

**PERILAKU SISWA KELAS X TENTANG KEBUTUHAN ASUPAN  
GIZI DI MAN 1 SLEMAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**M. Andi Muharrom**  
**NIM 13601244061**

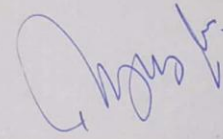
**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2018**

## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul "Perilaku Siswa Kelas X Tentang Kebutuhan Asupan Gizi di MAN 1 Sleman", yang disusun oleh M. Andi Muharrom, NIM 13601244061 ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 28 Februari 2018 ✓



Cerika Rismayanthi, M.Or  
NIP.19830127 200604 2001

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**PERILAKU SISWA KELAS X TENTANG KEBUTUHAN ASUPAN  
GIZI DI MAN 1 SLEMAN**

Disusun Oleh:

M. Andi Muharrom  
13601244061

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada tanggal 8 Maret 2018


**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cerika Rismayanthi, M.Or		24-5-18
Indah Prasetyawati TPS, M.Or		23-05-18
Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes.		15-05-18

Yogyakarta, Mei 2018

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Andi Muharrom

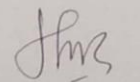
NIM : 13601244061

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Perilaku Siswa Kelas X Tentang Kebutuhan Asupan Gizi di MAN 1 Sleman.

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 28 Maret 2018 ✓  
Yang menyatakan



M. Andi Muharrom  
NIM. 13601244061

## **MOTTO**

1. Sebaik-baik manusia adalah yang bermanfaat bagi manusia lainnya. (HR. Thabrani dan Daruquthni)
2. Selalu libatkan Allah SWT dalam setiap apa yang kamu lakukan.(M. Andi Muharrom)
3. Keberhasilan bukanlah milik orang yang pintar. Keberhasilan adalah kepunyaan mereka yang senantiasa berusaha.( M. Andi Muharrom)

## **PERSEMBAHAN**

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, yang

saya persembahkan untuk :

Kedua orang tua tercinta Ibu Hj. Sumarni dan Bapak H. Zaelani, S.Pd, M.Pdi serta Kakak Ismail Roni Prihatmoko, Muh. Khudzaifah Al-Jaelani dan Adik Milenia Nurul Khoiriyah yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan moril maupun materi serta pengorbanan yang tidak bisa di sebutkan satu persatu.

Wanita hebat yang ada di hidup saya Husniati, yang selalu memberikan semangat dan kekuatan lebih untuk menjalani hidup, seseorang yang selalu ada menemani dikala susah maupun senang, yang tak pernah henti-hentinya memberi motivasi dan semangat.

# **PERILAKU SISWA KELAS X TENTANG KEBUTUHAN ASUPAN GIZI DI MAN 1 SLEMAN**

Oleh :  
M. Andi Muharrom  
13601244061

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku siswa kelas X tentang kebutuhan asupan gizi di MAN 1 Sleman.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif yaitu mendiskripsikan perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi siswa kelas X MAN 1 Sleman. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X MAN 1 Sleman berjumlah 473 siswa. Sampel diambil sebanyak 110 siswa atau 23% dari total populasi. Data dikumpulkan melalui angket yang terdiri dari 38 item pertanyaan. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi dengan kategori tinggi ada 4,55%, karegori sedang ada 81,82%, dan kategori rendah ada 13,64%.. Rata-rata perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi pada siswa kelas X MAN 1 Sleman sebesar 2,91 dan juga termasuk dalam kategori sedang.

**Kata Kunci:** *Perilaku, Asupan Gizi*

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perilaku Siswa Kelas X Tentang Kebutuhan Asupan Gizi di MAN 1 Sleman” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Cerika Rismayanthi, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dukungan dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
3. Ibu Indah Prasetyawati Tri Purnama Sari, M.Or Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes, selaku Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
4. Bapak Fathan Nurcahyo, S.Pd. Jas, M.Or. Dosen Pembimbing Akademik, yang telah membimbing saya selama kuliah.



5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini
6. Bapak Kepala Sekolah MAN 1 Sleman, yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf Sekolah MAN 1 Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 28 Februari 2018

M. Andi Muharrom  
NIM. 13601244061

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Tinjauan Umum tentang Gizi.....	7
2. Kebutuhan Gizi .....	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi.....	22
4. Perilaku Siswa tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi .....	27
5. Karakteristik Remaja SMA.....	29
B. Penelitian Relevan.....	32
C. Kerangka Pikir .....	34
 BAB III METODE PENELITIAN.....	 35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Definisi Operasional Variabel.....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	35
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	36
1. Populasi Penelitian.....	36
2. Sampel Penelitian.....	36
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	37
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	37
G. Teknik Analisis Data.....	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 44
A. Hasil Penelitian .....	44

1. Deskripsi Data.....	44
2. Analisis Data.....	46
B. Pembahasan.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	49
BAB V PENUTUP.....	50
A. Kesimpulan.....	50
B. Implikasi.....	50
C. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	55

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Perilaku tentang Kebutuhan Asupan Gizi .....	37
Tabel 2. Hasil Uji Validitas Perilaku tentang Macam-macam Gizi .....	39
Tabel 3. Hasil Uji Validitas Perilaku tentang Sumber Gizi .....	40
Tabel 4. Hasil Uji Validitas Perilaku tentang Faktor yang Mempengaruhi .....	40
Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas.....	42
Tabel 6. Hasil Analisis Hasil Analisis Deskriptif Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman .....	44
Tabel 7. Hasil Distribusi Frekuensi Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Nilai Rata-rata Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman .....	46
Gambar 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman .....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Ijin Penelitian Dari Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.....	55
Lampiran 2. Ijin Dari Kesbangpol DIY .....	56
Lampiran 3. Surat Keterangan Sudah Melakukan Penelitian .....	57
Lampiran 4. Angket Penelitian .....	58
Lampiran 5. Hasil Uji validitas Data.....	60
Lampiran 6. Hasil Uji reliabilitas Data .....	63
Lampiran 7. Analisis Deskriptif .....	67
Lampiran 8. Dokumentasi .....	68

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **G. Latar Belakang Masalah**

Gizi yang tidak cukup menyebabkan nutrien energi tidak tercukupi sehingga mudah menyebabkan kelelahan (Haryanto, 2004: 5). Tubuh mudah lelah pada siswa juga dapat disebabkan karena pola makan yang kurang sehat, misalnya tidak sarapan. Sarapan penting bagi setiap orang untuk mengawali aktivitas sepanjang hari. Sarapan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi di pagi hari, sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang; dan bermanfaat dalam membantu mencegah hipoglikemia, menstabilkan kadar glukosa darah, dan mencegah dehidrasi setelah berpuasa sepanjang malam (Gibson & Gunn 2011; dalam Hardinsyah & Aries, 2012: 90).

Sarapan atau makan dan minum pagi adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian (15—30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah & Aries, 2012: 90). Survei pada bulan Januari 2018 melalui angket kepada siswa MAN 1 Sleman menunjukkan sebagian siswa tidak sarapan. Fakta ini memperlihatkan bahwa sebagian siswa kurang memperhatikan kebutuhan asupan gizi. Larega (2015: 115) menjelaskan bahwa makan pagi (sarapan) berfungsi untuk merangsang glukosa dan mikro nutrient dalam otak yang dapat menghasilkan energi, selain itu dapat berlangsung memacu otak agar



membantu memusatkan pikiran (konsentrasi) untuk belajar dan memudahkan penyerapan pelajaran sehingga dapat tercapai remaja yang berkualitas. Berdasar observasi di sekolah, untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan, siswa banyak yang jajan sembarangan tanpa memperhatikan asupan gizi pada makanan.

Gizi merupakan salah satu hal yang sangat penting terhadap proses tumbuh kembang anak. Masa remaja merupakan masa rawan gizi karena kebutuhan akan zat gizi yang tinggi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG), remaja putri usia 13–15 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 69 gram, lemak 71 gram, dan karbohidrat 292 gram. Sementara itu, remaja putri usia 16–8 tahun membutuhkan energi sebesar 2125 kkal, protein 59 gram, lemak 71 gram dan karbohidrat 292 gram (Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, dalam [gizi.depkes.go.id](http://gizi.depkes.go.id), akses 20 Januari 2018).

. Tubuh memerlukan suplai semua zat gizi yang memadai untuk dapat tumbuh dengan baik. Oleh karena itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Semakin bervariasi atau beraneka ragam makanan yang dikonsumsi, maka semakin terpenuhi pula kecukupan zat gizinya yang selanjutnya dapat berdampak pada status gizi dan kesehatannya (Rokhmah dkk, 2016: 95).

Pemenuhan gizi dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya yaitu perilaku. Perilaku dibentuk dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan

tindakan. Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi siswa karena aktivitas sehari-hari di sekolah membutuhkan stamina yang prima. Stamina ini tidak cukup hanya didapatkan dari berolah raga, tetapi juga dengan asupan gizi yang baik. Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat menjaga status gizinya agar berada dalam kondisi yang terbaik. Status gizi berhubungan dengan kualitas hidup. Sebagai contoh, penelitian pada remaja SMP di Jakarta menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup dimana subjek *overweight* dan obesitas cenderung memiliki kualitas hidup lebih rendah dibandingkan subjek dengan status gizi normal (Niswah dkk, 2014: 101). Pengetahuan siswa MAN 1 Sleman tentang asupan gizi belum pernah diketahui karena sekolah sendiri kurang memperhatikan adanya kaitan perilaku siswa tentang asupan gizi dengan stamina siswa dalam kegiatan belajarnya.

Sikap siswa yang baik terhadap pemenuhan asupan gizi umumnya terjadi pada siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Namun siswa dengan pengetahuan gizi yang baik belum tentu memiliki sikap yang baik. Hal ini tergambar pada penelitian Sukma dan Margawati (2014: 862) yang menyebutkan bahwa pengetahuan baik tentang gizi sebanyak 63 orang (95,5%), sedangkan orang yang memiliki sikap yang baik sebanyak 57 orang (86,4%). Terkait dengan sikap, sekolah, dalam hal ini MAN I Sleman belum mengetahui bagaimana sikap siswa tentang asupan gizi. Padahal, pemenuhan kebutuhan asupan gizi bagi siswa sangat penting dalam mendukung keberhasilan belajar.

Perilaku tentang asupan gizi tidak hanya dilihat dari pengetahuan, tetapi juga dari sikap dan juga tindakan. Perilaku siswa tentang pemenuhan asupan gizi juga perlu diketahui dari tindakan siswa dalam memenuhi asupan gizi sehari-hari. Berdasarkan observasi di sekolah saat pengambilan data, banyak siswa yang masih jajan sembarangan di warung-warung di sekitar sekolah. Siswa tampak kurang memperhatikan asupan gizinya.

Perilaku siswa tentang asupan gizi menarik untuk diteliti guna mengetahui sejauhmana perilaku siswa terhadap pentingnya gizi dalam mendukung prestasi baik akademik maupun non akademik. Perilaku siswa yang baik tentang asupan gizi dapat berkontribusi menjadikan tubuh yang sehat dan bugar dapat menjadikan siswa lebih fokus dalam belajar, tidak mudah mengantuk dan tidak mudah cepat lelah. Maka dari itu dilakukan penelitian dengan judul “Perilaku Siswa tentang Asupan Gizi di MAN 1 Sleman.”

## **H. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam :

1. Belum diketahuinya pengetahuan siswa tentang asupan gizi siswa MAN 1 Sleman
2. Belum diketahui sikap siswa tentang asupan gizi siswa di MAN 1 Sleman
3. Siswa kurang memperhatikan kebutuhan gizi untuk dirinya sendiri.

4. Siswa biasa jajan sembarangan tanpa memperhatikan asupan gizi dari makanan jajanan.

#### **I. Batasan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi pada siswa kelas X MAN 1 Sleman.

#### **J. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: bagaimana perilaku siswa kelas X tentang kebutuhan asupan gizi di MAN 1 Sleman?

#### **K. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku siswa kelas X tentang kebutuhan asupan gizi di MAN 1 Sleman.

#### **L. Manfaat Penelitian**

Masalah dari penelitian ini adalah :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang pendidikan kesehatan dan keolahragaan, khususnya tentang pengetahuan siswa terhadap gizi.

2. Secara Praktis

- a. Bagi siswa, dapat memahami lebih jauh asupan gizi dan memperbaiki sikap dalam memenuhi kebutuhan asupan gizi untuk dirinya.
- b. Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan pertimbangan untuk evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program yang akan diberikan
- c. Bagi sekolah, memberikan masukan kepada sekolah agar memberikan pendidikan maupun pelatihan tentang gizi serta mengganti menu makanan di kantin sekolah dengan menu yang sesuai dengan kebutuhan asupan gizi siswa.
- d. Bagi orang tua, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pemenuhan gizi bagi anak-anaknya.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **D. Kajian Teori**

#### **1. Tinjauan Umum tentang Gizi**

##### **a. Pengertian Gizi**

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

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. (Almatsier, 2002:3).

Definisi gizi menurut Irianto (2007: 2) yaitu suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal

melalui proses pencernaan, penyerapan transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pergaulan gizi untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan tenaga.

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempertahankan hidup, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh serta untuk menghasilkan energi (Irianto, 2006: 5).

Menurut Suhardjo (2005:8) menyatakan bahwa gizi membicarakan tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan dan proses dimana organisme menggunakan makanan untuk pemeliharaan kehidupan, pertumbuhan, bekerjanya anggota dan jaringan tubuh secara normal, serta produksi tenaga.

Gizi kurang merupakan keadaan yang tidak sehat, karena tidak cukup makan dan tanda utama dari kurang gizi adalah menurunnya berat badan. Gizi lebih juga merupakan keadaan yang tidak sehat disebabkan makan yang berlebihan dalam satu atau lebih zat gizi esensial dalam waktu lama dan kegemukan merupakan tanda dari gizi lebih.

Uraian dari beberapa sumber di atas dapat diambil kesimpulan bahwa gizi merupakan proses organisme makanan yang dikonsumsi

melalui proses pencernaan guna memenuhi kebutuhan hidup. Gizi selalu berhubungan dengan pertumbuhan dan kesehatan tubuh.

## **b. Macam-Macam Zat Gizi**

Menurut Clark (2001: 03-04), zat gizi sangat penting terutama untuk pemeliharaan kesehatan optimal dan penampilan yang prima dan enam jenis bahan gizi yang diperlukan oleh tubuh antara lain: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

### 1) 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).

### 2) Protein

Protein diperlukan untuk sebagian besar proses metabolic, terutama pertumbuhan, perkembangan, dan maintain/merawat jaringan tubuh. Asam amino merupakan elemen struktur otot, jaringan



ikat, tulang, enzim, hormone, dan antibody. Makanan yang tinggi protein biasanya tinggi lemak sehingga dapat menyebabkan obesitas. Kelebihan protein memberatkan ginjal dan hati yang harus memetabolisme dan mengeluarkan kelebihan nitrogen. 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.

### 3) Lemak

Lemak juga sebagai sumber asam lemak esensial yang diperlukan untuk 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 lemak.

Sumber berbagai lemak tertentu misalnya : lemak jenuh (mentega, lemak babi), asam lemak tak jenuh tunggal (minyak olive), asam lemak jenuh ganda (minyak kacang kedelai), kolesterol (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).

#### 4) Serat

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).

Serat pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau *dietary fiber*, merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar (Santoso, 2011: 36). Serat sebagai bagian integral dari bahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari dengan sumber utama dari tanaman, sayur-sayuran, sereal, buah-buahan, kacang-kacangan.

Manfaat serta bagi tubuh di antaranya yaitu: 1) mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas) dan 2) Mencegah Gangguan Gastrointestinal. Serat larut air (*soluble fiber*), seperti pektin serta beberapa hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Sehingga

makanan kaya akan serat, waktu dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Konsumsi serat pangan yang cukup, akan memberi bentuk, meningkatkan air dalam feses menghasilkan feces yang lembut dan tidak keras sehingga hanya dengan kontraksi otot yang rendah feces dapat dikeluarkan dengan lancar.

#### 5) Zat besi

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.

#### 6) Mineral

Menurut Fatimah (2006: 42), mineral merupakan zat-zat anorganik yang masuk ke dalam tubuh berbentuk garam-garam mineral dan bersatu dengan zat organik dalam makanan. Unsur mineral ini sedikit sekali diperlukan tubuh, tetapi mutlak dibutuhkan. Mineral memegang peranan penting pada reaksi biokimia dalam tubuh yaitu sebagai ko-faktor enzim. Kekurangan mineral dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti anemia, gondok, osteoporosis dan osteomalasia.

Pemenuhan kebutuhan mineral pada manusia diperoleh dengan cara mengkonsumsi bahan pangan baik yang berasal dari tumbuhan

(nabati) maupun hewan (hewani). Sumber mineral paling baik adalah makanan hewani, terutama yang berasal dari laut (seafood). Pada makanan nabati jumlah ketersediaan biologisnya lebih sedikit, hal ini disebabkan adanya bahan pengikat mineral seperti serat yang dapat mengganggu penyerapannya (Almatsier, 2004: 43).

## 7) Vitamin

Vitamin adalah suatu zat senyawa kompleks yang sangat dibutuhkan oleh tubuh kita yang berfungsi untuk membantu pengaturan atau proses kegiatan tubuh. Tanpa vitamin manusia, hewan dan makhluk hidup lainnya tidak akan dapat melakukan aktifitas hidup dan kekurangan vitamin dapat menyebabkan memperbesar peluang terkena penyakit pada tubuh manusia (Zain, 2012: 155).

### a) Vitamin A

Vitamin A juga dikenal dengan nama retinol adalah vitamin yang berperan dalam pembentukan indra penglihatan yang baik, terutama di malam hari, dan sebagai salah satu komponen penyusun pigmen mata di retina. Selain itu, vitamin ini juga berperan penting dalam menjaga kesehatan kulit dan imunitas tubuh. Vitamin ini bersifat mudah rusak oleh paparan panas, cahaya matahari, dan udara.

Vitamin A merupakan nutrisi yang larut dalam lemak, esensial untuk mata, tulang, pertumbuhan, pertumbuhan gigi, sel

reproduksi dan integritas sistem 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.

b) Vitamin B

Secara umum, vitamin B berperan penting dalam metabolisme di dalam tubuh, terutama dalam hal pelepasan energi saat beraktivitas. Hal ini terkait dengan peranannya di dalam tubuh, yaitu sebagai senyawa koenzim yang dapat meningkatkan laju reaksi metabolisme tubuh terhadap berbagai jenis sumber energi.

c) Vitamin C

Fungsi vitamin C dalam pembentukan kolagen, tulang dan gigi, promosi absorpsi zat besi ; melindungi vitamin lain dan mineral dari oksidasi (antioksidan). Vitamin C juga merupakan senyawa antioksidan alami yang dapat menangkal berbagai radikal bebas dari polusi di sekitar lingkungan kita.

d) Vitamin D

Vitamin D juga merupakan salah satu jenis vitamin yang banyak ditemukan pada makanan hewani, antara lain ikan, telur, susu, serta produk olahannya, seperti keju. Bagian tubuh yang

paling banyak dipengaruhi oleh vitamin ini adalah tulang. Vitamin D ini dapat membantu metabolisme kalsium dan mineralisasi tulang.

e) Vitamin E

Vitamin E berperan dalam menjaga kesehatan berbagai jaringan dalam tubuh, mulai dari jaringan kulit, mata, sel darah merah hingga hati di. Selain itu, vitamin ini juga dapat melindungi paru-paru manusia dari polusi udara.

8) Air

Almatsier (2002: 73) mengemukakan bahwa air atau cairan tubuh merupakan bagian utama tubuh, yaitu 55-60% dari berat badan orang dewasa atau 70% dari bagian tubuh tanpa lemak. Kandungan air tubuh relatif berbeda antar manusia, bergantung pada proporsi jaringan otot dan jaringan lemak. Sumber lain menyebutkan bahwa sekitar 80% dari kebutuhan individu merupakan kontribusi dari cairan termasuk air, dan sisanya diperoleh dari makanan (Aprilia dan Khomsan, 2014: 148). Konsumsi air mineral yang baik dan cukup bagi tubuh dapat membantu proses pencernaan, mengatur metabolisme, mengatur zat-zat makanan dalam tubuh dan mengatur keseimbangan tubuh (Asmadi, 2011: 7).

Penjelasan dari berbagai sumber di atas dapat disimpulkan bahwa tubuh manusia membutuhkan berbagai jenis bahan gizi antara lain: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air. Pemenuhan asupan gizi harus lengkap, seimbang, dan dalam jumlah yang cukup.

## **2. Kebutuhan Gizi**

Manusia mengkonsumsi makanan untuk mensuplai energi yang diperlukan bagi aktifitas tubuh terutama untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental dan perkembangan intelektualnya. Keadaan gizi yang merupakan hal sangat penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal. Keadaan gizi meliputi proses penyediaan dan penggunaan gizi untuk pertumbuhan, perkembangan, pemeliharaan. Pertumbuhan dan perkembangan anak dapat berjalan dengan baik jika didukung pemenuhan gizi yang baik. Pemberian makanan anak harus sesuai dengan kebutuhan, adapun zat-zat yang dibutuhkan tubuh di antaranya zat pembangun, zat pengatur dan zat tenaga (Irianto, 2005 : 5).

Kebutuhan akan zat-zat makanan tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat gizi secara lengkap. Kebutuhan makanan yang cukup gizi, tidak hanya untuk orang dewasa saja tetapi anak-anak yang sedang tumbuh dan berkembang juga sangat perlu mengkonsumsi makanan yang lengkap setiap harinya serta harus memenuhi syarat kualitas dan kuantitasnya.

Anak yang terpenuhi kebutuhan konsumsi makanan dengan energi dan zat makanan dengan baik akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik. Zat-zat gizi yang didapat dari makanan digunakan tubuh dalam pemeliharaan dan penggantian jaringan yang sudah aus atau rusak untuk aktivitas sehari-hari serta untuk pertumbuhan. Energi dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktifitas otot, fungsi metabolik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang disebabkan oleh karena sakit dan cedera.

#### **a. Kebutuhan Gizi pada Remaja**

Remaja secara fisik, psikologis maupun sosial sedang dalam masa pertumbuhan sehingga kebutuhan gizi pada remaja dipastikan lebih banyak daripada anak-anak atau pada orang dewasa maupun orang tua.

##### 1) Karbohidrat bagi remaja

Karbohidrat memegang peranan penting dalam kehidupan karena merupakan sumber energi utama bagi manusia yang harganya relatif murah bahwa karbohidrat selain murah juga mengandung serat-serat yang sangat bermanfaat sebagai diet (*dietary fiber*) yang berguna bagi pencernaan dan kesehatan manusia. Sumber karbohidrat yang banyak dimakan sebagai makanan pokok di Indonesia adalah beras, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu (Almatsier, 2002: 123).



Widyakarya Nasional Pangan Gizi VI (WKNPG VI) menganjurkan angka kecukupan gizi (AKG) energi untuk remaja dan dewasa muda perempuan 2000-2200 kkal, sedangkan untuk laki-laki antara 2400-2800 kkal setiap hari. AKG energi ini dianjurkan sekitar 60% berasal dari sumber karbohidrat yaitu: beras, terigu dan hasil olahannya (mie, spaghetti, makaroni), umbi-umbian (ubi jalar, singkong), jagung, gula dan lain-lain (Jafar, 2012: 4).

## 2) Protein bagi remaja

Protein juga mensuplai sekitar 12%-14% asupan energi selama masa anak-anak dan remaja. Kebutuhan protein sehari yang direkomendasikan pada remaja berkisar antara 44-59 g, tergantung pada jenis kelamin dan usia. Berdasarkan BB, remaja usia 15-18 tahun berkurang menjadi 0,8 g/kg. Menurut survei NHANES II (*Second Health and Nutrition Examination Survey*) tahun 1976-1980 rata-rata asupan sehari protein untuk wanita adalah 65 g/hari (Soetjningsih, 2004: 240). Menurut Arisman (2004: 143), perhitungan besarnya kebutuhan akan protein berkaitan dengan pola tumbuh, bukan usia kronologis. Untuk remaja putri hanya 0,27-0,29.g/cm.

## 3) Mineral bagi remaja

Mineral didapatkan sebagai komponen sekitar 40 metaloenzim terlibat dalam proses metabolisme, seperti sintesis protein, penyembuhan luka, pembentukan sel darah, fungsi imun, untuk

pertumbuhan, dan pematangan seksual, terutama saat pubertas. Arisman (2004: 144) mengatakan bahwa pada masa remaja kebutuhan akan semua mineral juga meningkat. Peningkatan akan zat besi dan kalsium paling mencolok karena kedua mineral ini merupakan komponen penting pembentuk tulang dan otot. Asupan kalsium yang dianjurkan sebesar 800 mg (praremaja) sampai 1.200 mg (remaja).

#### 4) Zat besi bagi remaja

Kebutuhan zat besi meningkat pada remaja oleh karena terjadi pertumbuhan yang meningkat ekspansi volume darah dan masa otot. 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 overioad zat besi, sumber zat besi yang baik dalam diet, hati, daging sapi, kacang kering, bayam, dan padi-padian dan serelia yang diperkaya.

#### 5) Seng bagi remaja

Seng didapatkan sebagai komponen sekitar 40 metaloenzim terlibat dalam proses metabolisme, seperti sintesis protein,

penyembuhan luka, pembentukan sel darah, fungsi imun, untuk pertumbuhan, dan pematangan seksual, terutama saat pubertas.

6) Kalium

Kebutuhan kalsium paralel dengan pertumbuhan, dan meningkat dari 800 mg/hari menjadi 1200 mg/hari pada kedua jenis kelamin pada umur 11-19 tahun. Retensi kalsium pada remaja mencapai 200mg/hari dan pada laki-laki antara 300-400 mg/hari. Kalsium yang penting pada remaja untuk pembentukan dan pertumbuhan tulang sehingga tulang dapat terpenuhi. Faktor utama yang mempengaruhi kalsium adalah kecukupan asupan vitamin baik dari diet maupun sinar matahari. Remaja membutuhkan kalsium lebih tinggi dibandingkan ketika masih anak-anak atau saat dewasa, yang diperlukan untuk pertumbuhan skeletal.

7) Lemak bagi remaja

Kebutuhan lemak pada remaja dihitung sekitar 37% dari asupan energi total remaja, baik laki-laki maupun perempuan. Remaja sering mengkonsumsi lemak yang berlebih. Sehingga dapat menimbulkan berbagai masalah gizi. Cara yang dipergunakan untuk mengurangi diet berlemak adalah dengan memanfaatkan aneka buah dan sayur serta produk padi-padian dan sereal, juga dengan memilih produk makanan yang rendah lemak (Soetjiningsih, 2004: 222).

8) Vitamin bagi remaja.

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 50mg/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 dijus merupakan asupan vitamin C yang sangat baik.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa energi maupun gizi pada remaja dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, aktifitas otot, fungsi metabolik lainnya (menjaga suhu tubuh, menyimpan lemak tubuh), dan untuk memperbaiki kerusakan jaringan dan tulang. Gizi pada remaja lebih banyak dibutuhkan karena remaja sedang pada masa pertumbuhan.

#### **b. Cara Menghitung Kebutuhan Gizi**

Kebutuhan gizi dapat dihitung melalui berbagai cara baik cara kualitatif maupun kuantitatif. Cara kualitatif di antaranya yaitu melalui metode pencatatan makanan (*food list*) dan metode frekuensi makanan (*food frequency*). Cara kuantitatif di antara yaitu dengan metode *food recall*, penimbangan makanan (*food weighing*) dan metode perkiraan makanan (*estimate food record*).

Referensi untuk penghitungan kebutuhan gizi dalam kajian pustaka ini difokuskan pada metode *food recall*. Prinsip dari metode *food recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang

dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Recall konsumsi gizi memiliki unit analisis terkecil selama 24 jam atau sehari. Jangka waktu minimal yang dibutuhkan untuk recall 24 jam konsumsi gizi adalah satu hari (dalam kondisi variasi konsumsi pangan dari hari ke hari tidak beragam) dan maksimal 7 hari. Namun paling ideal dilakukan dalam satu minggu atau 7 hari. Pengulangan recall dapat dilakukan untuk meningkatkan ketepatan data zat gizi yang diperoleh. Pengulangan dapat dilakukan pada musim berbeda, misal recall 24 jam konsumsi pangan yang pertama selama 7 hari dilakukan saat musim kemarau, pengulangan recall 24 jam.

Keunggulan Metode Recall 24 jam yaitu: 1) Mudah dilaksanakan serta tidak terlalu membebani responden, 2) Biaya relatif murah dan relatif cepat, 3) Dapat digunakan untuk responden yang buta huruf, 4) Dapat memberikan gambaran nyata yang benar-benar dikonsumsi individu sehingga dapat dihitung zat gizi sehari. Kelemahan Metode Recall 24 jam yaitu: 1) tidak dapat menggambarkan intake makanan sehari-hari bila hanya recall sehari, 2) ketepatan tergantung daya ingat, 3) tidak cocok untuk anak < 7 thn, dan 4) tidak tepat dalam estimasi ukuran porsi (Susetyowati, 2013: 6).

Dapat disimpulkan bahwa kebutuhan gizi pada remaja, apakah sudah memenuhi kebutuhan atau belum, dapat diketahui dengan membuat daftar asupan makan sehari-hari lalu dibandingkan dengan tabel angka

kecukupan gizi. Hal ini dapat dilakukan untuk mengontrol kebutuhan gizi sehari-hari.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebutuhan Gizi**

Kebutuhan gizi setiap orang berbeda-beda dan hal tersebut berhubungan dengan jenis kelamin, usia, aktivitas seseorang. Oleh karena itu setiap individu sangat berbeda dalam menerima konsumsi makanan. Di samping itu keanekaragaman makanan juga harus diperhatikan karena pada dasarnya setiap jenis makanan tertentu tidak mengandung semua kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuh sehingga perlu beberapa makanan lain untuk mendapatkan komposisi makanan sesuai yang dianjurkan. Maka diperlukan makanan yang beraneka ragam yang mengandung protein, lemak, karbohidrat serta beberapa mineral lain yang dibutuhkan tubuh dari beragam jenis makanan yang dikonsumsi setiap hari.

#### **a. Usia**

Kebutuhan gizi remaja berada pada angka yang paling tinggi karena masa ini adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa jika kebutuhan gizi remaja tercukupi maka akan menentukan kematangan mereka di umur mendatang.

#### **b. Jenis Kelamin**

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. Kebutuhan kalsium paralel dengan pertumbuhan skeletal dan meningkat dari 800 mg/hari menjadi 1200 mg/hari pada kedua jenis kelamin pada umur 11-19 tahun. Kebutuhan kalsium sangat tergantung pada jenis kelamin, umur fisiologis dan ukuran tubuh (Soetjningsih, 2004: 223).

c. Aktivitas

Semakin banyak aktifitas yang dilakukan maka angka gizi yang diperlukan semakin banyak. Tentu saja angka kebutuhan gizi seorang mahasiswa berbeda dengan angka kebutuhan gizi tukang bangunan. Aktifitas dan kegiatan fisik seseorang berbeda- beda. Seorang dengan gerak yang aktif otomatis memerlukan energi yang lebih besar daripada mereka yang tidak melakukan kegiatan fisik yang banyak, seperti halnya hanya duduk. Setiap aktifitas memerlukan energi, semakin banyak aktifitas yang dilakukan maka akan semakin banyak pula energi yang akan dibutuhkan (Proverawati dan Asfuah: 2009: 52).

Aktivitas fisik adalah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya (Almatsier, 2003: 132). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi.

Aktivitas fisik dibagi 3 yaitu ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan

menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya (Departemen Kesehatan RI, 2006: 31).

d. Pengetahuan

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).

Pengetahuan tentang gizi adalah kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam mengolah bahan makanan. Status gizi yang baik penting bagi kesehatan setiap orang, termasuk ibu hamil, ibu menyusui dan anaknya. Pengetahuan gizi memegang peranan yang sangat penting dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang seimbang (Suhardjo, 2005: 48).



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).

e. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan seseorang pada umumnya tidak didasarkan atas keperluan fisik akan zat-zat gizi yang terkandung dalam makanan. Menurut Khumaidi (1989 dikutip dari Fatimah, 2006: 43), kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Kebiasaan ini tampak pada pola makan yang didasarkan pada budaya kelompok dan diajarkan pada seluruh anggota keluarga. Beberapa keluarga mengembangkan pola makan tiga kali sehari yaitu makan pagi, siang dan malam. Beberapa keluarga mengembangkan pola makan dua kali sehari yaitu makan siang dan makan malam, bahkan beberapa

keluarga juga mengembangkan pola makan jika lapar dan berhenti makan sebelum kenyang (Budiyanto, 2004: 67).

Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja. Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Jafar, 2012: 5). Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan “mode” yang tengah marak dikalangan remaja. Ditahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menggandrungi makanan berupa hot dog dan minuman coca cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja diberbagai negara lain termasuk di Indonesia (Jafar, 2012: 7).

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, aktivitas, pengetahuan dan kebiasaan makan. Semakin banyak atau berat aktivitas remaja, maka kebutuhan gizi remaja akan semakin banyak.

#### **4. Perilaku Siswa tentang Pemenuhan Kebutuhan Gizi**

Perilaku siswa terkait kebutuhan asupan gizi erat kaitannya dengan perilaku makan atau konsumsi. Karena itu perilaku ini perlu dipahami dari sudut pandang perilaku sehat. Pengertian perilaku sehat menurut Soekidjo

Notoatmojo (2010: 121) adalah suatu respon seseorang/organisme terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan, serta lingkungan. Menurut Skinner sebagaimana dikutip oleh Soekidjo Notoatmojo (2010: 21) perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap rangsangan dari luar (*stimulus*). Perilaku dapat dikelompokkan menjadi dua:

- a. Perilaku tertutup (*covert behaviour*), perilaku tertutup terjadi bila respons terhadap stimulus tersebut masih belum bisa diamati orang lain (dari luar) secara jelas karena terjadi dalam diri sendiri yaitu berupa pengetahuan (*knowledge*) dan sikap (*attitude*).
- b. Perilaku Terbuka (*Overt behaviour*), apabila respons tersebut dalam bentuk tindakan yang dapat diamati dari luar (orang lain) yang disebut praktek (*practice*).

Dimensi perilaku kesehatan dibagi menjadi dua (Notoatmojo, 2010: 24), yaitu: perilaku orang sehat dan perilaku pencari kesehatan. Perilaku orang sehat yaitu perilaku untuk mencegah penyakit dan meningkatkan kesehatan. Disebut juga perilaku preventif (Tindakan atau upaya untuk mencegah dari sakit dan masalah kesehatan yang lain: kecelakaan) dan promotif (Tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkannya kesehatannya). Contoh: 1) makan dengan gizi seimbang, 2) olah raga/kegiatan fisik secara

teratur, 3) tidak mengkonsumsi makanan/minuman yang mengandung zat adiktif, 4) istirahat cukup, 5) rekreasi /mengendalikan stress.

Perilaku hidup sehat antara lain tampak dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan (Notoatmojo, 2010: 25). Pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Variasi makanan sangat memegang peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, makin beraneka ragam bahan makanan yang dimakan, makin beragam pula sumber zat gizi yang masuk ke dalam tubuh.

Remaja umumnya cenderung mengkonsumsi makanan jajanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak. Pemilihan makanan jajanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga, dan media) (Sukma & Margawati, 2014: 863).

Penjelasan dari berbagai sumber di atas dapat disimpulkan bahwa remaja memiliki perilaku tentang pemenuhan kebutuhan gizi tampak dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, dan kebersihan makanan. Remaja umumnya cenderung mengkonsumsi makanan jajanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat

dan lemak. Remaja makan bukan didasarkan pada pemenuhan kebutuhan gizi, melainkan untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status.

## **5. Karakteristik Remaja SMA**

Masa remaja merupakan satu periode kehidupan manusia yang memiliki keunikan tersendiri. Keunikan ini terletak pada kedudukan masa remaja sebagai periode transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Proses masa remaja dapat diuraikan sebagai berikut:

### **a. Perubahan fisik**

Pada masa remaja terjadi pertumbuhan fisik yang pesat, dalam jangka 3-4 tahun anak bertumbuh hingga tingginya hampir menyamai tinggi orang tuanya, pertumbuhan anggota badan dan otot-otot sering tidak seimbang akibatnya, pada anak laki-laki mulai memperlihatkan penonjolan otot pada dada, lengan, paha dan betis. Pada masa pubertas terjadi perubahan fisik, yaitu perubahan ukuran tubuh, perubahan bentuk tubuh dan munculnya ciri-ciri seks Hurlock (1999: 102). Pada anak wanita mulai menunjukkan mekar tubuh yang membedakan dengan tubuh kanak-kanak.

### **b. Perubahan Emosional**

Terjadinya perubahan dalam aspek emosionalitas pada remaja salah satunya terjadi sebagai akibat perubahan fisik dan hormonal. Ini semua menuntut kemampuan pengendalian dan pengaturan baru atas prilakunya.

Pada masa ini remaja cenderung banyak murung dan tidak dapat diterka, bertingkah laku kasar untuk menutupi kekurangan dalam hal rasa percaya diri.

Perkembangan emosi ditunjukkan dengan seringnya mengalami gejala dan ketidakstabilan. Hal ini karena anak belum mencapai kematangan emosi. Perasaan belum mapan ini sering membawa anak puber ke dalam suasana gelisah, mudah tersinggung, mudah marah, pendiam atau sebaliknya menjadi sangat gembira, suka menolong, atau bertindak berlebihan (Sunarto dan Hartono, 2002: 151).

### **c. Perubahan Kognitif**

Perubahan kognitif yaitu perubahan dalam kemampuan berfikir. dalam tahapan ini bermula pada umur 11 atau 12 tahun, kemampuan-kemampuan berpikir yang baru ini memungkinkan individu untuk berpikir secara abstrak dan hipotesis, yang pada gilirannya kemudian memberikan peluang bagi individu untuk mengimajinasikan kemungkinan lain untuk segala hal. Pada masa ini remaja sudah melihat kedepan, ke hal-hal yang mungkin termasuk mengerti keterbatasannya dalam memahami realita, remaja mampu berfikir abstrak, kemampuan ini berdampak dan dapat diaplikasikan dalam proses penalaran yang berfikir logis. Remaja mulai berfikir lebih sering tentang berfikir itu sendiri dan biasa dikenal dengan istilah *metacognition*.

Pertumbuhan fisik yang cepat, gejolak emosi serta perkembangan kognitif remaja mempengaruhi keinginan untuk melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak. Pada remaja yang memiliki kegemaran berolah raga akan memiliki aktivitas fisik yang lebih banyak daripada remaja yang tidak gemar berolah raga.

Penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa remaja usia SMA sedang dalam masa pertumbuhan yang pesat baik fisik, kognitif, maupun emosi yang mempengaruhi bertambah dan banyaknya aktivitas remaja. Pertumbuhan ini menjadi remaja membutuhkan asupan gizi yang jauh lebih baik dan lebih banyak daripada kebutuhan gizi pada kelompok usia lainnya.

#### **E. Penelitian Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan di antaranya yaitu penelitian Hendrayati, (2010) dan Dewi (2013). Relevansi dengan penelitian ini diuraikan di bawah ini.

1. Hendrayati, (2010) meneliti tentang pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi siswa SMP. Pengetahuan gizi diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan. Atas dasar inilah sehingga deskripsi tentang pengetahuan gizi pada kelompok remaja diperlukan. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 4 Tompobulu Kecamatan Gantarangkeke Kabupaten Bantaeng. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  
1). Pengetahuan gizi remaja di SMP Negeri 4 Tompobulu pada umumnya

baik. 2). Pola makan remaja di SMP Negeri 4 Tompobulu berdasarkan asupan protein dan karbohidrat pada umumnya cukup sedangkan asupan energi dan lemak pada umumnya kurang. Frekuensi penggunaan bahan makanan umumnya kurang. 3). Hasil analisis statistik disimpulkan bahwa tidak ada hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi remaja di SMP Negeri 4 Tompobulu. 4). Hasil analisis statistik diketahui tidak ada hubungan pola makan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 4 Tompobulu.

Persamaan penelitian Hendrayati (2010) dengan penelitian ini terletak pada gizi dan pola makan remaja. Perbedaannya, penelitian ini fokus pada perilaku remaja tentang asupan gizi dilihat dari pengetahuan, sikap dan perilaku, sedangkan penelitian Hendrayati (2010) juga meneliti tentang status gizi.

2. Dewi (2013) meneliti tentang hubungan antara pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa kelas XII program keahlian jasa boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta, Penelitian ini termasuk penelitian survei. Penelitian ini menggunakan populasi sebesar 95 siswa yang diambil dari seluruh siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta. Penelitian menunjukkan: (1) pengetahuan gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 58% pada kategori baik, cukup 32% dan kurang 10%, (2) sikap terhadap gizi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 48% pada kategori cukup, kurang 18% dan baik 34%, (3) pola konsumsi siswa kelas XII Program



Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 38% pada kategori cukup, kurang 32% dan baik 30%, (4) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi terhadap pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,545 > \alpha\ 0,05$ , (5) ada hubungan positif yang signifikan antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,521 > \alpha\ 0,05$ , (6) ada hubungan positif yang signifikan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMKN 6 Yogyakarta dengan signifikansi  $r\ 0,630 > \alpha\ 0,05$ .

Penelitian Dewi (2013) memiliki kesamaan dengan penelitian ini dalam hal objek yaitu pengetahuan gizi, sikap terhadap gizi dan pola konsumsi siswa SMA yang secara umum menunjukkan perilaku remaja terkait dengan kebutuhan asupan gizinya. Perbedaannya, penelitian ini hanya memberikan gambaran tentang perilaku terkait kebutuhan asupan gizi tanpa melihat hubungan antar variabel.

#### **F. Kerangka Pikir**

Perilaku siswa dalam mencukupi kebutuhan gizi sehari-hari tampak dari pengetahuan siswa tentang asupan gizi, sikap siswa terhadap asupan gizi maupun tindakan atau praktik sehari-hari siswa dalam memenuhi kebutuhan asupan gizinya. Siswa membutuhkan asupan gizi yang cukup agar siswa mampu menjalani aktivitas belajar dengan lebih baik. Perilaku siswa tentang kebutuhan

asupan gizi secara nyata terlihat dari tindakan siswa dalam mengonsumsi makanan sehari-hari, termasuk jajan di sekolah.

Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi penting diketahui karena asupan gizi yang memadai dapat memenuhi kebutuhan energi dan kebutuhan gizi siswa. Kelengkapan maupun kecukupan asupan gizi bagi siswa dapat berkontribusi menjadikan siswa belajar lebih baik. Informasi tentang perilaku ini memberikan masukan penting bagi sekolah dalam mengupayakan atau mengkondisikan sekolah agar siswa memiliki perilaku yang baik tentang asupan gizinya.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **H. Desain Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Hajar (1999: 274) menjelaskan bahwa penelitian diskriptif memusatkan perhatiannya pada fenomena yang terjadi saat ini. Fenomena yang diteliti yaitu tentang perilaku siswa. Tujuan utama penelitian deskriptif adalah untuk memberikan gambaran yang jelas dan akurat tentang perilaku siswa tentang asupan gizi di MAN I Sleman.

#### **I. Definisi Operasional Variabel**

Perilaku tentang kebutuhan asupan gizi adalah perilaku siswa terkait dengan kebutuhan gizi siswa di lihat dari pengetahuan, sikap dan praktik atau tindakan siswa dalam memenuhi kebutuhan gizinya. Perilaku siswa terkait dengan pengetahuan tentang macam-macam gizi, sumber gizi, akibat kekurangan gizi dan faktor-faktor yang mempengaruhi kecukupan asupan gizi. Perilaku ini diukur dengan skala likert.

#### **J. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Sleman. Sekolah ini dipilih karena pendidikan olah raga di MAN 1 Sleman terintegrasi dengan pendidikan gizi.

Penelitian dilaksanakan selama 1 bulan, mulai 10 Januari sampai dengan 31 Januari 2018.

## **K. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **3. Populasi Penelitian**

Azwar (2004: 77) mengemukakan bahwa populasi adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian. Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa suatu populasi adalah kelompok subjek yang dikenai generalisasi hasil penelitian dalam arti memiliki karakteristik atau ciri-ciri bersama yang membedakannya dari kelompok subjek yang lain. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI MAN 1 Sleman berjumlah 473 siswa.

### **4. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan bagian dari populasi. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2007:81), apabila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Terkait dengan penentuan jumlah sampel, Arikunto (2002:107) menjelaskan bahwa apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan

penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya lebih besar dapat diambil antara 10-15%, atau 20-25% atau lebih. Berdasarkan pendapat Suharsimi Arikunto tentang jumlah sampel di atas, maka sampel diambil sebanyak 25% dari populasi sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 110 siswa. Sampel diambil secara *random sampling* yaitu teknik penentuan sampel secara acak

## L. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data menggunakan teknik angket, yaitu mengumpulkan data melalui angket yang berisi daftar pertanyaan tentang objek yang diteliti.

### 2. Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup dengan alternatif jawaban yang tersedia. Angket disusun berdasarkan kisi-kisi angket berikut.

Tabel 1. Kisi-kisi Angket Perilaku tentang Kebutuhan Asupan Gizi

Variabel	Faktor Perilaku	Butir	Jumlah
Perilaku tentang Kebutuhan Asupan Gizi	1. Perilaku terkait Macam-Macam Gizi	1 – 16	16
	2. Perilaku terkait Sumber Gizi	17 – 33	17
	3. Perilaku terkait Faktor yang mempengaruhi	34 – 38	5
			38

## M. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting, yaitu valid dan reliabel. Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkap data dari variabel yang diteliti secara tepat. Validitas instrumen dalam penelitian ini dilakukan dengan validitas konstruk dan validitas isi. Validitas konstruk dilakukan dengan mengkonsultasikan pada ahli di bidangnya sehingga pengembangan indikatornya sesuai dengan kebutuhan penelitian. Validitas isi dilakukan dengan mengembangkan kisi-kisi instrumen menjadi butir-butir (item) pertanyaan. Validitas empiris yaitu didapat dengan mengujikan angket kepada responden lain yang memiliki kemiripan dengan sampel penelitian (Sugiyono, 2007: 122).

Uji validitas dilaksanakan di MAN 3 Sleman, karena menurut peneliti mempunyai kriteria yang sama dengan MAN 1 Sleman yang akan diteliti. Uji validitas dilaksanakan pada siswa kelas X dengan jumlah sampel 30 responden.

### 1. Uji Validitas

Uji validitas instrumen dimaksudkan untuk mendapatkan alat ukur yang sahih dan terpercaya. Analisis butir pada instrumen penelitian ini diuji dengan korelasi *Product Moment Pearson's* melalui program SPSS.

Rumus Korelasi Product Moment :

$$R_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{xy}$  : Koefisien korelasi antara x dan y

X : Jumlah skor item

Y : Jumlah skor total item

N : Jumlah responden.

Nilai r-tabel didapatkan karena jumlah responden uji coba adalah 30 responden. Jika nilai r-hitung  $>$  r-tabel maka pertanyaan atau soal tersebut dinyatakan valid dan begitu juga sebaliknya yaitu r-hitung  $<$  r-tabel maka pertanyaan tersebut tidak valid atau gugur (Hidayat, 2007: 67).

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Perilaku terkait Macam-macam Gizi

Item	r hitung	r tabel	ket
P1	0,785	0,361	valid
P2	0,506	0,361	valid
P3	0,712	0,361	valid
P4	0,924	0,361	valid
P5	0,794	0,361	valid
P6	0,765	0,361	valid
P7	0,624	0,361	valid
P8	0,677	0,361	valid

P9	0,781	0,361	valid
P10	0,564	0,361	valid
P11	0,538	0,361	valid
P12	0,734	0,361	valid
P13	0,779	0,361	valid
P14	0,739	0,361	valid
P15	0,695	0,361	valid
P16	0,874	0,361	valid
P17	0,785	0,361	valid

Hasil uji validitas terhadap 16 butir soal pada perilaku terkait macam-macam gizi mempunyai nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, sehingga semua butir dinyatakan valid.



Tabel 3. Hasil Uji Validitas Perilaku terkait Sumber Gizi

Item	r hitung	r tabel	ket
P17	0,502	0,361	valid
P18	0,809	0,361	valid
P19	0,659	0,361	valid
P20	0,653	0,361	valid
P21	0,807	0,361	valid
P22	0,781	0,361	valid
P23	0,678	0,361	valid
P24	0,665	0,361	valid
P25	0,639	0,361	valid
P26	0,525	0,361	valid
P27	0,702	0,361	valid
P28	0,681	0,361	valid
P29	0,588	0,361	valid
P30	0,764	0,361	valid
P31	0,835	0,361	valid
P32	0,471	0,361	valid
P33	0,764	0,361	valid

Hasil uji validitas terhadap 17 butir soal pada perilaku terkait sumber gizi mempunyai nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, sehingga semua butir dinyatakan valid.

Tabel 4. Hasil Uji Validitas Perilaku terkait Faktor yang Mempengaruhi

Item	$r$ hitung	$r$ tabel	ket
P34	0,758	0,361	valid
P35	0,800	0,361	valid
P36	0,643	0,361	valid
P37	0,620	0,361	valid
P38	0,765	0,361	valid

Hasil uji validitas terhadap 5 butir soal pada perilaku terkait faktor yang mempengaruhi mempunyai nilai  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel, sehingga semua butir dinyatakan valid..

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan oleh taraf keajegan (konsistensi) skor yang diperoleh oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda (Suryabrata, 2000: 132). Dalam arti yang paling luas reliabilitas alat ukur

menunjukkan kepada sejauh mana perbedaan-perbedaan skor perolehan itu mencerminkan perbedaan-perbedaan atribut yang sebenarnya.

Penelitian ini menggunakan metode Alpha untuk melakukan estimasi reliabilitas. Teknik untuk mengetahui reliabilitas seluruh tes dengan menggunakan rumus sebagai berikut (Riduwan, 2004: 79):

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum S_i}{S_t} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = koefisien reliabilitas

$\sum S_i$  = Jumlah varian skor tiap-tiap item

$S_t$  = Varians total

$k$  = Jumlah item

Pengujian ini dilakukan dengan membandingkan *alpha* terhadap nilai kritis. Kriteria pengujian :

- a. Bila *alpha* > 0,6, maka kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur dinyatakan reliabel.
- b. Bila *alpha* ≤ 0,6, maka kuesioner yang digunakan sebagai alat ukur dinyatakan tidak reliabel.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas

Faktor Perilaku	Item	<i>Cronbach's alpha</i>	Keterangan
Macam-macam gizi	16	0,936	Reliabel
Sumber gizi	17	0,926	Reliabel
Faktor yang mempengaruhi	5	0,756	Reliabel

Hasil uji reliabilitas semua faktor perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi lebih besar dari 0,6 sehingga dapat dikatakan reliabel.

#### **N. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Tujuan dilaksanakan analisis deskriptif adalah untuk mengetahui kondisi suatu variabel sehingga data memiliki arti dan makna. Data yang diperoleh setelah ditabulasi, kemudian disusun secara teratur, agar lebih mudah dimengerti. Deskripsi data pada penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel, dan kategorisasi dengan menggunakan konsep kurva normal. Data dari setiap variabel dianalisis dengan statistik deskriptif untuk menentukan nilai rata-rata dan nilai simpangan baku, modus, dan median. Kemudian dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu sangat baik, baik, cukup, tidak baik, dan sangat tidak baik.

Jarak praktis dari dalam kurva normal adalah 6 SD (Arikunto, 2001 : 251).

Adapun untuk penilaian dengan skala tiga, menurut Azwar (2000 : 108), kriteria penilaiannya adalah sebagai berikut :

$X \leq (\mu - 1,0 \sigma)$  = Kategori rendah

$(\mu - 1,0 \sigma) < X \leq (\mu + 1,0 \sigma)$  = Kategori sedang

$(\mu + 1,0 \sigma) < X$  = Kategori tinggi

Keterangan :

$\sigma$  = standar deviasi = rentang skor : 6

$\mu$  = Mean = (skor maksimal + skor minimal) : 2

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data

Data mengenai perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi pada siswa kelas X MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa skor terendah sebesar 1,95 dan tertinggi 4,00, memiliki rentangan nilai 0,44 dari jumlah sampel  $(n) = 110$ . Adapun hasil analisis deskriptif perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman

Statistik	F1	F2	F3	F
Min	1,81	2,00	1,40	1,82
Max	4,19	4,00	4,20	4,09
Mean	2,98	2,91	2,90	2,93
Sd	0,58	0,46	0,59	0,46

Keterangan:

F1 : Perilaku tentang Macam-macam gizi

F2 : Perilaku tentang Sumber gizi

F3 : Perilaku tentang Faktor yang mempengaruhi

F : Perilaku tentang Kebutuhan Asupan Gizi

Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi yang paling tinggi adalah perilaku tentang macam-macam gizi (2,98) dan terendah adalah perilaku tentang faktor yang mempengaruhi (2,90). Pengkategorian ini didasarkan pada penilaian terendah yaitu 1 (sangat tidak setuju), dan skor tertinggi adalah 5 (sangat setuju).

$$\text{Skor maksimum} = 5$$

$$\text{Skor minimum} = 1$$

$$\text{Interval} = \frac{\text{Skor maksimum} - \text{Skor minimum}}{3}$$

$$= \frac{5-1}{3} = 1,33$$

Kategori ditentukan sebagai berikut:

$$\text{Tinggi} = 3,67 \text{ sampai } 5,00$$

$$\text{Sedang} = 2,34 \text{ sampai } 3,66$$

$$\text{Rendah} = 1,00 \text{ sampai } 2,33$$

Pengkategorian untuk menentukan penilaian pada masing-masing faktor penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

Tabel 7. Hasil Distribusi Frekuensi Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman

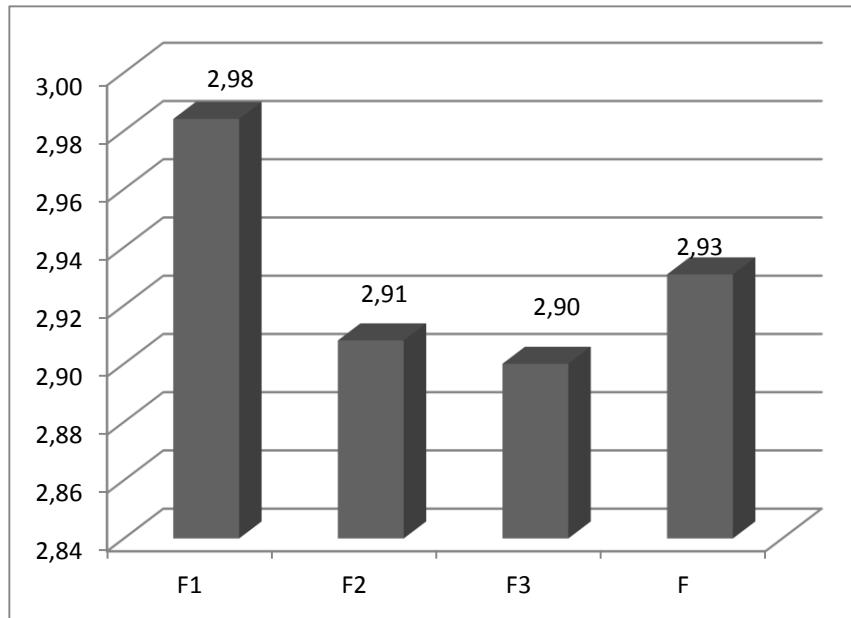
Kategori	F1	F2	F3	F
Tinggi	15	6	8	5
%	13,64	5,45	7,27	4,55
Sedang	74	88	82	90
%	67,27	80,00	74,55	81,82
Rendah	21	16	20	15
%	19,09	14,55	18,18	13,64
Jumlah	110	110	110	110
%	100,00	100,00	100,00	100,00

Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi secara keseluruhan sebagian besar mempunyai kategori sedang (81,82%), kemudian diikuti rendah (13,64%) dan terakhir tinggi (4,55%). Kategori perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi untuk masing-masing faktor juga sama terbanyak adalah sedang, kemudian tinggi dan terakhir rendah.

## 2. Analisis Data

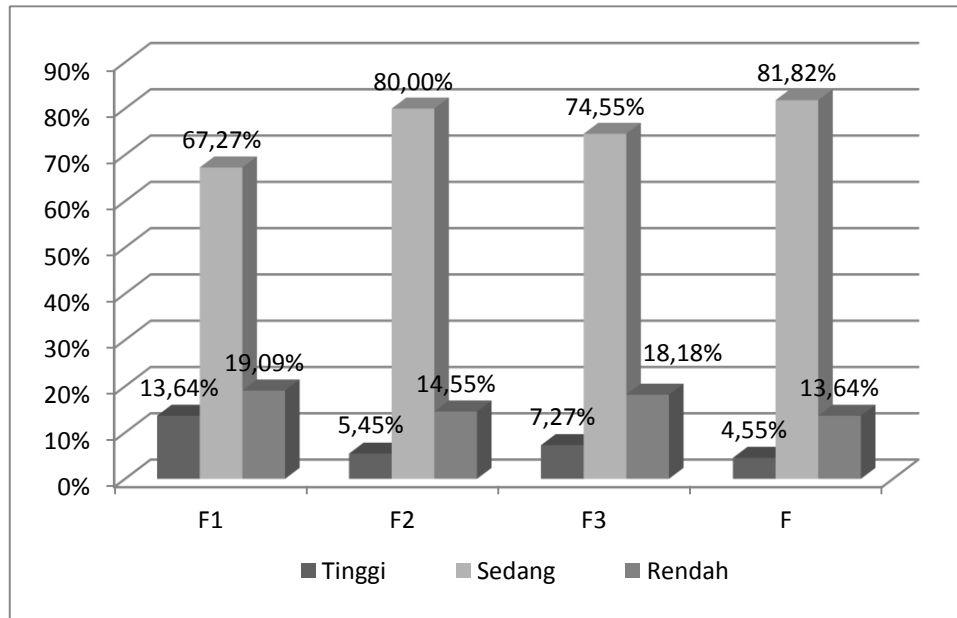
Berdasarkan data perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi yang telah dikumpulkan, kemudian dilakukan analisis deskriptif sebagai berikut ini.





Gambar 1. Nilai Rata-rata Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman

Gambar 1. diatas terlihat bahwa faktor yang paling tinggi adalah F1 yaitu perilaku tentang macam-macam gizi (2,98) kemudian diikuti F2 yaitu perilaku tentang sumber gizi (2,91) dan terakhir perilaku tentang faktor yang mempengaruhi (2,90). Faktor perilaku tentang macam-macam gizi mempunyai nilai rata-rata lebih besar dibandingkan dengan nilai totalnya.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Perilaku Siswa Tentang Kebutuhan Asupan Gizi pada Siswa Kelas X MAN 1 Sleman

Perilaku siswa tentang macam-macam gizi (F1) sebagian besar mempunyai kategori sedang (67,27%), kemudian diikuti rendah (19,09%) dan terakhir kategori tinggi (13,64%). Perilaku siswa tentang sumber-sumber gizi (F2) sebagian besar mempunyai kategori sedang (80,00%), kemudian diikuti rendah (14,55%) dan terakhir kategori tinggi (5,45%).

Perilaku siswa tentang faktor yang mempengaruhi (F3) sebagian besar mempunyai kategori sedang (74,55%), kemudian diikuti rendah (18,18%) dan terakhir kategori tinggi (7,27%). Secara keseluruhan perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi (F) sebagian besar mempunyai kategori sedang

(81,82%), kemudian diikuti rendah (13,64%) dan terakhir kategori tinggi (4,55%).

## **B. Pembahasan**

Rata-rata perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi pada siswa kelas X MAN 1 Sleman menunjukkan bahwa skor terendah sebesar 1,82 dan tertinggi 4,09. Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi yang paling tinggi adalah perilaku tentang macam-macam gizi (2,98) dan terendah adalah perilaku tentang faktor yang mempengaruhi (2,82). Perilaku siswa terkait kebutuhan asupan gizi erat kaitannya dengan perilaku makan atau konsumsi. Karena itu perilaku ini perlu dipahami dari sudut pandang perilaku sehat. Perilaku hidup sehat antara lain tampak dari kebiasaan makan pagi, pemilihan jenis makanan, jumlah makanan dan minuman, kebersihan makanan (Notoatmojo, 2010: 25).

Siswa Sekolah umumnya cenderung mengkonsumsi makanan jajanan kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak. Pemilihan makanan jajanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status. Kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi oleh banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga, dan media) (Sukma & Margawati, 2014: 863).

Perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi secara keseluruhan sebagian besar mempunyai kategori sedang (81,82%), kemudian diikuti rendah (13,64%) dan terakhir tinggi (4,55%). Kategori perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi untuk masing-masing faktor juga sama terbanyak adalah sedang, kemudian tinggi dan terakhir rendah. Perilaku dibentuk dari tiga domain yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Pengetahuan tentang gizi sangat penting bagi siswa karena aktivitas sehari-hari di sekolah membutuhkan stamina yang prima. Stamina ini tidak cukup hanya didapatkan dari berolah raga, tetapi juga dengan asupan gizi yang baik. Siswa yang mempunyai aktivitas fisik tambahan tentu lebih banyak membutuhkan stamina sehingga perlu pengetahuan gizi dan asupan gizi yang baik. Pengetahuan siswa tentang gizi sedikit banyak akan membekali siswa untuk selektif dalam mengatur pola makan atau memilih makanan sehat.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan secara teori maupun metodologi.

1. Secara teori, penelitian ini hanya mendeskripsikan satu variabel yaitu perilaku siswa. Teori perilaku yang digunakan dalam menganalisis masalah hanya melihat perilaku dari aspek kognitif, sikap, dan tindakan siswa dan kurang menggali lebih dalam dari masing-masing aspek tersebut sehingga pembahasan masih kurang mendalam.

2. Secara metodologi, penelitian ini tidak melalui *expert judgment* yang seharusnya dilakukan sebelum pengambilan data penelitian.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi dengan kategori tinggi ada 4,55%, karegori sedang ada 81,82%, dan kategori rendah ada 13,64%. Dapat disimpulkan bahwa perilaku siswa tentang kebutuhan asupan gizi secara mayoritas dalam kategori sedang 81,82% pada siswa kelas X MAN 1 Sleman.

#### **B. Implikasi**

Perilaku siswa tentang kebubuhan asupan gizi masuk kategori sedang dapat berimplikasi pada:

1. Pendidikan tentang gizi kepada siswa belum menunjukkan adanya perilaku gizi yang baik sehingga perlu ada perbaikan dalam hal menyampaikan pendidikan tentang gizi.
2. Pengetahuan yang baik tentang asupan gizi akan membentuk sikap dan tindakan yang lebih baik terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi siswa kelas X MAN 1 Sleman.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka diajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepala Sekolah MAN I Sleman dapat mengadakan penyuluhan tentang pemahaman kebutuhan asupan gizi dengan bekerjasama dengan ahli gizi dari rumah sakit .
2. Kepada guru pendidikan jasmani hendaknya memberikan materi yang mendalam pemahaman jumlah asupan gizi.
3. Kepada orang tua, hendaknya mengingatkan dan mendorong putra-putrinya untuk mengkonsumsi gizi yang seimbang.
4. Kepada siswa MAN I Sleman, sebaiknya lebih meningkatkan lagi pengetahuan tentang asupan gizi dengan lebih banyak membaca dan belajar. Sedangkan siswa yang status gizinya tidak baik sebaiknya dilakukan usaha seperti mengatur pola makan agar status gizinya menjadi baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama..
- Aprilia, D.D., & Khomsan, A.,(2014), Konsumsi Air Putih, Status Gizi, dan Status Kesehatan Penghuni Panti Werda di Kabupaten Pacitan, *Jurnal Gizi dan Pangan*, November 9(3):167-172
- Arikunto, S. (2001). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman. (2004). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*, Jakarta: EGC;
- Asmadi, Khayan, & Kasjono H.S. (2011). *Teknologi Pengolahan Air Minum*. Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Azwar,Saifuddin, (2004), *Metode Penelitian*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar
- Budiyanto, A. K. (2004). *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang: UMM Press
- Clark, Nancy, M.S, RD. (2001). *Petunjuk Gizi Untuk Setiap Cabang Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Dedeh dkk. (2010). *Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*. PT Penerbit Sarana Bobo. Jakarta,
- Depkes RI, (2006). *Pengembangan Promosi Kesehatan di Daerah Melalui Dana. Dekon 2006*. Jakarta : Pusat Promosi Kesehatan, Depkes RI. Departemen Kesehatan RI.
- Dewi, S.R., (2013). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatimah, S. (2006), *Buku Ajar Geriatri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Gibson SA & Gunn P. (2011). What's for breakfast? Nutritional implications of breakfast habits: insights from the NDNS dietary records. *Nutrition Bulletin*, 36, 78–86.
- Hajar, Ibnu. (1999). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian kuantitatif Dalam. Pendidikan*. Grafindo Persada. Jakarta.



- Hardinsyah dan Aries, M., (2012), Jenis Pangan Sarapan Dan Perannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6—12 Tahun Di Indonesia, *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli 2012, 7(2): 89—96.
- Hendrayati, Salmiah & Rauf, S. (2010). Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulukabupaten Bantaeng, *Media Gizi Pangan*, Vol. IX, Edisi 1, Januari – Juni, 33-40
- Hidayat, Abdul Aziz Alimul, (2007). *Metode Penelitian dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Hurlock, E.B. (1999). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi kelima, Jakarta: Erlangga
- Irianto, D.P.. (2007). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offet,
- Jafar, N. (2012). *Defisiensi Karbohidrat dan Protein pada Kejadian Gizi Buruk Balita*, Makassar: Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin
- Larega, T.S.P., (2015), Effect of Breakfast on The Level Of Concentration in Adolescents, *Journal Majority*, Volume 4 Nomor 2, Januari, 115-221
- Niswah, I., Damanik, M.R.M, & Ekawidyani, K.R., (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, Dan Kualitas Hidup Remaja Smp Bosowa Bina Insani Bogor, *Jurnal Gizi dan Pangan*, Juli, 9(2): 97—102
- Notoatmojo, S., (2003). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_, (2010). *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka cipta.
- Koentjaraningrat. (1993). *Metode-metode Penelitian Masyarakat*. PT. Gramedia. Pustaka Utama
- Proverawati A. & Asfuah, S. (2009). *Gizi untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Mutia Medika.
- Riduwan. (2004). *Metode Riset*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Rokhmah, F., Muniroh, L., & Nindya, T.S. (2016), Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Batu, *Media Gizi Indonesia*, Vol. 11, No. 1 Januari –Juni: hlm. 94–100

- Santoso, A, (2011), Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya bagi Kesehatan, *Magistra* No. 75 Th. XXIII Maret, 35-40
- Soekirman. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. PT Primamedia Pustaka. Jakarta
- \_\_\_\_\_ (2000). *Ilmu gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Soetjiningsih, (2004). *Buku Ajar: Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suhardjo. (2005). *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukma, D.C. & Margawati, A., (2014), Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Brebes, *Journal of Nutrition College*, Volume 3, Nomor 4, 862-870
- Sunarto dan Hartono, B.A, (2002), *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suryabrata, S., (2000). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Susetyowati. (2013) *Pengaruh Proses Asuhan Gizi Terstandar Berbasis Skrining Gizi terhadap Outcome Pasien di Rumah Sakit*. Disertasi. Program Doktor Ilmu Kedokteran dan Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Zain, R.H. (2012), Representasi Pengetahuan Berbasis Rule dalam Menganalisa Kekurangan Vitamin pada Tubuh Manusia, *Jurnal Teknologi Informasi & Pendidikan*, Vol. 5 No. 1 Maret, 154-164
- Internet:
- Angka Kecukupan Gizi (AKG), dalam [gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%](http://gizi.depkes.go.id/download/Kebijakan%20), diakses 20 Januari 2018

Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian dari FIK



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541  
Email : humas\_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 01.15/UN.34.16/PP/2018.

10 Januari 2018.

Lamp. : 1Eks

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.**

**Ka. Badan Kesatuan Bangsa dan Politik**

**Daerah Istimewa Yogyakarta.**

**Jl. Jenderal Sudirman No. 5 Yogyakarta.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : M. Andi Muharrom  
NIM : 13601244061  
Program Studi : PJKR.  
Dosen Pembimbing : Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP : 198301272006042001

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 10 Januari s/d 15 Maret 2018

Tempat/Objek : MAN 1 Sleman, Jln. Pramuka Sidoarum Godean Sleman

Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Pemahaman Jumlah Kebutuhan Asupan Gizi Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Dengan Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di MAN 1 Sleman.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

- 1. Kepala MAN 1 Sleman.**
- 2. Kaprodi PJKR.**
- 3. Pembimbing TAS.**
- 4. Mahasiswa ybs.**

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
**BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK**  
Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233  
Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 10 Januari 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/0322/Kesbangpol/2018  
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Kementerian Agama RI Kanwil DIY  
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri  
Yogyakarta  
Nomor : 01.15/UN.34.16/PP/2018  
Tanggal : 10 Januari 2018  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : **"PERBEDAAN TINGKAT PEMAHAMAN KEBUTUHAN ASUPAN GIZI ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DENGAN YANG TIDAK MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI MAN 1 SLEMAN"** kepada:

Nama : M. ANDI MUHARROM  
NIM : 13601244061  
No.HP/Identitas : 085608717615/3404021906940002  
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesejatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Lokasi Penelitian : MAN 1 Sleman  
Waktu Penelitian : 10 Januari 2018 s.d 15 Maret 2018

Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak bertaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.

Lampiran 3. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN SLEMAN  
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 SLEMAN  
Jalan Pramuka Sidoarum Godean Sleman 55564  
☎ (0274) 798391, Faksimili: 798391  
Email : mangodeanslmn@gmail.com, website :www.man-godean.sch.id

SURAT KETERANGAN  
Nomor : B - **44** /Ma.12.08/TL.00/1/2018

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Sleman Kabupaten Sleman menerangkan bahwa :

Nama : M.Andi Muharom  
No Mahasiswa : 13601244061  
Program Studi : PJKR  
Lokasi Penelitian : MAN 1 Sleman  
  Jl Pramuka Sidoarum Godean Sleman Yogyakarta  
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Pemahaman Jumlah Kebutuhan  
  Asupan Gizi Antara Siswa Yang mengikuti  
  Ekstrakurikuler Olahraga dengan yang tidak mengikuti  
  Ekstrakurikuler Olahraga di MAN 1 Sleman

Sesuai surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan, Nomor : 01.15/UN.34.16/PP/2018, Tanggal 10 Januari 2018, Hal Permohonan Izin Penelitian & Surat Rekomendasi Penelitian dari Badan Kesatuan Bangsa dan Politik DIY Nomor : 074/00322/Kesbangpol/2018,tanggal 10 Januari 2018, menerangkan bahwa yang bersangkutan benar-benar telah mengadakan Penelitian di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sleman Kabupaten Sleman dengan waktu pelaksanaan tanggal 18 Januari 2018.

Demikian Surat Keterangan ini kami berikan, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 18 Januari 2018

Kepala  
  
Dr. H. Ujal Aji, M.Pd  
6311151999031001

Lampiran 4. Angket Uji Coba

**ANGKET PERILAKU SISWA TENTANG ASUPAN GIZI**

No. :

Nama :

Umur :

Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti:

Petunjuk Pengisian

- Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang menurut Anda benar.
- Jawaban ini tidak berhubungan dengan prestasi atau nilai belajar

Keterangan

SL : Selalu

SR : Sering

JR : Jarang

PR : Pernah

TP : Tidak Pernah

No	Pernyataan					
		SL	SR	JR	PR	TP
1.	Saya makan nasi untuk mencukupi kebutuhan karbohidrat					
2.	Jika sudah makan umbi-umbian, saya tidak lagi makan nasi					
3.	Untuk pertumbuhan saya makan-makanan yang mengandung protein					
4.	Untuk perkembangan jaringan sel tubuh, saya makan makanan yang mengandung protein					
5.	Metabolisme tubuh membutuhkan protein					
6.	Saya makan makanan berlemak					
7.	Saya makan makanan berserat					
8.	Saya makan makanan yang mengandung zat besi untuk mengangkut sari-sari makanan					
9.	Saya suka makan bayam untuk mendapatkan zat besi					
10.	Saya makan tempe untuk mendapatkan mineral bagi tubuh					

No	Pernyataan					
		SL	SR	JR	PR	TP
11.	Saya makan sea food untuk mendapatkan mineral					
12.	Saya minum air mineral untuk mendapatkan mineral					
13.	Saya makan buah-buahan untuk mendapatkan vitamin					
14.	Guna menjaga kebugaran tubuh, saya makan buah segar					
15.	Saya minum air lebih banyak setelah olah raga					
16.	Saya minum air putih untuk mencukupi cairan dalam tubuh					
17.	Saya lebih memilih roti sebagai pengganti sarapan					
18.	Saya mengganti nasi dengan buah-buahan					
19.	Sumber protein yang saya makan adalah dari tempe					
20.	Sumber protein dalam tubuh saya dapatkan dari ikan					
21.	Saya mendapatkan lemak dari ikan					
22.	Saya mendapatkan asupan lemak dari sayur-sayuran					
23.	Saya mendapatkan asupan serat dengan minum susu					
24.	Saya mendapatkan asupan serat dengan makan kacang-kacangan					
25.	Saya memperoleh asupan zat besi dengan makan kangkung					
26.	Saya mendapatkan asupan zat besi dari telur					
27.	Saya mendapatkan asupan mineral dengan minum susu					
28.	Saya mendapatkan asupan mineral dengan makan sayuran					
29.	Saya mendapatkan vitamin C dengan makan buah jeruk ataupun minuman olahannya					
30.	Saya mendapatkan vitamin dari sayuran					
31.	Saya mendapatkan asupan air dari makanan yang saya makan					
32.	Saya mendapatkan asupan air dari minum yang banyak					
33.	Usia muda membuat saya berhati-hati memperoleh asupan gizi					
34.	Saya memiliki aktivitas fisik lebih banyak sehingga lebih banyak asupan karbohidrat.					
35.	Saya merasa harus mengembalikan stamina saya dengan makan dan minum lebih banyak					
36.	Setiap kali selesai ekstrakurikuler saya mengeluarkan keringat lebih banyak sehingga harus minum lebih banyak					
37.	Saya makan teratur 3x sehari					
38.	Di antara jadwal makan, saya biasa makan-makanan ringan					

Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Data

**HASIL UJI VALIDITAS**

**Perilaku terkait Macam-macam gizi**

Correlations

		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	FA
P1	Pearson Correlation	1	,307	,607**	,845**	,707**	,512**	,452*	,368*	,785**
	Sig. (2-tailed)		,099	,000	,000	,000	,004	,012	,046	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P2	Pearson Correlation	,307	1	,558**	,460*	,363*	,407*	,139	,114	,506**
	Sig. (2-tailed)	,099		,001	,011	,048	,026	,465	,547	,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P3	Pearson Correlation	,607**	,558**	1	,709**	,649**	,373*	,319	,337	,712**
	Sig. (2-tailed)	,000	,001		,000	,000	,043	,086	,069	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P4	Pearson Correlation	,845**	,460*	,709**	1	,804**	,649**	,472**	,499**	,924**
	Sig. (2-tailed)	,000	,011	,000		,000	,000	,008	,005	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P5	Pearson Correlation	,707**	,363*	,649**	,804**	1	,522**	,511**	,623**	,794**
	Sig. (2-tailed)	,000	,048	,000	,000		,003	,004	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P6	Pearson Correlation	,512**	,407*	,373*	,649**	,522**	1	,700**	,617**	,765**
	Sig. (2-tailed)	,004	,026	,043	,000	,003		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P7	Pearson Correlation	,452*	,139	,319	,472**	,511**	,700**	1	,652**	,624**
	Sig. (2-tailed)	,012	,465	,086	,008	,004	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P8	Pearson Correlation	,368*	,114	,337	,499**	,623**	,617**	,652**	1	,677**
	Sig. (2-tailed)	,046	,547	,069	,005	,000	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
FA	Pearson Correlation	,785**	,506**	,712**	,924**	,794**	,765**	,624**	,677**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,004	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).



**Correlations**

		P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	FA
P9	Pearson Correlation	1	,308	,566**	,454*	,474**	,506**	,601**	,674**	,781**
	Sig. (2-tailed)		,098	,001	,012	,008	,004	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P10	Pearson Correlation	,308	1	,387*	,405*	,607**	,434*	,192	,435*	,564**
	Sig. (2-tailed)	,098		,035	,027	,000	,016	,308	,016	,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P11	Pearson Correlation	,566**	,387*	1	,375*	,326	,364*	,524**	,410*	,538**
	Sig. (2-tailed)	,001	,035		,041	,078	,048	,003	,024	,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P12	Pearson Correlation	,454*	,405*	,375*	1	,503**	,646**	,439*	,582**	,734**
	Sig. (2-tailed)	,012	,027	,041		,005	,000	,015	,001	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P13	Pearson Correlation	,474**	,607**	,326	,503**	1	,730**	,472**	,604**	,779**
	Sig. (2-tailed)	,008	,000	,078	,005		,000	,009	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P14	Pearson Correlation	,506**	,434*	,364*	,646**	,730**	1	,332	,676**	,739**
	Sig. (2-tailed)	,004	,016	,048	,000	,000		,073	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P15	Pearson Correlation	,601**	,192	,524**	,439*	,472**	,332	1	,471**	,695**
	Sig. (2-tailed)	,000	,308	,003	,015	,009	,073		,009	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P16	Pearson Correlation	,674**	,435*	,410*	,582**	,604**	,676**	,471**	1	,874**
	Sig. (2-tailed)	,000	,016	,024	,001	,000	,000	,009		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
FA	Pearson Correlation	,781**	,564**	,538**	,734**	,779**	,739**	,695**	,874**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,001	,002	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

## Perilaku terkait Sumber gizi

**Correlations**

		P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	FB
P17	Pearson Correlation	1	,617**	,323	,508**	,296	,390*	,179	,410*	,272	,502**
	Sig. (2-tailed)		,000	,082	,004	,112	,033	,345	,025	,146	,005
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P18	Pearson Correlation	,617**	1	,749**	,481**	,658**	,779**	,627**	,514**	,396*	,809**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,007	,000	,000	,000	,004	,030	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P19	Pearson Correlation	,323	,749**	1	,546**	,503**	,618**	,548**	,429*	,321	,659**
	Sig. (2-tailed)	,082	,000		,002	,005	,000	,002	,018	,084	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P20	Pearson Correlation	,508**	,481**	,546**	1	,421*	,318	,192	,450*	,353	,653**
	Sig. (2-tailed)	,004	,007	,002		,021	,087	,309	,013	,056	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P21	Pearson Correlation	,296	,658**	,503**	,421*	1	,745**	,616**	,553**	,550**	,807**
	Sig. (2-tailed)	,112	,000	,005	,021		,000	,000	,002	,002	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P22	Pearson Correlation	,390*	,779**	,618**	,318	,745**	1	,580**	,534**	,285	,781**
	Sig. (2-tailed)	,033	,000	,000	,087	,000		,001	,002	,126	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P23	Pearson Correlation	,179	,627**	,548**	,192	,616**	,580**	1	,490**	,386*	,678**
	Sig. (2-tailed)	,345	,000	,002	,309	,000	,001		,006	,035	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P24	Pearson Correlation	,410*	,514**	,429*	,450*	,553**	,534**	,490**	1	,470**	,665**
	Sig. (2-tailed)	,025	,004	,018	,013	,002	,002	,006		,009	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P25	Pearson Correlation	,272	,396*	,321	,353	,550**	,285	,386*	,470**	1	,639**
	Sig. (2-tailed)	,146	,030	,084	,056	,002	,126	,035	,009		,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
FB	Pearson Correlation	,502**	,809**	,659**	,653**	,807**	,781**	,678**	,665**	,639**	1
	Sig. (2-tailed)	,005	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	FB
P26 Pearson Correlation	1	,227	,416*	,177	,220	,537**	,292	,357	,525**
Sig. (2-tailed)		,228	,022	,351	,243	,002	,117	,053	,003
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P27 Pearson Correlation	,227	1	,495**	,484**	,580**	,713**	,045	,929**	,702**
Sig. (2-tailed)	,228		,005	,007	,001	,000	,813	,000	,000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P28 Pearson Correlation	,416*	,495**	1	,337	,308	,723**	,234	,602**	,681**
Sig. (2-tailed)	,022	,005		,068	,098	,000	,213	,000	,000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P29 Pearson Correlation	,177	,484**	,337	1	,606**	,480**	,420*	,522**	,588**
Sig. (2-tailed)	,351	,007	,068		,000	,007	,021	,003	,001
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P30 Pearson Correlation	,220	,580**	,308	,606**	1	,517**	,295	,531**	,764**
Sig. (2-tailed)	,243	,001	,098	,000		,003	,113	,003	,000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P31 Pearson Correlation	,537**	,713**	,723**	,480**	,517**	1	,240	,795**	,835**
Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	,007	,003		,201	,000	,000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P32 Pearson Correlation	,292	,045	,234	,420*	,295	,240	1	,149	,471**
Sig. (2-tailed)	,117	,813	,213	,021	,113	,201		,432	,009
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
P33 Pearson Correlation	,357	,929**	,602**	,522**	,531**	,795**	,149	1	,764**
Sig. (2-tailed)	,053	,000	,000	,003	,003	,000	,432		,000
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
FB Pearson Correlation	,525**	,702**	,681**	,588**	,764**	,835**	,471**	,764**	1
Sig. (2-tailed)	,003	,000	,000	,001	,000	,000	,009	,000	
N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## Perilaku terkait Faktor yang mempengaruhi

**Correlations**

	P34	P35	P36	P37	P38	FC
P34 Pearson Correlation	1	,538**	,310	,373*	,477**	,758**
Sig. (2-tailed)		,002	,095	,042	,008	,000
N	30	30	30	30	30	30
P35 Pearson Correlation	,538**	1	,277	,341	,780**	,800**
Sig. (2-tailed)	,002		,139	,065	,000	,000
N	30	30	30	30	30	30
P36 Pearson Correlation	,310	,277	1	,277	,340	,643**
Sig. (2-tailed)	,095	,139		,139	,066	,000
N	30	30	30	30	30	30
P37 Pearson Correlation	,373*	,341	,277	1	,233	,620**
Sig. (2-tailed)	,042	,065	,139		,216	,000
N	30	30	30	30	30	30
P38 Pearson Correlation	,477**	,780**	,340	,233	1	,765**
Sig. (2-tailed)	,008	,000	,066	,216		,000
N	30	30	30	30	30	30
FC Pearson Correlation	,758**	,800**	,643**	,620**	,765**	1
Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	,000	
N	30	30	30	30	30	30

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas Data

**HASIL UJI RELIABILITAS**

**Perilaku terkait macam-macam gisi**

**Reliability**

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,936	16

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	50,73	95,099	,748	,931
P2	51,20	103,062	,459	,937
P3	51,83	98,420	,672	,933
P4	50,77	95,220	,912	,928
P5	50,50	93,983	,755	,930
P6	50,87	96,878	,730	,931
P7	50,90	98,369	,567	,935
P8	51,40	97,972	,629	,933
P9	51,23	96,185	,746	,931
P10	51,20	98,441	,492	,937
P11	51,13	100,189	,475	,937
P12	51,17	93,454	,679	,933
P13	51,07	95,030	,741	,931
P14	50,70	94,631	,690	,932
P15	51,63	96,240	,643	,933
P16	50,17	90,213	,844	,928

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
54,43	109,289	10,454	16

### Perilaku terkait sumber gisi

#### Reliability

Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,926	17

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P17	51,13	94,533	,441	,926
P18	51,93	88,616	,777	,918
P19	52,10	91,541	,610	,922
P20	50,97	90,792	,597	,922
P21	51,33	87,954	,773	,918
P22	51,47	87,085	,738	,918
P23	51,70	92,907	,639	,922
P24	51,37	91,620	,617	,922
P25	51,23	88,875	,568	,924
P26	50,83	92,351	,449	,927
P27	51,27	90,616	,656	,921
P28	51,40	90,524	,630	,921
P29	51,27	92,133	,527	,924
P30	50,73	90,823	,730	,919
P31	51,57	86,185	,801	,917
P32	51,43	95,357	,412	,926
P33	51,33	87,747	,719	,919

**Scale Statistics**

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
54,57	101,771	10,088	17

**Perilaku terkait faktor yang mempengaruhi**

**Reliability**

**Scale: ALL VARIABLES**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,756	5

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P34	11,40	4,938	,577	,691
P35	11,43	4,944	,660	,662
P36	11,53	5,361	,390	,767
P37	11,43	5,702	,405	,751
P38	11,53	5,361	,632	,681

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
14,33	7,747	2,783	5

Lampiran 7. Analisis Deskriptif

**HASIL ANALISIS DESKRIPTIF**

**Statistics**

		FA	FB	FC	F
N	Valid	110	110	110	110
	Missing	0	0	0	0
Mean		2,9853	2,9083	2,9000	2,9310
Std. Error of Mean		,05519	,04365	,05610	,04431
Median		3,0300	2,9100	3,0000	2,9550
Mode		2,94	2,88 <sup>a</sup>	3,00	3,24
Std. Deviation		,57885	,45784	,58842	,46470
Variance		,335	,210	,346	,216
Range		2,38	2,00	2,80	2,27
Minimum		1,81	2,00	1,40	1,82
Maximum		4,19	4,00	4,20	4,09
Sum		328,38	319,91	319,00	322,41

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 8. Dokumentasi



Gambar 1. Pengisian Angket oleh Siswa MAN 1 Sleman



Gambar 2. Pengisian Angket oleh Siswa MAN 1 Sleman





Gambar 3. Pengisian Angket oleh Siswa MAN 1 Sleman