram kerangka berfikir.....	35

## DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 1	Kecukupan gizi rata-rata bagi remaja .....	21
Tabel 2	Jumlah porsi makanan yang dianjurkan .....	31
Tabel 3	Jadwal kegiatan penelitian .....	37
Tabel 4	Jumlah responden setiap kelas .....	39
Tabel 5	Jumlah sampel setiap kelas .....	40
Tabel 6	Kisi-kisi instrument penelitian .....	43
Tabel 7	Kategori frekuensi penggunaan bahan makanan .....	44
Tabel 8	Pedoman memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi.....	47
Tabel 9	Distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi .....	52
Tabel 10	Identifikasi kategori kecenderungan variabel Pengetahuan gizi.....	53
Tabel 11	Identifikasi kategori kecenderungan indikator konsep remaja.....	53
Tabel 12	Identifikasi indikator kecenderungan konsep gizi remaja .....	54
Tabel 13	Identifikasi kategori kecenderungan indikator kebutuhan gizi .....	55
Tabel 14	Identifikasi kategori kecenderungan indikator menu, ragam dan hidangan.....	56
Tabel 15	Frekuensi Makanan pokok .....	56
Tabel 16	Frekuensi Pengganti nasi.....	57
Tabel 17	Frekuensi Lauk hewani .....	58
Tabel 18	Frekuensi Lauk nabati .....	60
Tabel 19	Frekuensi Sayuran .....	60
Tabel 20	Frekuensi Buah-buahan .....	62
Tabel 21	Frekuensi Cemilan kering .....	63
Tabel 22	Frekuensi Cemilan basah .....	64
Tabel 23	Frekuensi Minuman.....	65
Tabel 24	Frekuensi Susu.....	66
Tabel 25	Frekuensi <i>Junk food</i> .....	67
Tabel 26	Pola konsumsi bahan pangan .....	74

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Instrumen Penelitian

Lampiran 2. Hasil Validasi *Judgment*

Lampiran 3. Hasil Uji Coba Instrumen

Lampiran 4. Data Mentah pengetahuan gizi dan frekuensi bahan makanan

Lampiran 5. Analisis Deskriptif

Lampiran 6. Surat Izin Penelitian

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar belakang**

Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya derajat kesehatan yang optimal, yang pada akhirnya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Arah kebijakan pembangunan bidang kesehatan adalah untuk mempertinggi derajat kesehatan, termasuk di dalamnya keadaan gizi masyarakat dalam rangka meningkatkan kualitas hidup serta kecerdasan dan kesejahteraan pada umumnya (Suhardjo, 2003 : 3)

Perilaku gizi yang baik dan benar pada setiap individu dapat mengacu pada Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang terdiri dari 13 pesan (Ray 1997). Penerapan pesan gizi seimbang keluarga dan perilaku KADARZI merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi pola makan remaja, mengingat bahwa pola makan pada masa remaja sangat tergantung dari orang tua dan keluarga. Keluarga sadar gizi (KADARZI) merupakan salah satu sasaran prioritas dalam melaksanakan rencana strategi Departemen 2005-2009 dalam rangka mencapai sasaran menurunkan prevalensi gizi kurang (Depkes 2007).

Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi siswa karena pola makan yang kurang baik, siswa yang berkecukupan dan tinggal diperkotaan masalah gizi yang sering dihadapi adalah masalah gizi lebih. Siswa ini mempunyai resiko tinggi menderita penyakit degenaratif seperti : penyakit

jantung, darah tinggi, diabetes, (Soekirman 2002:11). Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia. Kurang gizi pada remaja terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kekurangan gizi pada remaja putri umumnya terjadi karena keterbatasan diet atau membatasi makanannya.

Adanya masalah gizi di Indonesia selama beberapa tahun terakhir menjadi semakin kompleks dan perlu mendapatkan perhatian ekstra. Selain kecenderungan busung lapar yang terus meningkat secara bersamaan dari tahun ke tahun, dan kasus gizi buruk yang masih banyak terjadi di berbagai wilayah miskin, saat ini ada kecenderungan kelebihan gizi atau obesitas di sejumlah kelompok masyarakat khususnya dari kalangan menengah keatas. Hal ini menjadi masalah baru di bidang gizi. Para ahli gizi menyebutnya sebagai masalah gizi ganda. (<http://iqbalali.com/2008/04/21/masalah-gizi-di-indonesia-kondisi-gizi-masyarakat-memprihatinkan/> diakses tanggal 15 november 2010)

Remaja merupakan salah satu konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaki. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah meningkat bersama dengan datangnya masa remaja. Pada tahap pertumbuhan ini anak mendapatkan pengalamannya dengan makanan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan diluar rumah. Remaja yang memperoleh konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi semenjak masa anak-anak akan

memiliki perkembangan tubuh yang baik, dengan postur tubuh yang lurus, otot yang kuat dan simpanan lemak yang cukup.

Usia remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena bertambahnya jaringan lemak dalam tubuh, juga terjadi perubahan hormonal. Perubahan-perubahan itu mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. (<http://www.masbied.com/2010/06/04/gizi-dan-makanan-usia-remaja/> diakses tanggal 15 november 2010). Usia anak SMK di Indonesia pada umumnya berkisar antara 16-18 Th.

Siswa SMK termasuk remaja yang mempunyai karakteristik tertentu dibanding siswa sekolah menengah umum lainnya. Karakteristik tersebut yaitu 1) rata-rata siswa SMK adalah remaja perempuan yang menurut Andi Mappiare (1982 : 80 ), termasuk dalam remaja akhir yang mempunyai masa yang kritis bagi pembentukan kepribadian. Kritis karena pada masa ini sikap, kebiasaan dan pola perlakuan sedang dimapangkan untuk kearah dewasa kelak. Pada masa ini tindakan siswa dalam memutuskan sesuatu sangat tergantung pada informasi pengetahuan yang di terima baik berupa informasi tulisan dan berwujud tingkah laku yang dapat diamati, 2) siswa SMK sudah mengetahui tentang makanan sehat yang diterima dari mata pelajaran disekolahnya terutama siswa program keahlian kompetensi jasa boga. Hal ini yang menarik untuk diteliti yaitu untuk mengetahui apakah ilmu pengetahuan yang didapat sudah diaplikasikan dalam kehidupan nyata sesuai dengan pendidikan yang berorientasi pada kecakapan hidup.

Pembelajaran ilmu gizi di sekolah memberikan ajaran sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar, namun guru dapat mengembangkan materi diluar standar kompetensi dan kompetensi dasar. Guru memberikan pemahaman yang berkaitan dengan gizi yang cukup untuk remaja. Materi-materi yang diajarkan di SMK antara lain menjelaskan aturan makan atau diet, mengidentifikasi kebutuhan gizi, membuat rencana menu sesuai kebutuhan gizi, menghitung kandungan gizi bahan makanan, mengevaluasi menu dan makanan yang diolah.

Pemahaman materi yang disampaikan oleh guru memiliki fungsi untuk digunakan siswa didalam memilih dan mengkonsumsi makanan sehari-hari. Siswa SMK yang memiliki pengetahuan atau wawasan yang baik tentang gizi makanan tertentu akan cenderung mempunyai pola makan yang baik. Kebiasaan makan yang baik dicerminkan oleh konsumsi pangan yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang seimbang dan memenuhi gizi individu yang bersangkutan, sesuai dengan jenis kelamin dan kondisi kegiatan fisik seseorang. Kebiasaan tersebut dapat tercapai jika ditunjang oleh proses pendidikan yang membuat seseorang memiliki wawasan atau pengetahuan yang luas dan mendalam tentang makanan yang akan dikonsumsi.

Berdasarkan hasil pra penelitian menunjukkan bahwa mayoritas Siswa SMK N 2 Godean berasal dari keluarga menengah kebawah jadi pola makan mereka tergantung pada keluarga. Setiap paginya sebagian besar siswa sarapan. Untuk makan siang sebagian besar siswa membawa bekal dari rumah karena jam istirahat yang singkat hanya 15 menit. Dalam satu hari menu maka siswa berbeda,

artinya ada variasi hidangan dalam satu hari, mulai dari makan pagi sampai makan malam. Namun kombinasinya belum beragam masih harus ditelusuri, karena sebagian besar makan sayuran sedit lauk semua itu berefek pada tinggi badan dan berat badan bahwa terlihat postur tubuh belum memenuhi. Dari hal tersebut secara sepintas dapat diketahui bahwa siswa masih ada yang belum menerapkan PUGS.

Siswa SMK telah mendapatkan pengetahuan atau wawasan yang baik tentang gizi, tetapi siswa belum menguasai dan menerapkannya secara benar. Selain itu siswa juga masih tergantung dengan variasi hidangan dari orang tua, sehingga variasi bisa sangat terbatas. Siswa SMK N 2 Godean rata-rata tinggi badan, berat badan masih belum ideal, ini menunjukkan bahwa masih ada masalah dalam pola konsumsinya yang mungkin kurang baik.

Berdasarkan uraian diatas penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang Keadaan Pengetahuan Gzi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean.

## **B. Identifikasi masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Sering timbul masalah kesehatan siswa karena pola makan yang kurang baik.
2. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidak seimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan

3. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia.
4. Kurang gizi pada remaja terjadi karena jumlah konsumsi energi dan zat-zat gizi lain tidak terpenuhi sesuai dengan kebutuhan tubuh.
5. Adanya masalah gizi di Indonesia selama beberapa tahun terakhir menjadi semakin kompleks dan perlu mendapatkan perhatian ekstra
6. Siswa belum menguasai dan menerapkan pengetahuan gizi yang diajarkan oleh guru.
7. Pola konsumsi siswa kurang baik, ditunjukkan dengan rata-rata berat badan yang belum ideal.

### **C. Batasan masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diatas serta karena keterbatasan waktu dan tenaga maka peneliti ini membatasi masalah pada keadaan pengetahuan gizi dan pola konsumsi siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean

### **D. Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimana pengetahuan gizi siswa pada Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean ?

2. Bagaimana pola konsumsi siswa pada Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean ?

#### **E. Tujuan penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Mengetahui pengetahuan gizi pada Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean
2. Mengetahui pola konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean

#### **F. Manfaat penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

##### **1. Bagi peneliti**

Meningkatkan pengetahuan peneliti tentang pola konsumsi untuk siswa SMK

##### **2. Bagi sekolah**

- a. Siswa mampu memperbaiki status gizinya menjadi lebih baik
- b. Siswa dapat menerapkan pengetahuan tentang makanan dalam kehidupan sehari-hari
- c. Memberi gambaran tentang tingkat konsumsi pangan siswa SMK N 2 Godean

### **3. Bagi masyarakat umum**

- a. Sebagai informasi kepada masyarakat umum khususnya remaja putri tentang pentingnya mengkonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-sehari
- b. Sebagai pedoman konsumsi makanan bagi para siswa agar terwujudnya kebiasaan konsumsi makanan yang sehat
- c. Berguna untuk bahan pertimbangan program pencegahan dan penanggulangan kurang gizi pada remaja putri.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Pengetahuan Gizi Remaja**

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

Istilah “gizi” dan “ilmu gizi” di Indonesia baru dikenal sekitar tahun 1952-1955 sebagai terjemahan kata bahasa Inggris *nutrition*. Kata gizi berasal dari bahasa Arab “ghidza” yang berarti makanan. Disatu sisi ilmu gizi berkaitan dengan makanan dan disisi lain dengan tubuh manusia. Secara klasik ilmu gizi hanya dihubungkan dengan kesehatan tubuh, yaitu untuk menyediakan energy, membangun, dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses-proses kehidupan dalam tubuh. (Almatsir, 2002:3)

Gizi adalah suatu proses dimana semua makluk hidup memanfaatkan makanan untuk keperluan pemeliharaan fungsi organ tubuh, pertumbuhan reproduksi dan sebagai penghasilan energi. Lebih luas gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolism dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ serta untuk menghasilkan tenaga.

##### **2. Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi

dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003: 98).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan.

Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktifitas. Peningkatan pengetahuan gizi bisa dilakukan dengan program pendidikan gizi yang dilakukan oleh pemerintah. Program pendidikan gizi dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku anak terhadap kebiasaan makannya (Soekirman, 2000:55). Menurut (Almatsir, 2002:4) Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

### **3. Gizi remaja**

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai. Alasannya remaja perempuan akan menjadi seorang ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik. (Dedeh dkk, 2010 : 12)

Kebutuhan energi dan zat gizi diusia remaja ditunjukkan untuk deposisi jaringan tubuhnya. Total kebutuhan energi dan zat gizi remaja juga lebih tinggi dibandingkan dengan rentan usia sebelum dan sesudahnya. Apalagi masa remaja merupakan masa transisi penting pertumbuhan dari anak-anak menuju dewasa. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. (Dedeh dkk, 2010 :16 ) Intinya masa remaja adalah saat terjadinya perubahan-perubahan cepat, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi dimasa ini aktifitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktifitas disekolah, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan seperti olah raga, hobi, kursus. Semua itu tentu akan menguras energi, yang berujung pada keharusan menyesuaikan dengan asupan zat gizi seimbang.

Periode *Window of Opportunity* adalah kesempatan singkat untuk melakukan sesuatu yang menguntungkan. Kesempatan tersebut harus dimanfaatkan, karena bila terlewatkan, risiko akan terjadi dikemudian hari. Istilah ini digunakan dalam berbagai bidang ilmu, seperti astronomi, ekonomi,

kedokteran, dan kesehatan masyarakat termasuk gizi. Dibidang gizi periode *Window of Opportunity* ‘hanya’ berkisar dari sebelum kehamilan sampai umur anak sekitar dua tahun. Jika calon ibu hamil kekurangan gizi dan berkelanjutan hingga hamil, janin pun akan kekurangan gizi. Hal ini dapat menimbulkan beban ganda masalah gizi, yakni anak kurang gizi, lambat berkembang, mudah sakit, kurang cerdas, serta ketika dewasa kegemukan dan berisiko terkena penyakit degenerative. (Dedeh dkk, 2010 : 10)

Penentuan kebutuhan akan zat gizi secara umum didasarkan pada Recommended *Daily Allowances* (RDA) yang disusun berdasarkan perkembangan kronologis, bukan kematangan. Karena itu, jika konsumsi energi remaja kurang dari jumlah yang dianjurkan, tidak berarti kebutuhannya berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometris, diet serta psikososial.

### **3. Pemenuhan Gizi Remaja**

Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Seorang remaja laki-laki yang aktif membutuhkan 3.000 kalori atau lebih perhari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2.000kalori perhari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1, B2 dan B3 penting untuk metabolism karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru

supaya berfungsi optimal. Dan yang amat penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam metabolism pembentukan sel-sel darah merah. (Husaini, 2006 : 96)

Remaja membutuhkan energi dan nutrisi untuk melakukan deposisi jaringan. Peristiwa ini merupakan suatu fenomena pertumbuhan tercepat yang terjadi kedua kali setelah yang pertama dialami pada tahun pertama kehidupannya. Nutrisi dan pertumbuhan mempunyai hubungan yang sangat erat. Kebutuhan nutrisi remaja dapat dikenal dari perubahan tubuhnya. Perbedaan jenis kelamin akan membedakan komposisi tubuhnya, dan selanjutnya mempengaruhi kebutuhan nutrisinya.

Kecukupan energi diperlukan untuk kegiatan sehari-hari dan proses metabolisme tubuh. Cara sederhana untuk mengetahui kecukupan energi dapat dilihat dari BB-nya. Pada remaja perempuan usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 50-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 40-50 kkal/kg BB/hari. Pada remaja laki-laki usia 10-12 tahun, kebutuhan energinya sebesar 55-60 kkal/kg BB/hari, sedangkan usia 13-18 tahun sebesar 45-55 kkal/kg BB/hari. (Dedeh dkk, 2010:21)

Energi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktifitas otot, fungsi metabolismik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang disebabkan oleh karena sakit dan cedera. Sumber energi makanan berasal dari karbohidrat, protein, lemak, menghasilkan kalori masing-masing, sebagai berikut : karbohidrat 4 kkal/g dan lemak 9 kkal/g didalam nutrisi ini ada yang memasukkan alkohol sebagai

salah satu diantara sumber energi yang menghasilkan kalori 7 kkal/g. energi yang diperlukan seseorang remaja tergantung dari BMR individu masing-masing tingkat pertumbuhan dan aktifitas fisik remaja yang kurang aktif dapat menjadi kelebihan BB atau mungkin obesitas. Asupan energi yang rendah menyebabkan retardasi pertumbuhan. Energi merupakan kebutuhan yang terutama ; apabila tidak tercapai, diet protein, vitamin, dan mineral tidak dapat digunakan secara efektif dalam berbagai fungsi metabolismik.

WHO menganjurkan rata-rata konsumsi energi makanan sehari adalah 10-15% berasal dari protein, 15-30% dari lemak, dan 55-75% dari karbohidrat (Almatsier, 2002:132).

a. Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai zat gizi makro sumber “bahan bakar” (energi) utama bagi tubuh. Sumber karbohidrat utama dalam pola makanan Indonesia adalah beras. Di beberapa daerah, selain beras digunakan juga jagung, ubi, sagu, sukun dan lain-lain. sebagian masyarakat, terutama dikota, juga menggunakan mie dan roti yang dibuat dari tepung terigu. Karena sebagian besar energi berasal dari karbohidrat, maka makanan sumber karbohidrat digolongkan sebagai makanan pokok. Dalam TGS, makanan sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng. (Dedeh dkk , 2010:35)

Sumber karbohidrat yang baik pada diet adalah : karbohidrat simple (buah-buahan, sayur-sayuran, susu, gula, pemanis berkalori lainnya), dan karbohidrat komplek (produk padi-padian dan sayur-sayuran). Asupan yang tidak

menyebabkan ketosis ; sebaiknya asupan yang berlebih-lebihan mengarah pada kelebihan kalori.

b. Protein

Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolic, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan mainteen/merawat jaringan tubuh. Asam amino merupakan elemen struktur otot, jaringan ikat, tulang, enzim, hormone, antibody, protein juga mensuplai sekitar 12%-14% asupan energi selama masa anak-anak dan remaja.

Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. Batas yang dianjurkan untuk konsumsi protein adalah dua kali Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk protein. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI (WKNPG VI) tahun 1998 menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) protein untuk remaja 1,5 - 2,0 gr/kg BB/hari. AKG protein remaja dan dewasa muda adalah 48-62 gr per hari untuk perempuan dan 55-66 gr per hari untuk laki-laki.

Kelebihan asupan protein dapat mengakibatkan kelebihan berat badan atau sampai obesitas. Bila asupan energi terbatas diet protein lebih banyak dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan energi, dan tidak bisa dipakai untuk mensintesis jaringan baru. Pertumbuhan mengalami kegagalan atau terjadi, kurang energi protein (KEP). Sumber diet protein yang baik adalah : daging, unggas, ikan, telur, susu, dan keju.

Dalam TGS, makanan sumber protein hewani dan nabati diletakkan berdekatan pada level yang sama dibawah puncak tumpeng. Konsumsi kedua jenis protein ini juga dianjurkan dengan porsi yang sama. (Dedeh dkk, 2010:41)

c. Lemak

Kebutuhan lemak belum direkomendasikan sebelumnya. Hanya saja pesan dala pedoman gizi seimbang menganjurkan bahwa kebutuhan lemak sebaiknya seperempat dai kebutuhan enegi. Saat ini kebutuhan lemak ditentukan sebesar 20% dari kebutuhan energi. (Soekirman, 2006:20)

Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan oleh pertumbuhan, sebagai sumber suplay energi yang berkadar tinggi, dan sebagai pengangkut vitamin yang larut dalam lemak. Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah dengan memanfaatkan aneka buah dan sayur dan produk padi-padian dan serelia : juga dengan memilih makanan rendah lemak dan daging tanpa emak.

Asupan lemak yang kurang, akan terjadi gambaran klinis defesiensi asam lemak esensial dan nutrisi yang larut dalam lemak, serta pertumbuhan yang buruk. Sebaliknya kelebihan asupan beresiko kelebihan BB, obesitas, mungkin meningkatnya resiko penyakit kardiovaskuler dikemudian hari. Sumber berbagai lemak tertentu misalnya : lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tek jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolestrol (hati, ginjal, otak, kuning telur, daging, unggas, ikan dan keju)

Kebutuhan lemak tidak dinyatakan secara mutlak. WHO menganjurkan konsumsi lemak sebanyak 15-30% dari kebutuhan energi total dianggap baik

untuk kesehatan. Jumlah ini memenuhi kebutuhan akan asam lemak essensial dan untuk membantu penyerapan vitamin larut lemak (Almatsier, 2002:72). Dalam TGS makanan sumber lemak, seperti diuraikan diatas, diletakkan pada puncak TGS karena penggunaannya dianjurkan seperlunya. (Dedeh dkk : 2010)

d. Serat

Serat pada diet jumlahnya berlimpah, fungsinya pada tubuh adalah untuk melancarkan proses pengeluaran tubuh. Sumber yang baik dari diet, misalnya ; seluruh produk padi-padian, beberapa jenis buah dan sayur, kacang-kacangan kering, dan biji-bijian. Bila kekurangan asupan mungkin menimbulkan absorpsi mineral berkurang.

Meskipun serat bukan zat gizi tetapi keberadaan serat diperlukan sekali. Serat tidak dapat dicerna oleh manusia tetapi dapat dicerna oleh bakteri dan organism lain. serat diperlukan untuk membentuk ‘bulk’ (volume) dalam usus. (Soekirman, 2006 : 31)

e. Zat besi

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap defisiensi zat besi, dapat mengacu semua kelompok status sosial ekonomi, terutama yang berstatus ekonomi rendah. Penyebab sebagian besar oleh karena ketidakcukupan asimilasi zat besi yang berasal dari diet, zat besi dari cadangan dalam tubuh dengan cepatnya pertumbuhan dan kehilangan zat besi. Prevalansi zat besi pada gadis umur 11-14 tahun sekitar 2,8% dan pada anak laki-laki 4,1 % seangka umur 15-19 tahun defisiensi zat besi pada gadis ditemukan sekitar 7,2 % dan laki-laki 0,6%.

Kebutuhan zat besi meningkat pada remaja oleh karena terjadi pertumbuhan yang meningkat ekspansi volume darah dan masa otot. Peran zat besi penting untuk mengangkut oksigen dalam tubuh dan peran lainnya dalam pembentukan sel darah merah gadis yang menstruasi membutuhkan tambahan zat besi yang lebih tinggi.

Kebutuhan zat besi rata-rata pada saat anak prapubertas adalah 10 mg/hari diet remaja hanya mengandung 6 mg/1000 kkal, sehingga pada gadis yang umumnya membutuhkan kalori yang lebih rendah akan kesulitan untuk mencukupi kebutuhan zat besinya. Kekurangan zat besi akan menyebabkan defisiensi besi, atau anemia besi, sebaliknya kelebihan asupan pada pasien dengan predisposisi genetic tertentu menyebabkan overiod zat besi, sumber zat besi yang baik dalam diet, hati, daging sapi, kacang kering, bayam, dan padi-padian dan serelia yang diperkaya. (*<http://mommiesdaily.com/2011/09/22/zat-besi-dan-zink-perlu/>, diakses tanggal 27 Desember 2011*)

Kebutuhan mineral seluruhnya meningkatnya pada masa kejar tumbuh remaja. Mineral berperan penting pada kesehatan, kalsium, zat besi dan seng, penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. (Soekirman, 2006 : 31). Fungsi mineral dalam tubuh sebagai berikut: memelihara keseimbangan asam tubuh dengan jalan penggunaan mineral pembentuk asam (klorin, fosfor, belerang) dan mineral pembentukan basa (kapur, besi, magnesium, kalium dan natrium), mengkatalisis reaksi yang bertalian dengan pemecahan karbohidrat, lemak, dan protein serta pembentukan lemak dan protein tubuh, sebagai bagian dari cairan usus. Mineral berperan pada pertumbuhan tulang dan gigi. Bersama dengan

protein dan itamin, mineral membentuk sel darah dan jaringan tubuh lain.(Soekirman, 2006:26)

f. Kalsium

Pertumbuhan tinggi pada masa remaja mencapai 20 % pertumbuhan tingginya dewasa dan 40 % masa dewasa. Kebutuhan kalsium pararel dengan pertumbuhan, dan meningkat dari 800 mg/hari menjadi 1200 mg/hari pada kedua jenis kelamin pada umur 11-19tahun. Retensi kalsium pada remaja mencapai 200 mg/hari dan pada laki-laki antara 300-400 mg/hari. Kebutuhan kalsium sangat tergantung pada jenis kelamin, umur fisiologis, dan ukuran tubuh.

Kalsium yang penting pada remaja untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang sehingga tulang dapat terpenuhi. Pada remaja putri asupan kalsium lebih rendah dari kebutuhan sehari-hari yang dianjurkan sekitar lebih dari 50% remaja putri diet dengan kalsium kurang dari 70% kebutuhan kalsium sehari. Faktor utama yang mempengaruhi kalsium adalah kecukupan asupan vitamin baik dari diet maupun sinar matahari.

g. Seng

Seng merupakan mineral mikro esensial. Seng diperlukan untuk sistem reproduksi, pertumbuhan janin, system pusat syaraf, dan fungsi kekebalan tubuh.(Soekirman, 2006 : 32). Seng didapatkan sebagai komponen sekitar 40 metaloenzim terlibat dalam proses metabolism, seperti sistesis protein, penyembuhan luka, pembentukan sel darah, fungsi imun, untuk pertumbuhan, dan pematangan seksual, terutama saat pubertas.

Defesiensi ada hubungan dengan diet sudah diketahui sejak tahun 1960 pada remaja laki-laki di Mesir dan iran. Gejala klinis dan defesiensi seng antara lain : gagal tumbuh, nafsu makan berkurang, perubahan kulit, dan pematangan seksual yang terlambat, tetapi seng dapat meningkatkan pertumbuhan dan pematangan seksual, sedangkan gejala kelebihan asupan seng adalah emesis/intiksikasi akut. Sumber seng yang baik dalam ; kerang laut, daging merah, unggas, keju, seluruh padi-padian sereal, kacang kering dan telur.

h. Vitamin

1) Vitamin A

Vitamin A merupakan nutrisi yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, sel reproduksi dan intregitas system imun. Vitamin A masih merupakan masalah nutrisi utama yang berakibat kebutaan di Negara berkembang termasuk di Indonesia. Kelebihan asupan vitamin A menimbulkan teraogenitas, gejala toksisitas termasuk efek pada kulit dan tulang.

2) Vitamin C

Fungsi vitamin C dalam pembentukan kolagen, tulang dan gigi, promosi absorpsi zat besi ; melindungi vitamin lain dan mineral dari oksidasi (antioksidan). Rata-rata asupan vitamin C remaja laki-laki 121 mg/hari, dan pada gadis 80 mg/hari. Asupan ini termasuk lebih tinggi dari RDA, yakni 50 mg/hari untuk usia remaja 11-14 tahun, dan 60 mg/hari untuk usia 15-18 tahun. Buah-buahan segar seperti jeruk, tomat, kentang, sayur hijau tua, dan strawberi yang di jus merupakan asupan vitamin C yang sangat baik.

Asupan vitamin C menimbulkan gejala defisiensi vitamin C, berupa pendarahan kulit dan gusi, lemah, efek perkembangan tulang. Sebaliknya kelebihan asupan menimbulkan keluhan gastrointestinal.

(*<http://medicastore.com/artikel/279/index.html>, diakses tanggal 27 desember 2011*)

### 3) Vitamin E

Fungsinya sebagai antioksidan sumber vitamin E yang baik dalam diet, minyak dan lemak sayur-sayuran, beberapa produk cereal, kacang-kacangan dan beberapa ikan laut. Asupan yang tidak menimbulkan frogilitas sel darah merah.

Perannya folat dalam pembentukan hemoglobin dan mineral genetik. Kebutuhan folat untuk remaja diperkirakan 3 g/kg BB, terhadap 400 remaja laki-laki dan gadis untuk melihat status folat mendapatkan 40% remaja memiliki kadar total sel darah merah rendah (<140 mg/ml). Folat terjadi sebagian besar oleh karena asupan folat yang tidak cukup. Sumber folat ditemukan pada sayur berwarna hijau tua, kacang kering, benih gandum, dan hati. Beberapa makanan sumber asam folat ini, kebetulan tidak disukai remaja, sehingga beresiko timbulnya defisiensi. Gejala defisiensi folat berupa ; lemah, pucat, perubahan neurologis, dan anemia.

Table 1. Kecukupan Gizi Rata-rata bagi Remaja  
(10-19 tahun) Per Orang Per Hari

No	Zat gizi	Anak	Pria (tahun)			Wanita (tahun)		
		7 – 9	10-12	13-15	16-19	10-12	13-15	16-19
1	Energi (Kal)	1860	1950	2200	2360	1759	1900	1850
2	Protein (g)	36	45	57	62	49	57	47
3	Vit. A (RE)	400	450	600	600	500	500	500
4	Vit. B1, (mg)	0.6	0.8	0.9	1.0	0.7	0.8	0.8
5	Vit. B2 (mg)	0.9	1.0	1.1	1.2	0.9	1.0	0.9
6	Niasin (mg)	8.1	8.6	9.7	10.0	7.7	8.4	8.1
7	Vit. B12 (mg)	0.9	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
8	A. Folat (ug)	80	90	125	165	100	130	150
9	Vit. C (mg)	25	30	40	40	30	30	30
10	Kalsium (mg)	500	700	600	600	700	700	600
11	Fosfor (mg)	400	500	500	500	450	450	450
12	Besi (mg)	10	14	23	23	14	19	25
13	Seng (mg)	10	15	15	15	15	15	15
14	Iodium (ug)	120	150	150	150	150	150	150

### B. Pola konsumsi pangan

Pola konsumsi menurut Suhardjo (2006: 220) merupakan serangkaian cara bagaimana makan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka, termasuk beberapa kali makan atau frekuensi makan. Pola konsumsi seseorang adalah salah satu bagian dari aspek antropologi mempelajari tingkah laku manusia sebagai suatu kelompok, tingkah laku ini mencakup juga soal-soal yang berhubungan dengan pangan atau makanan, misalnya cara manusia mendapatkan, mengolah dan mengkonsumsi makanan yang berlangsung sejak zaman purba sampai zaman modern sekarang ini.

Menurut Margaret Mead dalam (Sunita Almasiter, 2002:280) mengemukakan bahwa pola pangan, *food patern* adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap

tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dialaminya. Pola konsumsi pangan merupakan kegiatan sosial budaya yang mempunyai pengaruh kuat terhadap apa dan bagaimana pangan tersebut dimakan. Manifestasi yang dihasilkan keluarga inilah yang akan menghasilkan *food intake behavior* atau struktur perilaku konsumsi pangan atau lebih dikenal dengan kebiasaan makan.

Pola konsumsi atau kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia oleh kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan pangan ; meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Sikap berdasarkan pada nilai-nilai “afektif” yang berasal dari lingkungan alam, sosial, budaya dan ekonomi. Sedangkan kepercayaan orang yang berkaitan dengan nilai-nilai “kognitif” selanjutnya pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan merupakan proses “psikomotor”.

### **1. Pembentukan Pola Konsumsi Pangan**

Pola makan seseorang individu ditinjau dari frekuensi makan dirumah yaitu apabila frekuensi makan individu dirumah itu baik misinya 3 kali makan utama dengan 1-2 kali makan selingan maka konsumsi makanan jajanannya akan berkurang karena sudah kenyang terlebih dahulu sehingga nafsu memakan makanan jajanan berkurang. Sedang pola makan ditinjau dari penggunaan bahan makanan yang beraneka ragam pada makanan yang dihidangkan kesehariannya dapat mengurangi konsumsi makanan jajanannya karena variasi bahan makanan sudah terpenuhi dan zat-zat gizi yang diperlukannya sudah tersedia dalam makanan yang menjadi menunya.

Pada usia remaja harus dibiasakan menyukai makanan yang beraneka ragam. Remaja perlu diperkenalkan variasi, baik jenis maupun rasa, makanan. Misalnya untuk karbohidrat tidak hanya pada sepiring nasi, tetapi juga terdapat pada semangkuk mie, setangkup roti, sepiring irisan kentang goreng, dan lain-lain. kemudian dibiasakan untuk menyukai berbagai macam sayur dan buah. Jika memungkinkan, bawa bekal makan siang dari rumah. Selain dapat menghemat, bekal dari rumah bisa terjamin kesehatan dan keamanannya. (Dede dkk, 2010:55)

Remaja sebaiknya tahu atau memahami makanan yang dikonsumsi. Banyak remaja menyenangi makanan berklori tinggi yang kurang mengandung vitamin dan mineral, sehingga membuat badan lebih gemuk. Remaja sulit mengubah kebiasaan makannya, kecuali melihat ada keuntungannya. Mereka harus melihat hubungan antara kondisi yang diinginkan dengan makanan yang harus dimakan, sebelum mengambil keputusan. Dalam konteks ini, bukan diet yang mesti diambil, tetapi seharusnya sikap untuk menyukai makanan yang bergizi. (Husaini, 2006 : 116)

Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

## **2. Penyusunan Menu Seimbang untuk Remaja**

Menu seimbang adalah rangkaian dari beberapa macam hidangan untuk tiap kali makan yang dapat menyehatkan tubuh orang yang memakannya dengan menggunakan semua golongan bahan makanan dan penggantinya dengan memperhatikan keseimbangan zat-zat gizi yang terkandung didalamnya.

Tujuan penyusunan menu seimbang bagi remaja :

- a. Agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang karena syarat pertama yang harus diperhatikan dalam menyusun menu adalah terpenuhinya kebutuhan gizi bagi tubuh.
- b. Terciptanya keanekaragaman dan kombinasi bahan makanan sehingga rasa bosan dapat dihindari
- c. Alokasi keuangan untuk pembelian bahan makanan dapat diatur sehingga tidak terjadi pengeluaran uang yang berlebihan
- d. Waktu dan tenaga tidak terbuang sia-sia hanya untuk keperluan dapur saja.
- e. Makanan yang disajikan dapat dipilih berdasarkan kesukaan keluarga.

Pilihan terbaik adalah membiasakan diri berperilaku makan sehat setiap hari. Menu makan harus beraneka ragam agar semua macam zat gizi yang dibutuhkan terpenuhi dari makanan. Dengan terpenuhi zat-zat gizi dari makanan tidak ada alasan untuk menggunakan suplemen. Jika belum jelas betul manfaatnya, sebaiknya suplemen dimanfaatkan untuk kebutuhan jangka pendek dan upayakan tida menjadi kebiasaan untuk jangka waktu yang panjang. (Husaini, 2006 :59)

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang adalah :

- 1) Kecukupan gizi

Makanan yang dihidangkan harus memenuhi zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, baik kwalitas maupun kwantitasnya. Ukuran kwalitas adalah meliputi nilai sosial, ragam jenis bahan makanan dan nilai cita rasa. Sedangkan nilai

kwalitasnya yang umum dipergunakan yaitu kandungan zat gizi. Penentuan kebutuhan bahan makanan berbeda-beda pada setiap orang tergantung dari : umur, jenis kelamin, aktifitas, tinggi dan berat badan, iklim, keadaan fisiologis, status kesehatan.

### 2) Pemilihan bahan pangan

Pemilihan bahan makanan merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam penyusunan menu, karena mutu bahan yang akan digunakan mempengaruhi kualitas maupun kuantitas mutu yang dihasilkan dari penyusunan menu. Pemilihan bahan pangan meliputi : pengetahuan bahan pangan, daya beli, ketersediaan bahan pangan dan musim, kultur sosial budaya, kombinasi dan variasi makanan.

### 3) Pengolahan pangan

Pengolahan pangan yaitu hal-hal yang dapat menunjang keberhasilan seseorang dalam penyusunan menu sehari-hari. Pengolahan pangan meliputi : alat, fasilitas, tenaga dan waktu. Menu yang telah disusun dapat diterapkan dengan baik dengan menggunakan alat-alat dan perlengkapan dapur yang tersedia. Bila alat dan fasilitas terbatas maka menu yang disusun juga harus menu sederhana, bila alat dan fasilitas modern maka menu yang disusun akan lebih luwes dan bervariasi. Dengan tesedinya alat-alat dan vasilitas yang baik maka efisiensi dan efektifitas dapat tercapai. Ada berbagai macam teknik memasak, yaitu menggoreng, menumis, mengukus, memanggang, merebus dan lain-lain. Dalam pengolahan makanan bisa menggunakan salah satu teknik tersebut.

### **3. Perilaku makan remaja**

Perilaku makan pada remaja putri adalah suatu tingkah laku *observable*, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan remaja putri dalam rangka memenuhi kebutuhan makannya. Aktivitas ini tidak hanya terkait dengan aspek fisiologis saja, tapi juga terkait dengan aspek psikologis dan sosial remaja putri. Menurut Levi dkk (dalam Witari,1997:12) aspek-aspek perilaku makan adalah sebagai berikut :

- a. Keteraturan makan, seperti memperlihatkan waktu makan (pagi, siang, dan malam)
- b. Kebiasaan makan. Kebiasaan makan dalam hal ini dapat dilihat dari beberapa hal, diantaranya dari cara makan, tempat makan dan beberapa aktivitas yang dilakukan ketika makan. Dilihat dari cara makan seperti duduk, berdiri atau sambil berbaring ketika makan.
- c. Alasan makan. Makan dilakukan karena menurut kebutuhan fisiologis (rasa lapar), kebutuhan psikologis (*mood*, perasaan, suasana hati), dan kebutuhan sosial (konformitas antara teman sebaya, gengsi)
- d. Jenis makanan yang dimakan
- e. Perkiraan terhadap kalori-kalori yang ada dalam makanan.

Aspek-aspek perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, jenis makanan, frekuensi, cara pengolahan, dan pemilihan makanan. Berdasarkan teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek perilaku makan adalah (1) praktek terhadap

makan, (2) alasan makan, (3) jenis makanan yang dimakan, dan (4) pengetahuan mengenai gizi.

**4. Pola makan dilihat dari ragam dan frekuensi bahan makanan yang dikonsumsi.**

a. Ragam

Bahan makanan yang dikonsumsi oleh siswa sangat beragam, membiasakan makan makanan yang beraneka ragam adalah prinsip pertama dari gizi seimbang yang universal. Artinya, setiap manusia dimana saja membutuhkan makanan yang beraneka ragam atau bervariasi, karena tak ada satupun makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Makin beragam pola hidangan makanan, makin mudah terpenuhi kebutuhan akan berbagai zat. Bahan makanan yang dikonsumsi dikelompokkan kedalam bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan dan lain-lain.

1) Makanan pokok

Makanan pokok merupakan bahan makanan yang mengandung karbohidrat. Makanan pokok terdiri atas bahan makanan serelia dan umbi-umbian. Yang termasuk makanan pokok antara lain : beras, jagung, tepung terigu, roti, kentang, singkong, ubi jalar, gembili, talas, uwi, mie gandum, tepung beras dan lain-lain.

2) Lauk hewani dan lauk nabati

Bahan makanan lauk hewani merupakan bahan makanan sumber protein yang berasal dari hewan. Yang termasuk dalam bahan lauk hewani antara lain : daging sapi, kambing, ayam, telur, jerohan, keju, bebek, menthok, ikan, udang,

cumi-cumi. Bahan lauk nabati adalah lauk berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hasil olahannya, antara lain : tempe, tahu, kacang-kacangan, lauk nabati merupakan sumber protein.

### 3) Sayuran

Sayuran merupakan bagian dari tubuh yang dapat dimakan, antara lain daun, bunga, umbi, maupun batang, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin, setiap jenis sayuran memiliki warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda, sehingga bahan pangan sayur-sayuran dapat menambah variasi makanan, yang termasuk sayuran antara lain, kol, wortel, kentang, loncang, buncis, sawi hijau dan lain-lain.

### 4) Buah-buahan

Buah adalah bagian tanaman hasil perkawinan putik dan benang sari pada umumnya buah merupakan tempat biji. Dalam pengertian sehari-hari, buah diartikan sebagai semua produk yang dikonsumsi sebagai “pencuci mulut”. Yang termasuk buah antara lain mangga, jeruk, apel, pisang, semangka dan lain-lain.

#### b. Frekuensi

Penilaian frekuensi penggunaan bahan makanan menggunakan *food frekuensi* yang memutar daftar bahan makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut dalam periode tertentu yaitu :

- 1) Lebih dari satu kali perhari ( $> 1 \times$  perhari), artinya bahan makanan dikonsumsi setiap kali makan.
- 2) Satu kali perhari ( $1 \times$  perhari ), bahan makanan dikonsumsi 4 sampai 6 kali seminggu

- 3) Tiga kali perminggu ( 3x perminggu)
- 4) Kurang dari 3 x perminggu ( < 3 x perminggu), bahan makanan dikonsumsi satu sampai dua kali perminggu.
- 5) Kurang dari satu kali perminggu (< 1 x perminggu), bahan makanan jarang dikonsumsi
- 6) Tidak pernah

(Suhardjo, 1989 : 155)

Ragam bahan makanan itu berhubungan dengan frekuensi makan, dan semua itu bisa kita lihat dari pedoman gizi seimbang. Dalam TGS, makanan sumber karbohidrat diletakkan sebagai dasar tumpeng, sumber lemak diletakkan pada puncak TGS karena penggunaanya dianjurkan seperlunya, sumber protein hewani dan nabati diletakkan berdasarkan level yang sama dibawah puncak tumpeng konsumsi kedua protein ini juga dianjurkan dengan porsi yang sama. Dalam TGS sayur dan buah-buahan dianjurkan dikonsumsi sesering mungkin tiap hari, dalam TGS setiap hari minum air putih paling sedikit 2 liter atau 8 gelas.(Dedeh, dkk, 2010:63)

Prinsip kedua dari pola makan dengan Gizi Seimbang adalah pentingnya hidup bersih. Pola makan ber-Gizi Seimbang akan menjadi tak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih. Prinsip lain Gizi Seimbang adalah kesesuaian atau keseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi untuk beraktivitas. TGS dirancang untuk membantu setiap orang memilih makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat, sesuai dengan berbagai kebutuhan

menurut usia dan sesuai dengan keadaan kesehatan. Gizi seimbang bisa dilihat pada gambar tumpeng dibawah ini :



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang

Jumlah atau porsi makanan sesuai dengan anjuran makanan bagi remaja yang disajikan pada tabel. 2 berikut :

Tabel 2. Jumlah porsi makanan yang dianjurkan pada usia remaja

Makan pagi 06.00-07.00 WIB	Makan siang 13.00-14.00 WIB	Makan malam 20.00 WIB
Nasi 1 porsi 100 gr beras Telur 1 butir 50 gr Susu sapi 200 gr	Nasi 2 porsi 200 gr beras Daging 1 porsi 50 gr Tempe 1 porsi 50 gr Sayur 1 porsi 100 gr Buah 1 porsi 75 gr	Nasi 1 porsi 100 gr beras Daging 1 porsi 50 gr Tahu 1 porsi 100 gr Sayur 1 porsi 100 gr Buah 1 porsi 100 gr Susu skim 1 porsi 20 gr

### **C. Penelitian yang Relevan**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rofiu Asna Mufida "Pola Makan dan Pengetahuan Ibu-ibu Kegemukan di Dusun Tegalsari dan Sorogenen Kelurahan Sorosutan Kecamatan Umbulharjo Daerah Istimewa Yogyakarta (2008). Hasil penelitian menunjukkan bahwa : 1) Pada variable pola makan diperoleh hasil frekuensi makan ibu-ibu termasuk kategori baik sebanyak 12 orang (37,5%), kategori sedang sebanyak 7 orang (21,87%), dan kategori kurang sebanyak 13 orang (40,63%), rerata skor yang diperoleh sebesar 95,06, menunjukkan frekuensi makan ibu-ibu dalam kategori sedang. Rata-rata asupan kalori ibu-ibu diperoleh kategori baik sebanyak 28 orang (87,50%) dan kategori sedang sebanyak 4 orang (12,50%). Jika dilihat skor rata-rata status gizi sebesar 121.8713, menunjukkan asupan kalori ibu-ibu dalam kategori baik. Kebiasaan makan ibu-ibu kategori tinggi sebanyak 19 orang (59%), kategori sedang sebanyak 5 orang (16%), dan kategori kurang sebanyak 8 orang(25%). Jika dilihat dari skor rata-rata sebesar 19.03 maka kebiasaan makan ibu-ibu dalam kategori baik. 2) Pada variable aktivitas fisik diperoleh aktifitas kesehatan ibu-ibu termasuk kategori ringan sebanyak 11 orang (32,35%), kategori sedang sebanyak 21 orang (61,75%) dan kategori berat sebanyak 2 orang (5,88%). Rata-rata aktivitas olah raga termasuk dalam kategori kurang. 3) Pola makan ibu-ibu Dusun Tegalsari dan Sorogenen didapat bahwa frekuensi makan ibu-ibu dalam kategori sedang, asupan kalori termasuk tinggi. Aktivitas fisik ibu-ibu didapat bahwa aktivitas keseharian ibu-ibu termasuk dalam kategori sedang, dan aktivitas olah raga termasuk dalam kategori kurang.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Retno Tree Apri L.W.R.A “Konsumsi Mie Instant Pada Mahasiswa Kos di Lihat Dari Pengetahuan gizi dan Besarnya Uang Saku” (2007). Hasil penelitian yaitu : 1) Konsumsi mie instant pada mahasiswa kos berdasarkan pada jenis konsumsi mie instant yang terbanyak yaitu mie goreng sebanyak 135 responden (45%). Berdasarkan frekuensi konsumsi mie instant mahasiswa kos didusun karang malang yang terbanyak yaitu 1-2 kali/minggu sebanyak 269 responden (89,7%). 2) Pengetahuan gizi mahasiswa kos didusun karang malang pada kategori sedang 266 responden (88,6%) dan pada kategori rendah 34 responden (11,3%). 3) besar uang untuk keperluan makan pada mahasiswa kos di karang malang yaitu kurang dari Rp 200.000 sebanyak 197 responden (65,3%), pada interval Rp200.000 - Rp 250.000 sebanyak 51 responden (17,0%) sedang pada interval Rp 250.000 – Rp 300.000 sebanyak 44 responden (14,7%) dan lebih dari Rp 300.000 sebanyak 9 responden (3,0%). 4) Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie goreng dan tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi mie rasa ayam, mie rasa ayam baeang, mie rasa soto. 5) Tidak ada hubungan antara uang saku dengan konsumsi.

#### **D. Kerangka Berfikir**

Pembelajaran di SMK N 2 Godean melengkapi 2 macam jenis pembelajaran yaitu pembelajaran teori dan pembelajaran praktik. Dalam pembelajaran teori salah satu mata pelajaran adalah ilmu gizi, yang diharapkan agar siswa mempunyai pengetahuan gizi yang baik. Seluruh pengetahuan gizi

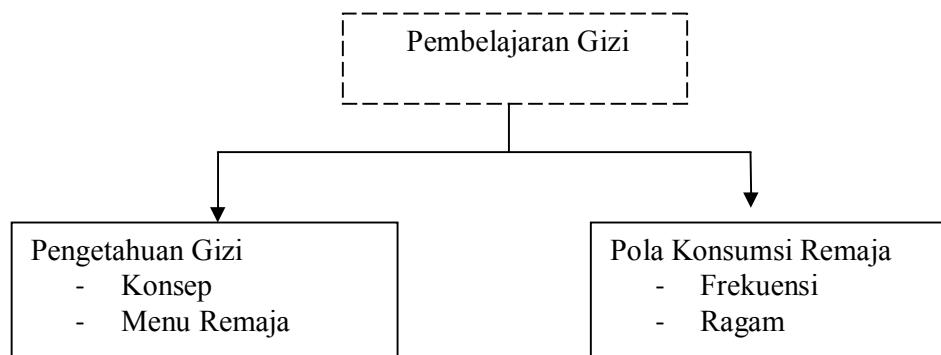
tersebut, merupakan suatu pemebelajaran yang dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi sehingga dapat membentuk pola konsumsi yang baik

Seseorang individu yang telah mempunyai pengetahuan akan sesuatu hal, maka dengan sendirinya pengetahuan tersebut akan digunakannya dalam pertimbangan pada pengambilan keputusan yang dilakukannya. Demikian pula seorang siswa SMK yang sudah mempunyai pengetahuan tentang makanan yang bergizi lengkap dan seimbang dan bebas dari pencemaran zat-zat kimia yang bersifat racun, akan menggunakan pengetahuannya tersebut dalam proses pengambilan keputusan. Hal ini terkait dengan mengkonsumsi makanan sehari-hari. Dengan demikian dapat dinyatakan semakin baik pengetahuan tentang gizi maka akan baik pula perilaku konsumsi makanan sehari-hari.

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh.

Pola konsumsi seseorang berbeda-beda, pola konsumsi merupakan salah satu istilah untuk menggambarkan kebiasaan dan perilaku yang berhubungan dengan makanan dan makan. Pola konsumsi seseorang dapat dilihat dari frekuensi penggunaan bahan makanan, ragam bahan makanan yang dikonsumsi serta konsumsi zat gizi. Ragam bahan makanan yang dikonsumsi keluarga dapat memberikan gambaran tentang variasi bahan maknan yang dikonsumsi oleh keluarga. Keluarga yang menggunakan bahan makanan yang bervariasi, gambaran

ragam hidangan akan terlihat baik. Sedangkan keluarga yang menggunakan bahan makanan yang kurang bervariasi, ragam hidangannya akan terlihat kurang baik. Frekuensi penggunaan bahan makanan menggambarkan keseringan menggunakan bahan makanan. Bahan makanan yang sering dikonsumsi, frekuensi penggunaannya akan lebih banyak. Bahan makanan yang jarang dikonsumsi, frekuensi penggunaan bahannya lebih sedikit.



Gambar 2. Diagram kerangka berfikir

Keterangan :

= Diteliti

= Tidak diteliti

#### E. Pertanyaan Penelitian

1. Bagaimana pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean ?
2. Bagaimana pola konsumsi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean ?

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini termasuk penelitian *ex post facto*, menurut pendapat Sugiyono (2000 : 16), penelitian *ex post facto* adalah suatu penelitian yang dilakukan untuk meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian menurut kebelakang melalui atau menentukan sebab-sebab yang mungkin atas peristiwa yang diteliti dan dalam penelitian ini tidak ada manipulasi langsung terhadap variabel independen

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

Penelitian dilakukan di SMK SMK N 2 Godean, yang beralamat di Jalan Jae Sumantoro Godean Sleman Yogyakarta. Penelitian berlangsung dari bulan November 2011 sampai dengan Mei 2012, dengan jadwal kegiatan sebagai berikut

Tabel 3. Jadwal kegiatan penelitian

<b>No</b>	<b>Waktu Penelitian</b>	<b>Kegiatan</b>
1	November 2011	Observasi sekolah
2	November 2011 – Februari 2012	Pembuatan proposal
3	Februari 2012	Pengajuan surat ijin penelitian
4	Maret – April 2012	Penelitian
5	April – Juni 2012	Analisis data dan pembahasan

### **C. Definisi Operasional Variabel**

Agar tidak terjadi salah penafsiran maka akan kami kemukakan beberapa istilah yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu :

#### 1. Pengetahuan Gizi Siswa

Segala sesuatu yang diketahui oleh siswa yang meliputi tentang pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh.

#### 2. Pola konsumsi Siswa

Susunan jenis makanan dan frekuensi bahan pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu, merupakan serangkaian cara bagaimana makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah makanan yang mereka makan dan pola hidup mereka termasuk beberapa kali makan atau frekuensi makan.

Frekuensi penggunaan bahan makanan adalah frekuensi perjenis bahan makanan yang terbagi dari bahan makanan pokok, pengganti nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, cemilan kering, cemilan basah, minuman, susu, *junk food* yang dihitung berdasarkan periode harian, mingguan.

### **D. Populasi dan Sampel**

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya

orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik / sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek yang diteliti (Sugiyono, 2007:61). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan obyek atau subyek pada penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI program keahlian kopetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean yang berjumlah 102 siswa. Dasar pertimbangan dalam menentukan kelas XI sebagai populasi karena kelas XI sudah sama-sama mendapatkan pembelajaran Ilmu gizi.

Populasi penelitian ini adalah siswa SMK N 2 Godean kelas XI yang berjumlah 102 siswa, adapun perincian sebagai berikut :

Tabel 4. Jumlah responden setiap kelas

No	Nama kelas	Jumlah responden
1	Boga I	33
2	Boga II	33
3	Boga III	36
Jumlah		102

## 2. Sampel Penelitian

Pengertian sampel menurut Sugiyono (2007: 62), adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel dalam penelitian, terdapat berbagai macam teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2007: 62). Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling yaitu *Purposive random sampling*. Berdasarkan tabel Isaac (Endang Mulyatiningsih, 2011:19), populasi yang berjumlah 102, sampel minimal yang harus diambil dengan taraf kesalahan 5 % adalah sebanyak 78 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI program keahlian koperasi Jasa Boga di SMK N 2 Godean yang berjumlah 78 siswa. Dasar pertimbangan dalam menentukan kelas XI sebagai sampel karena kelas XI sudah sama-sama mendapatkan pembelajaran Ilmu gizi.

Tabel 5. Jumlah sampel setiap kelas

No	Nama kelas	Jumlah responden
1	Boga I	26
2	Boga II	24
3	Boga III	28
Jumlah		78

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan data secara sistematis. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan metode angket (kuesioner). Menurut Suharsimi “Metode angket adalah metode pengumpulan data dengan cara mengisi sebuah daftar pertanyaan / pernyataan, sehingga dapat diketahui keadaan atau upaya dari pengetahuan, sikap dan pendapat” (1988 : 24). Adapun jenis angket

yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup yaitu angket yang terdiri atas pertanyaan dengan sejumlah jawaban tertentu sebagai pilihan, responden mencek jawaban yang paling sesuai dengan pendiriannya.

### 1. Metode Angket

Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh sejumlah informasi dari responden dalam arti laporan pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui. (Suharsimi Arikunto, 2002 : 128)

Metode angket digunakan untuk mengumpulkan data mengenai pengetahuan gizi siswa. Angket ini berupa kuisioner atau mengungkap data primer dengan cara menyebarkan angket kepada para siswa yang menjadi sampel penelitian

Food frekuensi merupakan metode kualitatif dalam survey konsumsi pangan. Metode ini ditunjukkan untuk mengetahui frekuensi penggunaan bahan makanan yang terbagi dari bahan makanan pokok, pengganti nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, cemilan kering, cemilan basah, minuman, susu, junk food. Dalam tahap ini disediakan daftar bahan makanan menurut kelompok bahan makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut.

Food *Frequency* merupakan cara pengumpulan data dengan cara responden diminta untuk memberikan tanda pada daftar makanan yang tersedia pada kuisioner mengenai frekuensi penggunaannya dan ukuran porsinya (Supariasa dkk, 2002 : 98)

## **F. Instrumen Penelitian**

### **1. Pengetahuan gizi**

Instrument penelitian ini adalah “ alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”(Suharsimi Arikunto, 2002 : 136)

Insrument pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket/kuesioner. Angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengungkap tingkat pengetahuan gizi siswa, yang dilakukan oleh siswa dengan alternatif jawaban untuk angket tertutup adalah lima pilihan a, b, c, d, e, dengan memilih tiga jawaban yang benar, sistem penilaian 3, 2, 1 dan 0 untuk jawaban salah.

### **2. Frekuensi penggunaan bahan makanan**

Mengungkap informasi tentang jenis bahan makanan menurut kelompok bahan makanan meliputi makanan pokok, pengganti nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, cemilan kering, cemilan basah, minuman, susu, *junk food* serta frekuensi penggunaan bahan makanan.

Adapun langkah-langkah penyusunan instrument penelitian adalah sebagai berikut :

- a. Menurut tujuan yang akan tercapai
- b. Merumuskan definisi operasional dari setiap variabel yang akan diungkap
- c. Menentuka indikator setiap variabel
- d. Menentukan kisi-kisi angket dari setiap variabel
- e. Merumuskan pernyataan atas dasar kisi-kisi yang dibuat

f. Menyusun angket sementara untuk selanjutnya dikonsultasikan dengan dosen pembimbing.

Adapun kisi-kisi keseluruhan instrument angket ini adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Kisi-kisi Instrument Penelitian

Variabel	Sub Indikator	item
Pengetahuan gizi	Pengetahuan gizi remaja - Konsep remaja - Konsep gizi remaja - Kebutuhan gizi - Menu, ragam dan hidangan	1, 2 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20
Pola konsumsi	Informasi yang menggambarkan tentang konsumsi makanan meliputi frekuensi makan dan jenis bahan makanan - Makanan pokok - Pengganti nasi - Lauk hewani - Lauk nabati - Sayuran - Buah-buahan - Cemilan kering - Cemilan basah - Minuman - Susu - Junk food	1. a, b, c 2. a, b, c, d, e, f, g, h, i 3. a, b, c, d, e, f, g, h, I, j, k, 4. a, b, c 5. a, b, c, d, e, f, g, h, I, j, k, l 6. a, b, c, d, e, f, g, h, I, j 7. a, b, c 8. a, b , c, d, e, f, g 9. a, b, c, d, e, f 10. a, b, c, d, e 11. a, b, c, d

1. Skoring

a. Pengetahuan gizi

Skoring pengetahuan gizi mengikuti ketentuan sebagai berikut :

- 1) Skoring bergerak dari angka 0, 1, 2, 3.
- 2) Pemberian skor ditentukan berdasarkan jumlah yang benar dengan ketentuan sebagai berikut : :

Skor 0 = tidak ada jawaban yang benar

Skor 1 = jawaban yang benar 1

Skor 2 = jawaban yang benar 2

Skor 3 = jawaban yang benar 3

Kategori penilaian pengetahuan gizi dilakukan berdasarkan jumlah skor ideal yang diperoleh, maka pengetahuan gizi bisa dikategorikan.

skor total 41-60 berarti pengetahuan gizinya tinggi

skor total 21-40 berarti pengetahuan gizinya sedang

skor total 0-20 berarti pengetahuan gizinya rendah

b. Frekuensi penggunaan bahan makanan

Frekuensi penggunaan bahan makanan yang biasa dikonsumsi siswa

Penilaiannya adalah :

Tabel 7. kategori frekuensi penggunaan bahan makanan

<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>	<b>Keterangan</b>
A	50	Setiap hari (1 hari mengkonsumsi )
B	25	1 x sehari (4-6 x seminggu)
C	15	3 x perminggu
D	10	1-2 x seminggu
E	1	Kurang dari 1 x seminggu
F	0	Tidak pernah

Sumber : Suhardjo (1989 : 155)

Cara menghitung skor rata-rata masing-masing bahan makanan

$$\frac{\sum (\text{skor tiap kategori} \times \text{jumlah responden pada kategori})}{\text{Jumlah seluruh responden}}$$

## G. Uji Coba Instrumen Penelitian

Sebelum instrument digunakan untuk penelitian, instrument ini akan diujicobakan terlebih dahulu. Tujuan pengedaan uji coba ini adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas instrument sehingga dapat diketahui layak atau tidaknya instrument yang akan digunakan dalam pengambilan data penelitian. Uji coba instrument pada penelitian ini dilakukan di SMK N 2 Godean sebanyak 24 siswa. Pengambilan lokasi uji coba instrument didasarkan pada keberadaan siswa sebagai responden. Setelah diperoleh data melalui angket, tahap selanjutnya adalah mengadakan analisis untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitasnya. Sebuah instrument dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan secara tepat. Sedangkan instrument dikatakan reliable apabila instrument tersebut memiliki konsistensi atau keajegan dalam mengukur yang hendak diukur. Uji validitas dilakukan dengan analisis butir pertanyaan, yaitu dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total. Sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan varian butir dengan varian total. Item-item yang tidak sahih tidak dipergunakan dalam pengumpulan data.

### 1. Mengukur tingkat validitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 :168) "Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Pengujian validitas instrument dimaksudkan untuk mendapatkan alat ukur yang sahih dan terpercaya. Menurut Suharsimi Arikunto (2003 : 72). Selain itu validitas

juga diartikan sebagai suatu ukuran yang menunjukkan sejauhmana suatu alat ukur itu dapat mengukur apa yang hendak diukur. Validitas instrument dapat dilakukan terhadap validitas isi dan validitas konstruk.

Validitas instrument yang digunakan adalah validitas konstruk (*construct validity*), diperoleh dengan cara uji validitas oleh para ahli (*expert judgment*) yaitu 2 orang dosen. Cara ini untuk menganalisa dan mengevaluasi secara sistematis apakah butir instrument telah memenuhi apa yang hendak diukur. Tahapan pengujian validitas instrument merupakan pengukuran butir-butir kuesioner variabel pengetahuan gizi siswa. Butir-butir kuesioner tersebut disusun dan diukur validitasnya apakah butir-butir tersebut valid (reliabel) atau tidak valid (tidak reliabel). Apabila terdapat butir kuesioner yang tidak valid, maka butir kuesioner tersebut gugur dan tidak digunakan.

Setelah butir-butir soal yang valid atau sahih, penulis menyusun kembali kisi-kisi dari variabel pengetahuan gizi siswa, selanjutnya butir-butir soal tersebut digunakan dalam penelitian yang sesungguhnya.

## **2. Uji Reliabilitas**

“Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik” (Suharsimi Arikunto, 2002 : 154).

Dalam penelitian ini uji reliabilitas diperoleh dengan cara menganalisis data dari satu kali pengetesan. Uji reliabilitas dilakukan dengan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan computer seri program statistic (SPSS).

Rumus koefisiensi Alpha Cronbach:

$$r_i = -\frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right\}$$

Keterangan :

$r_i$  = reliabilitas instrument

$k$  = banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum S_t^2$  = jumlah varian butir

$S_t^2$  = varians total

(Sugiyono, 2007 : 365)

Menurut Sugiyono untuk dapat memberikan penafsiran terhadap koefisien korelasi yang ditemukan tersebut besar atau kecil, maka dapat berpedoman pada ketentuan yang tertera pada tabel 5 berikut ini:

Tabel 8. Pedoman memberikan interpretasi terhadap koefisien korelasi

Interval Koefisien ( $r$ )	Tingkat Hubungan
0,800 sampai dengan 1,000	Sangat tinggi
0,600 sampai dengan 0,799	Tinggi
0,400 sampai dengan 0,599	Sedang
0,200 sampai dengan 0,399	Rendah
0,000 sampai dengan 0,199	Sangat rendah

Dari kelima tingkat keandalan koefisien diatas, yang digunakan sebagai indikator instrumen dinyatakan reliabel adalah 0,400. Jadi instrumen dikatakan reliabel jika mempunyai tingkat keandalan koefisien  $\geq 0,400$ . Berdasarkan uji reliabilitas instrumen yang telah dilakukan dengan bantuan komputer spss 16, hasilnya untuk uji reliabilitas pengetahuan gizi menunjukkan harga keandalan

koefisien sebesar  $0,501 > 0,400$ , ini berarti bahwa instrumen pengetahuan gizi dikatakan reliabel pada tingkat keandalan koefisien sedang. Hasil uji reliabilitas instrumen dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 2.

## **H. Teknik Analisis Data**

Data yang diperoleh dari suatu penelitian harus dianalisa terlebih dahulu secara benar agar dapat ditarik suatu kesimpulan yang merupakan jawaban yang tepat dari permasalahan yang diajukan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

### **1. Analisis Deskriptif Kuantitatif**

Teknik analisis deskriptif kuantitatif adalah mengubah data dalam bentuk angka dengan menggunakan statistik deskriptif, tujuannya untuk meringkas data agar menjadi lebih mudah dilihat dan dimengerti. Analisis deskriptif dilakukan terhadap data yang sudah terkumpul untuk memperjelas data dari masing-masing variabel. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif kuantitatif untuk menganalisis data dari pengetahuan gizi dan siswa berbeda. Berikut ini penjelasan analisis deskriptif kuantitatif untuk masing-masing responden.

#### a. Mean, Median dan Modus

Mean merupakan nilai rata-rata yaitu jumlah total dibagi jumlah individu. Modus adalah nilai variable yang mempunyai frekuensi terbanyak dalam distribusi. Median adalah suatu nilai yang membatasi 50% dari frekuensi sebelah atas dan 50% dari frekuensi distribusi dari sebelah bawah. Penentuan mean, Median dan Modus dilakukan dengan bantuan program SPSS 16.0 *For Windows*.

b. Tabel Distribusi Frekuensi

1) Menentukan kelas interval

Untuk menentukan panjang interval digunakan rumus *srurgess* yaitu :

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

Keterangan :

$K$  = jumlah kelas interval

$N$  = jumlah data

Log = logaritma

2) Menghitung rentan data

Untuk menghitung rentan data digunakan rumus sebagai berikut :

Rentan = skor tertinggi – skor terendah

3) Menentukan panjang kelas

Untuk menentukan panjang kelas digunakan rumus sebagai berikut :

Panjang kelas = rentang/jumlah kelas

c. Table Kecenderungan Variabel

Deskripsi selanjutnya adalah melakukan pengkategorian skor masing-masing variable. Dari skor tersebut kemudian dibagi 4 kategori. Pengkategorian dilaksanakan berdasarkan Mean (M) dan Standar Deviasi (SD) yang diperoleh.

Pengkategorian variable sebagai berikut :

Sangat tinggi  $\Rightarrow M + 1. SD$

Tinggi  $= M + 1. SD$

Sedang  $= (M - 1. SD) / Sd M$

Rendah        =  $M - 1 \cdot SD$

Keterangan :

M     = skor yang dicapai siswa

SD    = simpang baku skor keseluruhan siswa dalam satu kelas

(Djemari Mardapi, 2008 : 123)

## **2. Analisis Deskriptif Kualitatif**

Teknik analisis data dimaksudkan untuk mencari jawaban atas pertanyaan penelitian atau tentang permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif kualitatif dengan persentase berdasarkan pada frekuensi responden terhadap setiap pilihan jawabannya

Data yang diperoleh disajikan secara deskriptif untuk mengungkapkan informasi-informasi yang diperoleh pada penelitian berupa data frekuensi penggunaan bahan makanan. Data disajikan dalam bentuk angka dan tabel yang dijelaskan dengan kalimat.

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Penelitian**

Setelah mendapatkan data yang diinginkan, data yang terkumpul dalam penelitian ini kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif. Analisis deskriptif merupakan teknik yang menfokuskan pada data yang diperoleh, kemudian disusun berdasarkan distribusi frekuensi dan kategorinya. Analisis ini menjelaskan sebaran data dan kategori kecenderungan tiap variabel penelitian.

##### **1. Deskripsi Data secara Keseluruhan**

###### **a. Variabel Pengetahuan Gizi**

Jumlah butir instrumen untuk mengetahui tingkat pengetahuan gizi siswa adalah 20 butir soal dengan alternatif jawaban untuk angket tertutup adalah lima pilihan a, b, c, d, e, dengan memilih tiga jawaban yang benar, sistem penilaian 3, 2, 1 dan 0 untuk jawaban salah. Dari angket yang dibagi kepada 78 responden diperoleh data variabel pengetahuan gizi dengan skor tertinggi yang dicapai siswa adalah 55 dan skor terendah 33 . Selanjutnya rata-rata ( $M$ ) sebesar 40 dan standar deviasi 6,66. Adapun distribusi frekuensi data variabel dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 9. Distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi

Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
35 – 37	4	5,13 %
38 – 40	5	6,41%
41 – 43	12	15,38 %
44 – 46	15	19,23 %
47 – 49	30	38,46 %
50 – 52	10	12,82%
53 - 55	2	2,56%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100 %</b>

Selanjutnya skor rerata ideal ( $M_i$ ) variabel dijadikan kriteria bandingan untuk mengetahui kecenderungan skor masing-masing. Skor ideal tertinggi adalah 60 dan skor ideal terendah adalah 20. Harga Mean ideal ( $M_i$ ) =  $\frac{1}{2} (60 + 20) = 40$  dan Simpangan baku ideal ( $SD_i$ ) =  $1/6 (60 - 20) = 6,66$ .

Berdasarkan ketentuan tersebut maka selanjutnya dapat dibuat identifikasi kategori kecenderungan sebagai berikut:

Tabel 10. Identifikasi kategori kecenderungan variabel  
Pengetahuan gizi

No	Kriteria penilaian	Kategori	F	Prosentase
1.	$X > 48,16$	Sangat tinggi	27	34,61 %
2.	$40 < X \leq 48,16$	Tinggi	44	56,42 %
3.	$30,01 < X \leq 40$	Cukup	7	8,97 %
4.	$X \leq 30,01$	Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil data diatas secara keseluruhan menunjukkan bahwa responden yang mempunyai skor **sangat tinggi** sebanyak 27 responden atau sebanyak 34,61% dan responden yang memiliki skor **tinggi** sebanyak 44 responden atau 56,42%, dan responden yang memiliki skor **cukup** sebanyak 7 responden atau 8,97%. Dari data tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N

2 Godean termasuk dalam kategori **tinggi**. Hal ini dapat dilihat dari frekuensinya sebesar 56,42 % dari keseluruhan responden.

## **2. Deskripsi Data masing-masing Indikator Variabel**

### **a. Pengetahuan Gizi**

Variabel pengetahuan gizi dibagi menjadi 4 indikator. Masing masing indikator mempunyai beberapa pernyataan yang juga diuraikan pada angket penelitian. Berikut akan diuraikan kategori kecenderungan pengetahuan gizi seluruh responden untuk masing-masing indikator.

#### **1) Konsep Remaja**

Remaja merupakan salah satu konsumen makanan yang aktif dan mandiri dalam menentukan makanan yang dikehendaki. Kecepatan pertumbuhan anak sekolah meningkat bersama dengan datangnya masa remaja. Pada tahap pertumbuhan ini anak mendapatkan pengalamannya dengan makanan yang diperoleh dari lingkungan keluarga dan diluar rumah. Remaja yang memperoleh konsumsi pangan yang memenuhi kecukupan gizi semenjak masa anak-anak akan memiliki perkembangan tubuh yang baik, dengan postur tubuh yang lurus, otot yang kuat dan simpanan lemak yang cukup, hal ini dapat dilihat pada tabel

Tabel 11. Identifikasi kategori kecenderungan indikator konsep remaja

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 5,95$	Sangat tinggi	31	39,75 %
2.	$4 < X \leq 5,95$	Tinggi	30	38,46 %
3.	$2,05 < X \leq 4$	Cukup	17	21,79 %
4.	$X \leq 2,05$	Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ternyata sebagian besar siswa (39,75%) berada pada kategori sangat tinggi untuk konsep remaja. Siswa yang berada pada kategori tinggi ada 38,46%, sedangkan kategori cukup ada 21,79%.

## 2) Konsep Gizi Remaja

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi Seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan. Perhatian khusus perlu diberikan kepada remaja perempuan agar status gizi dan kesehatan yang optimal dapat dicapai, hal ini dapat dilihat pada tabel

Tabel 12. Identifikasi indikator kecenderungan konsep gizi remaja

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 16,99$	Sangat tinggi	30	38,46 %
2.	$15 < X \leq 16,99$	Tinggi	17	21,79 %
3.	$1,99 < X \leq 15$	Cukup	31	39,74 %
4.	$X \leq 1,99$	Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

Menurut data yang diperoleh mengenai konsep gizi remaja adalah 38,46% konsep gizi remaja menunjukkan kategori sangat tinggi, 21,79% menunjukkan kategori tinggi, 39,74% berada pada kategori cukup.

## 3) Kebutuhan Gizi

Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa, begitu juga vitamin dan mineral. Seorang remaja laki-laki yang aktif membutuhkan 3.000 kalori atau lebih perhari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2.000 kalori perhari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Vitamin B1, B2 dan B3 penting untuk

metabolism karbohidrat menjadi energi, asam folat dan vitamin B12 untuk pembentukan sel darah merah, dan vitamin A untuk pertumbuhan jaringan. Sebagai tambahan, untuk pertumbuhan tulang dibutuhkan kalsium dan vitamin D yang cukup. Vitamin A, C dan E penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal. Dan yang amat penting adalah zat besi terutama untuk perempuan dibutuhkan dalam metabolism pembentukan sel-sel darah merah

Tabel 13. Identifikasi kategori kecenderungan indikator kebutuhan gizi

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 12,24$	Sangat tinggi	21	26,92 %
2.	$10,5 < X \leq 12,24$	Tinggi	35	44,87 %
3.	$8,76 < X \leq 10,5$	Cukup	17	21,79 %
4.	$X \leq 8,76$	Rendah	5	6,42 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian mengenai kebutuhan gizi menunjukkan bahwa 26,92% siswa berada pada kategori sangat tinggi, yang menjadi dominan adalah kategori tinggi yaitu sebesar 44,87%. Meski demikian ada 21,79% siswa yang berada dalam kategori cukup dan 6,42% masih berada pada kategori rendah, siswa mendapat skor rendah pada soal “faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang” dan soal “berapa prosentase konsumsi energi makan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari protein, karbohidrat, lemak”. Mungkin pada soal tersebut siswa belum begitu memahami sehingga akhirnya masih ada 5 siswa yang mendapatkan kategori rendah.

#### **4) Menu, ragam, dan hidangan**

Pilihan terbaik adalah membiasakan diri berperilaku makan sehat setiap hari.

Menu makan harus beraneka ragam agar semua macam zat gizi yang dibutuhkan terpenuhi dari makanan. Dengan terpenuhi zat-zat gizi dari makanan tidak ada alasan untuk menggunakan suplemen.

Tabel 14. Identifikasi kategori kecenderungan indikator menu, ragam dan hidangan

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	presentase
1.	$X > 15,24$	Sangat tinggi	41	52,56 %
2.	$13,5 < X \leq 15,24$	Tinggi	28	35,89 %
3.	$10,76 < X \leq 13,5$	Cukup	8	10,25 %
4.	$X \leq 10,76$	Rendah	1	1,28 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

Dari hasil penelitian mengenai menu, ragam dan hidangan menunjukkan bahwa 52,56% siswa memahami menu, ragam dan hidangan, selanjutnya ada 35,89% siswa berada pada kategori tinggi. Siswa yang menunjukkan kategori cukup ada 10,25% dan ternyata ada 1,28% siswa yang menunjukkan bahwa tidak memahami menu, ragam dan hidangan.

### **3. Deskripsi Data Variabel Pola Konsumsi**

a. Pola konsumsi siswa dilihat dari frekuensi penggunaan bahan makanan

#### **1) Makanan pokok**

Tabel 15. Frekuensi Makanan pokok

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						J ml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Nasi putih	78						78
2. Nasi merah			15	18	45		78
3. Mie		24	30	24			78

Berdasarkan tabel diatas 78 responden mengkonsumsi nasi putih lebih dari 1 kali sehari. Nasi merah dikonsumsi 15 Responden 3 kali seminggu ; 1-2 kali seminggu 18 responden ; kurang 1 kali seminggu 45 responden. Mie dikonsumsi 24 responden 1 kali sehari ; 30 responden 3 kali seminggu ; 24 responden 1-2 kali seminggu.

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa nasi putih merupakan bahan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi. Nasi putih dikonsumsi sebagai makanan pokok dengan frekuensi penggunaan lebih dari satu kali sehari atau dikonsumsi setiap kali makan. Selanjutnya bahan makanan pokok lain yang sering dikonsumsi berturut-turut dari skor tertinggi sampai skor terendah adalah nasi putih, mie, nasi merah.

## 2) Pengganti nasi

Tabel 16. Frekuensi Pengganti nasi

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						Jml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Jagung					78		78
2. Kentang rebus				55	23		78
3. Singkong rebus					78		78
4. Ubi jalar rebus					78		78
5. Gembili					78		78
6. Uwi rebus					78		78
7. Roti		21	19	38			78
8. Talas						78	78
9. Bubur tepung beras			12	50	16		78

Berdasarkan tabel diatas 78 responden mengkonsumsi jagung kurang dari 1 kali seminggu. Kentang rebus dikonsumsi 55 responden 1-2 kali seminggu; 23 responden kurang dari 1 kali seminggu. Singkong rebus dikonsumsi 78

Responden kurang dari 1 kali seminggu. Ubi jalar rebus dikonsumsi 78 responden kurang dari 1 kali seminggu. Gembili dikonsumsi 78 responden kurang dari 1 kali seminggu sebanyak. Uwi rebus dikonsumsi 78 responden kurang dari 1 kali seminggu. Roti dikonsumsi 21 responden 1 kali sehari ; 3 kali seminggu sebanyak 19 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 38 responden. 78 responden tidak mengkonsumsi talas. Bubur tepung beras dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 12 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 50 responden ; 16 responden kurang dari 1 kali seminggu.

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa roti merupakan bahan pengganti nasi yang paling sering dikonsumsi. Selanjutnya bahan pengganti nasi lain yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah bubur tepung beras, kentang rebus, jagung, singkong rebus, ubi jalar rebus, gembili, uwi rebus,talas.

### 3) Lauk hewani

Tabel 17. Frekuensi Lauk hewani

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						J m lh
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Telur		13	25	40			78
2. Daging ayam				38	40		78
3. Daging kambing					78		78
4. Daging sapi				18	60		78
5. Jeroan					78		78
6. Ikan			28	25	25		78
7. Bebek				8	70		78
8. Menthok				28	50		78
9. Udang					78		78
10. Cumi-cumi					78		78
11. Kepiting						78	78

Berdasarkan tabel diatas telur dikonsumsi 13 responden 1 kali sehari ; 25 responden mengkonsumsi 3 kali seminggu; 40 responden mengkonsumsi 1-2 kali seminggu. Daging ayam dikonsumsi 38 responden 1-2 kali seminggu ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 40 responden. Untuk daging kambing dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 responden. Daging sapi dikonsumsi 1-2 kali seminggu sebanyak 18 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 60 responden. Jeroan dikonsumsi 78 responden kurang dari 1 kali seminggu.

Ikan dikonsumsi 28 responden 3 kali seminggu; 1-2 kali seminggu sebanyak 25 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 25 responden. Bebek dikonsumsi 8 responden 1-2 kali seminggu; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 70 responden. Untuk menthok dikonsumsi 28 responden 1-2 kali seminggu ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 50 responden. Udang dan cumi dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 responden. Sedangkan kepiting 78 responden tidak pernah mengkonsumsi.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa lauk hewani yang paling sering dikonsumsi adalah telur. Lauk hewani yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah telur, ikan, daging ayam, menthok, daging sapi, bebek, daging kambing, jeroan, udang, cumi, kepiting.

#### 4) Lauk nabati

Tabel 18. Frekuensi Lauk nabati

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						Jml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Tahu	45	33					78
2. Tempe	54	24					78
3. Kecap	16	62					78

Berdasarkan tabel diatas responden yang mengkonsumsi tahu setiap hari sebanyak 45 responden ; 1 kali sehari sebanyak 33 responden. Tempe dikonsumsi 54 responden setiap hari; 1 kali sehari sebanyak 24 responden. Sedangkan kecap dikonsumsi setiap hari sebanyak 16 responden ; 1 kali sehari sebanyak 62 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa lauk nabati yang paling sering dikonsumsi adalah tempe. Lauk nabati yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah tempe, tahu, kecap.

## 5) Sayuran

Tabel 19. Frekuensi Sayuran

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						J ml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Bayam			42	18	18		78
2. Kangkung			19	36	23		78
3. Selada sendok				46	32		78
4. Daun singkong			53	25			78
5. Daun papaya			20	34	24		78
6. Kol				40	38		78
7. Brokoli			17	21	40		78
8. Sawi				31	47		78
9. Kacang panjang			26	2	50		78
10. Buncis				16	62		78
11. Wortel		15	63				78
12. Kentang			12	28	38		78

Berdasarkan table diatas bayam dikonsumsi 42 responden 3 kali seminggu; 1-2 kali seminggu sebanyak 18 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 18 responden. Kangkung dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 19 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 36 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 23 responden. Selada sendok dikonsumsi 1-2 kali seminggu sebanyak 46 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 32 responden. Daun singkong dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 53 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 25 responden. Daun papaya dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 20 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 34 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 24 responden.

Kol dikonsumsi 1-2 kali seminggu sebanyak 40 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 38 responden. Brokoli dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak

17 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 21 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 40 responden. Sawi dikonsumsi 1-2 kali seminggu sebanyak 31 responden ; kurang dari kali seminggu sebanyak 47 responden. Kacang panjang dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 26 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 2 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 50 responden. Buncis dikonsumsi 16 responden 1-2 kali seminggu; kurang dari 1 kali seminggu 62 responden. Wortel dikonsumsi 15 responden 1 kali sehari ; 3 kali seminggu sebanyak 63 responden. Kentang dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 12 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 28 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 38 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa sayuran yang paling sering dikonsumsi adalah wortel. Sayuran yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah wortel, daun singkong, bayam, kangkung, daun papaya, brokoli, kentang, selada sendok, kacang panjang, kol, sawi, buncis.

## 6) Buah-buahan

Tabel 20. Frekuensi Buah-buahan

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						J ml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Alpukat					78		78
2. Apel				32	46		78
3. Jeruk			27	15	36		78
4. Pisang			13	25	40		78
5. Semangka					78		78
6. Melon					36	42	78
7. Mangga					78		78
8. Jambu biji				58	20		78
9. Anggur					78		78

Berdasarkan tabel diatas alpukat dikonsumsi 78 responden kurang dari 1 kali seminggu. Apel dikonsumsi 32 responden 1-2 kali seminggu; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 46 responden. Jeruk dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 27 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 15 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 36 responden. Pisang dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 13 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 25 responden ; kurang 1 kali seminggu sebanyak 40 responden.

Semangka dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 dengan. Melon dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 36 responden ; tidak pernah sebanyak 42 responden. Mangga dikonsumsi kurang dari 1 kali sehari sebanyak 78 responden. Jambu biji dikonsumsi 1-2 kali seminggu sebanyak 58 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 20 responden. Anggur dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 responden. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa buah-buahan yang paling sering dikonsumsi adalah jeruk. Buah-buahan yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah jeruk, jambu biji, pisang, apel, melon, alpukat, semangka, mangga, anggur.

## 7) Cemilan kering

Tabel 21. Frekuensi Cemilan kering

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						J ml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Berbahan terigu		18	25	35			78
2. Berbahan umbi-umbian		16	20	42			78
3. Kue kering			4	19	55		78

Berdasarkan tabel diatas cemilan kering dikonsumsi 18 responden berbahan terigu 1 kali seminggu; 3 kali seminggu 25 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 35 responden. Cemilan kering berbahan umbi-umbian 1 kali seminggu sebanyak 16 responden ; 3 kali seminggu 20 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 42 responden. Kue kering dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 4 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 19 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 55 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa cemilan kering yang paling sering dikonsumsi adalah cemilan berbahan terigu. Cemilan kering yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah cemilan berbahan terigu, berbahan umbi-umbian, kue kering.

### **8) Cemilan basah**

Tabel 22. Frekuensi Cemilan basah

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						Jml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk perh	
1. Cake				12	66		78
2. Gorengan		27	13	38			78
3. Jajanan pasar				49	29		78
4. Roti bakar				11	67		78
5. Martabak telur				5	73		78
6. Martabak manis				37	41		78
7. Roti/bakry			9	28	40		78

Berdasarkan tabel diatas cake dikonsumsi 12 responden 1-2 kali seminggu; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 66 responden. Gorengan dikonsumsi 1 kali sehari sebanyak 27 responden ; 3 kali seminggu sebanyak 13 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 38 responden. Jajanan pasar dikonsumsi 1-2 kali seminggu

sebanyak 49 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 29 responden.

Roti bakar dikonsumsi 11 responden 1-2 kali seminggu; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 67 responden.

Martabak telur dikonsumsi 5 responden 1-2 kali seminggu ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 73 responden. Martabak manis dikonsumsi 1-2 kali seminggu sebanyak 37 responden ; kurang 1 kali seminggu sebanyak 41 responden. Roti/bakry dikonsumsi 9 responden 3 kali seminggu; 1-2 kali seminggu sebanyak 28 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 40 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa cemilan basah yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan. Cemilan basah yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah gorengan, jajanan pasar, roti/bakery, martabak manis, cake, roti bakar, martabak telur.

## 9) Minuman

Tabel 23. Frekuensi Minuman

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						J ml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/ mgg	<1x/mgg	tdk per h	
1. Soft drink				18	60		78
2. Kopi			22	33	23		78
3. Kopi susu			15	29	34		78
4. Sirup				8	70		78
5. Teh manis		36	22	20			78
6. Teh tawar					78		78

Berdasarkan tabel diatas soft drink dikonsumsi 18 responden 1-2 kali seminggu; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 60 responden. Kopi dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 22 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 33

responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 23 responden. Kopi susu dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 15 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 29 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 34 responden. Responden yang mengkonsumsi sirup 1-2 kali seminggu sebanyak 8 responden ; kurang dari 1 kali seminggu 70 responden. Teh manis dikonsumsi 36 responden 1 kali sehari; 3 kali seminggu sebanyak 22 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 20 responden. Teh tawar dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa minuman yang paling sering dikonsumsi adalah teh manis. Minuman yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah teh manis, kopi, kopi susu, soft drink, sirup, teh tawar.

#### **10) Susu**

Tabel 24. Frekuensi Susu

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						Jml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/mgg	<1x/mg g	tdk perh	
1. Susu bubuk					59	19	78
2. Susu kental manis			14	27	37		78
3. Keju					78		78
4. Yoghurt					5	73	78
5. Coklat					21	57	78

Berdasarkan tabel diatas responden yang mengkonsumsi susu bubuk kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 59 responden ; tidak pernah sebanyak 19 responden. Susu kental manis dikonsumsi 14 responden 3 kali seminggu; 1-2 kali seminggu sebanyak 27 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 37 responden. Keju dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 responden.

Yoghurt dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 5 responden ; tidak pernah sebanyak 73 responden. Coklat dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 21 responden ; tidak pernah sebanyak 57 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa susu yang paling sering dikonsumsi adalah susu kental manis. susu yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah keju, susu bubuk, coklat, yoghurt.

### **11) *Junk food***

Tabel 25. Frekuensi *Junk food*

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						Jml h
	>1x/hari	1x/hari	3x/mgg	<3x/mgg	<1x/mgg	tdk perh	
a. Fried chicken			12	29	37		78
b. Donat			6	14	58		78
c. Hamburger					78		78
d. Pizza						78	78

Berdasarkan tabel diatas yang mengkonsumsi fried chicken dikonsumsi 12 responden 3 kali seminggu; 1-2 kali seminggu sebanyak 29 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 37 responden. Donat dikonsumsi 3 kali seminggu sebanyak 6 responden ; 1-2 kali seminggu sebanyak 14 responden ; kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 58 responden. Hamburger dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu sebanyak 78 responden. Sedangkan pizza tidak pernah 78 responden.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah fried chicken. *Junk food* yang sering dikonsumsi berturut-turut adalah fried chicken, donat, hamburger, pizza.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

### **1. Gambaran tingkat pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi**

#### **Jasa Boga**

Hasil perhitungan dengan bantuan SPSS Versi 16 diperoleh data pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga dengan jumlah responden 78 siswa, yang masuk dalam kategori sangat tinggi 27 siswa (34,61%), kategori tinggi 44 siswa (56,42%), kategori cukup yaitu 7 siswa (8,97%), dan kategori rendah 0 siswa. Data tersebut menunjukkan bahwa kecenderungan data berpusat pada kategori tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi siswa termasuk dalam kategori tinggi.

Diperoleh hasil data tersebut dikarenakan siswa memperoleh mata pelajaran Ilmu gizi, dengan demikian tidak diragukan lagi pengetahuan gizi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga tergolong tinggi.

Variabel pengetahuan gizi terdiri dari 4 indikator yaitu konsep remaja, konsep gizi remaja, kebutuhan gizi remaja, menu ragam dan hidangan. Untuk indikator pengetahuan gizi, diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi siswa pada taraf sangat tinggi. Hal ini disebabkan siswa memahami pentingnya konsep remaja. Hasil tersebut dibuktikan dengan hasil perolehan jumlah skor tertinggi pada taraf sangat tinggi yaitu 39,74 %.

Indikator konsep gizi remaja menunjukkan bahwa siswa kecenderungan mempunyai kemampuan yang cukup. Namun ada 38,46 % siswa yang berada pada kategori sangat tinggi. Hal ini disebabkan karena masih ada siswa yang belum mampu menguasai konsep gizi remaja.

Indikator kebutuhan gizi menunjukkan bahwa siswa kecenderungan mempunyai kemampuan tinggi. Dalam hal kebutuhan gizi yaitu sebesar 44,87 %. Meski demikian ada 21,79 % siswa yang memiliki kategori cukup dan 6,42 % kategori rendah untuk indikator menunjukkan hasil memuaskan. Dalam hal ini disebabkan sebagian siswa tidak memahami akan kebutuhan gizi dirinya sendiri.

Menu, ragam dan hidangan termasuk kategori sangat tinggi, karena 52,56% siswa berada pada kategori sangat tinggi dan 35,89% tinggi. Dalam hal ini siswa sangat mengerti apa itu menu, ragam, dan hidangan, tapi untuk menerapkannya belum bisa.

## **2. Gambaran tingkat pola konsumsi siswa program keahlian kompetensi**

### **Jasa Boga**

Pola konsumsi pangan siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean dilihat dari frekuensi penggunaan bahan makanan. Menunjukkan bahwa nasi putih >1 kali sehari, mie dikonsumsi 3-6 kali seminggu, nasi merah 1-3 kali seminggu. Siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean menggunakan nasi putih sebagai makanan pokok. Bahan makanan pokok lain masih dikonsumsi yaitu mie dan nasi merah.

Frekuensi pengganti nasi diketahui bahwa, roti dikonsumsi 4-6 kali seminggu, bubur tepung beras dikonsumsi 1-3 kali seminggu, kentang rebus dikonsumsi 1-2 kali seminggu, bahkan yang dikonsumsi kurang dari 1 kali seminggu adalah jagung, singkong rebus, ubi jalar rebus, gembili, uwi rebus. Yang tidak pernah dikonsumsi adalah talas. Pengganti nasi jarang dikonsumsi

siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean, akan tetapi pengganti nasi yang sering dikonsumsi seperti roti.

Berdasarkan hasil penelitian tentang frekuensi penggunaan bahan makanan lauk hewani diketahui bahwa, telur dikonsumsi 3-6 kali seminggu, ikan dikonsumsi 1-3 kali seminggu, daging ayam dikonsumsi 1-2 kali seminggu, menthol dikonsumsi 1-2 kali seminggu, daging sapi dikonsumsi 1-2 kali seminggu, bebek dikonsumsi 1 kali seminggu, bahan makanan yang dikonsumsi <1 kali seminggu adalah daging kambing, jeroan, udang, cumi, dan kepiting tidak pernah dikonsumsi. Lauk hewani jarang dikonsumsi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean, akan tetapi lauk hewani yang sering dikonsumsi seperti telur karena harganya termasuk murah dari pada bahan lauk hewani lainnya.

Frekuensi penggunaan bahan makanan nabati menunjukkan bahwa tempe dan tahu dikonsumsi 1- lebih dari 1 kali sehari, kecap dikonsumsi lebih dari 1 kali sehari. Lauk nabati yang sering dikonsumsi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean adalah tempe, tahu karena harganya murah dan terjangkau. Tempe dan tahu merupakan lauk pokok yang biasa dikonsumsi tiap hari, bahkan ada beberapa siswa yang mengkonsumsi tahu maupun tempe lebih dari 1 kali sehari.

Frekuensi penggunaan bahan makanan sayuran meunjukkan bahwa wortel dikonsumsi 4-6 kali seminggu, daun singkong dikonsumsi 1-3 kali seminggu, bayam dikonsumsi 1-3 kali seminggu, kangkung dikonsumsi, angkung dikonsumsi 1-3 kali seminggu, daun pepaya dikonsumsi 1-3 kali seminggu,

brokoli dikonsumsi 1-3 kali seminggu, kentang dikonsumsi 1-3 kali seminggu, selada sendok dikonsumsi 1-3 kali seminggu, kacang panjang dikonsumsi 1-3 kali seminggu, kol dikonsumsi 1-3 kali seminggu, sawi dikonsumsi 1-2 kali seminggu, buncis dikonsumsi 1-2 kali seminggu. Sayuran yang biasa dikonsumsi adalah wortel, daun singkong, bayam karena dipetik dari hasil pekarangannya sendiri kecuali wortel. Siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean sangat tergantung dari bahan makanan yang dihasilkan dari pekarangannya.

Frekuensi penggunaan buah-buahan menunjukkan bahwa jeruk dikonsumsi 1-3 kali seminggu, jambu biji dikonsumsi 1-2 kali seminggu, pisang dikonsumsi 1-2 kali seminggu, apel dikonsumsi 1-2 kali seminggu, yang dikonsumsi <1 kali seminggu adalah alpukat, semangka, mangga, anggur dan melon. Siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean jarang mengkonsumsi buah-buahan, mereka mengkonsumsi buah-buahan jika panen tiba. Buah yang biasa dikonsumsi adalah jeruk, jambu biji, pisang. Buah seperti mangga, anggur semangka, melon, alpukat, jarang dikonsumsi dengan frekuensi <1 kali seminggu, akan tetapi bila tiba musim panen buah-buahan tersebut bisa dikonsumsi 1 kali sehari atau lebih dari 1 kali sehari.

Frekuensi penggunaan bahan makanan cemilan kering menunjukkan cemilan kering berbahan terigu dan cemilan berbahan umbi-umbian dikonsumsi 3-6 kali seminggu, kue kering dikonsumsi 1-3 kali seminggu. Cemilan kering lumayan sering dikonsumsi yang berbahan terigu maupun umbi-umbian karena harganya relatif murah dan terjangkau, cemilan yang berbahan umbi-umbian malah bisa

didapat dipekarangan sendiri oleh karena itu mereka sering mengkonsumsi cemilan tersebut.

Frekuensi penggunaan bahan makanan cemilan basah menunjukkan bahwa gorengan dikonsumsi 4-6 kali seminggu, jajanan pasar dikonsumsi 1-2 kali seminggu, roti/bakry dikonsumsi 1-3 kali seminggu, martabak manis dikonsumsi 1-2 kali seminggu, cake dikonsumsi 1-2 kali seminggu, roti bakar dikonsumsi 1-2 kali seminggu, martabak telur dikonsumsi 1-2 kali seminggu. Cemilan basah yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan karena mudah didapat dan harganya juga murah terjangkau untuk siswa.

Frekuensi penggunaan bahan minuman menunjukkan bahwa teh manis dikonsumsi 1 kali sehari, kopi dan kopi susu dikonsumsi 1-3 kali seminggu, soft drink dan sirup dikonsumsi 1-2 kali seminggu, teh tawar dikonsumsi >1 kali seminggu. Minuman yang paling sering dikonsumsi adalah teh manis, karena teh manis merupakan minuman yang paling murah dari pada minuman lainnya dan selalu tersedia dirumah.

Frekuensi penggunaan bahan makanan susu menunjukkan bahwa susu kental manis dikonsumsi 1-3 kali seminggu, keju dikonsumsi <1 kali seminggu, bahan yang dikonsumsi <1 kali seminggu- tidak pernah adalah susu bubuk, yoghurt, coklat. Susu yang paling sering dikonsumsi adalah susu kental manis, karena diantara susu lain susu kental manis itu yang paling murah dan terjangkau

Frekuensi penggunaan bahan makanan junk food menunjukkan bahwa fried chicken dan donat dikonsumsi 1-3 kali seminggu, humburger dikonsumsi <1 kali seminggu, pizza tidak pernah dikonsumsi. Makanan jenis *Junk food* bagi sebagian

siswa sudah tidak asing lagi, tapi makanan yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken* karena makanan tersebut mudah sekali dijumpai disekitar mereka.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi makanan pokok siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean adalah nasi putih. Pola konsumsi pengganti nasi adalah roti; lauk hewani adalah telur, ikan, daging ayam; lauk nabati adalah tempe, tahu; sayuran adalah wortel, daun singkong, bayam; buah-buahan adalah jeruk, jambu biji, pisang; cemilan kering adalah cemilan berbahan terigu, berbahan umbi-umbian; cemilan basah adalah gorengan, roti/bakry; minuman adalah teh manis, kopi; susu adalah susu kental manis; junk food adalah fried chicken.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat pengetahuan gizi siswa tinggi. Hal itu ditunjukkan dengan siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi 27 siswa (34,61%), kategori tinggi 44 siswa (56,42%), kategori cukup yaitu 7 siswa (8,97%), dan kategori rendah 0 siswa
2. Pola konsumsi pangan siswa SMK N 2 Godean program keahlian kompetensi Jasa Boga dilihat dari frekuensi penggunaan bahan makanan menunjukkan bahwa pola konsumsi pangan makanan pokok adalah nasi putih dikonsumsi lebih dari satu kali sehari, pengganti nasi adalah roti dikonsumsi kurang dari tiga kali perminggu, lauk hewani adalah telur dikonsumsi kurang dari tiga kali perminggu, lauk nabati adalah tempe dikonsumsi lebih dari satu kali sehari, sayuran adalah wortel dikonsumsi tiga kali perminggu, buah-buahan adalah jeruk dikonsumsi tiga kali perminggu, cemilan kering adalah cemilan berbahan terigu dikonsumsi kurang dari tiga kali perminggu, cemilan basah adalah gorengan dikonsumsi satu kali perhari, minuman adalah teh manis dikonsumsi satu kali sehari, susu adalah susu kental manis dikonsumsi kurang dari satu kali

perminggu, *junk food* adalah *fried chicken* dikonsumsi kurang dari satu kali perminggu.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil keseluruhan dalam penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan meningkatkan pengetahuan gizi dan kesadaran gizi agar dapat terpenuhi kecukupan gizinya.
2. Sebaiknya siswa menerapkan pengetahuan gizi yang didapat dari sekolah, supaya pola konsumsi siswa lebih baik lagi.
3. Siswa diharapkan mendapatkan pengetahuan gizi tidak hanya dari sekolah.
4. Bahan makanan yang dikonsumsi siswa program keahlian kompetensi Jasa Boga di SMK N 2 Godean sebaiknya beragam, agar semua kebutuhan tubuh akan zat gizi dapat terpenuhi baik kualitas maupun kuantitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Almatsier, S. (2005). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Anonim. (2010). *Gizi dan Makanan* (<http://www.masbied.com/2010/06/04/gizi-dan-makanan-usia-remaja/>)diakses tanggal 15 november 2010).
- Anonim.(2010). Masalah gizi di Indonesia. ([Http://iqbalali.com./2008/04/21/masalah-gizi-di-indonesia-kondisi-gizi-masyarakat-memprihatinkan/](http://iqbalali.com./2008/04/21/masalah-gizi-di-indonesia-kondisi-gizi-masyarakat-memprihatinkan/)) Diakses tanggal 15 november 2010
- Arisman, 2004. Gizi Dalam Daur Hidup. Jakarta : EGC
- Dedeh dkk. (2010). *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. PT Penerbit Sarana Bobo. Jakarta
- Depkes RI. (2007). *Panduan 13 Dasar Gizi Seimbang*. Jakarta : Depkes RI
- Djarwanto. (2007). *Statistik Nonparametis*. Yogyakarta. BPFE
- Dr. Husaini Mahdin Anwar, M.Sc, A.P.U. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. PT Primamedia Pustaka. Jakarta
- Mappiare Andi. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya : Usaha Nasional.
- Notoatmodjo,S, 1993. Metode Penelitian Kesehatan. PT Rineka Cipta. Jakarta
- Notoatmojo S. 2003. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Prof. Dr. Soekirman. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. PT Primamedia Pustaka. Jakarta
- Retno Tree April.L.W.R.A, 2007. Konsumsi Mie Instant Pada Mahasiswa Kos di Lihat Dari pengetahuan Gizi dan Besarnya Uang Saku. Skripsi tidak diterbitkan.UNY. Yogyakarta
- Rofiu Asna Mufida, 2008. Pola Makan Dan Pengetahuan Ibu-ibu Kegemukan di Dusun Tegalsari dan Sorogenen Kelurahan Umbulharjo Daerah Istimewa Yogyakarta. Skripsi tidak diterbitkan. UNY. Yogyakarta

- Sediaetama, AD, 2004. Ilmu Gizi Untuk Masyarakat & Profesi Jilid I. PT. Dian Raya Jakarta
- Soekirman. 2000. *Ilmu gizi dan Aplikasinya: untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi., Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. (2000). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabet.
- Suhardjo dkk. (1992). *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Kanisius. Yogyakarta
- Suhardjo. (1985). *Pangan Gizi dan Pertanian*. Universitas Indonesia press
- Suhardjo. (1989). *Berbagai Cara Pendidik Gizi*. Institut Pertanian. Bogor
- Suhardjo. (1996). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Bumi Aksara. Jakarta
- Suharsimi Arikunto. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka
- Suharsimi arikuntoro. (1989). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Dekdikbud RI
- Sutrisno Hadi. (2001). *Metodologi Research I*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Witari, D. 1997. Perilaku Makan pada Remaja Ditinjau dari Harga Diri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Semarang : Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

## **LAMPIRAN 1**

**INSTRUMEN PENELITIAN**

## **Instrument / Angket Penelitian**

### **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI TERHADAP POLA KONSUMSI SISWA**

---

---

Petunjuk pengerajan:

Para siswa yang terhormat, dengan kerendahan hati dimohon keikhlasan dan bantuan saudara untuk meluangkan waktu guna menjawab pertanyaan dalam angket ini. Angket ini untuk mengetahui gambaran hubungan pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa program keahlian Jasa Boga di SMK N 2 Godean.

Angket ini adalah suatu pertanyaan yang berhubungan dengan pengetahuan gizi remaja dan tentang frekuensi makan jadi anda tinggal memilih jawaban yang menurut anda benar. Jawaban yang baik adalah yang sesuai dengan keadaan diri saudara sebenarnya. Seluruh pernyataan dalam angket ini tidak mengandung unsur penilaian yang berpengaruh terhadap nama baik, nilai maupun prestasi anda di sekolah, serta apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaannya.

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih

Nama : .....

Kelas : .....

NIS : .....

## 1. Pengetahuan Gizi

Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari angket ini, saudara cukup memilih 3 jawaban yang menurut anda benar dengan cara disilang (X) dari 5 jawaban yang ada.

No	Pertanyaan	Kolom jawaban
1.	Apa saja yang merupakan masalah gizi pada remaja putri maupun putra...	a. Kegemukan b. Diabetes c. Kurang energi kronis (KEK) d. Jantung e. anemia
2.	Apa dampak yang kurang baik, yang akan terjadi pada remaja yang mengalami obesitas...	a. Bermalas-malas b. Menyendiri c. Rendah gairah hidup d. Depresi e. Bersemangat hidup
3.	Pengetahuan tentang gizi dipengaruhi oleh 3 kenyataan yaitu....	a. Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga penduduk dapat belajar dengan menggunakan pangan dengan lebih baik b. Ilmu gizi tidak perlu diperhatikan dengan baik dan benar karena tidak mempengaruhi kesehatan c. Setiap orang akan cukup jika makanan yang dimakan mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal d. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh e. Setiap gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan dan kesejahteraan
4.	Vitamin yang penting untuk menjaga jaringan-jaringan baru supaya berfungsi optimal antara lain.....	a. A b. B c. C d. D

		e. E
5.	Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mendukung....	a. Pertumbuhan b. Aktivitas otot c. Belajar d. Menjaga suhu tubuh e. Kerja otak
6.	Sumber protein yang baik antara lain....	a. Daging b. Kedelai atau kacang-kacangan c. Hati d. Telur e. unggas
7.	Cara yang digunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah....	a. Memilih makanan rendah lemak b. Memilih sayur dan serat c. Memilih mie dan roti d. Memilih kuning telur e. Memilih daging tanpa lemak
8.	Kelebihan asupan lemak akan menyebabkan....	a. Kanker b. Ginjal c. Obesitas d. Meningkatnya resiko penyakit e. Beresiko kelebihan berat badan
9.	Sumber karbohidrat yang dikonsumsi remaja antara lain...	a. Beras b. Gandum c. Kacang d. Buah e. Tempe
10.	Sumber karbohidrat yang baik pada diet remaja adalah....	a. Sayur-sayuran b. Susu c. Gula d. Roti e. Mie
11.	Pada masa remaja kebutuhan mineral meningkat, mineral berperan penting untuk....	a. Melancarkan proses pengeluaran tubuh b. Memperbaiki kerusakan jaringan c. Kesehatan d. Perkembangan e. Pertumbuhan

12.	Bahan pangan yang mengandung zat besi berkualitas tinggi adalah....	a. Hati b. Ikan c. Ayam d. Tahu e. Tempe
13.	Cara meningkatkan kualitas makanan antara lain dengan....	a. Memperbanyak konsumsi zat besi b. Memperbanyak konsumsi bahan makanan yang kaya vitamin C c. Memperbanyak konsumsi lemak d. Memperbanyak konsumsi karbohidrat e. Mengurangi konsumsi makanan yang mengandung inhibitor seperti teh, kopi dll
14.	Tujuan penyusunan menu seimbang bagi remaja adalah....	a. Agar waktu dan tenaga terbuang sia-sia untuk keperluan dapur saja b. Agar makanan yang akan dihidangkan dapat menjamin terpenuhinya kecukupan gizi atau kebutuhan gizi seseorang c. Terciptanya keanekaragaman dan kombinasi bahan makanan d. Makanan yang disajikan dapat dipilih berdasarkan kesukaan e. Alokasi keuangan untuk pembelian bahan makanan tidak dapat diatur
15.	Faktor-faktor yang mempengaruhi penyusunan menu seimbang adalah...	a. Kecukupan gizi b. Perilaku remaja c. Pemilihan bahan makanan d. Keteraturan makan e. Pengolahan pangan
16.	Yang termasuk makanan jenis <i>junk food</i> adalah....	a. Pizza b. Lumpia c. Hamburger

		d. Soto e. Frien chicken
17.	Yang termasuk dalam lauk hewani antara lain....	a. Belut b. Sate tempe c. Sate ayam d. Lele e. Sate jamur
18.	Yang termasuk sayuran hijau antara lain....	a. Kangkung b. Sawi hijau c. Loncang d. Kacang tanah e. Talas
19.	Yang termasuk makanan pokok antara lain....	a. Beras b. Jagung c. Sereal d. Kue kering e. Sagu
20.	<p>Untuk no 20. Ada 3 macam jawaban tiap a, b, c pilihlah salah satu.</p> <p>Berapa prosentase konsumsi energi makanan sehari yang dibutuhkan tubuh remaja yang berasal dari :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Protein</li> <li>b. Karbohidrat</li> <li>c. Lemak</li> </ul>	<p>a. 10 - 15 % b. 10 - 25 % c. 20 - 30 %</p> <p>a. 40 - 65 % b. 50 - 70 % c. 55 - 75 %</p> <p>a. 15 - 30 % b. 15 - 35 % c. 20 - 35 %</p>

## **2. FREKUENSI PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN**

h. Menthok							
i. Udang							
j. Cumi-cumi							
k. Kepiting							
<b>4. Lauk nabati</b>							
a. Tahu							
b. Tempe							
c. Kecap							
<b>5. Sayuran</b>							
a. Bayam							
b. Kangkung							
c. Selada sendok							
d. Daun singkong							
e. Daun papaya							
f. Kol							
g. Brokoli							
h. Sawi							
i. Kacang panjang							
j. Buncis							
k. Wortel							
l. Kentang							
<b>6. Buah-buahan</b>							
a. Alpukat							
b. Apel							
c. Jeruk							
d. Pisang							
e. Semangka							

f. Melon							
g. Mangga							
h. Jambu biji							
i. Anggur							
<b>7. Cemilan kering</b>							
a. Berbahan terigu							
b. Berbahan umbi-umbian							
c. Kue kering							
<b>8. Cemilan basah</b>							
a. Cake							
b. Gorengan							
c. Jajanan pasar							
d. Roti bakar							
e. Martabak telur							
f. Martabak manis							
g. Roti/bakry							
<b>9. Minuman</b>							
a. Soft drink							
b. Kopi							
c. Kopi susu							
d. Sirup							
e. Teh manis							
f. Teh tawar							
<b>10. Susu</b>							
a. Susu bubuk							
b. Susu kental manis							

c. Keju								
d. Yoghurt								
e. Coklat								
<b>11. Junk food</b>								
a. Fried chicken								
b. Donat								
c. Hamburger								
d. Pizza								

## **LAMPIRAN 2**

**HASIL VALIDASI JUDGEMENT**

**PERMOHONAN JUDGMENT**

Kepada Yth : Dr. Mutiara Nugraheni

Di tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka melaksanakan uji validitas instrumen penelitian skripsi dengan judul "*Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK Negeri 2 Godean*", maka saya :

Nama : Nurjanah

NIM : 09511242003

Program Studi : Pendidikan teknik Boga

Pembimbing : Dr. Siti Hamidah

Dengan ini, saya mohon kepada Ibu untuk bersedia memberikan validitas angket sehingga dapat diujikan pada sampel penelitian. Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas kerjasama, perhatian, dan kesediaan Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Februari 2012

Mengetahui,

Dosen Pembimbing

Pemohon

Dr. Siti Hamidah

NIP. 19530820 197903 2 001

Nurjanah

NIM. 09511242003

**SURAT PERNYATAAN JUDGEMENT  
INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dr. Mutiara Nugraheni  
NIP : 19770131 200212 2 001  
Jabatan : Dosen Pendidikan Teknik Boga UNY

Menerangkan bahwa tersebut dibawah ini :

Nama : Nurjanah  
NIM : 09511242003  
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Telah mengadakan konsultasi tentang instrumen penelitian dengan judul "*Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK Negeri 2 Godean*". Setelah saya melakukan pengkajian, maka instrumen ini valid / tidak valid \* ) siap diujikan dengan saran-saran sebagai berikut :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Yogyakarta, Februari 2012

Validator

Dr. Mutiara Nugraheni

NIP. 19770131 200212 2 001

**PERMOHONAN JUDGEMENT**

Kepada Yth : Rizqie Auliana, M.Kes

Di tempat

Dengan hormat,

Dalam rangka melaksanakan uji validitas instrumen penelitian skripsi dengan judul "*Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK Negeri 2 Godean*", maka saya :

Nama : Nurjanah

NIM : 09511242003

Program Studi : Pendidikan teknik Boga

Pembimbing : Dr. Siti Hamidah

Dengan ini, saya mohon kepada Ibu untuk bersedia memberikan validitas angket sehingga dapat diujikan pada sampel penelitian. Demikian permohonan ini saya sampaikan. Atas kerjasama, perhatian, dan kesediaan Ibu, saya ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Februari 2012

Mengetahui,

Pemohon

Dosen Pembimbing

Dr. Siti Hamidah

NIP. 19530820 197903 2 001

Nurjanah

NIM. 09511242003

**SURAT PERNYATAAN JUDGEMENT  
INSTRUMEN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizqie Auliana, M.Kes  
NIP : 19670805 199303 2 001  
Jabatan : Dosen Pendidikan Teknik Boga UNY

Menerangkan bahwa tersebut dibawah ini :

Nama : Nurjanah  
NIM : 09511242003  
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Telah mengadakan konsultasi tentang instrumen penelitian dengan judul "*Keadaan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK Negeri 2 Godean*". Setelah saya melakukan pengkajian, maka instrumen ini valid / tidak valid \* ) siap diujikan dengan saran-saran sebagai berikut :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Yogyakarta, Februari 2012  
Validator

Rizqie Auliana, M.Kes  
NIP. 19670805 199303 2 001

### **LAMPIRAN 3**

**HASIL UJI COBA INSTRUMEN**

**Tabel Data Uji Instrument Pengetahuan Gizi**

<b>Subjek</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>Total</b>
<b>1</b>	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	1	37
<b>2</b>	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	3	2	1	1	3	2	2	40
<b>3</b>	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	3	2	46
<b>4</b>	3	2	3	2	1	1	3	3	1	3	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	43
<b>5</b>	3	2	1	1	3	1	2	3	1	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	43
<b>6</b>	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	1	3	1	3	2	46
<b>7</b>	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	3	3	3	2	3	3	1	46
<b>8</b>	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	44
<b>9</b>	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	46
<b>10</b>	3	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	42
<b>11</b>	2	1	2	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	2	38
<b>12</b>	2	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	49
<b>13</b>	3	2	2	2	3	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	3	2	43
<b>14</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	2	42
<b>15</b>	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	50
<b>16</b>	2	1	2	2	1	3	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	3	2	2	1	37
<b>17</b>	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	36
<b>18</b>	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	2	41
<b>19</b>	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	44
<b>20</b>	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	36
<b>21</b>	2	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	43
<b>22</b>	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	3	2	2	3	3	3	2	45
<b>23</b>	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	47
<b>24</b>	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	47

## UJI VALIDITAS

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.501	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.4167	15.732	.508	.414
VAR00002	41.2083	13.563	.561	.423
VAR00003	40.7917	16.085	.580	.425
VAR00004	40.8333	15.188	.187	.485
VAR00005	41.0000	15.826	.580	.426
VAR00006	41.2500	18.109	.462	.488
VAR00007	40.6250	13.897	.366	.447
VAR00008	40.5417	14.346	.217	.475
VAR00009	40.9583	14.824	.154	.488
VAR00010	41.1250	16.288	.157	.437
VAR00011	41.0833	16.341	.142	.448
VAR00012	40.7917	14.085	.241	.469
VAR00013	40.7917	14.520	.230	.474
VAR00014	40.5833	13.123	.468	.420
VAR00015	40.6250	14.418	.252	.469
VAR00016	40.7083	13.781	.314	.453
VAR00017	40.5000	14.957	.128	.492
VAR00018	40.7500	14.717	.177	.483
VAR00019	40.4583	11.998	.635	.369
VAR00020	41.1667	15.362	.156	.489

## UJI RELIABILITAS

### **Reliability**

#### **Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

	N	%
Cases	Valid	24 100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0 .0
	Total	24 100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.501	20

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	40.4167	15.732	.508	.414
VAR00002	41.2083	13.563	.561	.423
VAR00003	40.7917	16.085	.580	.425
VAR00004	40.8333	15.188	.187	.485
VAR00005	41.0000	15.826	.580	.426
VAR00006	41.2500	18.109	.462	.488
VAR00007	40.6250	13.897	.366	.447
VAR00008	40.5417	14.346	.217	.475
VAR00009	40.9583	14.824	.154	.488
VAR00010	41.1250	16.288	.157	.437
VAR00011	41.0833	16.341	.142	.448
VAR00012	40.7917	14.085	.241	.469
VAR00013	40.7917	14.520	.230	.474
VAR00014	40.5833	13.123	.468	.420
VAR00015	40.6250	14.418	.252	.469
VAR00016	40.7083	13.781	.314	.453
VAR00017	40.5000	14.957	.128	.492
VAR00018	40.7500	14.717	.177	.483
VAR00019	40.4583	11.998	.635	.369
VAR00020	41.1667	15.362	.156	.489

## **LAMPIRAN 4**

**DATA MENTAH PENGETAHUAN GIZI & FREKUENSI  
 PENGGUNAAN BAHAN PANGAN**

## Data Mentah Pengetahuan Gizi

<b>41</b>	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	50	
<b>42</b>	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	1	42	
<b>43</b>	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	1	50		
<b>44</b>	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	51	
<b>45</b>	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	1	46	
<b>46</b>	2	1	3	2	2	1	2	3	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	1	43	
<b>47</b>	1	1	1	1	2	1	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	2	2	41	
<b>48</b>	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	51	
<b>49</b>	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	52	
<b>50</b>	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	55	
<b>51</b>	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	53	
<b>52</b>	3	3	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	49	
<b>53</b>	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	50	
<b>54</b>	3	3	2	2	2	2	3	3	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	50	
<b>55</b>	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	52	
<b>56</b>	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	49	
<b>57</b>	3	2	2	2	1	1	3	3	3	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	1	40	
<b>58</b>	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	50	
<b>59</b>	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	2	48	
<b>60</b>	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	48	
<b>61</b>	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	48	
<b>62</b>	3	2	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	49	
<b>63</b>	2	2	2	3	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	48	
<b>64</b>	2	3	3	1	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	48	
<b>65</b>	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	48	
<b>66</b>	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	50	
<b>67</b>	3	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	48	
<b>68</b>	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	45	
<b>69</b>	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	48	
<b>70</b>	3	2	3	2	3	3	2	3	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	49	
<b>71</b>	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	37
<b>72</b>	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	3	1	42	
<b>73</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	41	
<b>74</b>	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	48	
<b>75</b>	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	36	
<b>76</b>	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	3	2	3	2	2	1	40	
<b>77</b>	3	3	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	1	2	37	
<b>78</b>	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	3	2	1	2	2	35	

## 2. FREKUENSI PENGGUNAAN BAHAN MAKANAN

Nama Bahan Makanan	Frekuensi Konsumsi Bahan Makanan						Jumlah	Skor rata-rata
	>1x/hari	1x/hari	3x/minggu	<3x/ minggu	<1x/minggu	Tidak pernah		
	A	B	C	D	E	F		
<b>1. Makanan pokok</b>								
a. Nasi putih	78							
b. Nasi merah			15	18	45			
c. Mie		24	30	24				
<b>2. Pengganti nasi</b>								
a. Jagung						78		
b. Kentang rebus				55	23			
c. Singkong rebus						78		
d. Ubi jalar rebus						78		
e. Gembili						78		
f. Uwi rebus						78		
g. Roti		21	19	38				
h. Talas							78	
i. Bubur tepung beras			12	50	16			
<b>3. Lauk hewani</b>								
a. Telur		13	25	40				
b. Daging ayam				38	40			
c. Daging kambing						78		
d. Daging sapi				18	60			
e. Jeroan						78		
f. Ikan			28	25	25			
g. Bebek				8	70			

h. Menthok			<b>28</b>	<b>50</b>			
i. Udang				<b>78</b>			
j. Cumi-cumi				<b>78</b>			
k. Kepiting					<b>78</b>		
<b>4. Lauk nabati</b>							
a. Tahu	<b>45</b>	<b>33</b>					
b. Tempe	<b>54</b>	<b>24</b>					
c. Kecap	<b>16</b>	<b>62</b>					
<b>5. Sayuran</b>							
a. Bayam			<b>42</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		
b. Kangkung			<b>19</b>	<b>36</b>	<b>23</b>		
c. Selada sendok				<b>46</b>	<b>32</b>		
d. Daun singkong			<b>53</b>	<b>25</b>			
e. Daun papaya			<b>20</b>	<b>34</b>	<b>24</b>		
f. Kol				<b>40</b>	<b>38</b>		
g. Brokoli			<b>17</b>	<b>21</b>	<b>40</b>		
h. Sawi				<b>31</b>	<b>47</b>		
i. Kacang panjang			<b>26</b>	<b>2</b>	<b>50</b>		
j. Buncis				<b>16</b>	<b>62</b>		
k. Wortel		<b>15</b>	<b>63</b>				
l. Kentang			<b>12</b>	<b>28</b>	<b>38</b>		
<b>6. Buah-buahan</b>							
a. Alpukat					<b>78</b>		
b. Apel				<b>32</b>	<b>46</b>		
c. Jeruk			<b>27</b>	<b>15</b>	<b>36</b>		
d. Pisang			<b>13</b>	<b>25</b>	<b>40</b>		
e. Semangka					<b>78</b>		

f. Melon					<b>36</b>	<b>42</b>		
g. Mangga					<b>78</b>			
h. Jambu biji				<b>58</b>	<b>20</b>			
i. Anggur					<b>78</b>			
<b>7. Cemilan kering</b>								
a. Berbahan terigu		<b>18</b>	<b>25</b>	<b>35</b>				
b. Berbahan umbi-umbian		<b>16</b>	<b>20</b>	<b>42</b>				
c. Kue kering			<b>4</b>	<b>19</b>	<b>55</b>			
<b>8. Cemilan basah</b>								
a. Cake					<b>12</b>	<b>66</b>		
b. Gorengan		<b>27</b>	<b>13</b>	<b>38</b>				
c. Jajanan pasar					<b>49</b>	<b>29</b>		
d. Roti bakar					<b>11</b>	<b>67</b>		
e. Martabak telur					<b>5</b>	<b>73</b>		
f. Martabak manis					<b>37</b>	<b>41</b>		
g. Roti/bakry			<b>9</b>	<b>28</b>	<b>40</b>			
<b>9. Minuman</b>								
a. Soft drink					<b>18</b>	<b>60</b>		
b. Kopi				<b>22</b>	<b>33</b>	<b>23</b>		
c. Kopi susu				<b>15</b>	<b>29</b>	<b>34</b>		
d. Sirup					<b>8</b>	<b>70</b>		
e. Teh manis		<b>36</b>	<b>22</b>	<b>20</b>				
f. Teh tawar						<b>78</b>		
<b>10. Susu</b>								
a. Susu bubuk						<b>59</b>	<b>19</b>	
b. Susu kental manis			<b>14</b>	<b>27</b>	<b>37</b>			

c. Keju					<b>78</b>			
d. Yoghurt					<b>5</b>	<b>73</b>		
e. Coklat					<b>21</b>	<b>57</b>		
<b>11. Junk food</b>								
a. Fried chicken			<b>12</b>	<b>29</b>	<b>37</b>			
b. Donat			<b>6</b>	<b>14</b>	<b>58</b>			
c. Hamburger					<b>78</b>			
d. Pizza						<b>78</b>		

## **LAMPIRAN 5**

**ANALISIS DESKRIPTIF**

## ANALISIS DESKRIPTIF

### 1. Variabel Pengetahuan Gizi

#### a. Penentuan distribusi frekuensi

- 1) Menghitung jumlah kelas interval

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 78 \\ &= 1 + 3,3 \cdot 1,892094603 \\ &= 1 + 6,2439121899 \\ &= 7,2439121899 = 7 \end{aligned}$$

- 2) Menghitung rentang data

Yaitu data terbesar dikurangi data terkecil ditambah 1

Data terbesar 55, data terkecil 35

$$\begin{aligned} \text{Jadi rentang data} &= \text{skor tertinggi} - \text{skor terendah} + 1 \\ &= 55 - 35 + 1 \\ &= 20 + 1 \\ &= 21 \end{aligned}$$

- 3) Menghitung panjang kelas

Rentang dibagi jumlah kelas

$$\begin{aligned} \text{Panjang kelas} &= 21 : 7 \\ &= 3 \end{aligned}$$

- 4) Membuat data interval , menghitung frekuensi dan memasukkan data dalam tabel

$f_i$  = frekuensi

$x_i$  = rata-rata batas bawah dan batas atas pada setiap interval data

$x$  = rata-rata

Tabel 1. Distribusi frekuensi variabel pengetahuan gizi

Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif
35 – 37	4	5,13 %
38 – 40	5	6,41%
41 – 43	12	15,38 %
44 – 46	15	19,23 %
47 – 49	30	38,46 %
50 – 52	10	12,82%
53 - 55	2	2,56%
<b>Total</b>	<b>78</b>	<b>100 %</b>

## b. Penentuan kategori kecenderungan

### 1) Secara keseluruhan

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

Penentuan kategori :

$$Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas} = \text{sangat tinggi}$$

$$Mi \text{ s/d } Mi + 1,5 (SDi) = \text{tinggi}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ s/d } Mi = \text{cukup}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ kebawah} = \text{rendah}$$

$$\text{Skor max ideal} = 60$$

$$\text{Skor min ideal} = 20$$

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$= \frac{1}{2} (60 + 20)$$

$$= 40$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

$$= \frac{1}{6} (60 - 20)$$

$$= 6,66$$

Penentuan kategori :

Golongan sangat tinggi :  $Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas}$

$$: 40 + 1,5(6,66)$$

$$: 48,16 \text{ keatas}$$

$$: X > 48,16$$

Golongan baik	: Mi s/d Mi +1,5 (SDi)
	: 40 s/d 40 + 1,5(6,66)
	: 40 s/d 48,16
	: $40 < X \leq 48,16$
Golongan tidak baik	: Mi - 1,5 (SDi) s/d Mi
	: 40 - 1,5(6,66) s/d 40
	: 30,01 s/d 40
	: $30,01 < X \leq 40$
Golongan sangat tidak baik	: Mi - 1,5 (SDi) kebawah
	: 40 - 1,5(6,66)
	: 30,01 kebawah
	: $X \leq 30,01$

Tabel 2. Identifikasi kategori kecenderungan variabel  
Pengetahuan gizi

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 48,16$	Sangat tinggi	27	34,61 %
2.	$40 < X \leq 48,16$	Tinggi	44	56,42 %
3.	$30,01 < X \leq 40$	Cukup	7	8,97 %
4.	$X \leq 30,01$	Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

## 2) Indikator konsep remaja

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

Penentuan kategori

$$Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas} = \text{sangat tinggi}$$

$$Mi \text{ s/d } Mi + 1,5 (SDi) = \text{tinggi}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ s/d } Mi = \text{cukup}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ kebawah} = \text{rendah}$$

$$\text{Skor max ideal} = 6$$

$$\text{Skor min ideal} = 2$$

$$\begin{aligned}
 Mi &= \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal}) \\
 &= \frac{1}{2} (6 + 2) \\
 &= 4 \\
 SDi &= \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal}) \\
 &= \frac{1}{6} (6 - 2) \\
 &= 1,3
 \end{aligned}$$

Penentuan kategori

Golongan sangat baik	: $Mi + 1,5 (SDi)$ keatas $: 4 + 1,5 (1,3)$ $: 5,95$ keatas $: X > 5,95$
Golongan baik	: $Mi \leq Mi + 1,5 (SDi)$ $: 4 \leq 4 + 1,5 (1,3)$ $: 4 \leq 5,95$ $: 4 < X \leq 5,95$
Golongan tidak baik	: $Mi - 1,5 (SDi) \leq Mi$ $: 4 - 1,5 (1,3) \leq 4$ $: 2,05 \leq 4$ $: 2,05 < X \leq 4$
Golongan sangat tidak baik	: $Mi - 1,5 (SDi) \leq kebawah$ $: 4 - 1,5 (1,3) \leq 4$ $: 2,05 \leq kebawah$ $: X \leq 2,05$

Tabel 3. Identifikasi kategori kecenderungan indikator konsep remaja

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 5,95$	Sangat tinggi	31	39,75 %
2.	$4 < X \leq 5,95$	Tinggi	30	38,46 %
3.	$2,05 < X \leq 4$	Cukup	17	21,79 %
4.	$X \leq 2,05$	Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

### 3) Indikator konsep gizi remaja

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

Penentuan kategori

$$Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas} = \text{sangat tinggi}$$

$$Mi \text{ s/d } Mi + 1,5 (SDi) = \text{tinggi}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ s/d } Mi = \text{cukup}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ kebawah} = \text{rendah}$$

$$\text{Skor max ideal} = 19$$

$$\text{Skor min ideal} = 11$$

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$= \frac{1}{2} (19 + 11)$$

$$= 15$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

$$= \frac{1}{6} (19 - 11)$$

$$= 1,33$$

Penentuan kategori

$$\text{Golongan sangat baik} : Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas}$$

$$: 15 + 1,5 (1,33)$$

$$: 16,99 \text{ keatas}$$

$$: X > 16,99$$

$$\text{Golongan baik} : Mi \text{ s/d } Mi + 1,5 (SDi)$$

$$: 15 \text{ s/d } 15 + 1,5 (1,33)$$

$$: 15 \text{ s/d } 16,99$$

$$: 15 < X \leq 16,99$$

$$\text{Golongan tidak baik} : Mi - 1,5 (SDi) \text{ s/d } Mi$$

$$: 15 - 1,5 (1,33) \text{ s/d } 15$$

$$: 1,99 \text{ s/d } 15$$

$$: 1,99 < X \leq 15$$

Golongan sangat tidak baik	: Mi - 1,5 (SDi) kebawah
	: 15 - 1,5 (1,33)
	: 1,99 kebawah
	: $X \leq 1,99$

Tabel 4. Identifikasi indikator kecenderungan konsep gizi remaja

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 16,99$	Sangat tinggi	30	38,46 %
2.	$15 < X \leq 16,99$	Tinggi	17	21,79 %
3.	$1,99 < X \leq 15$	Cukup	31	39,74 %
4.	$X \leq 1,99$	Rendah	0	0 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

#### 4) Indikator kebutuhan gizi

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

Penentuan kategori

$$Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas} = \text{sangat tinggi}$$

$$Mi \text{ s/d } Mi + 1,5 (SDi) = \text{tinggi}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ s/d } Mi = \text{cukup}$$

$$Mi - 1,5 (SDi) \text{ kebawah} = \text{rendah}$$

$$\text{Skor max ideal} = 14$$

$$\text{Skor min ideal} = 7$$

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$= \frac{1}{2} (14 + 7)$$

$$= 10,5$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

$$= \frac{1}{6} (14 - 7)$$

$$= 1,16$$

Penentuan kategori

$$\text{Golongan sangat baik} : Mi + 1,5 (SDi) \text{ keatas}$$

$$: 10,5 + 1,5 (1,16)$$

$$: 12,24 \text{ keatas}$$

$$: X > 12,24$$

Golongan baik	: Mi s/d Mi +1,5 (SDi) : 10,5 s/d 10,5 + 1,5 (1,16) : 10,5 s/d 12,24 : $10,5 < X \leq 12,24$
Golongan tidak baik	: Mi - 1,5 (SDi) s/d Mi : $10,5 - 1,5 (1,16) s/d 10,5$ : 8,76 s/d 10,5 : $8,76 < X \leq 10,5$
Golongan sangat tidak baik	: Mi - 1,5 (SDi) kebawah : $10,5 - 1,5 (1,16)$ : 8,76 : $X \leq 8,76$

Tabel 5. Identifikasi kategori kecenderungan indikator kebutuhan gizi

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	Prosentase
1.	$X > 12,24$	Sangat tinggi	21	26,92 %
2.	$10,5 < X \leq 12,24$	Tinggi	35	44,87 %
3.	$8,76 < X \leq 10,5$	Cukup	17	21,79 %
4.	$X \leq 8,76$	Rendah	5	6,42 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

##### 5) Indikator menu, ragam dan hidangan

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$SDi = \frac{1}{6} (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal})$$

Penentuan kategori

$$Mi + 1,5 (\text{SDi}) \text{ keatas} = \text{sangat tinggi}$$

$$Mi \text{ s/d } Mi + 1,5 (\text{SDi}) = \text{tinggi}$$

$$Mi - 1,5 (\text{SDi}) \text{ s/d } Mi = \text{cukup}$$

$$Mi - 1,5 (\text{SDi}) \text{ kebawah} = \text{rendah}$$

$$\text{Skor max ideal} = 17$$

$$\text{Skor min ideal} = 11$$

$$Mi = \frac{1}{2} (\text{maksimum ideal} + \text{minimum ideal})$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{1}{2} 17 + 10) \\
 &= 13,5 \\
 \text{SDi} &= 1/6 (\text{maksimum ideal} - \text{minimum ideal}) \\
 &= 1/6 (17 - 10) \\
 &= 1,16
 \end{aligned}$$

Penentuan kategori

Golongan sangat baik	: $M_i + 1,5 (\text{SDi})$ keatas $: 13,5 + 1,5 (1,16)$ $: 15,24$ keatas $: X > 15,24$
Golongan baik	: $M_i$ s/d $M_i + 1,5 (\text{SDi})$ $: 13,5$ s/d $13,5 + 1,5 (1,16)$ $: 13,5$ s/d $15,24$ $: 13,5 < X \leq 15,24$
Golongan tidak baik	: $M_i - 1,5 (\text{SDi})$ s/d $M_i$ $: 13,5 - 1,5 (1,16)$ s/d $13,5$ $: 10,76$ s/d $13,5$ $: 10,76 < X \leq 13,5$
Golongan sangat tidak baik	: $M_i - 1,5 (\text{SDi})$ kebawah $: 13,5 - 1,5 (1,16)$ $: 10,76$ kebawah $: X \leq 10,76$

Tabel 6. Identifikasi kategori kecenderungan indikator

menu, ragam dan hidangan

No	Kriteria penilaian	Kategori	f	presentase
1.	$X > 15,24$	Sangat tinggi	41	52,56 %
2.	$13,5 < X \leq 15,24$	Tinggi	28	35,89 %
3.	$10,76 < X \leq 13,5$	Cukup	8	10,25 %
4.	$X \leq 10,76$	Rendah	1	1,28 %
<b>Jumlah</b>			<b>78</b>	<b>100%</b>

## HASIL ANALISIS DATA VARIABEL 1

### A. PENGETAHUAN GIZI

#### 1. Secara keseluruhan

**Statistics**

VAR00001		
N	Valid	78
	Missing	0
Mean		45.8462
Median		47.0000
Std. Deviation		4.13436
Minimum		35.00
Maximum		55.00

**VAR00001**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	35	1	1.3	1.3	1.3
	36	1	1.3	1.3	2.6
	37	3	3.8	3.8	6.4
	40	4	5.1	5.1	11.5
	41	5	6.4	6.4	17.9
	42	2	2.6	2.6	20.5
	43	5	6.4	6.4	26.9
	44	4	5.1	5.1	32.1
	45	6	7.7	7.7	39.7
	46	5	6.4	6.4	46.2
	47	9	11.5	11.5	57.7
	48	12	15.4	15.4	73.1
	49	9	11.5	11.5	84.6
	50	6	7.7	7.7	92.3

51	2	2.6	2.6	94.9
52	2	2.6	2.6	97.4
53	1	1.3	1.3	98.7
55	1	1.3	1.3	100.0
Total	78	100.0	100.0	

## 2. Indikator Konsep Remaja

**Statistics**

VAR00001

N	Valid	78
	Missing	0
	Mean	4.6795
	Median	5.0000
	Std. Deviation	.82955
	Minimum	2.00
	Maximum	6.00

**VAR00001**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	1.3	1.3	1.3
	3	6	7.7	7.7	9.0
	4	19	24.4	24.4	33.3
	5	43	55.1	55.1	88.5
	6	9	11.5	11.5	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

### 3. Indikator Konsep Gizi Remaja

**Statistics**

VAR00001

N	Valid	78
	Missing	0
Mean		15.4231
Median		15.0000
Std. Deviation		1.84123
Minimum		11.00
Maximum		19.00

**VAR00001**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	1	1.3	1.3	1.3
	12	4	5.1	5.1	6.4
	13	8	10.3	10.3	16.7
	14	9	11.5	11.5	28.2
	15	19	24.4	24.4	52.6
	16	14	17.9	17.9	70.5
	17	12	15.4	15.4	85.9
	18	8	10.3	10.3	96.2
	19	3	3.8	3.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

#### 4. Indikator Kebutuhan Gizi

**Statistics**

VAR00001

N	Valid	78
	Missing	0
Mean		10.9231
Median		11.0000
Std. Deviation		1.58540
Minimum		7.00
Maximum		14.00

**VAR00001**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7	2	2.6	2.6	2.6
	8	4	5.1	5.1	7.7
	9	7	9.0	9.0	16.7
	10	17	21.8	21.8	38.5
	11	18	23.1	23.1	61.5
	12	18	23.1	23.1	84.6
	13	9	11.5	11.5	96.2
	14	3	3.8	3.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	

## 5. Indikator menu, ragam, dan hidangan

**Statistics**

VAR00001

N	Valid	78
	Missing	0
Mean		14.8205
Median		15.0000
Std. Deviation		1.72637
Minimum		10.00
Maximum		17.00

**VAR00001**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	2	2.6	2.6	2.6
	11	5	6.4	6.4	9.0
	12	1	1.3	1.3	10.3
	13	3	3.8	3.8	14.1
	14	18	23.1	23.1	37.2
	15	16	20.5	20.5	57.7
	16	23	29.5	29.5	87.2
	17	10	12.8	12.8	100.0
	Total	78	100.0	100.0	