

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA PROGRAM KEAHLIAN
JASA BOGA DI SMK NEGERI 1 KALASAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta untuk
memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
Dewi Masitoh
NIM 13511241005

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA PROGAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI 1 KALASAN

Oleh:

Dewi Masitoh
NIM 13511241005

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: (1) mengetahui pola makan Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan, (2) mengetahui status gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan.

Penelitian ini merupakan penelitian survei. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret-Juni 2017. Populasi penelitian adalah semua Siswa Kelas X, XI, dan XII Program keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan sebanyak 200. Pengambilan sampel sebanyak 127 Siswa dilakukan secara *Proportionate Stratified Random Sampling* dengan tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalaham 5%. Data pola makan dikumpulkan dengan angket dan diperkuat dengan formulir *food frequensi*, data status gizi dikumpulkan dengan angket. Perhitungan data menggunakan persentase. Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif.

Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) pola makan siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan adalah makanan pokok (nasi putih (94%)), lauk hewani (telur ayam (10%)), lauk nabati (tahu (26%)), sayuran (wortel (11%)), buah-buahan (pisang (14%)), camilan kering (bahan terigu (15%)), camilan basah (gorengan (26%)), makanan tinggi gula(permen (20%)), minuman (air mineral (100%)), susu dan produk olahannya (susu kental manis (18%)), jajanan (sosis (6%)), (2) status gizi pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan dikelompokkan menjadi 0 responden dinyatakan sangat kurus, 4 responden dinyatakan kurus (3%), 114 responden dinyatakan normal (90%), 8 responden dinyatakan gemuk (3%), 1 responden dinyatakan obesitas (1%). Faktor aktivitas fisik, jenis kelamin, usia, dan status social ekonomi dilihat dari pendapatan orang tua tidak sesuai dengan hasil penelitian ini.

Kata kunci: Pola Makan, Status Gizi, Siswa SMK.

***THE DIETARY HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENT OF
SUCCECORPROGAM CULINARY SERVICE AT SMK NEGERI 1 KALASAN***

By:
Dewi Masitoh
NIM 13511241005

ABSTRACT

The purpose of this research are to (1) knowing food consumption pattern students successor program food service expertise in SMK N 1 Kalasan (2) knowing the nutritional status of students successor program food service expertise in SMK N 1 kalasan

The research is research survey. The research is done March-June 2017. Research population is all students X , XI , and XII the program food service expertise in SMK N 1 kalasan as many as 200. The samples from 127 students be done in proportionate stratified random sampling and table issac and michael with standard 5 % mistake. Data collected by eating survey and strengthened by form food frequensi , nutrition status data collected by the survey. Calculation data using the percentage. Analysis of data done with descriptive analysis.

The result of this research showed that. (1) the dietary habits of students of the Culinary Services at SMK Negeri 1 Kalasan mostly consumed the staple food (white rice(94%)), the animal sidedish (chicken egg (10%)), the vegetable side dish (tahu (26%)), the vegetable (carrot (11%0), the fruit (banana (14%)), the dry snack (wheat flour (15%)), the wet snack (fried food (26%)), food hight in sugar (candy (20%)), the drink (mineral water (100%)), milk and diary milk (sweetened condensed milk (18%)), snacks (sausage (6%)), (2) the nutritional status of students of the Culinary Services at SMK Negeri 1 Kalasan categorized on the nutritional status of underweight (3%), normal (90%), overweight (3%) and obese were (1%). Factors of physical activity, gender, age, social status and economic views from the income of the parents is not in accordance with the results of this research

Keywords : Dietary Habits, Nutritional Status, SMK student.

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

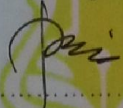
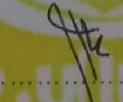
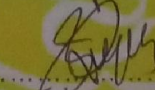
POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA
BOGA DI SMK NEGERI 1 KALASAN

Disusun oleh:

Dewi Masitoh
NIM 13511241005

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 20 Juni 2017.

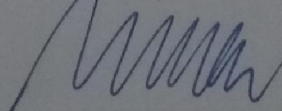
TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Dr. Mutiara Nugraheni Ketua Penguji/Pembimbing		20 Juni 2017
Titin Hera Widi H., M.Pd Sekretaris		20 Juni 2017
Rizqie Auliana, M.Kes Penguji		20 Juni 2017

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Dr. Widarto, M.Pd.
NIP. 19631230 198812 1 001

29

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dewi Masitoh

NIM : 13511241005

Progam Studi : Pendidikan Teknik Boga

JUdul TAS : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Progam Keahlian Jasa
Boga di SMK Negeri 1 Kalasan

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 kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, Juli 2017
Yang menyatakan,

Dewi Masitoh
NIM. 13511241005

MOTTO

Tidak ada yang tidak mungkin didunia ini, kalau Allah sudah berkehendak maka akan terjadi, jadi berusaha dan berdoalah kepada Allah SWT.

Man Jadda Wa Jadda

Barang siapa yang bersungguh-sungguh maka akan berhasil

(Penulis)

Makanlah di antara rizki yang baik yang telah Kami berikan kepadamu, dan janganlah melampaui batas padanya, yang menyebabkan kemurkaan-Ku menimpamu. (Surat Thaahaa: 80)

Obat dan vitamin bukan jaminan hidup sehat. Jaga ucapan, jaga hati, istirahat cukup, makan dengan gizi seimbang dan olahraga teratur, itulah kunci hidup sehat, (Bob Sadino).

PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini ku persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku, Terima kasih atas kasih sayang yang telah engkau berikan serta dukungan dan berbagai bentuk pengorbanan yang belum bahkan tak akan terbalaskan.

Kakakku mbak Maslikah, Mbak Mastik, Mbak Masro'ah yang senantiasa memberikan keceriaannya dan tak henti-hentinya memberikan semangat.

Sahabatku yang tak lelah memotivasi dan mendampingi setiap langkah perjuangan dalam menyusun skripsi ini, Mbak Riska, Arum Widyastuti, Tating Rimbayanti, Ratna Yuniati, Afifah Fatiin dan sahabat-sahabat ku yang lainnya yang tentunya tak dapat dituliskan satu persatu.

Teman – temanku seperjuangan, Mahasiswa Pendidikan Teknik Boga 2013, semangat buat kalian semua, perjuangan kita masih panjang.

Sahabat – sahabatku tercinta di KOSTRAMA, PRAMUKA UNY, dan UKKI UNY, terimakasih atas keceriaan yang selama ini telah mengisi hari hariku.

Tak lupa terimakasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT dimana telah memberikan nikmat taufik hidayah serta inayah kepada penulis sehingga hingga mampu menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan” ini secara lancar dan diberikan banyak kemudahan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan dan suri tauladan kita semua, Nabi Muhammad SAW, Al Murabbiah, Al Qiyadah, beliau adalah percontohan guru yang memiliki ahlaqul karimah dan menjadi sebaik-baiknya penyampai ilmu. Penyusunan laporan Tugas Akhir Skripsi ini di susun sebagai salah satu persyaratan untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan. Mata kuliah Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan, tentunya tidak terlepas dari kerjasama, bantuan, dan dukungan dari berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini Penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih yang mendalam kepada pihak-pihak yang terkait sebagai berikut ini.

1. Dr. Mutiara Nugraheni selaku Dosen pembimbing penelitian Tugas Akhir Skripsi (TAS), Ketua Jurusan PTBB, dan Kaprodi Pendidikan Teknik Boga yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir ini.
2. Rizqie Auliana, M.kes selaku dosen penguji dan Titin Hera Widi Handayani, M.Pd selaku dosen sekertaris yang memberikan koreksi perbaikan secara komperehensif terhadap TAS ini.

3. Dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Dr. Widarto, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
5. Drs. Mohammas Efendi, MM. selaku Kepala Sekolah SMK N 1 Kalasan yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para guru dan staf SMK N 1 Kalasan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak diatas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juni 2017

Dewi Masitoh

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	7
B. Identifikasi Masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	11
1. Pola Makan	11
2. Gizi Seimbang dan Gizi Remaja	24
3. Status Gizi Remaja	30
B. Hasil Penelitian yang Relevan	40
C. Kerangka Pola Pikir	42
D. Pertanyaan Penelitian	44
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	45
A. Jenis Penelitian	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Devinisi operasional penelitian	46
D. Populasi dan Sampel	47
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Instrumen Penelitian	51
G. Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum SMK Negeri 1 Kalasan	55
B. Deskripsi Data	59
1. Pola Makan	59
2. Status Gizi	79

C. Pembahasan	79
1. Pola Makan	80
2. Status Gizi	84
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	91
A. Simpulan	91
B. Saran	92
DAFTAR PUSTAKA	93
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah atau Porsi Makan untuk Remaja	12
Tabel 2. Jenis-jenis Aktivitas Remaja	19
Tabel 3. Kecukupan Energi dan Protein Rata-rata yang Dianjurkan pada Remaja	29
Tabel 4. Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U	33
Tabel 5. Jumlah Sampel Strata	49
Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Frekuensi Makan	50
Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Status Gizi	51
Tabel 8. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Usia	53
Tabel 9. Distribusi Umur Siswa Progam Keahlian Jasa Boga	56
Tabel 10. Distribusi Umur Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2017.....	57
Tabel 11. Pola Makan Makanan Pokok	59
Tabel 12. Pola Makan Lauk Hewani	62
Tabel 13. Pola Makan Lauk Nabati Yang Sering Dikonsumsi	64
Tabel 14. Pola Makan Sayuran	65
Tabel 15. Pola Makan Pola Buah-buahan	68
Tabel 16. Pola Makan Camilan Kering	71
Tabel 17. Pola Makan Camilan Basah	72
Tabel 18. Pola Makan Makanan Tinggi Gula	73
Tabel 19. Pola Minuman	74
Tabel 20. Pola Makan Produk Susu dan Olahannya	76
Tabel 21. Pola Makan Jajanan	77
Table 22. Status Gizi Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan tahun 2017 Berdasarkan (IMT/U).....	79
Tabel 23. Pola Makan Dilihat Dari Yang Paling Banyak Dikonsumsi.	81

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang	26
Gambar 2. Kerangka Pola Pikir	43
Gambar 3. Distribusi Pekerjaan Orang tua Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan	57
Gambar 4. Distribusi Aktivitas Fisik Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2017	58

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Pembimbing	97
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	98
Lampiran 3. Lembar permohonan Validasi	100
Lampiran 4. Lembar Validasi	101
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	104
Lampiran 6. Rekap Data Mentah Hasil Penelitian	109
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian	125
Lampiran 8. Dokumentasi	138

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera sempurna yang lengkap meliputi: kesejahteraan fisik, mental, dan sosial bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Sehat fisik adalah suatu kondisi dimana keadaan fisik dan fungsinya tidak mengalami gangguan, sehingga dapat menjalankan kegiatan sehari-hari dengan normal. Sehat mental adalah suatu kondisi dimana terjadinya perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang, dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain. Sehat sosial adalah kemampuan individu untuk memelihara dan memajukan hidup diri sendiri serta kehidupan keluarganya dalam masyarakat.

Menurut WHO (1947) dalam Wahid Iqbal Mubarak, dkk., (2008: 17) yang dikatakan sehat adalah suatu keadaan yang lengkap meliputi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial bukan semata-mata bebas dari penyakit atau kelemahan. Konsep sehat menurut WHO tersebut, diharapkan adanya keseimbangan yang serasi dalam interaksi antara manusia, makhluk hidup lain, dan dengan lingkungannya. Sebagai konsekuensinya yang dikatakan manusia sehat adalah: tidak sakit, tidak cacat, tidak lemah, bahagia secara rohani, sejahtera secara sosial, dan sehat secara jasmani. Individu yang sehat memiliki keadaan yang baik. Keadaan yang baik memiliki beberapa unsur seperti: keadaan jasmaniah, kesadaran gizi, pengelolaan terhadap stres, dan tanggung jawab mandiri.

Keadaan yang baik dapat dikatakan sehat dan salah satu unsurnya adalah kesadaran gizi. Gizi itu sendiri mempunyai pengertian makanan. Supaya gizi dipergunakan dengan baik, maka membutuhkan suatu hal yang dapat mengatur tentang gizi tersebut. Hal tersebut adalah ilmu, yang dapat dikatakan sebagai ilmu gizi. Ilmu gizi adalah ilmu yang mempelajari proses yang terjadi pada organisme hidup untuk mengambil dan mengolah zat-zat padat dan cair dari makanan yang diperlukan untuk memelihara kehidupan, pertumbuhan, berfungsinya organ tubuh, dan menghasilkan energi (WHO dalam Soekirman, 2000: 4). Dilihat dari pengertian ilmu gizi dapat dikatakan bahwa ruang lingkup ilmu gizi adalah tentang pengaturan masuknya makanan kedalam tubuh makhluk hidup, besarnya kandungan gizi pada makanan yang masuk kedalam tubuh makhluk hidup, dan penyakit-penyakit yang disebabkan karena kesalahan dalam mengkonsumsi makanan.

Lahirnya ilmu gizi dapat mengetahui status gizi makhluk hidup khususnya manusia. Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia dan kualitas hidup. Status gizi baik terjadi bila tubuh memperoleh cukup zat-zat gizi yang digunakan secara efisiensi sehingga memungkinkan pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan kerja dan kesehatan secara optimal. Sedangkan status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat-zat gizi esensial. Status gizi lebih terjadi bila tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek toksin atau bahaya. Status gizi normal merupakan suatu ukuran status gizi dimana terdapat keseimbangan antara jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh

dan energi yang dikeluarkan dari luar tubuh sesuai dengan kebutuhan individu. Energi yang masuk ke dalam tubuh dapat berasal dari karbohidrat, protein, lemak dan zat gizi lainnya.

Baik atau tidaknya status gizi seseorang sangat tergantung dengan pola makan sehari-hari. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Status gizi yang baik merupakan wujud dari keberhasilan pembangunan kesehatan melalui kesadaran gizi. Pembangunan kesehatan individu dapat dipengaruhi oleh lingkungan luar seperti kebijakan pemerintah terhadap kesehatan masyarakat. Maka dari itu Rencana Kesehatan Kementerian Republik Indonesia 2015-2019 dalam melakukan pembangunan kesehatan ditujukan kepada ibu hamil, bayi, balita, anak usia sekolah, remaja, usia produktif, dan lansia. Salah satu sasaran Rencana Kesehatan Kementerian Republik Indonesia 2015-2019 terhadap pembangunan kesehatan adalah mengenai status gizi masyarakat.

Remaja merupakan salah satu subjek Rencana pembangunan kesehatan mengenai status gizi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2015-2019. Remaja merupakan salah satu periode dalam kehidupan antara pubertas dan maturitas penuh (10-21 tahun), juga suatu proses pematangan fisik dan perkembangan dari anak-anak sampai dewasa. Perkembangan remaja dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal (10-14 tahun), remaja pertengahan (15-17 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Siswa SMK tergolong remaja pertengahan.

Remaja adalah kelompok yang rentan terhadap perubahan-perubahan yang ada di lingkungan sekitarnya, khususnya masalah konsumsi makanan atau pola makan. Masalah yang terkait dengan konsumsi makanan atau pola makan yaitu kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti acuh, terhadap pemilihan makanan yang dikonsumsinya padahal tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebih, mengikuti trend dengan makanan cepat saji tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya.

Pada masa remaja, tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik fisik maupun psikis. Remaja memiliki tugas perkembangan yang tidak mudah. Pertumbuhan cepat, perubahan emosional, dan perubahan sosial merupakan ciri yang spesifik pada usia remaja. Segala sesuatu berubah secara cepat dan untuk mengantisipasinya maka makanan sehari-hari menjadi sangat penting. Pada masa remaja juga merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanam kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang (Ari Istiany dan Rusilanti, 2013: 168).

Pola makan adalah gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan social budaya (Sulistyoningsih dalam Sayidatul Muslimah, 2015: 24). Pola makan remaja, pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri remaja

yang dapat berupa emosi/ kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Sementara, faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri remaja, seperti ketersediaan bahan pangan yang ada disekitarnya serta kondisi sosial ekonomi yang mempengaruhi tingkat daya beli manusia terhadap bahan pangan (Dewi Cakrawati (2012) dalam Metriyani, 2016: 76). Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik.

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang, obesitas dan anemia. Siswa kelas X, XI, XII Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan rata-rata berusia 15-20 tahun yang tergolong kelompok remaja. Aktivitas yang dijalankan siswa kelas X, XI, XII Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan cukup banyak yaitu belajar formal di sekolah dari jam 07.00 WIB sampai jam 16.00 WIB. Melihat aktivitas yang cukup banyak sebaiknya siswa menjaga pola makan yang teratur karena hal ini sangat berpengaruh terhadap status gizi bagi remaja diusia mereka yaitu 15-20 tahun.

Namun, pola makan siswa SMK Negeri 1 Kalasan dalam memenuhi kebutuhan akan gizi masih kurang, hal itu dapat dilihat dari kondisi fisik mereka yang mempunyai tinggi dan berat badan yang belum ideal. Dari hal tersebut secara sepintas dapat diketahui bahwa siswa masih ada yang belum menerapkan pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Pedoman Gizi Seimbang (PGS) memuat 10 pesan dasar yang diharapkan dapat digunakan masyarakat luas sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan

sehari-hari yang seimbang dan aman guna mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal. Pesan universal PGS adalah Penganekaragaman Konsumsi Pangan atau Diversifikasi Konsumsi Pangan, yaitu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola pangan yang beraneka ragam untuk meningkatkan mutu gizinya (Anonim, 2014).

Mengingat faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan remaja adalah ketersediaan bahan pangan disekitar lingkungan dan kondisi social ekonomi. Maka dapat dilihat ketersediaan pangan dilingkungan sekolah siswa SMK N 1 Kalasan Jurusan Jasa Boga melalui makanan yang tersedia di kantin dan penjual lainnya. Menu makanan yang ada disekolah Jurusan Jasa Boga SMK N 1 Kalasan cenderung tetap, dimulai dari makanan berlemak (batagor, bakso bakar atau goreng, aneka gorengan), menu kantin (soto, mie goreng atau mie rebus, aneka gorengan, dan roti manis), karbohidrat rendah serat seperti nasi kucing yang lauknya oseng tempe dan balado terong, serta aneka snak ringan.

Pola makan siswa SMK juga dipengaruhi oleh kondisi social ekonomi dilihat dari pekerjaan orang tua. Pekerjaan orang tua akan mempengaruhi pendapatan yang akan mengakibatkan pemilihan konsumsi pangan. Pernyataan mengenai hubungan antara pendapatan dari pekerjaan dengan konsumsi pangan dapat diperkuat dengan penelitian Panjaitan (2008) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan pendidikan, pengetahuan, pendapatan keluarga, dan jumlah anggota keluarga. Melihat pekerjaan mempengaruhi pola makan dan status gizi. Maka penelitian akan melihat data tentang pekerjaan yang melibatkan subjek penelitian yaitu pekerjaan orang

tua/wali. Berdasarkan data SMK N 1 Kalasan bahwa, persentase pekerjaan orang tua program keahlian Jasa Boga untuk siswa kelas X sejumlah 66 adalah: Buruh 53%, Swasta 24%, Pedagang 5%, Petani 8%, Wiraswasta 9%, dan pensiunan 1 %. Siswa kelas XI sejumlah 68 adalah: Buruh 56%, Swasta 26%, Petani 7%, Pedagang 1%, POLRI 1 %, dan PNS 7%. Siswa kelas XII 62 sejumlah adalah: Buruh 52%, Swasta 24%, Petani 13%, Pensiun 5%, Ibu Rumah Tangga 2%, dan PNS 5%. Dari data dapat dikatakan pekerjaan mayoritas Orang tua/Wali siswa Program Keahlian Jasa Boga adalah Buruh.

Mengingat ada keterkaitan antara pekerjaan dan pola makan serta status gizi maka data pekerjaan orang tua siswa SMK N 1 Kalasan kemungkinan dapat dikatakan mempengaruhi pola makan dan status gizi, khususnya subyek yang akan diteliti yaitu siswa jasa boga. Berdasarkan uraian masalah diatas, maka akan dilakukan penelitian tentang “Pola Makan dan Status Gizi Siswa pada Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Aktivitas yang dijalankan siswa kelas X, XI, XII Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan cukup banyak yaitu belajar formal di sekolah dari jam 07.00 WIB sampai jam 16.00 WIB sehingga mereka cenderung tidak memperhatikan asupan makan. Melihat aktivitas yang cukup banyak sebaiknya siswa menjaga pola makan yang teratur

2. Pola makan siswa SMK Negeri 1 Kalasan Jasa Boga dalam memenuhi kebutuhan akan gizi masih kurang, hal itu dapat dilihat dari kondisi fisik mereka yang mempunyai tinggi dan berat badan yang belum ideal.
3. Faktor yang mempengaruhi pola makan tentang ketersediaan pangan yang beragam hal ini belum terlihat dari menu makanan pada tempat penelitian. Menu tersebut cenderung tetap seperti makanan berlemak (batagor, bakso bakar atau goreng, aneka gorengan), menu kantin (soto, mie goreng atau mie rebus, dan roti manis), karbohidrat rendah serat seperti nasi kucing yang lauknya oseng tempe dan balado terong, serta aneka snak ringan.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah melihat pola makan dan status gizi siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan.

D. Rumusan Masalah

Dengan melihat dari identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan beberapa masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pola makan Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan?.
2. Bagaimana status gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan?.

E. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pola makan Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan.
2. Mengetahui status gizi Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas
 - a. Menjalin kerjasama dengan tempat penelitian.
 - b. Mendapatkan umpan balik yang dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan materi perkuliahan
2. Bagi Sekolah
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang Pola Makan dan Status Gizi Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan.
 - b. Memberikan penyuluhan kepada pengelola makanan dari pihak sekolah dan kepada siswa untuk dapat memilih dan membuat makanan yang bervariasi, aman dan sehat.
3. Bagi Peneliti
 - a. Hasil penelitian ini merupakan pengalaman, informasi dan wawasan baru.
 - b. Sebagai sarana latihan dalam menerapkan ilmu yang diperoleh selama kuliah.

4. Bagi siswa
 - a. Memberikan informasi kepada siswa tentang pola makan yang dilakukan sehari-hari dan memberikan saran mengenai pola makan yang baik.
 - b. Memberikan informasi kepada siswa tentang status gizi yang dimilikinya

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian teori

1. Pola Makan

Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengkonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Menurut Sulistyoningsih (2011) dalam Lismah Sayidatul Fatimah (2015: 24) gambaran mengenai kebiasaan makanan yang dikonsumsi seseorang atau suatu sekelompok meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan fisiologis, psikologis, dan social budaya. Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan sumber zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Dengan pola makan sehari-hari yang seimbang dan aman, berguna untuk mencapai dan mempertahankan status gizi dan kesehatan yang optimal (Sunita Almatsier, dkk, 2011: 330)

Jadi pola makan merupakan suatu kebiasaan makan yang ada dalam suatu kelompok masyarakat tertentu atau suatu keluarga dalam hal macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari.

a. Pola makan Remaja

Survey tentang asupan gizi di Amerika Serikat menunjukkan remaja cenderung mendapat asupan vitamin A, tiamin, besi, dan kalsium lebih sedikit yang dianjurkan. Umumnya mereka banyak mengonsumsi *junkfood* sehingga asupan lemak, gula, garam (Na), dan protein lebih besar daripada yang diperlukan. Remaja mempunyai kebiasaan makan diantara waktu makan, berupa jajanan baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pilihan jenis makanan mereka lebih penting dari pada tempat atau waktu makan. Makanan mereka umumnya kaya energy yang berasal dari karbohidrat dan lemak sehingga orang tua dianjurkan untuk menekankan pentingnya mengonsumsi sayuran dan buah segar serta mengonsumsi makanan sumber serat lainnya (Sunita Almatsier, dkk., 2012: 332).

Jumlah bahan makanan rata-rata sehari usia Remaja 10-18 tahun yang disajikan pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Jumlah bahan makanan rata-rata sehari usia Remaja 10-18 tahun

Anjuran makan	Laki-laki			Permpuan		
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun
Nasi	5,5 p	7 p	7,5 p	5,5 p	6,5 p	6 p
Ikan	1,5 p	2 p	3 p	1,5 p	3 p	2 p
Tempe	2 p	2 p	3 p	2 p	3 p	2 p
Sayur	3 p	3 p	3 p	3 p	3 p	3 p
Buah	4 p	4 p	4 p	4 p	4 p	4 p
Susu	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p	1 p
Minyak	6 p	6 p	7 p	6 p	6 p	5 p
Gula pasir	3 p	2,5 p	3 p	3 p	3 p	3 p

Sumber: (Sunita Almatsier, dkk., 2012: 331)

b. Metode Pengukuran Pola Makan

Metode pengukuran Pola Makan menurut I Dewa Nyoman Supariasa, dkk (2012: 88-89), pengukuran konsumsi makanan menghasilkan dua jenis data konsumsi, yaitu kualitatif dan kuantitatif.

1) Metode Kualitatif.

Metode pengukuran makanan yang bersifat kualitatif, antara lain:

a) Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*),

Metode food frequency adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun.

b) Metode *Dietary History*

Metode *dietary history* adalah gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama, bisa satu minggu, satu bulan, satu tahun.

c) Metode Telepon

Metode telepon adalah melakukan wawancara terhadap responden melalui telepon tentang persediaan makanan yang dikonsumsi keluarga selama periode survei.

d) Metode Pendaftaran Makanan (*Food List Method*)

Metode pendaftaran makanan (*food list method*) adalah metode pendaftaran dengan menanyakan dan mencatat seluruh bahan makanan yang digunakan selama periode survei, biasanya 1-7 hari. Pencatatan dilakukan

berdasarkan jumlah bahan makanan yang dibeli, harga dan nilai pembeliannya, termasuk makanan yang dimakan keluarga di luar rumah.

2) Metode Kuantitatif.

Metode pengukuran makanan yang bersifat kuantitatif, antara lain:

a) Metode *Recall* 24 jam

Prinsip dari metode recall 24 jam adalah dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu, metode recall minimal dilakukan selama dua kali.

b) Perkiraan Makanan (*Estimated Food Records*)

Pada metode ini responden diminta mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam ukuran rumah tangga (URT) atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

c) Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Penimbangan makanan (*food weighing*) adalah responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama satu hari.

d) Metode *Food Account*

Metode food account adalah metode pencatatan, dilakukan dengan cara keluarga mencatat setiap hari semua makanan yang dibeli, diterima dari orang lain ataupun dari hasil produksi sendiri. Jumlah makanan dicatat dalam ukuran URT, termasuk harga eceran bahan makanan tersebut.

e) Metode Inventaris (*Inventory Method*)

Metode infentaris (*infentory method*) adalah menghitung atau mengukur semua persediaan makanan di rumah tangga (berat dan jenisnya) mulai dari awal sampai akhir survei, semua makanan yang diterima, dibeli ataupun dari produksi sendiri.

f) Metode Pencatatan (*Household Food Records*)

Metode ini dilakukan sedikitnya dalam periode satu minggu oleh responden sendiri. Dilaksanakan dengan menimbang atau mengukur URT seluruh makanan yang ada di rumah, termasuk cara pengolahannya.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan

Sebagaimana kita ketahui bahwa pola makan adalah perilaku yang ditempuh seseorang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makanan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup. Perilaku sangat mempengaruhi seseorang dalam bertingkah laku. Notoadmodjo (2010: 50), perilaku dipengaruhi oleh 3 faktor utama yaitu:

1) Faktor Predisposisi (*predisposing factors*), yaitu : faktor pencetus timbulnya perilaku seperti: umur, pengetahuan, pengalaman, pendidikan, sikap, keyakinan, paritas dan lain sebagainya.

a) Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu dan dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek Notoadmodjo (2005: 55). Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan

seseorang, sebab dari pengalaman dan hasil penelitian ternyata perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Tingkat pengetahuan di dalam domain kognitif terbagi atas enam tingkatan yaitu:

(1) Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh karena itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, menyatakan dan sebagainya.

(2) Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

(3) Aplikasi (*aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi ini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

(4) Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan dan sebagainya.

(5) Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

(6) Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

b) Sikap

Faktor lain yang berpengaruh terhadap pola makan berlebih adalah sikap remaja. Struktur sikap terdiri dari 3 komponen yaitu kesediaan seseorang untuk bertingkah laku atau merespons sesuatu baik terhadap rangsangan positif maupun rangsangan negatif dari suatu objek rangsangan. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan faktor predisposisi yang menunjang yaitu: komponen kognitif (*cognitive*), komponen afektif (*affective*) dan

komponen konatif (*conative*). Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap mengenai apa yang berlaku atau yang benar bagi objek sikap.

Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut aspek emosional subjektif seseorang terhadap suatu objek sikap. Komponen konatif merupakan aspek kecendrungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki seseorang. Interaksi antara ketiga komponen adalah selaras dan konsisten, dikarenakan apabila dihadapkan dengan suatu objek sikap yang sama maka ketiga komponen itu harus mempolakan arah sikap yang seragam.

2) Faktor Pendukung (*enabling factors*), yaitu : faktor yang mendukung timbulnya perilaku seperti lingkungan fisik, dana dan sumber daya yang ada di masyarakat.

a) Uang Saku

Pemberian uang saku terhadap remaja juga bisa menjadi pemicu mereka untuk membeli makanan cepat saji, karena semakin besar uang saku yang mereka peroleh maka semakin besar kemungkinan mereka untuk membeli atau mengonsumsi makanan cepat saji, karena harga makanan cepat saji dipasaran cenderung tinggi. Sebenarnya tanpa disadari, orang tua juga ikut andil dengan kebiasaan seorang siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji tersebut, dengan jalan memberikan uang saku dan membiarkan anaknya jajan Akibatnya anak menjadi lebih sering dan terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji. Besarnya uang saku yang diberikan kepada siswa dan kurangnya kontrol dari orang tua mengakibatkan siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji yang

dapat berdampak tidak baik terhadap kesehatan mereka pada masa yang akan datang. Dari hasil peneliti diatas dapat disimpulkan bahwa semakin besar uang saku yang diperoleh siswa maka akan semakin besar pula peluang mereka untuk membeli makanan cepat saji, karena mereka akan berpikir jika mereka membeli makanan cepat saji akan lebih simpel dari pada merekamembawa makanan dari rumah atau masak sendiri.

b) Aktivitas

Aktivitas merupakan suatu kegiatan yang membutuhkan gerakan dan mengeluarkan energi. Dalam penelitian ini aktivitas yang diteliti adalah klasifikasi aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Beberapa pakar mempunyai pengertian tentang aktivitas fisik, antara lain menurut Sunita Almatsier (2012: 276) mengatakan bahwa aktivitas fisik dapat didefinisikan sebagai gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Berdasarkan pedoman *Centre for Disease Control/CDC* (2002) aktivitas remaja dapat diklasifikasikan menurut tingkatannya antarlain aktivitas fisik ringan, sedang dan berat yang dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 2. Jenis-jenis Aktifitas Remaja

Macam Kegiatan	Deskripsi kegiatan
Ringan	Membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan lambat, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan.
Sedang	Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, mencuci bajudengan tangan, menjemur pakaian, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan.
Berat	Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda, berlari, mengepel, basket, berenang, naik turun tangga, memanjat, bersepeda, bermain dengan banyak menggerakkan lengan.

Sumber : Huriyati, dkk, 2004

3) Faktor Pendorong (*reinforcing factors*), yaitu : faktor yang memperkuat atau mendorong seseorang untuk berperilaku yang berasal dari orang lain misalnya teman.

a) Teman

Teman sebaya mempunyai pengaruh yang sangat besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan. Ketidapatuhan terhadap teman dikhawatirkan dapat menyebabkan dirinya terkucil dan akan merusak kepercayaan dirinya (Arisman, 2004: 20).

b) Promosi Makanan Cepat Saji

Remaja usia sekolah juga merupakan suatu kelompok masyarakat yang relatif rentan terhadap iklan terutama iklan makanan cepat saji di televisi. Adanya iklan-iklan produk makanan cepat saji di televisi dapat meningkatkan pola konsumsi atau bahkan gaya hidup masyarakat pada umumnya. Pada umumnya fungsi dari iklan adalah untuk memberi informasi dan melakukan persuasi.

Walaupun iklan adalah suatu informasi yang diperlukan oleh konsumen namun dalam hal ini pengaruh iklan adalah hal yang kurang baik, karena jika siswa terpengaruh iklan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji maka mereka justru akan mengurangi pola makan yang seharusnya (pola makan sehat). Remaja belum mempunyai kematangan cara berpikir dan bertindak. Ia berada pada tahap sosialisasi dengan melakukan pencarian informasi di sekitarnya dalam rangka membentuk identitas diri dan kepribadiannya. Sumber informasi utam bagi anak adalah dari keluarga. Setelah itu, ia mengumpulkan informasi lainnya dari teman sebaya, sekolah, masyarakat dan media massa. Kenyataan ini perlu dicermati

secara kritis karena iklan bisa membentuk pola makan yang buruk pada masa remaja. Padahal makanan yang dikonsumsi pada masa remaja akan menjadi dasar bagi kondisi kesehatan di masa dewasa dan tua nanti. Gencarnya iklan produk makanan di media massa, terutama televisi. Karena jiwanya masih labil, maka remaja usia sekolah mudah sekali menjadi korban iklan. Terutama jika yang diiklankan adalah produk makanan baru, mereka tertarik untuk mencobanya.

d. Jenis Makanan

Jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang jika dimakan, dicerna, dan diserap, akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi yaitu makanan utama.

1) Makanan Utama

Makanan utama adalah makanan yang dikonsumsi seseorang berupa makan pagi, makan siang, dan makan malam yang terdiri dari makanan pokok, lauk-pauk, sayur, buah dan minuman.

2) Makanan pokok

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu, nasi, roti, dan mie atau bihun.

a) Nasi

Nasi merupakan bahan makanan pokok bagi sebagian rakyat Indonesia. Kalori yang dihasilkan adalah 1089-1425 kalori atau 2000 kalori seseorang perhari.

b) Roti

Roti adalah makanan yang terbuat dari tepung terigu ditambah ragi (*yeast*), lemak, garam, dan air proses pembuatannya dengan fermentasi 1-8 jam. Roti kualitas baik berwarna putih dan mempunyai tekstur seperti spons yang empuk merata diseluruh bagian roti tersebut.

c) Mie

Mie adalah makanan yang terbuat dari tepung terigu yang dijadikan adonan tanpa fermentasi, dilebarkan menjadi lembaran tipis, diiris panjang-panjang dan dikeringkan. Mie yang sering dimasak dan dikeringkan serta dikemas dalam bungkus praktis untuk langsung dikonsumsi setelah direkonstitusi dengan air panas sebentar adalah jenis supermie, indomie, dan sebagainya.

3) Lauk-pauk

Lauk-pauk terdiri dari dua golongan menurut jenisnya diantaranya lauk pauk hewani dan lauk pauk nabati. Kedua jenis lauk-pauk tersebut mempunyai protein hewani dan nabati mempunyai fungsi, antara lain membangun sel-sel yang rusak dan membentuk zat pengatur seperti enzim.

a) Lauk pauk hewani

Lauk pauk hewani mencakup semua semua bahan makanan yang berasal dari hewan terutama dari hewan piaraan, ternak, unggas, ikan, susu, dan telur. Hewan ternak yang dimakan adalah sapi, kerbau, dan kambing. Daging unggas yang biasa dipelihara dan dijual daging serta telur di Indonesia adalah ayam. Telur unggas yang dikonsumsi adalah telur ayam, bebek, dan telur puyuh. Fungsi telur sebagai sumber protein tinggi dari jenis bahan makanan lain. Daging ikan

mempunyai komposisi zat gizi dari berbagai jenis daging ikan lainnya sama. Kualitas protein ikan tergolong sempurna (protein lengkap) mengandung semua asam amino esensial dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan tubuh. Ikan biasanya dikonsumsi sebagai ikan segar, ikan kering yang diasinkan dan ikan yang dikalengkan hasil teknologi pangan modern.

b) Lauk pauk nabati

Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makanan ini terdiri atas golongan kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti tempe dan tahu. Sumber protein nabati juga lebih murah harganya dibandingkan dengan sumber protein hewani.

4) Sayur

Sayur adalah jenis masakan yang menggunakan sayuran contohnya kangkung, bayam, sawi, daun singkong, daun pepaya, taoge, kubis, wortel, jantung pisang, kecipir, bunga kol, nangka muda, labu siam, gambas, rebung dan sebagainya. Pilihlah sayuran yang masih segar, muda, masih utuh artinya tidak dimakan ulat.

5) Buah

Buah-buahan berfungsi sebagai sumber vitamin dan mineral tetapi pada buah-buahan tertentu yang menghasilkan banyak energi.

6) Minuman

Minuman merupakan cairan yang dikonsumsi tidak terbatas waktunya, atau yang mengiringi makanan selingan berupa minuman yang dikonsumsi. Minuman yang menjadi kebutuhan utama adalah air mineral. Air mineral

merupakan komponen terbesar yang dibutuhkan tubuh. Kadar air dalam tubuh bervariasi tergantung dengan usia, misalnya pada bayi terdapat 80 persen air, pada orang dewasa sebesar 60 persen dan pada usia lanjut atau di atas 65 tahun sebesar 50 persen. Sekitar 80% tubuh manusia terdiri dari air. Otak dan darah adalah dua organ penting yang memiliki kadar air di atas 80%. Otak memiliki komponen air sebanyak 90%, sementara darah memiliki komponen air 95%. Sedikitnya, secara normal kita butuh 2 liter sehari atau 8 gelas sehari. Bagi perokok jumlah tersebut harus ditambah setengahnya. Air tersebut diperlukan untuk mengganti cairan yang keluar dari tubuh lewat air seni, keringat, pernapasan, dan sekresi. Para dokter juga menyarankan agar mengonsumsi air putih 8-10 gelas setiap hari agar metabolisme tubuh berjalan baik dan normal (Anonim, 2013: 2).

7) Susu dan Hasil Olahannya

Susu merupakan makanan alami yang hampir sempurna. Sebagian besar zat gizi esensial ada dalam susu, yaitu protein bernilai biologi tinggi, kalsium, fosfor, vitamin A, dan tiamin. Susu merupakan sumber kalsium yang baik, karena disamping kadar kalsium yang tinggi, laktosa didalam susu membantu absorpsi susu didalam saluran cerna.

2. Gizi Seimbang dan Gizi Remaja

a. Gizi Seimbang

Gizi mempunyai peran besar dalam daur kehidupan. Setiap tahap daur kehidupan terkait dengan satu set prioritas nutrien yang berbeda. Semua orang

sepanjang kehidupan membutuhkan nutrien yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Zat gizi (nutrien) adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya, yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan. Indonesia menerapkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang berdasarkan pada kebijakan Repelita V tahun 1995 dan menjadi bagian dari program perbaikan gizi.

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Selanjutnya, para pakar gizi yang bergabung Yayasan Institut Danone Indonesia (DII) bersama para penulis dari Tabloid Amerika Serikat dengan disesuaikan budaya Indonesia, dalam bentuk tumpeng dengan nampannya yang selanjutnya akan disebut sebagai “Tumpeng Gizi Seimbang” (TGS).

TGS dirancang untuk membantu setiap orang untuk menentukan makanan dengan jenis dan jumlah yang tepat sesuai dengan usia dan keadaan kesehatan. TGS menggunakan empat prinsip Gizi Seimbang, yaitu mengonsumsi pangan beraneka ragam, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik, dan memantau untuk mempertahankan Berat Badan Normal. Gambaran umum Tumpeng Gizi Seimbang adalah sebagai berikut:



Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang
 Sumber: gizi.depkes.go.id

Dari beberapa pendapat tentang gizi seimbang, dapat disimpulkan bahwa gizi seimbang merupakan susunan makanan yang dikonsumsi sehari-hari mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Selain aneka ragam jenis makanan sesuai kebutuhan, juga harus memperhatikan kebersihan, aktivitas fisik, dan memantau berat badan yang ideal. Kebiasaan makan pada remaja/peserta didik dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya pengetahuan peserta didik berkaitan dengan gizi khususnya penyusunan menu, keinginan untuk mengkonsumsi makanan tertentu, harga, cita rasa pengaruh iklan, akses dan ketersediaan produk dirumah maupun disekolah, pengaruh agama dan moral.

b. Gizi Remaja

1) Karakteristik Remaja

Masa remaja adalah masa peralihan dari anak menjadi dewasa, ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik ditandai dengan

berfungsinya alat reproduksi seperti menstruasi untuk remaja wanita dan mimpi basah untuk remaja pria. Pada masa remaja pertumbuhan fisik terjadi sangat cepat.

a) Perubahan fisik pada remaja pria antara lain:

(i) Tubuh bertambah berat dan tinggi

(ii) Tumbuh rambut-rambut halus didaerah pubis, kaki, tangan, dada, ketiak, wajah

(iii) Keringat bertambah banyak

(iv) Kulit dan rambut mulai berminyak

(v) Pundak dan dada bertambah besar dan bidang

(vi) Tumbuh jakun

(vii) Berjerawat

(viii) Suara tumbuh menjadi berat

(ix) Penis dan buah zakar membesar

(x) Mimpi basah

b) Perubahan fisik pada remaja wanita antara lain:

(i) Tubuh bertambah besar

(ii) Tumbuh buah dada

(iii) Pinggul melebar

(iv) Tumbuh rambut pada ketiak dan pubis

(v) Kulit bertambah halus

(vi) Berjerawat

(vii) Menarche (haid pertama)

Kategori anak remaja usia 12-19 tahun. Dalam usia tersebut laju pertumbuhan remaja wanita mengalami percepatan terlebih dahulu karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia produksi, sementara remaja pria, baru dapat menyusul dua tahun kemudian. Puncak penambahan berat badan dan tinggi badan wanita tercapai pada usia 12, 1-12,9 tahun. Sementara pria pada usia 14, 1-14,3 tahun.

c. Angka Kecukupan Gizi untuk Remaja

Kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yang diperlukan seseorang untuk hidup sehat. Kebutuhan zat gizi masing-masing orang berbeda, salah satunya karena faktor genetika. Kegunaan perhitungan kebutuhan gizi adalah sebagai baku evaluasi konsumsi pangan dan gizi, perencanaan menu atau konsumsi pangan, perencanaan produksi dan ketersediaan pangan.

Angka kecukupan Energi remaja di Indonesia didasarkan pada hasil studi Institute of Medicine (IOM), tahun 2002. Angka kecukupan energy tidak mempertimbangkan faktor keamanan untuk peningkatan kebutuhan sakit, trauma, dan stress karena hanya merupakan kebutuhan rata-rata. Kebutuhan energi remaja bergantung aktivitas fisik dan tingkat kematangannya. Angka kecukupan energy untuk Remaja laki-laki usia 10-12 tahun adalah 2050 kkal, untuk usia 13-15 tahun 2400 kkal, dan untuk usia 16-18 tahun sebanyak 2600 kkal. Sedangkan untuk remaja putri usia 10-12 tahun adalah 2050 kkal, untuk usia 13-15 tahun 2350 kkal, dan untuk usia 16-18 tahun sebanyak 2200 kkal (Sunita Almatsier, 2012: 234).

Tabel 3. Kecukupan Energi dan Protein Rata-rata yang Dianjurkan pada Remaja.

Jenis Kelamin	Umur (Thn)	Berat	Badan (Kg)	Energi(Kkal)	Protein (Gr)
Laki-laki	10-12		35	2050	50
	13-15		46	2400	60
	16-19		55	2600	65
Perempuan	10-12		37	2050	50
	13-15		48	2350	57
	16-19		50	2200	50

Akan tetapi tidak hanya itu saja, seorang remaja juga membutuhkan asupan makanan yang bergizi seimbang, serta makan makanan yang beraneka ragam. Diantaranya yaitu harus mengandung karbohidrat, protein, vitamin dan mineral, serta air, lebih jelasnya adalah sebagai berikut:

1) Karbohidrat

Karbohidrat dikenal sebagai sumber energi utama bagi tubuh, sehingga digolongkan sebagai makanan pokok. 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 juga menggunakan mi dan roti yang dibuat dari tepung terigu

2) Protein

Protein terdiri dari asam amino. Diantaranya ada yang esensial karena tidak bisa dihasilkan oleh tubuh dan hanya dapat diperoleh dari makanan. Selebihnya dapat diproduksi oleh hati bila komponen yang diperlukan tersedia. Protein untuk makanan kita bisa berasal dari nabati, seperti kedelai dan kacang-kacangan, atau berasal dari sumber hewani seperti daging, susu dan olahannya serta telur.

3) Vitamin dan Mineral

Vitamin dan mineral adalah zat gizi mikro yang memperlancar proses pembuatan energi dan proses biologis lainnya yang diperlukan untuk mempertahankan kesehatan. Vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh adalah A, B, C, D, E dan K, kemudian mineral yang diperlukan adalah yodium, zat besi dan zat seng.

4) Air

Air merupakan zat gizi dan unsur yang paling berlimpah dalam tubuh. Makin muda seseorang, makin banyak kandungan air dalam tubuhnya. Air penting untuk kehidupan dan kondisi masing-masing sel, serta unsure setiap cairan, pengatur suhu tubuh system saraf, sumsum tulang belakang. Kebutuhan air untuk menjaga keseimbangan air dapat dipengaruhi oleh umur, aktivitas fisik, suhu, pola makan dan status kesehatan, serta demam. Pada masyarakat umum, jumlah air yang dikonsumsi minimum 2 liter atau 8 gelas per hari.

3. Status Gizi Remaja

a. Pengertian Status Gizi

Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari nutrisi dalam bentuk variabel tertentu. Sedangkan keadaan gizi adalah keadaan akibat dari keseimbangan antara konsumsi dan penyerapan zat gizi dan penggunaan zat gizi tertentu, atau keadaan fisiologi akibat dari tersedianya zat gizi dalam seluler tubuh (Supriasa dkk, 2014: 20). Jadi

status gizi merupakan keadaan seseorang sebagai gambaran dari konsumsi pangan dan penggunaannya oleh tubuh.

b. Penilaian Status Gizi

Penentuan penilaian status gizi, dapat dilakukan berdasarkan jenisnya yaitu secara langsung dan tidak langsung. Adapun cara penilaian status gizi adalah:

1) Penilaian status gizi secara langsung

a) Penilaian klinik

Penilaian klinik adalah penilaian untuk mengukur status gizi masyarakat yang didasarkan pada perubahan-perubahan yang terjadi yang dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi (Emy Huryati, 2013: 3). Dilihat dari jaringan ephitel seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral, atau organ misal kelenjar tiroid. Pemeriksaan klinik diarahkan untuk mencari kemungkinan adanya kelainan seperti anemia gizi besi, pembesaran kelenjar gondok, dan lain-lain.

b) Penilaian antropometri

Penilaian antropometri merupakan penilaian menggunakan pengukuran fisik pada seseorang, diantaranya pengukuran berat badan. Penilaian antropometri pada remaja biasanya dilakukan penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan dan lingkaran lengan atas (LILA). Pemeriksaan ini penting untuk remaja yang masih dalam proses pertumbuhan dan sudah mengalami pubertas. Pada masa remaja penampilan tubuh adalah yang utama karena mereka sudah mulai tertarik pada lawan jenis. Pertumbuhan anak remaja dapat diamati secara cermat dengan menggunakan “Kartu Menuju Sehat” (KMS untuk anak remaja). Pada KMS

remaja terlihat perbandingan usia dengan berat badan dan tinggi badan remaja (Ayu, dkk., 2012: 60).

Pada penilaian antropometer terdapat metode pengukuran, salah satu metode pengukuran yang digunakan adalah IMT (Indeks Masa Tubuh). IMT merupakan nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. Untuk mengetahui nilai IMT, dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{IMT} = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{(\text{Tinggi badan (m)})^2}$$

Indeks ini tidak memerlukan data usia sehingga merupakan indeks yang independent terhadap usia dan dapat digunakan untuk menyatakan status gizi seseorang. Batas IMT orang dewasa dengan anak-anak berbeda. Pada anak-anak (IMT menurut usia) dibedakan berdasarkan jenis kelamin karena pertumbuhan keduanya berbeda. IMT menurut usia dan jenis kelamin ini digunakan pada anak-anak usia 2-20 tahun setelah itu IMT anak dimasukkan pada grafik.

Keuntungan dalam menggunakan IMT menurut usia adalah sebagai berikut:

- (i) Dapat digunakan untuk remaja muda untuk mendeteksi terjadinya pubertas.
- (ii) Dapat dibandingkan baik terhadap hasil pemeriksaan laboratorium atau pengukuran lemak tubuh.
- (iii) IMT berhubungan dengan risiko kesehatan.

Indonesia saat ini, menggunakan standar antropometri penilaian status gizi anak berdasarkan WHO/MGRS yang dibakukan dengan SK Menteri kesehatan

tahun 2011. Pada SK Menkes 2011 untuk mengetahui status gizi anak usia 5-18 tahun digunakan standar penilaian indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) dengan kategori dan ambang batas seperti pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U

Indeks	Kategori	Ambang batas (z-score)
IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	Sangat kurus	<-3SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2SD

Sumber: SK Menkes 2011

c) Pemeriksaan biokimia

Pemeriksaan biokimia yang terpenting adalah pemeriksaan kadar hemoglobin. Terutama untuk remaja wanita karena mereka sudah mulai mendapatkan menstruasi tiap bulannya.

2) Penilaian Status Gizi Secara Tidak Langsung

a) Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu (Clara M, 2014: 8). Metode ini sangat efektif digunakan untuk melihat tanda awal dari kekurangan gizi.

b) Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu.

c) Faktor Ekologi

Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi disuatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi.

Berbagai contoh penggunaan penilaian status gizi, seperti antropometri digunakan untuk mengukur karakteristik seseorang dan zat gizi yang penting untuk pertumbuhan. Pemeriksaan klinis dan biokimia biasanya dilakukan untuk melihat dan mengukur satu aspek dari status gizi seperti kadar mineral atau vitamin.

c. Klasifikasi Status Gizi

Pada penelitian Diah Ayu (2012: 37) menurut buku karangan Sediaotama keadaan kesehatan gizi sesuai dengan tingkat konsumsi makanan dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

1) Gizi Lebih (*overnutritional state*)

Gizi lebih adalah tingkat kesehatan gizi sebagai hasil konsumsi berlebih. Kondisi ini ternyata mempunyai tingkat kesehatan yang lebih rendah, meskipun berat badan lebih tinggi dibandingkan berat badan ideal. Keadaan demikian, timbul penyakit-penyakit tertentu yang sering dijumpai pada orang kegemukan seperti penyakit kardiovaskuler yang menyerang jantung dan system pembuluh darah, hipertensi, diabetes militus dan lainnya.

2) Gizi Baik (*eunutritional state*)

Tingkat kesehatan gizi terbaik yaitu kesehatan gizi optimum (*eunutritional state*). Dalam kondisi ini jaringan penuh oleh semua zat tersebut. Tubuh terbebas dari penyakit dan mempunyai daya kerja dan efisiensi yang sebaik-baiknya. Tubuh juga mempunyai daya tahan yang setinggi-tingginya.

3) Gizi Kurang (*undernutritional*)

Gizi kurang merupakan tingkat kesehatan gizi sebagai hasil konsumsi defisien. Mengakibatkan terjadi gejala-gejala penyakit difisiensi gizi. Berat badan akan lebih rendah dari berat badan ideal dan penyediaan zat-zat gizi bagi jaringan tidak mencukupi, sehingga akan menghambat fungsi jaringan tersebut.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Status gizi seseorang khususnya remaja tergolong baik atau tidak baik dikarenakan terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi status gizinya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja adalah:

1) Jenis Kelamin

Obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama pada saat remaja, hal ini disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal (Arisman, 2004: 40).

2) Umur

Obesitas yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai dengan perkembangan rangka yang cepat. Anak yang obesitas cenderung menjadi obesitas pada saat remaja dan dewasa serta dapat berlanjut ke masa lansia. Menurut Dietz, ada empat periode kritis terjadinya obesitas, yaitu: masa prenatal, masa bayi, masa adiposity rebound dan masa remaja. Obesitas yang terjadi pada

masa remaja, 30% akan melanjut sampai dewasa menjadi obesitas persisten. Obesitas yang terjadi pada masa remaja ini perlu mendapatkan perhatian, sebab obesitas yang timbul pada waktu anak dan remaja bila kemudian berlanjut hingga dewasa akan sulit diatasi secara konvensional (diet dan olahraga). Pertumbuhan yang relatif sama pada masa kanak-kanak secara tiba-tiba berubah dengan adanya suatu peningkatan kecepatan pertumbuhan. Lonjakan yang tiba-tiba ini berhubungan dengan perubahan hormonal, kognitif dan emosional yang menciptakan kebutuhan-kebutuhan khusus.

3) Tingkat Sosial Ekonomi

Tingkat social ekonomi adalah kedudukan suatu individu dan keluarga berdasarkan unsure-unsur ekonomi (Soekanto, 2007: 207). Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat social ekonomi. Salah satunya adalah pekerjaan. Pekerjaan merupakan kegiatan yang menghasilkan barang dan jasa bagi diri sendiri atau orang lain, baik dibayar atau tidak. Pekerjaan akan menentukan status social ekonomi karena dari bekerja segala kebutuhan akan dapat terpenuhi. Pekerjaan tidak hanya mempunyai nilai ekonomi namun usaha manusia untuk mendapatkan kepuasan dan mendapatkan imbalan atau upah, berupa barang dan jasa akan terpenuhi kebutuhan hidupnya. Pekerjaan mempunyai jenis dan diberi batasan sebagai berikut:

- a) Pekerjaan yang berstatus tinggi, yaitu tenaga ahli teknik dan ahli jenis, pemimpin ketatalaksanaan dalam suatu instansi baik pemerintah maupun swasta, tenaga administrasi tata usaha.
- b) Pekerjaan yang berstatus sedang, yaitu pekerjaan dibidang penjualan dan jasa.

- c) Pekerjaan yang berstatus rendah yaitu petani dan operator alat angkut atau bengkel.

Status sosial ekonomi sangat erat dengan Peningkatan pendapatan yang dapat mempengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah gaya hidup dan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Pola makan praktis dan siap saji terutama terlihat di kota-kota besar di Indonesia, dan jika dikonsumsi secara tidak rasional akan menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan obesitas, (Virgianto dan Purwaningsih dalam Nabila Zuhdi, 2015 :12).

4) Faktor Lingkungan

Remaja belum sepenuhnya matang dan cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kesibukan menyebabkan mereka memilih makan di luar, atau menyantap kudapan (jajanan). Lebih jauh lagi kebiasaan ini dipengaruhi oleh keluarga, teman dan terutama iklan di televisi. Teman sebaya berpengaruh besar pada remaja dalam hal memilih jenis makanan.

5) Faktor Genetik

Genetik memegang peranan penting dalam mempengaruhi berat dan komposisi tubuh seseorang. Jika kedua orang tua mengalami obesitas, kemungkinan bahwa anak-anak mereka akan mengalami obesitas sangat tinggi (75-80%), jika salah satu orang tuanya mengalami obesitas kemungkinan tersebut hanya 40%, sedangkan jika tidak seorangpun dari orang tuanya mengalami

obesitas, peluangnya relatif kecil (kurang dari 10%) (Whitney dalam Nabila Zuhdy, 2015: 13).

6) Metabolisme Basal

Metabolisme basal adalah metabolisme yang dilakukan oleh organ-organ tubuh dalam keadaan istirahat total (tidur). Kecepatan metabolisme basal setiap orang berbeda-beda, seseorang yang memiliki kecepatan metabolisme yang rendah cenderung lebih gemuk dibanding dengan orang yang kecepatan metabolismenya tinggi (Purwati dalam Nabila Zuhdi, 2015: 11).

7) Enzim Tubuh dan Hormon

Enzim adipose tissue lipoprotein memiliki peranan penting dalam mempercepat proses peningkatan berat badan. Enzim ini berfungsi untuk mengontrol kecepatan pemecahan triglisida dalam darah menjadi asam-asam lemak dan kemudian disalurkan ke sel-sel tubuh untuk disimpan. Ketika seseorang membutuhkan bahan bakar untuk oksidasi, diperlukan sejumlah energy dan tubuh akan memilih glikogen atau lemak sebagai sumber energinya. Menurut sejumlah penelitian, penggunaan glikogen akan menurunkan glukosa darah sehingga menyebabkan orang merasa lapar. Insulin dapat menyebabkan kegemukan. Seseorang yang mengalami peningkatan insulin juga akan mengalami peningkatan penimbunan lemak. Gangguan produksi hormon juga berhubungan dengan obesitas, misalnya hipotiroidism dan hipopituitarism. Orang yang seperti ini biasanya telah mengalami kegemukan sejak kecil. Obesitas yang berlanjut (menetap) sampai dewasa, terutama bila obesitas dimulai pada masa pra pubertas (Purwati, 2005 dalam Nabila Zuhdi, 2015: 12).

8) Status tinggal

Status tinggal merupakan status bersama siapa remaja tinggal, baik bersama orang tua maupun tidak bersama orang tua (kos atau tinggal bersama keluarga lainnya). Ibu memegang peranan penting dalam menyediakan makanan yang bergizi bagi keluarga, sehingga memiliki pengaruh terhadap status gizi anak (Lazzeri et al, 2006 dalam Nabila Zuhdi, 2015: 12)..

9) Faktor gaya hidup (*life style*)

Sekarang ini, banyak tayangan makanan cepat saji, dan dapat memicu remaja untuk mengikuti gaya hidup tersebut. Trend makanan saat ini adalah *fast food*. Pada negara maju, makanan *fast food* sudah mulai ditinggalkan dan beralih ke alam (*back to nature*). Akibat konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

10) Aktivitas Fisik

Sebagian besar energi yang masuk melalui makanan pada anak remaja dan orang dewasa seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya (Virgianto dan Purwaningsih dalam Nabila Zuhdy, 2015: 20).

11) Pola Makan

Pola makan dengan kalori berlebih dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang dominan untuk terjadinya obesitas. Orang yang banyak makan akan memiliki gejala cenderung untuk menderita kegemukan. Kebiasaan mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kurang serat merupakan faktor penunjang timbulnya masalah kegemukan. Berdasarkan hasil penelitian pada remaja di Yogyakarta dan Bantul terlihat bahwa semakin tinggi asupan energi dan lemak semakin tinggi kemungkinan terjadinya obesitas. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan kontribusi lemak terhadap total energi dengan terjadinya obesitas (Medawati et al., dalam Nabila, 2015: 13).

B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan adalah:

1. Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Ilma Anidya Kusuma, Saifuddin Sirajuddin, Nurhaedar Jafar dengan judul Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar menyatakan bahwa sebagian besar pola makan mahasiswa sudah baik, sama halnya pada asupan energi dan proteinnya sudah mencukupi kebutuhan. Demikian juga dengan status gizi mahasiswa masih ada mahasiswa dengan status gizi underweight, status gizi overweight dan obes I. Pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi FKM UNHAS angkatan 2010-2012 yang

berjumlah 154 orang Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *stratified random sampling* dan alokasi sampel secara proporsional, maka jumlah sampel adalah 111 orang

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustian Ipa jurusan Gizi Polteknik Kesehatan Makasar dengan judul Status Gizi Remaja, Pola Makan Dan Aktivitas Olah Raga Di Sltp 2 Majauleng Kabupaten Wajo menyatakan bahwa Sebagian besar responden yang memiliki status gizi normal dengan pola makan cukup , Responden yang memiliki status gizi normal, sebagian besar memiliki asupan energi tergolong cukup, dan kebanyakan responden memiliki asupan protein cukup. Umumnya responden yang memiliki status gizi normal memiliki aktivitas olahraga teratur. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan pendekatan deskriptif untuk mengetahui gambaran status gizi berdasarkan pola makan dan aktivitas olahraga. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang ada di SLTP Negeri 2 Majauleng yang berjumlah 189 orang. Sampel adalah siswa yang ada di SLTP Negeri 2 Majauleng sebanyak 72 orang siswa.
3. Hasil penelitian Nabila Zuhdy, Luh Seri Ani, N.W. Arya Utami jurusan Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Udayana, Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Ilmu Kedokteran Pencegahan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan judul Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara menyatakan bahwa Terjadi kecenderungan beban ganda masalah gizi,

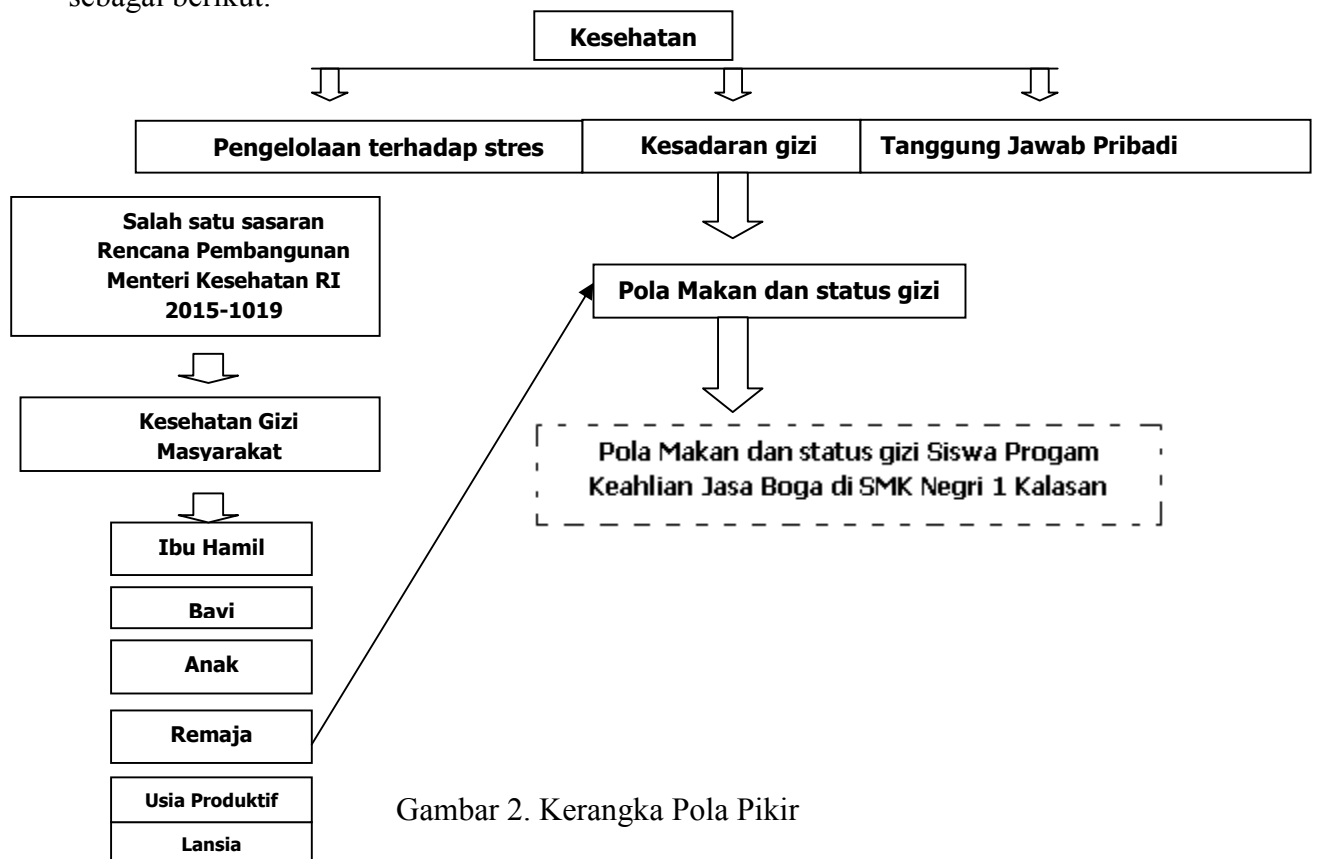
terutama status gizi lebih pada pelajar putri SMA. Aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi pelajar putri SMA sedangkan aspek pola makan yaitu pengontrolan berat badan berhubungan secara signifikan dengan status gizi pelajar putri SMA. Rancangan penelitian ini adalah sampel survei cross-sectional yang dilaksanakan di tiga SMA di Denpasar Utara.

4. Hasil penelitian Metriyani Pendidikan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMK Kelas X Jasa Boga Di Smk Negeri 4 Yogyakarta menyatakan bahwa Pola makan siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta adalah makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran, buah-buahan, cemilan, minuman, fast food dan susu, yang paling sering dikonsumsi adalah nasi putih (87%), telur ayam (16%), tempe (29%), kangkung (2,9%), pisang (5,4%), gorengan (13%), teh manis (30%), fried chicken (8%) dan susu kental manis (13%)., (2) Status gizi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta dikategorikan status gizi kurus, normal, gemuk dan obesitas masing-masing adalah (8%), (75%), (9,82%), (7,14%)

C. Kerangka Pikir

Kesehatan merupakan hal yang sangat patut disyukuri. Kesehatan, jika diabaikan akan mempunyai nilai yang tidak terhingga, maka dari itu kita harus menjaga keadaan jasmani tetap sehat, memperhatikan asupan gizi, pengelolaan yang berhubungan dengan psikis, dan tanggung jawab mandiri untuk menjaga tubuh agar tetap sehat. Banyak masalah kesehatan yang disebabkan karena asupan

gizi. Salah satu sasaran Rencana Kementrian Kesehatan RI 2015-2019 tentang pembangunan kesehatan adalah status gizi masyarakat. Remaja merupakan salah satu objek pembangunan kesehatan status gizi masyarakat. Remaja merupakan usia pertumbuhan dan perkembangan. Maka dari itu remaja perlu memperhatikan pola makan yang baik supaya dapat bertumbuh kembang dengan yang baik. Pertumbuhan dan berkembang ada hubungan dengan status gizi. Jadi pola makan yang baik akan menghasilkan status gizi yang baik. Berdasarkan pada masalah dan tujuan pada penelitian ini, maka kerangka pola pikir dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Pola Pikir

Keterangan:

- = Akan diteliti
- = Tidak diteliti

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pola makan siswa pada jurusan jasa boga di SMK N 1 Kalasan?
2. Bagaiman status gizi siswa pada jurusan jasa boga di SMK N 1 Kalasan?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei dengan pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan pola makan dan status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMK N 1 Kalasan. Menurut Sugiyono (2007: 7) penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar/ kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data sampel yang diambil dari populasi. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2005: 21).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Tempat pengambilan data dilakukan di SMK N 1 Kalasan pada siswa program keahlian Jasa Boga.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari 2017 sampai Juni 2017.

C. Definisi Operasional Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut dapat diamati (Azwar, 2012: 74). Proses pengubahan definisi konseptual yang lebih menekankan kriteria hipotetik menjadi definisi operasional disebut dengan operasional variabel penelitian (Azwar, 2012: 74).

Definisi yang berhubungan dengan judul, adalah:

1. Pola Makan

Pola makan merupakan cara atau tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam mengonsumsi makanan setiap hari atau yang dilakukan secara berulang-ulang, yang meliputi frekuensi makan dan kebiasaan makan. Pola makan terjadi akibat kebiasaan makan yang dilakukan berulang-ulang. Metode yang digunakan untuk mengetahui pola makan ibu-ibu, antara lain metode *food frequency*. Metode *food frequency* adalah pengambilan data dengan angket terbuka yang bertujuan untuk mengungkap frekuensi makan siswa/wi program keahlian jasa boga SMK N 1 Kalasan.

2. Status Gizi

Status gizi merupakan kondisi seseorang akibat mengonsumsi makanan yang dapat diukur dengan mengetahui keseimbangan berat badan dan tinggi badan. Keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan dapat diukur menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh). Kemudian IMT yang telah diketahui khususnya remaja akan digolongkan status gizinya berdasarkan Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Usia.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah sekumpulan orang, hewan, tumbuhan, atau benda yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti (Mulyatiningsing, 2012: 9). Dalam penelitian social, pupulasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian (Saifuddin Aswar, 2012: 77). Populasi atau kelompok subjek harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lainnya. Ciri-ciri tersebut tidak terbatas hanya sebagai ciri lokasi akan tetapi dapat terdiri dari karakteristik-karakteristik individu. Populasi akan menjadi wilayah generalisasi kesimpulan hasil penelitian.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2009: 80). Populasi bukan hanya orang saja tetapi obyek atau benda alam lain bisa disebut populasi. Populasi juga bukan hanya sekedar jumlah yang ada pada obyek tersebut tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh obyek atau subyek dari yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa SMK N 1 Kalasan pada Jurusan Jasa Boga. Pemilihan lokasi ditentukan berdasarkan informasi-informasi yang telah didapat selama praktik PPL bahwa pola makan Siswa progam keahlian jasa boga beraneka ragam dimulai dari membawa bekal dan mengkonsumsi jajanan disekitar sekolah yang rendah gizi. Jumlah populasi

pada penelitian ini adalah 200, yang dapat dikelompokkan berdasarkan tingkat kelas, yaitu X berjumlah 70, XI berjumlah 68, dan XII berjumlah 62.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013: 62). Bila populasi besar dan adanya kekurangan tenaga, waktu, dana maka dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Sampel adalah sebagian dari populasi (Saifuddin Azwar, 2012: 79). Sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasi karena suatu sampel merupakan representasi yang baik bagi populasi dan sangat tergantung pada sejauh mana karakteristik sampel itu sama dengan karakteristik populasi tersebut.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. *Proportionate stratified random sampling* adalah teknik sampling yang digunakan bila populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proposional. Pada penelitian ini, populasi yang berjumlah 200 dibedakan strata tingkat kelas. Kelas X berjumlah 66, XI berjumlah 68, dan XII berjumlah 62. Sampel ditentukan dengan menggunakan tabel penentuan jumlah sample dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% (Sugiyono, 2014: 71). Sehingga jumlah populasi 200, kesalahan 5%, maka jumlah sampelnya adalah 127. Berdasarkan perhitungan, maka jumlah sampel untuk masing-masing strata adalah:

Tabel 5. Jumlah Sampel Strata

Strata	Perhitungan (Jumlah siswa:jumlah populasi X jumlah sampel)	Jumlah sampel
Kelas X	$70:200 \times 127 = 42,7$	45
Kelas XI	$68:200 \times 127 = 44,06$	43
Kelas XII	$62:200 \times 127 = 40,17$	39
Jumlah sampel	127	

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data yang sebenarnya (Sugiyono, 2006: 193). Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 91) data adalah fakta-fakta yang dapat dipercaya kebenarannya. Data yang berupa fakta atau angka yang dapat dijadikan bahan-bahan untuk menyusun informasi setelah diolah dengan teknik tertentu.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Metode *food frequency*

Food frequency merupakan catatan untuk mengetahui seberapa sering responden makan jenis makanan tertentu yang dinyatakan dengan hari, minggu, bulan, dan tahun yang diisi dengan cara mencentang daftar yang telah disediakan.

2. Antropometri

Antropometri untuk mengetahui status gizi siswa SMK Negeri 1 Kalasan Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan. Siswa akan diukur dan ditimbang berat badannya. Kemudian hasil IMT akan dipadukan dengan kategori ambang batas

usia yang diambil dari SK Kementrian 2011. Hal ini dilakukan untuk mengelompokkan status gizi siswa SMK Negeri 1 Kalasan.

F. Instrumen Penelitian

Variable-variabel yang telah ditetapkan untuk diteliti merupakan instrumen dalam penelitian ini. Variabel-variabel tersebut akan menentukan indikator yang akan diukur, kemudian dijadikan butir-butir pernyataan atau pertanyaan dengan beberapa alternatif. Instrumen digunakan untuk mengumpulkan data pola makan dan status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMK N 1 Kalasan. Guna mempermudah penyusunan instrumen penelitian, maka dibuat kisi-kisi terlebih dahulu. Kisi-kisi instrument dibuat berdasarkan teori yang diuraikan pada BAB II. Kisi-kisi instrument dapat dilihat pada tabel.

Tabel 6. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian formulir *food Frekuensi*.

No	Nama Bahan Makan	Indikator
1.	Bahan makanan pokok	Beras/nasi, Jagung, Ketela, Ubi, Kentang, Roti, Mie, Lain-lain.
2.	Lauk hewani	Daging, Ayam, Telur Ayam, Telur Puyuh, Hati ayam, Ikan, Udang, Lain-lain.
3.	Lauk nabati	Tahu, Tempe Kedelai.
4.	Sayuran	Bayam, Kangkung, Selada Air, Daun Singkong, Labu Siam, Kacang Panjang, Wortel, Labu, Buncis, Terong, Lain-lain.
5.	Buah-buahan	Pisang, Pepaya, Jeruk, Apel, Nanas, Mangga, Semangka, Jambu Air, Jambu Biji, Belimbing, Advokad, Sawo, Melon, Lain-lain.
6.	Camilan Kering	Camilan dari terigu dan Camilan dari umbi.
7.	Camilan basah	Cake, gorengan, jajan pasar.
8.	Makanan tinggi gula	Permen, coklat
9.	Minuman	Air Mineral, Soft Drink, Susu Sapi Segar, Susu Kedelai, Lain-lain
10.	Produk susu dan olahannya	Susu bubuk, susu kental manis, keju, dan es krim
11.	Jajanan	Mi ayam, burger, pizza, bakso, mie instan, nugget, dan sosis.

Tabel 7. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Status Gizi

No	Indikator	Sub Indikator
1.	Pengukuran menggunakan IMT (Indeks Masa Tubuh) menggunakan Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB).	1. Berat badan (kg) 2. Tinggi badan (cm) 3. Aktivitas 4. Usia 5. Jenis Kelamin

Instrumen pada variabel penelitian ini perlu adanya perhitungan dalam pengolahan data. Adapun pengolahan data pada masing-masing variabel, antara lain:

1. Pola Makan

Pola makan diukur dengan menggunakan metode *food frequency*. *Food frequency* adalah cara memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., (2002: 98). Daftar isian digunakan untuk mengungkap pola makan yang dilihat dari frekuensi terhadap beberapa jenis makanan yang dikonsumsi. Daftar isian, yang berisi nama bahan makanan dan skala diambil dari contoh I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., (2014: 350) dan *food frequency* (> 1x/hari, 1x/hari, 4-6x/minggu, 1-3x/minggu, 1x/bulan, 1x/tahun)).

Penilaian dilakukan dengan menjumlahkan seluruh hasil dari pemilihan responden terhadap fomulir *food frequensi*, kemudian Data *food Frequensi* siswa yang diperoleh dari tahap penelitian dikode dan diubah menjadi data presentase. Menurut Anas Sudijono (2011: 175), untuk menghitung frekuensi relative (%) menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Angka Presentase

f: Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N: Banyaknya individu

Setelah data hasil penelitian dipresentasikan kemudian data didistribusikan menjadi dalam tabel yang dijelaskan secara deskriptif agar lebih mudah dibaca dan dipahami.

2. Status Gizi

Status gizi siswa SMK N 1 Kalasan pada program keahlian jasa boga akan digolongkan setelah mengetahui berat badan. Pengelompokan status gizi dapat diketahui terlebih dahulu dilakukan penilaian antropometri. Penilaian antropometri pada remaja dilakukan untuk mengetahui berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas. Penilaian antropometri remaja terdapat banyak cara seperti IMT, Indeks lingkar lengan atas menurut umur (LLA/U), dan tes biokimia. Pada penelitian ini akan menggunakan penilaian antropometri dengan teknik IMT (Indeks Masa Tubuh), dimana setelah diketahui berat badan dan tinggi badan, maka akan dilakukan perhitungan menggunakan rumus IMT. Adapun rumus IMT, adalah:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (Kg)}}{[\text{Tinggi badan (m)}]^2}$$

Setelah diketahui IMT, maka akan digolongkan status gizinya, berdasarkan IMT umur/usia. Adapun ketentuannya adalah:

Tabel 8. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Usia

Indeks	Kategori	Ambang batas (z-score)
IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	Sangat kurus	<-3SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2SD

Sumber: Kementerian Kesehatan RI 2011

Setelah data status gizi siswa diperoleh kemudian data diubah menjadi data persentase untuk kemudian didistribusikan menjadi diagram lingkaran yang dijelaskan secara deskriptif agar lebih mudah dibaca dan dipahami.

G. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun benar-benar merupakan instrumen yang baik dan memadai. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh. Hal tersebut sangat menentukan kualitas penelitian. Instrumen yang baik harus memenuhi dua persyaratan yaitu valid dan reliabel. Pada penelitian ini, peneliti tidak melakukan uji coba instrumen, dikarenakan menggunakan instrumen baku yang dibuat oleh I Dewa I Dewa Nyoman Supariasa, dkk., pada tahun 2014 tentang formulir *food frequency* pada buku yang berjudul penilaian status gizi.

H. Teknik Analisa Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data yang diperoleh dari penelitian, sedangkan analisis statistik digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Mendeskripsikan data adalah menggambarkan data yang ada untuk memperoleh bentuk nyata sehingga lebih mudah dimengerti oleh peneliti atau orang lain yang tertarik dengan hasil penelitian yang dilakukan. Analisis deskriptif pada penelitian ini adalah:

1. Pola Makan

Pada variabel pola makan menggunakan data riil dari metode *food frequency*. Frekuensi makan menggunakan metode *food frequency* dengan parameter yang dihitung secara analisis deskriptif.

2. Status gizi

Variabel status gizi diukur secara antropometri dengan menggunakan indeks BB/TB yang dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) berdasarkan umur dan jenis kelamin. Data IMT siswa yang diperoleh kemudian diklasifikasi berdasarkan kategori status gizi yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI 2011 yaitu, Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Setelah data status gizi siswa diperoleh kemudian data diubah menjadi data persentase untuk kemudian didistribusikan menjadi diagram lingkaran yang dijelaskan secara deskriptif agar lebih mudah dibaca dan dipahami.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMK Negeri 1 Kalasan

1. Profil Sekolah

SMK Negeri 1 Kalasan Yogyakarta merupakan salah satu sekolah kejuruan dengan konsentrasi pada program jasa pendidikan. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah Sleman di Provinsi Yogyakarta. Letak sekolah ini berada di dusun Randugunting, Tamanmartani, kecamatan Kalasan, kabupaten Sleman, DIY. Jurusan yang dimiliki oleh SMK Negeri 1 Kalasan terdiri dari tujuh (7), yaitu:

- a. Jurusan Kria Kayu
- b. Jurusan Kria Tekstil
- c. Jurusan Kria Logam
- d. Jurusan Kria Keramik
- e. Jurusan Kria Kulit
- f. Jurusan Akomodasi Perhotelan
- g. Jurusan Jasa Boga

Setiap instansi dipastikan memiliki struktur organisasi. Struktur organisasi SMK Negeri 1 Kalasan dibentuk untuk memudahkan jalannya kegiatan belajar mengajar. Struktur organisasi tersebut dibuat sesuai dengan kebutuhan sekolah. Jumlah guru dan karyawan yang bekerja di sekolah ini sebanyak 103 orang yaitu 81 guru tetap, 20 guru tidak tetap, 2 guru bantu, 20 karyawan tetap, serta 8

karyawan tidak tetap. Sedangkan jumlah murid yang di didik adalah sebanyak 966 siswa, yaitu 341 siswakelas 1, 313 siswakelas 2, dan 212 siswakelas 3.

2. Karakteristik Siswa

a. Umur Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai umur responden berusia 15-20 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut usia pada tabel berikut :

Tabel 9. Distribusi Umur Siswa Progam Keahlian Jasa Boga

Kategori Umur	Frekuensi			Total	Prosentase (%)
	Kelas X	Kelas XI	Kelas XII		
15 Tahun	3			3	2,36
16 Tahun	32	1		33	25,98
17 Tahun	8	25	1	34	26,77
18 Tahun	2	7	24	33	25,98
19 Tahun			13	13	10,23
20 Tahun			1	1	0,78
Jumlah	127				

(Sumber: Data Primer)

Berdasarkan data penelitian pada table diatas didapat kelompok umur responden terbanyak adalah 17 tahun. Urutan selanjutnya diikuti kelompok umur responden 18 tahun/16 tahun, 19 tahun, 15 tahun, dan yang paling kecil adalah 20 tahun.

b. Jenis Kelamin Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin responden berusia 15-20 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut jenis kelamin pada tabel berikut :

Tabel 10. Distribusi Umur Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2017

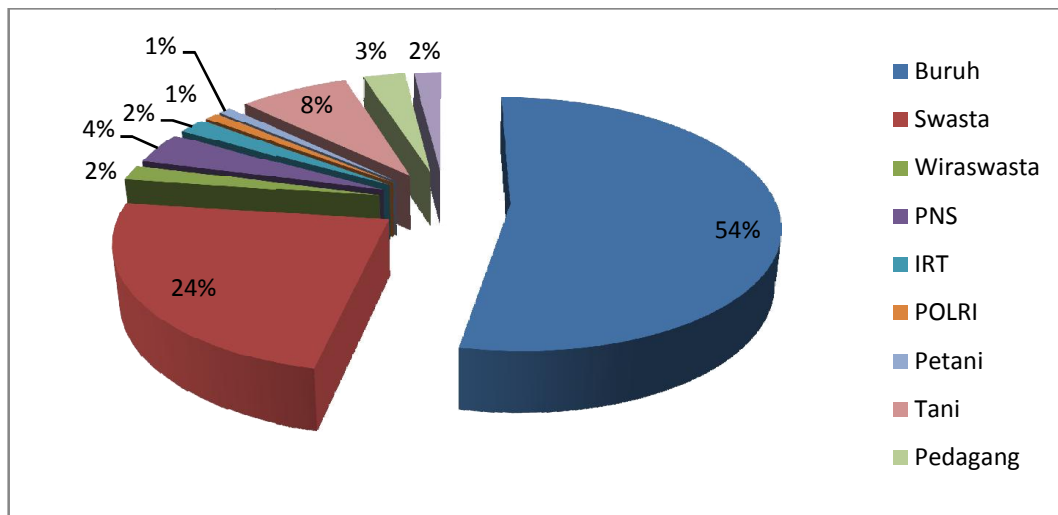
Kategori jenis kelamin	Frekuensi			Total	Prosentase (%)
	Kelas X	Kelas XI	Kelas XII		
Laki-laki	6	3	4	13	10,24
Perempuan	39	40	34	114	89,76
Jumlah	127				

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Berdasarkan data penelitian pada table diatas didapat kelompok jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan dengan jumlah 114 siswa dan untuk yang sedikit adalah laki-laki dengan jumlah 13 siswa.

c. Pekerjaan Orang Tua

Berdasarkan hasil hasil penelitian diperoleh data mengenai pekerjaan orang tua responden yaitu Buruh, Swasta, Wiraswasta, PNS, IRT, POLRI, Petani, Tani, Pedagang, dan Pensiunan. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut jenis kelamin pada diagram lingkaran berikut :



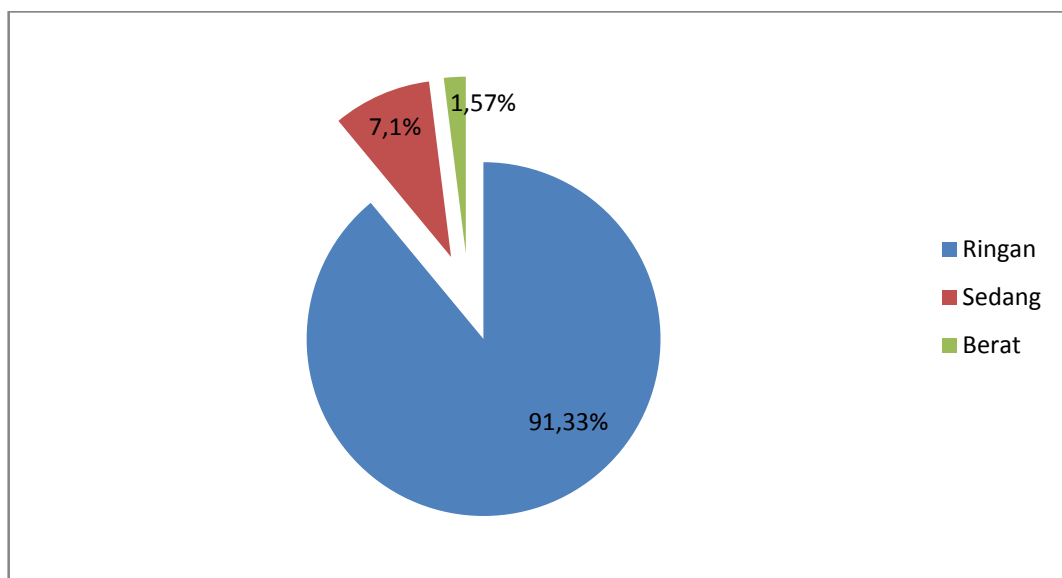
Gambar 3. Distribusi Pekerjaan Orang tua Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan

Berdasarkan gambar Distribusi Pekerjaan Orang tua Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan, dapat dijelaskan bahwa pekerjaan

Orang Tua siswa program keahlian Jasa Boga adalah Buruh sebanyak 68 (54%), Swasta 30 (24%), Wiraswasta 3 (2%), PNS 5 (4%), IRT 2 (2%), POLRI 1 (1%), Petani 1 (1%), Tani 10 (8%), Pedagang 4 (3%), dan Pensiunan 2 (2%).

d. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai aktivitas fisik responden yaitu ringan, sedang, dan berat. Berikut dapat dilihat jumlah responden menurut aktivitas fisik pada diagram lingkaran berikut :



Gambar 4. Distribusi Aktivitas Fisik Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan Tahun 2017

Berdasarkan gambar Distribusi aktivitas fisik Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan, dapat dijelaskan bahwa aktivitas fisik siswa program keahlian Jasa Boga adalah ringan sebanyak 116 (91,33%), sedang 9 (7,1%), dan berat 2 (1,57%).

B. Deskripsi Data

1. Pola Makan

Pola makan untuk siswa program keahlian jasa boga dapat diketahui melalui metode yang diterapkan pada penelitian ini yaitu *food frequensi*. Metode *food frequency* adalah metode yang digunakan untuk memperoleh data tentang pola makan sejumlah bahan makanan atau bahan makanan jadi selama periode tertentu, seperti hari, minggu, bulan, atau tahun.

a. Pola makan makanan pokok

Tabel 11. Pola Makan Makanan Pokok

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Nasi	120	94	6	5	1	1	0	0	0	0	0	0	127	100
Roti	13	5	26	11	38	24	30	30	14	11	6	5	127	100
Kentang	1	1	6	5	34	27	39	31	31	24	14	11	125	98
Jagung	1	1	2	2	19	15	33	26	55	43	17	13	127	100
Ketela	0	0	5	4	13	10	32	25	61	48	14	11	125	98
Ubi	1	1	2	2	15	12	29	23	59	46	19	18	125	98

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
N: Jumlah Responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan makanan pokok pada responden paling sering dikonsumsi adalah nasi kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 120 responden (94%), 1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 1 responden (1%), 3-6x/minggu sebanyak 0 responden (0%), 1x/bulan sebanyak 0 responden (0%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan

kedua adalah roti dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 13 responden (5%), 1x/hari sebanyak 26 responden (11%), 4-6x/minggu sebanyak 38 responden (24%), 3-6x/minggu sebanyak 30 responden (30%), 1x/bulan sebanyak 14 responden (11%), dan 1x/tahun sebanyak 6 responden (5%).

Urutan ketiga adalah kentang dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 3-6x/minggu sebanyak 39 responden (31%), 1x/bulan sebanyak 31 responden (24%), dan 1x/tahun sebanyak 14 responden (11%). Urutan keempat adalah jagung dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 2 responden (2%), 4-6x/minggu sebanyak 19 responden (15%), 3-6x/minggu sebanyak 33 responden (26%), 1x/bulan sebanyak 55 responden (43%), dan 1x/tahun sebanyak 17 responden (13%). Urutan kelima adalah ubi dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 2 responden (2%), 4-6x/minggu sebanyak 15 responden (12%), 3-6x/minggu sebanyak 29 responden (23%), 1x/bulan sebanyak 59 responden (46%), dan 1x/tahun sebanyak 19 responden (18%). Sedangkan yang paling sedikit adalah ketela dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 0 responden (0%), 1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 4-6x/minggu sebanyak 13 responden (10%), 3-6x/minggu sebanyak 32 responden (25%), 1x/bulan sebanyak 61 responden (48%), dan 1x/tahun sebanyak 14 responden (11%).

Makanan pokok yang paling sering dikonsumsi dalam penelitian ini adalah nasi sebanyak 120 responden (94%) dengan frekuensi makan setiap hari. Hal ini membuktikan bahwa nasi sampai saat ini masih merupakan menu pilihan utama

pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan untuk asupan karbohidrat. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) dimana frekuensi makan nasi sebagai sumber karbohidrat juga memiliki frekuensi yang utama dengan hasil penelitiannya mencapai 92% dari total konsumsi.

Pola makan yang cenderung mengonsumsi nasi dapat disebabkan oleh budaya yang diturunkan pada masyarakat Indonesia yang akhirnya mempengaruhi pola asuh pada anak bahwa tidak makan nasi maka tidak kenyang. Hal ini memperkuat pernyataan Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyebutkan bahwa frekuensi makan terhadap beras di Indonesia sampai tahun 2013 mencapai 97,40 kg per kapita per tahun. Sebaliknya rendahnya pola makan pada umbi oleh siswa program keahlian jasa boga disebabkan karena lingkungan sekolah mereka jarang ditemukan makanan yang terbuat dari ubi. Hal ini juga diperkuat lagi oleh pernyataan Badan Pusat Statistik (BPS) yang menyebutkan bahwa pola makan terhadap ubi di tingkat rumah tangga di Indonesia selama tahun 2002 -2013 mengalami kecenderungan menurun dari tahun ke tahun.

b. Pola makan lauk hewani

Laik hewani mencakup semua bahan makanan yang berasal dari hewan terutama dari hewan piaraan, ternak, unggas, ikan, susu, dan telur. Hewan ternak yang dimakan adalah sapi, kerbau, dan kambing. Daging unggas yang biasa dipelihara dan dijual daging serta telur di Indonesia adalah ayam. Telur unggas yang dikonsumsi adalah telur ayam, bebek, dan telur puyuh.

Tabel 12. Pola Makan Lauk Hewani

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Telur ayam	13	10	39	31	43	34	29	23	3	2	0	0	127	100
Ayam	7	6	25	20	40	31	44	35	9	7	2	2	127	100
Ikan	3	2	12	9	14	11	45	35	44	35	9	7	127	100
Hati ayam	2	2	3	2	22	27	33	26	44	35	23	28	125	98
Telur puyuh	1	1	1	1	16	13	37	29	53	42	3	2	125	98
Daging(selain ayam)	3	2	6	5	20	16	20	16	27	21	49	39	125	98
Udang	1	1	1	1	7	6	22	17	47	37	43	34	121	95

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari

C: 4-6x/minggu

E: 1x/bulan

B: 1x/hari

D: 1-3x/minggu

F: 1x/tahun

N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan lauk pauk hewani pada responden paling sering dikonsumsi adalah telur ayam dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 13 responden (10%), 1x/hari sebanyak 39 responden (31%), 4-6x/minggu sebanyak 43 responden (34%), 3-6x/minggu sebanyak 29 responden (23%), 1x/bulan sebanyak 3 responden (2%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan kedua adalah ayam dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 7 responden (6%), 1x/hari sebanyak 25 responden (20%), 4-6x/minggu sebanyak 40 responden (31%), 3-6x/minggu sebanyak 44 responden (35%), 1x/bulan sebanyak 9 responden (7%), dan 1x/tahun sebanyak 2 responden (2%).

Urutan ketiga adalah ikan dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 3 responden (2%), 1x/hari sebanyak 12 responden (9%), 4-6x/minggu sebanyak 14 responden (11%), 3-6x/minggu sebanyak 45 responden (35%), 1x/bulan sebanyak 44 responden (35%), dan 1x/tahun sebanyak 23 responden (28%). Urutan keempat adalah daging dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 3 responden (2%),

1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 20 responden (16%), 3-6x/minggu sebanyak 20 responden (16%), 1x/bulan sebanyak 27 responden (21%), dan 1x/tahun sebanyak 49 responden (39%).

Urutan kelima adalah hati ayam dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 2 responden (2%), 1x/hari sebanyak 3 responden (2%), 4-6x/minggu sebanyak 22 responden (27%), 3-6x/minggu sebanyak 33 responden (26%), 1x/bulan sebanyak 44 responden (35%), dan 1x/tahun sebanyak 23 responden (28%). Urutan keenam adalah telur puyuh dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 4-6x/minggu sebanyak 16 responden (13%), 3-6x/minggu sebanyak 37 responden (29%), 1x/bulan sebanyak 53 responden (42%), dan 1x/tahun sebanyak 3 responden (2%). Sedangkan yang paling sedikit adalah udang dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 4-6x/minggu sebanyak 7 responden (6%), 3-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 1x/bulan sebanyak 47 responden (37%), dan 1x/tahun sebanyak 43 responden (34%). Pola makan untuk lauk hewani udang yang memilih hanya sebanyak 121 responden, hal ini dikarenakan 6 responden alergi terhadap udang.

Pola makan pada bahan makanan lauk pauk hewani, yang paling sering dimakan adalah telur ayam. Hal ini menunjukkan bahwa telur ayam merupakan lauk pauk hewani yang sering dimakan oleh siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan. Telur ayam mudah dijumpai di lingkungan kita dan termasuk pada lingkungan siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan. Selain itu, harga telur juga tidak terlalu tinggi. Disamping telur ayam

mudah diperoleh dan harganya tidak terlalu tinggi, telur ayam juga mengandung sejumlah gizi yang baik diantaranya: kalori (162 kal), protein (12 gram), lemak (11,5 gram), karbohidrat (0,7 gram), kalsium (54 gram), posfor (180 gram), besi (2,7 gram), vitamin ((A 900 SI), (B1 0,1 mg), (C 0 mg)), air (74 gram).

c. Pola Makan Lauk Nabati

Tabel 13. Pola Makan Lauk Nabati

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Tempe	15	12	32	25	39	31	28	22	11	9	4	3	127	100
Tahu	33	26	45	35	34	27	13	10	3	2	1	1	127	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
 N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan lauk pauk nabati pada responden paling sering dikonsumsi adalah tempe dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 33 responden (26%), 1x/hari sebanyak 45 responden (35%), 4-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 3-6x/minggu sebanyak 13 responden (10%), 1x/bulan sebanyak 3 responden (2%), dan 1x/tahun sebanyak 1 responden (1%). Sedangkan yang paling sedikit adalah tahu dengan jumlah score 2426 dan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 15 responden (12%), 1x/hari sebanyak 32 responden (25%), 4-6x/minggu sebanyak 39 responden (31%), 3-6x/minggu sebanyak 28 responden (22%), 1x/bulan sebanyak 11 responden (9%), dan 1x/tahun sebanyak 4 responden (3%).

Pola makan pada bahan makanan lauk pauk nabati, yang paling sering dimakan adalah tempe. Tempe mudah dijumpai dilingkungan kita dan termasuk pada lingkungan siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan.

d. Pola Makan Sayuran

Tabel 14. Pola Makan Sayuran

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Wortel	14	11	26	20	42	33	33	26	10	8	0	0	127	100
Buncis	9	7	17	13	45	35	33	26	14	11	0	0	127	100
Bayam	10	8	18	14	34	27	40	31	20	16	5	4	127	100
Kangkung	7	6	16	13	39	31	45	35	18	14	2	2	127	100
Kacang panjang	5	4	13	10	35	28	41	32	21	17	0	0	127	100
Terong	7	6	9	7	39	31	37	29	15	12	0	0	127	100
Selada air	4	3	8	6	22	17	28	22	31	24	0	0	124	98
Daun singkong	2	2	5	4	25	20	32	25	36	28	0	0	124	98
Labu siam	1	1	6	5	21	17	39	31	32	25	0	0	126	99
Labu	1	1	3	2	16	13	38	30	28	22	0	0	126	99

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
 N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan sayuran pada responden paling sering dikonsumsi adalah wortel dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 14 responden (11%), 1x/hari sebanyak 26 responden (20%), 4-6x/minggu sebanyak 42 responden (33%), 3-6x/minggu sebanyak 33 responden (26%), 1x/bulan sebanyak 10 responden (8%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan kedua adalah bayam dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 10 responden (8%), 1x/hari sebanyak 18 responden (14%), 4-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 3-6x/minggu sebanyak 40 responden (31%),

1x/bulan sebanyak 20 responden (16%), dan 1x/tahun sebanyak 5 responden (4%).

Urutan ketiga adalah buncis dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 9 responden (7%), 1x/hari sebanyak 17 responden (13%), 4-6x/minggu sebanyak 45 responden (35%), 3-6x/minggu sebanyak 33 responden (26%), 1x/bulan sebanyak 14 responden (11%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan keempat adalah kangkung dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 7 responden (6%), 1x/hari sebanyak 16 responden (13%), 4-6x/minggu sebanyak 39 responden (31%), 3-6x/minggu sebanyak 45 responden (35%), 1x/bulan sebanyak 18 responden (14%), dan 1x/tahun sebanyak 2 responden (2%).

Urutan kelima adalah terong dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 7 responden (6%), 1x/hari sebanyak 9 responden (7%), 4-6x/minggu sebanyak 39 responden (31%), 3-6x/minggu sebanyak 37 responden (29%), 1x/bulan sebanyak 15 responden (12%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan keenam adalah kacang panjang dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 1x/hari sebanyak 13 responden (10%), 4-6x/minggu sebanyak 35 responden (28%), 3-6x/minggu sebanyak 41 responden (32%), 1x/bulan sebanyak 21 responden (12%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%).

Urutan ketujuh adalah selada air dengan kategori frekuensi frekuensi >1x/hari sebanyak 4 responden (3%), 1x/hari sebanyak 8 responden (6%), 4-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 3-6x/minggu sebanyak 28 responden (22%), 1x/bulan sebanyak 31 responden (24%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan kedelapan adalah daun singkong dengan kategori

frekuensi >1x/hari sebanyak 2 responden (2%), 1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 4-6x/minggu sebanyak 25 responden (20%), 3-6x/minggu sebanyak 32 responden (25%), 1x/bulan sebanyak 36 responden (28%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan kesembilan adalah labu siam dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 21 responden (17%), 3-6x/minggu sebanyak 39 responden (31%), 1x/bulan sebanyak 32 responden (25%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Sedangkan yang paling sedikit adalah labu dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 3 responden (2%), 4-6x/minggu sebanyak 16 responden (13%), 3-6x/minggu sebanyak 38 responden (30%), 1x/bulan sebanyak 28 responden (22%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Responden yang memilih sayuran selada air sebanyak 124, daun singkong 124, labu siam 126, dan labu 126. Hal ini dikarenakan ada beberapa responden tidak menyukai.

Wortel menjadi sayuran yang sangat sering dimakan pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan. Wortel mempunyai kandungan gizi yang tidak kalah baik dengan jenis sayuran lainnya, yaitu. Selain itu, wortel juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan dapat menangkal radikal bebas. (Widiyanti, (2010) dalam Rita, dkk., (2013)).

e. Pola Makan Buah-buahan

Tabel 15. Pola Makan Pola Buah-buahan

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Pisang	18	14	28	22	40	31	25	20	9	7	7	6	127	100
Pepaya	6	5	23	18	35	28	28	22	20	16	15	12	127	100
Jeruk	6	5	16	13	36	28	39	31	20	16	10	8	127	100
Jambu biji	6	5	11	9	29	23	25	20	35	28	21	17	127	100
Apel	5	4	7	6	24	19	40	31	35	28	15	12	126	99
Semangka	2	2	6	5	27	21	34	27	38	30	20	16	127	100
Jambu air	4	3	5	4	23	18	28	22	38	30	29	23	127	100
Nanas	2	2	6	5	20	16	32	25	44	35	23	18	127	100
Advokad	1	1	9	7	21	17	23	18	34	27	39	31	127	100
Melon	1	1	8	6	21	17	26	20	32	25	39	31	127	100
Mangga	1	1	8	6	11	9	28	22	42	33	37	29	127	100
Belimbing	3	5	5	4	9	7	25	20	37	29	48	38	127	100
Sawo	0	0	3	2	15	12	9	7	38	30	61	48	126	99

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
 N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan buah-buahan pada responden paling sering dikonsumsi adalah pisang dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 18 responden (14%), 1x/hari sebanyak 28 responden (22%), 4-6x/minggu sebanyak 40 responden (31%), 3-6x/minggu sebanyak 25 responden (20%), 1x/bulan sebanyak 9 responden (6%), dan 1x/tahun sebanyak 0 responden (0%). Urutan kedua adalah pepaya dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 1x/hari sebanyak 23 responden (18%), 4-6x/minggu sebanyak 20 responden (16%), 3-6x/minggu sebanyak 28 responden (22%), 1x/bulan sebanyak 20 responden (16%), dan 1x/tahun sebanyak 15 responden (12%).

Urutan ketiga adalah jeruk dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 1x/hari sebanyak 23 responden (18%), 4-6x/minggu sebanyak 35 responden (28%), 3-6x/minggu sebanyak 28 responden (22%), 1x/bulan sebanyak 20 responden (16%), dan 1x/tahun sebanyak 15 responden (12%). Urutan keempat adalah jambu biji dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 1x/hari sebanyak 11 responden (9%), 4-6x/minggu sebanyak 29 responden (23%), 3-6x/minggu sebanyak 25 responden (20%), 1x/bulan sebanyak 35 responden (28%), dan 1x/tahun sebanyak 21 responden (17%).

Urutan kelima adalah apel dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 1x/hari sebanyak 7 responden (6%), 4-6x/minggu sebanyak 24 responden (19%), 3-6x/minggu sebanyak 40 responden (31%), 1x/bulan sebanyak 35 responden (28%), dan 1x/tahun sebanyak 15 responden (12%). Urutan keenam adalah jambu air dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 4 responden (3%), 1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 4-6x/minggu sebanyak 23 responden (18%), 3-6x/minggu sebanyak 28 responden (22%), 1x/bulan sebanyak 42 responden (33%), dan 1x/tahun sebanyak 15 responden (12%).

Urutan ketujuh adalah belimbing dengan kategori frekuensi frekuensi >1x/hari sebanyak 3 responden (5%), 1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 4-6x/minggu sebanyak 9 responden (7%), 3-6x/minggu sebanyak 25 responden (20%), 1x/bulan sebanyak 37 responden (29%), dan 1x/tahun sebanyak 48 responden (38%). Urutan kedelapan adalah semangka dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 2 responden (2%), 1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 27 responden (21%), 3-6x/minggu sebanyak 34 responden

(27%), 1x/bulan sebanyak 38 responden (30%), dan 1x/tahun sebanyak 20 responden (16%).

Urutan kesembilan adalah nanas dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 2 responden (2%), 1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 20 responden (16%), 3-6x/minggu sebanyak 32 responden (25%), 1x/bulan sebanyak 44 responden (35%), dan 1x/tahun sebanyak 23 responden (18%). Urutan kesepuluh adalah advokad dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 9 responden (7%), 4-6x/minggu sebanyak 21 responden (17%), 3-6x/minggu sebanyak 23 responden (18%), 1x/bulan sebanyak 34 responden (27%), dan 1x/tahun sebanyak 39 responden (31%).

Urutan kesebelas adalah melon dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 8 responden (6%), 4-6x/minggu sebanyak 21 responden (17%), 3-6x/minggu sebanyak 23 responden (18%), 1x/bulan sebanyak 34 responden (27%), dan 1x/tahun sebanyak 39 responden (31%). Urutan kedua belas adalah mangga dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 8 responden (6%), 4-6x/minggu sebanyak 11 responden (9%), 3-6x/minggu sebanyak 28 responden (22%), 1x/bulan sebanyak 42 responden (33%), dan 1x/tahun sebanyak 37 responden (29%). Sedangkan yang paling sedikit adalah sawo dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 0 responden (0%), 1x/hari sebanyak 3 responden (2%), 4-6x/minggu sebanyak 15 responden (12%), 3-6x/minggu sebanyak 9 responden (7%), 1x/bulan sebanyak 38 responden (30%), dan 1x/tahun sebanyak 61

responden (48%). Responden yang memilih buah sawo sebanyak 99%, dan apel 99%. Hal ini dikarenakan ada beberapa responden tidak menyukai.

Pola makan terhadap buah yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa program keahlian jasa boga adalah pisang. Hal ini membuktikan bahwa buah pisang merupakan buah yang mudah diperoleh dalam lingkungan siswa jasa boga di SMK N 1 Kalasan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Tanjung, dkk (2016), dimana buah pisang merupakan buah yang sering dimakan oleh responden yang ditelitinya.

Pola makan buah pisang dipengaruhi oleh harga, hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Tanjung, dkk (2016) dimana tingkat konsumsi buah pisang dalam rumah tangga dipengaruhi oleh pendapatan dan harga jual buah.

f. Pola Makan Camilan Kering

Tabel 16. Pola Makan Camilan Kering

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Camilan dari terigu	19	15	34	27	34	27	22	17	9	7	9	7	127	100
Camilan dari Umbi	5	4	23	18	36	28	34	27	13	10	16	13	127	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
 N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan camilan kering pada responden paling sering dikonsumsi adalah camilan dari tepung terigu dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 19 responden (15%), 1x/hari

sebanyak 34 responden (27%), 4-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 3-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 1x/bulan sebanyak 9 responden (7%), dan 1x/tahun sebanyak 9 responden (7%). Sedangkan yang sedikit adalah camilan dari umbi dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 1x/hari sebanyak 23 responden (18%), 4-6x/minggu sebanyak 36 responden (28%), 3-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 1x/bulan sebanyak 13 responden (10%), dan 1x/tahun sebanyak 16 responden (13%).

Pola makan yang sering dimakan terhadap camilan kering dari bahan terigu menunjukkan bahwa siswa program keahlian jasa boga sering makan. Selain itu camilan kering dari terigu sering dijumpai pada lingkungan siswa program keahlian jasa boga.

g. Pola Makan Camilan Basah

Tabel 17. Pola Makan Camilan Basah

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Gorengan	33	26	45	35	32	25	13	10	3	2	1	1	127	100
Jajanan pasar	15	12	32	25	37	29	28	22	11	9	4	3	127	100
Cake	10	8	9	7	36	28	33	26	28	22	11	9	127	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari

C: 4-6x/minggu

E: 1x/bulan

B: 1x/hari

D: 1-3x/minggu

F: 1x/tahun

N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan camilan basah yang paling sering dikonsumsi adalah gorengan dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 33 responden (26%), 1x/hari sebanyak 45 responden (35%), 4-6x/minggu sebanyak 32 responden (25%), 3-6x/minggu sebanyak 13 responden

(10%), 1x/bulan sebanyak 3 responden (2%), dan 1x/tahun sebanyak 1 responden (1%). Sedangkan yang sedikit adalah cake dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 11 responden (9%), 1x/hari sebanyak 33 responden (26%), 4-6x/minggu sebanyak 45 responden (35%), 3-6x/minggu sebanyak 32 responden (25%), 1x/bulan sebanyak 13 responden (10%), dan 1x/tahun sebanyak 3 responden (2%).

Pola makan camilan basah yang paling sering dimakan adalah gorengan. Hal ini dikarenakan makanan gorengan mudah memperolehnya baik itu membeli dalam kondisi sudah matang atau membuat sendiri. Hal ini juga terlihat pada lingkungan SMK Negeri 1 Kalasan terutama pada unit jasa boga, dimana banyak dijumpai penjual gorengan seperti batagor, mendoan, dan aneka macam gorengan lainnya. Tingginya frekuensi makan terhadap gorengan juga diperkuat dengan hasil penelitian oleh Muhammad Diguna, dkk., menyatakan bahwa frekuensi makan gorengan terhadap responden yang ditelitinya (TNI AD) tinggi yaitu lebih dari 2x/hari.

h. Pola Makan Makanan Tinggi Gula

Tabel 18. Pola Makan Makanan Tinggi Gula

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Permen	26	20	41	32	30	24	11	9	6	5	13	10	127	100
Coklat	8	6	23	18	37	29	22	17	23	18	14	11	127	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari

B: 1x/hari

N: Jumlah responden

C: 4-6x/minggu

D: 1-3x/minggu

E: 1x/bulan

F: 1x/tahun

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan makanan tinggi gula pada responden paling sering dikonsumsi adalah permen dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 26 responden (20%), 1x/hari sebanyak 41 responden (32%), 4-6x/minggu sebanyak 30 responden (24%), 3-6x/minggu sebanyak 11 responden (9%), 1x/bulan sebanyak 6 responden (5%), dan 1x/tahun sebanyak 13 responden (10%). Sedangkan yang sedikit adalah coklat dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 8 responden (6%), 1x/hari sebanyak 23 responden (18%), 4-6x/minggu sebanyak 37 responden (29%), 3-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 1x/bulan sebanyak 23 responden (18%), dan 1x/tahun sebanyak 14 responden (11%).

Pola makan makanan tinggi gula adalah permen. Permen merupakan makanan yang mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Selain itu, berdasarkan studi dari Harvard School of Public Health mengungkapkan bahwa orang-orang yang memakan permen memiliki umur yang lebih panjang. Konsumsi permen 1-3x dalam 1 bulan memiliki manfaat kesehatan yang besar. Kandungan gula membantu manusia untuk fokus pada satu hal. Bahkan permen karet juga membantu meringankan stress, meningkatkan mood, dan meningkatkan mental focus, (anonim, 2013: 1).

i. Pola Minuman

Tabel 19. Pola Minuman

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Air mineral	127	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	127	100
Soft drink	6	5	25	20	26	20	36	28	19	15	15	12	127	100
Susu sapi segar	9	7	17	13	26	20	22	17	26	20	25	20	125	98
Susu kedelai	3	2	12	9	24	19	34	27	9	7	45	35	127	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola minuman yang pertama sering dikonsumsi adalah air mineral dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 127 responden (100%), 1x/hari sebanyak 0 responden, 4-6x/minggu sebanyak 0 responden, 3-6x/minggu sebanyak 0 responden, 1x/bulan sebanyak 0 responden, dan 1x/tahun sebanyak 0 responden. Urutan kedua adalah susu sapi dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 9 responden (7%), 1x/hari sebanyak 17 responden (13%), 4-6x/minggu sebanyak 26 responden (20%), 3-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 1x/bulan sebanyak 26 responden (22%), dan 1x/tahun sebanyak 25 responden (20%). Urutan ketiga adalah soft drink dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 1x/hari sebanyak 25 responden (20%), 4-6x/minggu sebanyak 26 responden (20%), 3-6x/minggu sebanyak 36 responden (28%), 1x/bulan sebanyak 19 responden (15%), dan 1x/tahun sebanyak 15 responden (12%). Sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi adalah sari kedelai dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 3 responden (2%), 1x/hari sebanyak 12 responden (9%), 4-6x/minggu sebanyak 24 responden (19%), 3-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 1x/bulan sebanyak 9 responden (7%), dan 1x/tahun sebanyak 45 responden (35%). Bahan makanan susu sapi segar yang dipilih hanya 125 responden dari 127. Hal ini dikarenakan 2 responden tidak menyukai.

j. Pola Makan Produk Susu dan Olahannya

Tabel 20. Pola Makan Produk Susu dan Olahannya

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Susu kental manis	23	18	28	22	22	17	23	18	18	14	11	9	125	98
Es krim	5	4	24	19	33	26	37	29	20	16	8	6	127	100
Susu bubuk	15	12	11	9	19	15	25	20	25	20	32	25	127	100
Keju	3	2	11	9	22	17	32	25	27	21	32	25	127	100

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
 N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan produk olahan susu dan keju pada responden urutan pertama yang sering dikonsumsi adalah susu kental manis dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 23 responden (18%), 1x/hari sebanyak 28 responden (22%), 4-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 3-6x/minggu sebanyak 23 responden (18%), 1x/bulan sebanyak 18 responden (14%), dan 1x/tahun sebanyak 11 responden (9%). Urutan kedua adalah susu bubuk dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 15 responden (12%), 1x/hari sebanyak 11 responden (9%), 4-6x/minggu sebanyak 19 responden (15%), 3-6x/minggu sebanyak 25 responden (20%), 1x/bulan sebanyak 25 responden (20%), dan 1x/tahun sebanyak 32 responden (25%). Urutan ketiga adalah es krim dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 1x/hari sebanyak 24 responden (19%), 4-6x/minggu sebanyak 33 responden (26%), 3-6x/minggu sebanyak 37 responden (29%), 1x/bulan sebanyak 20 responden (16%), dan 1x/tahun sebanyak 8 responden (6%). Sedangkan yang

sedikit dikonsumsi adalah keju dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 3 responden (2%), 1x/hari sebanyak 11 responden (9%), 4-6x/minggu sebanyak 22 responden (17%), 3-6x/minggu sebanyak 32 responden (25%), 1x/bulan sebanyak 27 responden (21%), dan 1x/tahun sebanyak 32 responden (25%). Bahan makanan susu kental manis yang dipilih hanya 125 responden dari 127. Hal ini dikarenakan terdapat 2 responden yang tidak menyukai.

Susu kental manis merupakan bahan makanan yang sering dimakan oleh siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan bernilai tinggi. Hal ini dikarenakan susu kental manis mudah diperoleh dan harganya terjangkau. Harga yang terjangkau juga diimbangi dengan kandungan gizi yang cukup baik. Susu olahannya banyak macamnya dan susu kental manis merupakan salah satu macam olahan susu.

k. Pola Makan Jajanan

Tabel 21. Pola Makan Jajanan

Bahan makanan	Frekuensi												Total	
	A		B		C		D		E		F			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Mie instan	6	5	25	20	44	35	34	27	4	3	14	11	127	100
Mi ayam	1	1	20	16	40	31	39	31	23	18	44	35	127	100
Sosis	7	6	19	15	36	28	29	23	23	18	13	10	127	100
Nugget	5	4	15	12	23	18	36	28	29	23	19	15	127	100
Burger	0	0	4	3	13	10	30	24	34	27	44	35	125	100
Pizza	1	1	6	5	12	9	21	17	32	25	52	41	124	97

(Sumber: Data Primer yang diolah)

Keterangan:

- A: >1x/hari C: 4-6x/minggu E: 1x/bulan
 B: 1x/hari D: 1-3x/minggu F: 1x/tahun
 N: Jumlah responden

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui pola makan jajanan pada responden pertama yang sering dikonsumsi adalah sosis dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 7 responden (6%), 1x/hari sebanyak 19 responden (15%), 4-6x/minggu sebanyak 36 responden (28%), 3-6x/minggu sebanyak 29 responden (23%), 1x/bulan sebanyak 23 responden (18%), dan 1x/tahun sebanyak 13 responden (10%). Urutan kedua adalah mie instan dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 1x/hari sebanyak 25 responden (20%), 4-6x/minggu sebanyak 44 responden (35%), 3-6x/minggu sebanyak 34 responden (27%), 1x/bulan sebanyak 4 responden (3%), dan 1x/tahun sebanyak 14 responden (11%).

Urutan ketiga adalah nuget dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 5 responden (4%), 1x/hari sebanyak 15 responden (12%), 4-6x/minggu sebanyak 23 responden (18%), 3-6x/minggu sebanyak 36 responden (28%), 1x/bulan sebanyak 29 responden (23%), dan 1x/tahun sebanyak 19 responden (15%). Urutan keempat adalah mie ayam dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 20 responden (16%), 4-6x/minggu sebanyak 40 responden (31%), 3-6x/minggu sebanyak 39 responden (31%), 1x/bulan sebanyak 23 responden (18%), dan 1x/tahun sebanyak 44 responden (35%). Urutan ketujuh adalah pizza dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 1 responden (1%), 1x/hari sebanyak 6 responden (5%), 4-6x/minggu sebanyak 12 responden (9%), 3-6x/minggu sebanyak 21 responden (17%), 1x/bulan sebanyak 32 responden (25%), dan 1x/tahun sebanyak 19 responden (52%). Sedangkan yang sedikit adalah burger dengan kategori frekuensi >1x/hari sebanyak 0 responden (0%),

1x/hari sebanyak 4 responden (3%), 4-6x/minggu sebanyak 13 responden (10%), 3-6x/minggu sebanyak 30 responden (24%), 1x/bulan sebanyak 34 responden (27%), dan 1x/tahun sebanyak 44 responden (35%). Bahan makanan pizza yang memilih hanya 124 responden dari 127. Hal ini dikarenakan terdapat 3 responden yang tidak pernah mengkonsumsi.

2. Status Gizi

Status Gizi siswa program keahlian jasa boga di SMK N 1 Kalasan didapatkan dari hasil IMT dimana terlebih dahulu dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Kemudian hasil pengukuran diolah untuk mengetahui status gizi menggunakan indikator Indeks Masa Tubuh menurut umur (IMT/U) dimana bila Z-score < -3 SD termasuk kategori sangat kurus, -3 SD s/d -2 SD termasuk kategori kurus, -2 SD s/d 1 SD tergolong normal, > 1 SD s/d 2 SD tergolong gemuk, dan > 2 SD tergolong obesitas.

Tabel 22. Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan tahun 2017 Berdasarkan (IMT/U)

No	Status Gizi	Jumlah	Presentase (%)
1	Sangat kurus (< -3 SD)	0	0
2	Kurus (-3 SD s/d -2 SD)	4	3
3	Normal (-2 SD s/d 1 SD)	115	90,5
4	Gemuk (> 1 SD s/d 2 SD)	7	5,5
5	Obesitas (> 2 SD)	1	1

(Sumber: Data Primer yang diolah)

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan di SMK Negeri 1 Kalasan menitik beratkan untuk mengetahui pola makan dan status gizi siswa program keahlian jasa boga. Hal ini dilakukan karena melihat kurang bervariasinya makanan

dilingkungan sekolah, terutama di unit program keahlian jasa boga. Adapun penjelasan pola makan dan status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan adalah:

1. Pola Makan

Pola makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang dalam memilih makanan dan mengonsumsi makanan tersebut sebagai reaksi fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Pola makan terhadap suatu bahan pangan dapat diamati dengan menggunakan metode pengukuran seperti metode pengukuran kuantitatif dan kualitatif.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian di SMK Negeri 1 Kalasan menggunakan metode survey dengan analisis deskriptif. Metode tersebut menggunakan bantuan formulir *food frequensi*. Pada formulir *food frequensi* yang digunakan pada penelitian ini, terdapat 58 pilihan bahan makanan yang harus dipilih oleh responden. Setiap bahan makanan terdapat kategori frekuensi selama periode tertentu, yaitu >1x/hari, 1x/hari, 4-6x/minggu, 1-3x/minggu, 1x/bulan, dan 1x/tahun. Responden harus memilih salah satu kategori frekuensi dari setiap bahan makanan. Hal ini harus dilakukan oleh responden, supaya peneliti dapat mengetahui pola makan siswa program keahlian jasa boga di SMK N 1 Kalasan.

Formulir *food frequensi* pada penelitian ini dapat menunjukkan frekuensi makan setiap bahan yang ada dalam daftar formulir *food frequensi*. Dari 10 kelompok bahan makanan dengan total 58 bahan makanan yang ada dalam formulir *food frequensi*, dapat disimpulkan pola makan yang paling sering dikonsumsi adalah:

Tabel 23. Pola Makan Dilihat Dari Yang Paling Banyak Dikonsumsi

Makanan Pokok	Lauk		Sayuran	Buah-buahan
	Hewani	Nabati		
1. Nasi	1. Telur ayam	1. Tahu	1. Wortel	1. Pisang
2. Roti	2. Ayam	2. Tempe	2. Buncis	2. Pepaya
Camilan kering	Camilan Basah	Makanan Tinggi Gula	Minuman	Jajanan
1. Terigu	1. Gorengan	1. Permen	1. Air Mineral	1. Sosis
2. Umbi	2. Jajanan pasar	2. Coklat	2. Soft Drink	2. Mie instan
Produk Susu dan Olahannya				
1. Susu kental manis				
2. Eskrim				

Berdasarkan hasil penelitian yang dapat dilihat dari tabel diatas mengenai pola makan makanan pokok adalah nasi dan roti. Hal ini mengingat bahwa nasi merupakan makanan utama pokok khas Indonesia, dan roti merupakan salah satu menu yang ada dikantin sekolah, sehingga siswa cenderung memiliki keinginan untuk mengkonsumsinya. Pola makan bahan makanan lauk hewani adalah telur ayam dan ayam. Telur ayam paling banyak disukai, karena pada kantin sekolah menjual menu mie, dan telur ayam merupakan lauk pauk hewani yang melengkapi menu mie. Sedangkan ayam menjadi nomor kedua lauk pauk hewani yang disukai, hal ini dikarenakan ayam merupakan lauk pauk hewani yang melengkapi menu soto, dan soto merupakan salah satu menu yang ada dikantin sekolah serta siswa sering mengkonsumsinya karena penyajian cepat dan harganya terjangkau. Melihat keadaan lingkungan kantin SMK pada progam keahlian jasa boga, dapat dikatakan bahwa pola makan siswa cenderung mengarah kelauk pauk hewani telur ayam dan ayam.

Pola makan bahan makanan lauk hewani adalah telur ayam dan ayam. Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Anonim, 2014) yaitu biasakan

mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Siswa Program Keahlian Jasa Boga cukup sering mengonsumsi telur ayam sehingga asupan protein hewani sudah terpenuhi namun belum beragam karena kurang mengonsumsi sumber protein hewani yang lain.

Hasil penelitian pola makan lauk nabati adalah tempe dan tahu. Selain itu, berdasarkan pengamatan tahu dan tempe mudah didapat, harganya terjangkau, dan banyak dijumpai di lingkungan SMK program keahlian jasa boga di SMK N 1 Kalasan dimulai dari kantin sekolah, warung makan diluar lingkungan sekolah, angkringan, dan penjual jajanan pasar disamping sekolah.

Hasil penelitian pola makan sayur-sayuran adalah wortel dan buncis. Hal ini dikarenakan wortel merupakan sayuran yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan mata dan dapat menangkal radikal bebas. Widiyanti, (2010: 77). Selain itu wortel merupakan komponen bahan pelengkap menu soto yang ada di kantin sekolah. Sayuran buncis merupakan urutan kedua, hal ini dikarenakan buncis merupakan sayuran hijau dan sayuran hijau merupakan sayuran yang paling umum dikonsumsi. Menurut Sunita Almatsier (2012: 46), sayuran berwarna hijau merupakan pangan sumber Fe nabati dan vitamin C.

Hasil penelitian selanjutnya mengenai bahan makanan buah-buahan. Pola makan terhadap buah yang paling sering dikonsumsi adalah buah pisang dan pepaya. Berdasarkan pengamatan peneliti buah pisang dan pepaya mudah didapat dan harganya tidak mahal serta tidak merupakan buah musiman. Selain itu menu di kantin sekolah terdapat roti pisang. Berdasarkan data siswa Program Keahlian Jasa Boga belum tercukupi asupan vitamin dan mineral dari buah-buahan

dikarenakan siswa tidak suka makan buah, padahal anjuran konsumsi buah menurut PGS yaitu sebanyak 200-300 gr atau 2-3 potong sehari (Anonim, 2014). Sehingga dapat dikatakan pola makan siswa pada buah-buahan cenderung mengarah kebuah pisang dan papaya.

Hasil penelitian mengenai pola makan camilan kering yang disukai adalah camilan kering dari terigu dan umbi. Berdasarkan pengamatan, dikantin sekolah menyediakan snak ringan yang berasal dari terigu dan umbi. Selain itu camilan kering dari terigu dan umbi banyak ditemukan dipasaran, sehingga pola makan camilan kering siswa program keahlian jasa boga mengarah kecamilan dari terigu dan umbi. Selanjutnya hasil penelitian mengenai pola makan camilan basah. Pola makan camilan basah siswa SMK adalah gorengan dan jajanan pasar. Gorengan merupakan makanan yang mudah didapat dan harganya terjangkau. Selain itu, kantin sekolah, warung makan didepan sekolah, serta angkringan disamping sekolah juga menyediakan aneka gorengan seperti mendoan, bakwan, dan sebagainya. Jajanan pasar juga makanan yang mudah didapat oleh siswa program keahlian jasa boga, dikarenakan samping sekolah siswa SMK program Keahlian jasa boga juga terdapat penjual aneka jajanan pasar. Sehingga dapat dikatakan pola makan camilan basah siswa program keahlian jasa boga adalah gorengan dan jajanan pasar.

Hasil penelitian pola makan makanan tinggi gula adalah permen dan coklat. Berdasarkan pengamatan peneliti permen dan coklat merupakan makanan yang mudah didapat. Hampir setiap kantin menjual permen dan coklat, khususnya kantin program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan.

Hasil penelitian pola minuman adalah air mineral dan soft drink. Hal ini membuktikan bahwa air mineral merupakan komponen terbesar yang dibutuhkan tubuh. Kadar air dalam tubuh bervariasi tergantung dengan usia, misalnya pada bayi terdapat 80 persen air, pada orang dewasa sebesar 60 persen dan pada usia lanjut atau di atas 65 tahun sebesar 50 persen. Sekitar 80% tubuh manusia terdiri dari air. Otak dan darah adalah dua organ penting yang memiliki kadar air di atas 80%. Otak memiliki komponen air sebanyak 90%, sementara darah memiliki komponen air 95%. Sedikitnya, secara normal kita butuh 2 liter sehari atau 8 gelas sehari. Bagi perokok jumlah tersebut harus ditambah setengahnya. Air tersebut diperlukan untuk mengganti cairan yang keluar dari tubuh lewat air seni, keringat, pernapasan, dan sekresi. Para dokter juga menyarankan agar mengonsumsi air putih 8-10 gelas setiap hari agar metabolisme tubuh berjalan baik dan normal (kompasiana, 2013: 1).

Hasil penelitian pola makan jajanan adalah sosis dan mie instan. Berdasarkan pengamatan peneliti sosis dan mie instan mudah didapat dipasaran, angkringan serta harga yang tidak mahal. Sosis merupakan salah satu jajanan yang dijual diluar lingkungan sekolah dan siswa sering mengonsumsi karena rasa yang tidak mengecewakan. Mie instan merupakan menu yang mudah dijumpai siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan, dikarenakan kantin sekolah menyediakannya.

Hasil penelitian pola makan produk susu dan olahannya adalah susu kental manis dan eskrim. Berdasarkan pengamatan peneliti susu kental manis dan eskrim mudah didapat dipasaran dan toko kelontong. Selain itu kantin sekolah juga

menyediakan susu kental manis. Sehingga pola makan siswa program keahlian mengarah kesusu kental manis dan eskrim.

2. Status Gizi

Status gizi merupakan manifestasi keadaan tubuh yang dapat mencerminkan hasil dari makanan yang dikonsumsi setiap hari. Konsumsi makanan yang tidak memenuhi kecukupan akan mengakibatkan terjadinya kekurangan gizi. Metode untuk menentukan status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan adalah menggunakan penilaian antropometri. Penilaian antropometri adalah penilaian yang berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain: berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan tebal lemak dibawah kulit. Indeks Penilaian antropometri yang digunakan pada penelitian ini menggunakan indeks Masa Tubuh. Indeks Masa Tubuh merupakan pengukuran yang melibatkan berat badan dan tinggi badan.

Setelah melakukan pengukuran dengan IMT, selanjutnya hasil IMT dipadukan dengan standar Indeks Masa Tubuh menurut umur dan digolongkan menjadi sangat kurus (< -3 SD), kurus (-3 SD s/d < -2 SD), normal (-2 SD s/d 1 SD), gemuk (> 1 SD s/d 2 SD), serta obesitas (> 2 SD). Status gizi sangat penting diketahui supaya dapat mengetahui penyebab seseorang yang gemuk, kurus dan normal. Ada beberapa metode dalam mengetahui status gizi seseorang, misalnya metode antropometri yang digunakan pada penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 0 responden dinyatakan sangat kurus, 4 responden

dinyatakan kurus (3%), 115 responden dinyatakan normal (90,5%), 7 responden dinyatakan gemuk (5,5%), 1 responden dinyatakan obesitas (1%).

Status gizi baik atau tidak sangat tergantung dengan individu masing-masing. Setiap individu harus memperhatikan IMT/pengukuran berat badan dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Status gizi seseorang dapat dikatakan kurus, sangat kurus, normal, gemuk, dan obesitas, karena ada faktor-faktor penyebab yang mempengaruhi. Berdasarkan penelitian faktor yang mempengaruhi status gizi sangat kurus dinyatakan 0. Faktor yang mempengaruhi Status gizi kurus meliputi yang pertama pola makan yang sering dikonsumsi adalah (nasi, camilan kering dari terigu, gorengan, permen, air mineral), aktivitas fisik (3 ringan 2,36%, 1 sedang 0,78%, dan 0 berat 0%), kedua jenis kelamin terdiri dari remaja (putri (3,26%) dan putra (0,78%)), usia terdiri dari 16 tahun (1,57%) dan 18 (1,57%), ketiga status social ekonomi dilihat pekerjaan orang tua adalah swasta (0,78%), pedagang (1,57%), dan buruh (0,78%).

Berdasarkan data dapat bahwa status gizi kurang sebagian besar aktivitas fisik tergolong pada ringan. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Darmadi (2012: 88) yang menyatakan semakin rendah aktivitas fisik, maka semakin besar resiko kejadian status gizi lebih. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik sehari-hari, menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energy, sehingga mudah mengalami kegemukan bukan kurus. Selain itu, jenis kelamin juga menjadi faktor yang mempengaruhi status gizi. Jenis kelamin pada status gizi kurang pada penelitian ini menunjukkan adanya keseimbangan antara putra dan putri. Seharusnya ada perbedaan antara putra dan putri karena Kebutuhan gizi pada

pria lebih besar dibandingkan wanita sehingga porsi tiap kali makan porsinya lebih banyak. Pada wanita konsep citra tubuh sangat penting sehingga banyak dari mereka yang menunda makan bahkan mengurangi porsi makannya dari yang dianjurkan agar tampak sempurna postur tubuhnya (Barker, 2005: 77). Status social ekonomi pada gizi kurang menunjukkan sebagian besar pembatasan pada sedang keatas. Pendapatan keluarga berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan, dimana peningkatan pendapatan akan memperbaiki status gizi dan kesehatan anggota keluarga. Rendahnya pendapatan merupakan kendala yang menyebabkan orang tidak mampu membeli, memilih pangan yang bermutu gizi baik dan beragam (Dieny, 2014: 66). Hal ini berarti bahwa pendapatan keluarga yang baik, kebanyakan status gizi anak juga baik. Sebaliknya, pendapatan keluarga yang kurang kebanyakan status gizi anak kurang atau buruk (Adnani, 2011: 45).

Faktor yang mempengaruhi Kategori status gizi normal meliputi pertama pola makan yang sering dikonsumsi adalah (nasi, telur ayam, tahu, wortel, pisang, camilan kering dari terigu, gorengan, permen, air mineral, sosis, susu kental manis), kedua aktivitas fisik (106 ringan 83,46%, 9 sedang 7%, dan 2 berat 1,57%), jenis kelamin terdiri dari remaja (putri (81,1%) dan putra (9,5%)), usia terdiri dari 15 tahun (11%), 16 tahun (18,89%), 17 tahun (20%), 18 tahun (29,92%), 19 tahun (10%), dan 20 tahun (1%), ketiga status social ekonomi dilihat pekerjaan orang tua adalah buruh (51,18%), Tani (7,87%), petani (0,78%), Pedagang (1,57%), Swasta (21,26%), Wiraswasta (1,57%), IRT (0,78%), PNS (3,15%), POLRI (0,78%), dan Pensiunan (0,78%).

Jadi, dapat dijelaskan bahwa semakin ringan aktivitas seseorang, maka tingkat terjadinya berat badan berlebih semakin tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan semakin ringan aktivitas fisik maka status gizinya normal atau kurus dan sejalan dengan penelitian Wulan Savitri (2015) dimana tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan status gizi menyatakan bahwa semakin ringan aktifitas fisik seseorang maka mempunyai status gizi kurang. Selanjutnya, faktor social ekonomi dilihat dari pendapatan orang tua menunjukkan bahwa mayoritas terletak pada kondisi rendah. Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Carolina, dkk. (2016: 76) yang menyatakan semakin tinggi tingkat pendapatan maka banyak pilihan dalam menentukan pola konsumsi sehingga akan mempengaruhi kondisi gizi yang baik.

Berdasarkan data penelitian faktor yang mempengaruhi Kategori status gizi gemuk meliputi pertama pola makan, aktivitas fisik (6 ringan 4,7%, 1 sedang 0,78%, dan 0 berat 0%), kedua jenis kelamin terdiri dari dari remaja remaja putri (5,51%), usia terdiri dari 16 tahun (2%), 17 tahun (1,57%), 18 tahun (1,57%), ketiga status social ekonomi dilihat pekerjaan orang tua adalah adalah buruh (1,57%), swasta (1,57%), wiraswasta (0,78%), IRT (0,78%), dan PNS (0,78%).

Berdasarkan data penelitian faktor yang mempengaruhi Kategori status gizi obesitas meliputi pertama pola makan (nasi, telur ayam, buncis, papaya, camilan dari terigu, gorengan, coklat, air mineral, keju, mie ayam, dan tahu), aktivitas fisik (1 ringan 0,78%, 0 sedang 0%, dan 0 berat 0%), kedua jenis kelamin terdiri dari dari remaja remaja putri (0,78%), usia terdiri dari 18 tahun (1%),

ketiga status social ekonomi dilihat pekerjaan orang tua adalah pensiunan (0,78%).

Pada status gizi gemuk dan obesitas dapat dijelaskan aktivitas fisik sesuai dengan teori bahwa semakin ringan aktivitas fisik maka semakin tinggi resiko terjadinya obesitas. Hal ini tidak akan berlaku jika dilihat dari proporsi jumlah keseluruhan dimana tingkat presentase yang tinggi pada aktivitas ringan untuk status gizi kurus dan normal, hal ini sejalan dengan kondisi social ekonomi.

Deskripsi mengenai status gizi kurus, normal, gemuk, dan obesitas, dapat ditarik kesamaan bahwa pola makan yang sering dikonsumsi adalah nasi, telur ayam, wortel, pisang, air mineral, sosis, tahu, susu kental manis, camilan dari terigu, dan gorengan. Usia siswa tidak adanya hubungan yang mempengaruhi status gizi, hal ini terlihat masing-masing kategori status gizi terdapat distribusi usia yang sama yaitu antara 16-20 tahun. Selanjutnya mengenai jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan dengan status gizi. Hal ini terlihat bahwa sebagian besar yang mempunyai berat badan kurus atau gemuk adalah siswa perempuan dan tidak sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa perempuan lebih berhati-hati dalam mengatur porsi makan karena memperhatikan bentuk tubuh Barket (2005).

Aktivitas fisik dan pendapatan orang tua juga tidak ada hubungan dengan status gizi. Hasil mengenai pendapatan tidak sesuai dengan penelitian Carolina (2016) menyatakan bahwa semakin besar pendapatan maka semakin banyak pilihan konsumsi pangan sehingga menyebabkan status gizi baik. Hasil faktor aktifitas fisik sejalan dengan hasil penelitian Wulan Savitri (2015: 89) dimana

tidak ada hubungan aktifitas fisik dengan status gizi menyatakan bahwa semakin ringan aktifitas fisik seseorang maka mempunyai status gizi kurang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka simpulan yang didapat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Pola makan

Pola makan siswa kelas X, XI, dan XII Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan adalah makanan pokok (nasi putih (94%)), lauk hewani (telur ayam (10%)), lauk nabati (tahu (26%)), sayuran (wortel (11%)), buah-buahan (pisang (14%)), camilan kering (bahan terigu (15%)), camilan basah (gorengan (26%)), makanan tinggi gula(permen (20%)), minuman (air mineral (100%)), susu dan produk olahannya (susu kental manis (18%)), jajanan (sosis (6%)).

2. Status Gizi

Status gizi pada siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan dikelompokkan menjadi 0 responden dinyatakan sangat kurus, 4 responden dinyatakan kurus (3%), 114 responden dinyatakan normal (90%), 8 responden dinyatakan gemuk (3%), 1 responden dinyatakan obesitas (1%). Faktor aktivitas fisik, jenis kelamin, usia, dan status social ekonomi dilihat dari pendapatan orang tua tidak sesuai dengan hasil penelitian ini.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Siswa diharapkan memperhatikan pola makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapainya status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang.
2. Data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan termasuk dalam status gizi tidak kurang. Meskipun demikian, siswa program keahlian jasa boga di SMK Negeri 1 Kalasan harus tetap rajin memperhatikan IMT. Hal ini dilakukan supaya mendapatkan status gizi yang baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Tidak ada gading yang tidak retak, pepatah ini mengatakan tidak ada kesempurnaan di dunia ini. Maka dari itu, meskipun penelitian sudah dilakukan dengan sebaik-baiknya, masih akan terdapat kekurangan yaitu penelitian hanya dilakukan untuk mengetahui pola makan terhadap suatu bahan makanan. Jadi penelitian ini tidak dapat mengetahui kandungan gizi terhadap makanan yang dikonsumsi responden setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Anonim. (2011). *Yayasan Kegizian Pengembangan Fortifikasi Pangan Indonesia*.
- Anonim. (2013). Manfaat Biscuit, Cokelat, dan Permen. Diakses dari www.kompasiana.com, pada tanggal 23 April 2017 jam 10.00 WIB.
- Anonim. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari gizi.depkes.go.id, pada tanggal 3 Juli 2016 jam 12.00 WIB.
- Arisman. (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Edisi Kedua. Jakarta : EGC.
- Ari Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Ayu, B. F. K.D., Nurul, P., dan Ibnu, F., (2012). *Ilmu Gizi untuk Praktisi*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Cakrawati.(2012). *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Carolina. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Keluarga. Diakses dari ojs.dinamikakesehatan.stikessarimulia pada tanggal 20 April 2017jam 13.00 WIB.
- Cris Barker. (2005). *Cultural Studies: Teori dan Praktik*. Yogyakarta.PT. Benteng Pustaka.
- I Dewa Nyoman Supriasa., dkk. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Khumaidi M. (1994). *Gizi Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kusuma, Anidya Ilma, dkk. (2014). Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar. Diakses dari repository.unhas.ac.id pada tanggal 23 Desember 2016, jam 11.30 WIB.
- Metriyani. (2016). Pola Makan dan Status Gizi Siswa Jasa Boga Di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Diakses dari ejournal.uny.ac.id pada tanggal 23 Desember 2016, jam 11.30 WIB.
- Nabila Zuhdy. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri Sma Kelas 1 Di Denpasar Utara. Diakses dari www.pps.unud.ac.id/thesis/ pada tanggal 19 Maret 2017, jam 16.12 WIB.

- Notoatmodjo S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Purwati, Susi, dkk. (2005). *Perencanaan Menu untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta: PT. Penebar Swadaya.
- Rina, R., and Woro Oktia. (2008). Kebiasaan Makan Fast Food, Konsumsi Serat Dan Status Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kemas*3(2):185–95.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi* Jilid I. Jakarta: Dian Rakyat.
- Soekanto, Soerjono. 2007. *Sosiologi suatu Pengantar*. Jakarta: P.T.Raja Grafindo.
- Soekirman. (2000). *Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat*. Jakarta: Depdiknas.
- Soekirman. (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Depdiknas.
- Suharsimi Arikunto. (1987). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Rajawali.
- Sunita Almatsier. (2012). “*Prinsip Dasar Ilmu Gizi* “. Jakarta. Gramedia Pustaka Umum.
- Sugiyono. (2004). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfa Beta
- Spear, Bonnie et al. (2007). *Recommendation for treatment of child and adolescent overweight and obesity*. Diakses dari *Pediatrics*.:120:S254-S288<http://www.pediatrics.org> pada tanggal 19 Maret 2017, jam 16.12 WIB.
- Virgianto, G dan Purwaningsih, E. (2006). Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja. Diakses dari <http://www.m3.undip.org/> pada tanggal 19 Maret 2017, jam 16.12 WIB.
- Wahid Iqbal Mubarak. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika

Wulan Safitri. (2015). Hubungan Body Image, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi SMA N 63 Jakarta. Diakses dari repository.unijkt.ac.id pada tanggal 20 Mei 2017 jam 12.00 WIB.

LAMPIRAN

**KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
Nomor : 27/PMB/PTBB/TAHUN 2017

**TENTANG
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI BAGI MAHASISWA
FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

DEKAN FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Menimbang : 1. Bahwa sehubungan dengan telah dipenuhinya persyaratan untuk penulisan SKRIPSI bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, perlu diangkat pembimbing.
2. Bahwa untuk keperluan dimaksud dipandang perlu ditetapkan dengan Keputusan Dekan.

Mengingat : 1. Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1989
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 60 Tahun 1999
3. Keputusan Presiden RI :
a. Nomor 93 Tahun 1999
b. Nomor 305/M Tahun 1999
4. Keputusan Mendikbud RI :
a. Nomor 0464/O/1992
b. Nomor 274/O/1999
5. Keputusan Rektor UNY Nomor 1160/UN34/KP/2011

**Mengingat
Pula** : Keputusan Dekan FPTK IKIP YOGYAKARTA Nomor 042 Tahun 1989

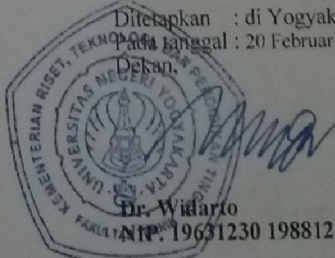
MEMUTUSKAN

**Menetapkan
Pertama** : Mengangkat Pembimbing SKRIPSI bagi mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta sebagai berikut :
Nama Pembimbing : **Dr. Mutiara Nugraheni**
Bagi mahasiswa
Nama : **DEWI MASITOH**
NIM : **13511241005**
Jurusan/Prodi : **PTBB/PT. Boga**

Kedua : Dosen pembimbing disertai tugas membimbing penulisan SKRIPSI sesuai dengan Pedoman Tugas Akhir.

Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan

Keempat : Segala sesuatu akan diubah dan dibetulkan sebagaimana mestinya apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini.

Ditetapkan : di Yogyakarta
Pada tanggal : 20 Februari 2017
Dekan,

Dr. Widarto
NIP. 19631230 198812 1 001

Tembusan Yth.:
1. Para Pembantu Dekan di lingkungan FAKULTAS TEKNIK UNY
2. Ketua Jurusan PTBB
3. Kasub Bag. Pendidikan FAKULTAS TEKNIK UNY
4. Yang bersangkutan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK

Alamat: Karangmatang, Yogyakarta 55281
Telp. (0274) 568168 psw. 270, 280, 292. (0274) 568734 Fax. (0274) 568734
Website: <http://ft.uny.ac.id> email: ft@uny.ac.id, teknik@uny.ac.id



Certificate No. 05C 00002

No : 231/H34/PL/2017
Lamp : -
Hal : Ijin Penelitian

21 Februari 2017

Yth.

1. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta c.q. Ka. Badan Kesbangpol Provinsi DIY
2. Bupati Kabupaten Sleman c.q. Kepala Bappeda Kabupaten Sleman
3. Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Kalasan

Dalam rangka pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi kami mohon dengan hormat bantuan Saudara memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian dengan judul Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK negeri 1 Kalasan, bagi Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta tersebut di bawah ini:

No	Nama	No. Mhs.	Program Studi	Lokasi
1.	Dewi Masitoh	13511241005	Pend. Teknik Boga	SMK Negeri 1 Kalasan

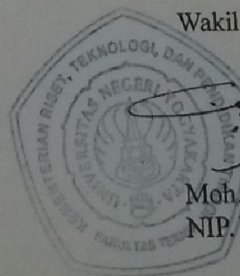
Dosen Pembimbing/Dosen Pengampu

Nama : Dr. Mutiara Nugraheni, M.Si.
NIP : 19770121 200212 2 001

Adapun pelaksanaan penelitian dilakukan mulai februari - Maret 2017

Demikian permohonan ini, atas bantuan dan kerjasama yang baik selama ini, kami mengucapkan terima kasih.

Wakil Dekan I,



Moh. Khairudin, Ph.D.

NIP. 19790412 200212 1 002

Tembusan :
Ketua Jurusan



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, 27 Februari 2017

Kepada Yth. :

Nomor : 074/1957/Kesbangpol/2017
Perihal : Rekomendasi Penelitian

Kepala Dinas DIKPORA DIY
di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Wakil Dekan I Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Nomor : 231/H34/PL/2017
Tanggal : 21 Februari 2017
Perihal : 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 "POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK N 1 KALASAN" kepada:

Nama : DEWI MASITOH
NIM : 13511241005
No HP/Identitas : 085713854810/3319065908950004
Prodi/Jurusan : Pendidikan Teknik Boga/ Pendidikan Teknik Boga dan Busana
Fakultas : Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta
Lokasi Penelitian : SMK Negeri 1 Kalasan
Waktu Penelitian : 27 Februari 2017 s.d 31 Maret 2017

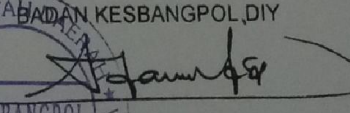
Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

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 berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.

KEPALA
BADAN KESBANGPOL,DIY

AGUNG SUPRIYONO, SH
NIP. 19601026 199203 1 004

Tembusan disampaikan Kepada Yth :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan I Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta;
3. Yang bersangkutan.



Sdh di kerjakan

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK
PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
Alamat: Kampus Karangmalang, Yogyakarta, 55281

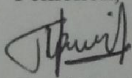
SURAT PERMOHONAN VALIDASI PEDOMAN PENELITIAN

Hal : Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir Skripsi
Lampiran : 1 Bendel
Kepada Yth,
Ibu Rizqie Auliana, M.Kes.
Dosen Prodi Pendidikan Teknik Boga
Jurusan Pendidikan Teknik Boga Busana
Fakultas Teknik UNY
Sehubungan dengan rencana pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi (TAS), dengan ini saya:

Nama : Dewi Masitoh
NIM : 13511241005
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga
Judul TAS : Pola Makan dan Status Gizi Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan

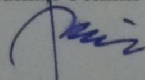
Dengan hormat, mohon ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan (1) proposal TAS, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TAS, dan (3) draf instrumen penelitian TAS.
Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, Februari 2017

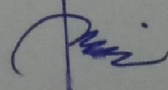
Pemohon,

Dewi Masitoh
NIM. 13511241005

Mengetahui,

Ketua Progam Studi
Pendidikan Teknik Boga,


Dr. Mutiara Nugrahaeni, M.Si.
NIP. 19770131 200212 2

Dosen Pembimbing,


Dr. Mutiara Nugrahaeni, M.Si.
NIP. 19770131 200212 2



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK
PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
Alamat: Kampus Karang Malang, Yogyakarta, 55281

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizqie Auliana, M.Kes.
NIP : 19670805 199303 2 001
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

menyatakan bahwa intrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Dewi Masitoh
NIM : 13511241005
Progam Studi : Pendidikan Teknik Boga
Judul TAS : Pola Makan dan Status Gizi Progam Keahlian Jasa Boga di
SMK N 1 Kalasan

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan untuk perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan saran perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2017
Validator,

Rizqie Auliana, M.Kes.

NIP. 19670805 199303 2 001

Catatan:

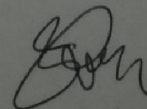
- Beri tanda

HASIL VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dewi Masitoh
NIM : 13511241005
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga
Judul TAS : Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga Di Smk N 1 Kalasan

NO.	Saran/Tanggapan
	Komentar Umum/lain-lain

Yogyakarta, Februari 2017
Validator,



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



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS TEKNIK
PENDIDIKAN TEKNIK BOGA DAN BUSANA
Alamat: Kampus Karangmalang, Yogyakarta, 55281

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
PENELITIAN TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Mutiara Nugrahaeni, M.S.i.
NIP : 19770131 200212 2
Jurusan : Pendidikan Teknik Boga dan Busana

menyatakan bahwa instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi atas nama mahasiswa:

Nama : Dewi Masitoh
NIM : 13511241005
Program Studi : Pendidikan Teknik Boga
Judul TAS : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa
Boga di SMK N 1 Kalasan

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
- Layak digunakan untuk perbaikan
- Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan dengan saran perbaikan sebagaimana terlampir

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Februari 2017

Validator,

Dr. Mutiara Nugrahaeni, M.Si.
NIP. 19770131 200212 2

Catatan:

- Beri tanda

PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada :

Siswa Kelas X, XI, dan XII Program Keahlian Jasa Boga
SMK Negeri 1 Kalasan

Assalamu'alaikum wr.wb.

Dengan ini saya:

Nama : Dewi Masitoh

Pekerjaan : Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas
Teknik Universitas Negeri Yogyakarta

Dalam rangka menyusun Tugas Akhir Skripsi, sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Teknik di Universitas Negeri Yogyakarta, penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai "Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan", saya memohon kesediaan siswa SMK Negeri 1 Kalasan untuk menjadi responden penelitian ini dengan mengisi kuesioner yang telah disediakan. Besar harapan penulis, Anda bersedia menjadi responden penelitian ini dengan ikhlas dan jujur. Jawaban yang diberikan hanya semata-mata untuk kepentingan ilmu pengetahuan saja, tanpa ada maksud lain.

Demikian atas kesediaan Anda menjadi responden penelitian ini, penulis mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, Maret 2017

Penulis

Dewi Masitoh

IDENTITAS RESPONDEN

Denga Hormat,

Bersama ini saya mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Memohon bantuan saudara/saudari, untuk mengisi indentitas dibawah ini:

1. Nama :
2. Umur :
3. Kelas :
4. Jenis kelamin :
5. Berat badan :
6. Tinggi badan :
7. Aktivitas :

Jenis Aktivitas:

Macam Kegiatan	Deskripsi kegiatan
Ringan	Membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan lambat, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan.
Sedang	Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, menetik, mencuci bajudengan tangan, menjemur pakaian, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan.
Berat	Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda, berlari, mengepel, basket, berenang, naik turun tangga, memanjat, bersepeda, bermain dengan banyak menggerakkan lengan.

FORMULIR FOOD FREQUENSI

Nama :
Kelas :
Tanggal :

Nama bahan makanan	Frekuensi konsumsi						Keterangan
	> 1x/hari	1x/hari	4-6x/minggu	1-3x/minggu	1x/bulan	1x/tahun	
<u>Makanan Pokok:</u>							
Nasi							
Jagung							
Ketela							
Ubi							
Kentang							
Roti							
<u>Lauk hewani:</u>							
Daging							
Ayam							
Telur ayam							
Telur puyuh							
Hati ayam							
Ikan							
Udang							
<u>Lauk Nabati</u>							
Tahu							
Tempe							
<u>Sayuran</u>							
Bayam							
Kangkung							

Selada air							
Daun singkong							
Labu siam							
Kacang panjang							
Wortel							
Labu							
Buncis							
Terong							
<u>Buah-buahan</u>							
Pisang							
Pepaya							
Jeruk							
Apel							
Nanas							
Mangga							
Semangka							
Jambu air							
Jambu biji							
Belimbing							
Advokad							
Sawo							
Melon							
<u>Camilan kering</u>							
Camilan dari terigu							
Camilan dari umbi							
<u>Camilan basah</u>							
Cake							
Gorengan							

Jajan pasar							
<u>Makanan tinggi gula</u>							
Permen							
Coklat							
<u>Minuman</u>							
Air mineral							
Soft drink							
Susu sapi segar							
Susu kedelai							
<u>Produk susu dan olahannya</u>							
Susu bubuk							
Susu kental manis							
Keju							
Es krim							
<u>Jajanan</u>							
Mi ayam							
Burger							
Pizza							
Mie instan							
Nugget							
Sosis							

Daftar Sampel/Responden

Nama Peneliti : Dewi Masitoh
 Judul Penelitian : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan
 Kelas : X

NO	KELAS	NIS	NAMA	NO HP/TELP	TTD
1	X JB A	6160	AFIDA JULIA ANANDA		<i>[Signature]</i>
2	X JB A	6161	ALFI LUTFIANA		<i>[Signature]</i>
3	X JB A	6164	ASRI HASTARI FEBRIYANI		
4	X JB A	6163	ASRI HASTARI FEBRIYANI		<i>[Signature]</i>
5	X JB A	6164	AYU NUR WIDYAWATI	089628240377	<i>[Signature]</i>
6	X JB A	6167	FAIZ NUR YULIANA	089518985806	<i>[Signature]</i>
7	X JB A	6168	FEBI EKA PUTRI	087839303875	<i>[Signature]</i>
8	X JB A	6170	GHITA YULIA CAHYANIGTYAS	089662511963	<i>[Signature]</i>
9	X JB A	6171	HANIFAH LESTARI HANDAYANI		<i>[Signature]</i>
10	X JB A	6172	IFTITAH ILHAM HAKIKI		<i>[Signature]</i>
11	X JB A	6174	INDARI WIDYAWATI	085640545569	<i>[Signature]</i>
12	X JB A	6177	MELVIANA WAHYU RAHMAYATI	085701440186	<i>[Signature]</i>
13	X JB A	6178	MERLINDA AYU WULANDARI	0877-3469-9870	<i>[Signature]</i>
14	X JB A	6181	NOVITA WAHYUNINGSIH		<i>[Signature]</i>
15	X JB A	6182	NUR SITA ELMA NAFIA		<i>[Signature]</i>
16	X JB A	6184	NURLITA EKA SAPUTRI	085867181384	<i>[Signature]</i>
17	X JB A	6185	NURUL FATIMAH	085743269545	<i>[Signature]</i>
18	X JB A	6186	OKI NUR ROKHANA	0857004187192	<i>[Signature]</i>
19	X JB A	6189	PUTRI RAGIL AYUNINGTYAS		<i>[Signature]</i>
20	X JB A	6191	RIZKA MARI SAPUTRI	089626542190	<i>[Signature]</i>
21	X JB A	6192	TANTI RATNA SURYANI	089626797113	<i>[Signature]</i>
22	X JB B	6197	AMELIA GITHA PRATIWI	085640469917	<i>[Signature]</i>
23	X JB B	6198	ANIS DELVI NURWATI		
24	X JB B	6199	ANIS ROHMATU MAULA		<i>[Signature]</i>
25	X JB B	6201	ARIKE DWI ASTUTI		<i>[Signature]</i>
26	X JB B	6203	BERNADETA RISTU AULIA DEWI		<i>[Signature]</i>
27	X JB B	6204	DEA PUTRI RETNO PUSPANINGRUM		<i>[Signature]</i>
28	X JB B	6205	DICKY PRASTOWO AJI		<i>[Signature]</i>
29	X JB B	6206	DIMAS PUTRA PRATAMA		<i>[Signature]</i>
30	X JB B	6207	DINDA WULANDARI		
31	X JB B	6208	DUWI ENI NURHAYATI		
32	X JB B	6209	FADHILA ZAHRO ANNISA		<i>[Signature]</i>
33	X JB B	6210	FEBRI ANA LESTARI		<i>[Signature]</i>
34	X JB B	6212	IDA LESTARI	089560077910	<i>[Signature]</i>

Daftar Sampel/Responden

Nama Peneliti : Dewi Masitoh
 Judul Penelitian : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan
 Kelas : XI

NO	KELAS	NIS	NAMA	NO HP/TLP	TTD
1	XI JB A	5781	ANANDA SHOLIHA AGHNIYA		[Signature]
2	XI JB A	5783	CHESA ANANDYA RIMAWAN		[Signature]
3	XI JB A	5784	DIAN OCTAVIA PUSPITANINGSIH		[Signature]
4	XI JB A	5786	DINA GUSTINA		[Signature]
5	XI JB A	5787	DWI INTAN SARI		[Signature]
6	XI JB A	5788	ERZAL ASDI YULIANGGORO		[Signature]
7	XI JB A	5789	FIRDA CAHAYA KUSUMA		[Signature]
8	XI JB A	5790	FITRIANA EKA SETIYANI		[Signature]
9	XI JB A	5791	HESTI WANDANSARI		[Signature]
10	XI JB A	5793	INZLA KASYIFAH		[Signature]
11	XI JB A	5795	LINA USWATUN KHASANAH		[Signature]
12	XI JB A	5796	MAYA RACHMAWATI		[Signature]
13	XI JB A	5797	MEILIANA NUR KHASANAH		[Signature]
14	XI JB A	5798	MUGI DA NUR HANINDAH MUGIYATI		[Signature]
15	XI JB A	5800	NINO WARTA PAMUNGKAS		[Signature]
16	XI JB A	5801	NISVIA MUZAIZANA		[Signature]
17	XI JB A	5803	NURMA SETYANINGRUM		[Signature]
18	XI JB A	5805	PUAN MARLIAN		[Signature]
19	XI JB A	5807	RITA ISTININGSIH		[Signature]
20	XI JB A	5808	RIZKA KARLINA		[Signature]
21	XI JB A	5809	RIZKY PRATAMA		[Signature]
22	XI JB A	5812	SIH MIATI		[Signature]
23	XI JB A	5813	SYIFANURAINI HASNAH		[Signature]
24	XI JB B	5814	AGMEL RATINDRA HAYA		[Signature]
25	XI JB B	5815	ANITA PUTRI KUMALA SARI		[Signature]
26	XI JB B	5818	ARUM SARI		[Signature]
27	XI JB B	5820	AYU NURAIDA		[Signature]
28	XI JB B	5821	AYU RAHMA WATI		[Signature]
29	XI JB B	5822	AYUK PERMATASARI		[Signature]
30	XI JB B	5824	DIAH AYU KURNIAWATI		[Signature]
31	XI JB B	5829	HENI AMBARWATI		[Signature]
32	XI JB B	5831	LIKE ERMAWATI		[Signature]
33	XI JB B	5833	NURMIA ISNANIWATI		[Signature]
34	XI JB B	5834	PUTU OCTAVIA LIVANA ARDIKA		[Signature]

Daftar Sampel/Responden

Nama Peneliti : Dewi Masitoh
 Judul Penelitian : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan
 Kelas : XII

NO	KELAS	NIS	NAMA	TTD
1	XII JB A	5416	ANGGI PRABOWO	<i>Anggi</i>
2	XII JB A	5417	ANNA DWINDA SARI	<i>Anna</i>
3	XII JB A	5419	CHYNTYA WULAN YULIANTI	<i>Chyntya</i>
4	XII JB A	5420	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	<i>Desia</i>
5	XII JB A	5421	DEWA NYOMAN BHIOMANTARA LEGAWA	<i>Dewa</i>
6	XII JB A	5422	DEWI WULANSARI	<i>Dewi</i>
7	XII JB A	5423	EDO DWI ANGGRIAN	<i>Edo</i>
8	XII JB A	5424	ERIKA DWI ISMOYOWATI	<i>Erika</i>
9	XII JB A	5425	FINA ASTUTI	<i>Fina</i>
10	XII JB A	5426	FIRDA ANNISA RAMADHANI	<i>Firda</i>
11	XII JB A	5428	INDAH NUR WULANSARI	<i>Indah</i>
12	XII JB A	5429	LINCE NOVIA	<i>Lince</i>
13	XII JB A	5430	MARISA MAHERA	<i>Marisa</i>
14	XII JB A	5434	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	<i>Nada</i>
15	XII JB A	5435	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	<i>Ridha</i>
16	XII JB A	5436	RINI WULANDARI	<i>Rini</i>
17	XII JB A	5438	RASTIKA AGENG LAKSONO	<i>Rastika</i>
18	XII JB A	5440	SITI ULFA INUN MAISAROH	<i>Siti</i>
19	XII JB A	5441	TISA PUTRI NUR BUDI	<i>Tisa</i>
20	XII JB A	5442	WESANTI SEKAR ARUM	<i>Wesanti</i>
21	XII JB A	5443	WIDNI EKA PUTRI	<i>Widni</i>
22	XII JB A	5445	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	<i>Yasmin</i>
23	XII JB A	5446	YOLAND FARADELIA	<i>Yoland</i>
24	XII JB B	5448	AFIFAH FAUZIAH	<i>Afifah</i>
25	XII JB B	5451	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	<i>Ana</i>
26	XII JB B	5453	AVILLA DWITA MAGNOLIA	<i>Avilla</i>
27	XII JB B	5456	DIAS AYU WIDYANINGRUM	<i>Dias</i>
28	XII JB B	5457	ERIKA RUNIANI	<i>Erika</i>
29	XII JB B	5458	FIKA KHARISNA WATI	<i>Fika</i>
30	XII JB B	5459	KHAFIDZA MAKRFATUL KHUSNANINGRUM	<i>Khafidza</i>
31	XII JB B	5462	MARCELLA GEOFANI EKA PRATIWI	<i>Marcella</i>
32	XII JB B	5463	MITHA KUSUMA NINGRUM	<i>Mitha</i>

33	XII JB B	5464	MUCHAMMAD NUR HIDAYAH	Mur.
34	XII JB B	5465	NILAM MUKAROMAH	Nilam.
35	XII JB B	5466	NINA ROHALI PANGESTUTI	P. Kurn.
36	XII JB B	5468	NURUL UTAMI DEWI	Nu.
37	XII JB B	5469	OKIK DWI PRATIWI	Oki.
38	XII JB B	5470	QOSAMAH NISRINA	Qos.
39	XII JB B	5475	SEPTIANI	Sept.
1	XII JB A	5416	ANGGI PRABOWO	Ang.
2	XII JB A	5417	ANNA DWINDA SARI	Ann.
3	XII JB A	5419	CHYNTYA WULAN YULIANTI	Chy.
4	XII JB A	5420	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	Des.
5	XII JB A	5421	DEWA NYOMAN BHIOMANTARA LEGAWA	Dewa.
6	XII JB A	5422	DEWI WULANSARI	Dew.
7	XII JB A	5423	EDO DWI ANGGRIAN	Edo.
8	XII JB A	5424	ERIKA DWI ISMOYOWATI	Eri.
9	XII JB A	5425	FINA ASTUTI	Fin.

IDENTITAS RESPONDEN

Denga Hormat,

Bersama ini saya mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta (UNY). Memohon bantuan saudara/saudari, untuk mengisi indentitas dibawah ini:

1. Nama : AYU NUR WIDYAWATI
2. Umur : 16 thn
3. Kelas : X JASA BOGA A
4. Jenis kelamin : Perempuan
5. Berat badan : 77 kg
6. Tinggi badan : 157 cm
7. Aktivitas : Sedang

Jenis Aktivitas:

Macam Kegiatan	Deskripsi kegiatan
Ringan	Membaca, menulis, makan, menonton televisi, mendengarkan radio, merapikan tempat tidur, mandi, berdandan, berjalan lambat, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan duduk atau tanpa menggerakkan lengan.
Sedang	Bermain dengan mendorong benda, bermain pingpong, menyetrika, merawat tanaman, menjahit, mengetik, mencuci bajudengan tangan, menjemur pakaian, dan berbagai kegiatan yang dikerjakan dengan berdiri atau duduk yang banyak menggerakkan lengan.
Berat	Berjalan cepat, bermain dengan mengangkat benda, berlari, mengepel, basket, berenang, naik turun tangga, memanjat, bersepeda, bermain dengan banyak menggerakkan lengan.

**FORMULIR
FOOD FREQUENCY**

Nama : Ayu Nur Widayawati
 Kelas : x Josa Boga A
 Tanggal : 8 Maret 2017

Nama bahan makanan	Frekuensi konsumsi					Keterangan
	> 1x/hari	1x/hari	4-6x/minggu	1-3x/minggu	1x/bulan	
Makanan Pokok:						
Nasi	✓				✓	✓
Jagung					✓	
Ketela					✓	
Ubi					✓	
Kentang					✓	
Roti						
Lauk hewani:						
Daging						
Ayam		✓			✓	✓
Telur ayam						
Telur puyuh						
Hati ayam				✓	✓	
Ikan						
Udang					✓	
Sayuran						
Bayam	✓					✓
Kangkung	✓					
Selada air	✓					
Daun singkong	✓					

Makanan tinggi gula									
Permen		>							
Coklat		>							
Minuman									
Air mineral	>								
Soft drink				>					
Susu sapi segar				>					
Susu kedelai				>					
Produk susu dan olahannya									
Susu bubuk		>							
Susu kental manis		>							
Keju		>							
Es krim		>							
Jajanan									
Mi ayam						✓			
Burger						✗		>	
Pizza						✗		>	
Mie instan								>	
Nugget								>	
Sosis								>	

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
14	1	14.3	15.5	17.1	19.1	21.8	26.0	33.2
14	2	14.3	15.6	17.1	19.1	21.9	26.1	33.3
14	3	14.4	15.6	17.2	19.2	22.0	26.2	33.4
14	4	14.4	15.7	17.2	19.3	22.1	26.3	33.5
14	5	14.5	15.7	17.3	19.3	22.2	26.4	33.5
14	6	14.5	15.7	17.3	19.4	22.2	26.5	33.6
14	7	14.5	15.8	17.4	19.5	22.3	26.5	33.7
14	8	14.6	15.8	17.4	19.5	22.4	26.6	33.8
14	9	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.7	33.9
14	10	14.6	15.9	17.5	19.6	22.5	26.8	33.9
14	11	14.7	16.0	17.6	19.7	22.6	26.9	34.0
15	0	14.7	16.0	17.6	19.8	22.7	27.0	34.1
15	1	14.7	16.1	17.7	19.8	22.8	27.1	34.1
15	2	14.8	16.1	17.8	19.9	22.8	27.1	34.2
15	3	14.8	16.1	17.8	20.0	22.9	27.2	34.3
15	4	14.8	16.2	17.9	20.0	23.0	27.3	34.3
15	5	14.9	16.2	17.9	20.1	23.0	27.4	34.4
15	6	14.9	16.3	18.0	20.1	23.1	27.4	34.5
15	7	15.0	16.3	18.0	20.2	23.2	27.5	34.5
15	8	15.0	16.3	18.1	20.3	23.3	27.6	34.6
15	9	15.0	16.4	18.1	20.3	23.3	27.7	34.6
15	10	15.0	16.4	18.2	20.4	23.4	27.7	34.7
15	11	15.1	16.5	18.2	20.4	23.5	27.8	34.7
16	0	15.1	16.5	18.2	20.5	23.5	27.9	34.8
16	1	15.1	16.5	18.3	20.6	23.6	27.9	34.8
16	2	15.2	16.6	18.3	20.6	23.7	28.0	34.8
16	3	15.2	16.6	18.4	20.7	23.7	28.1	34.9
16	4	15.2	16.7	18.4	20.7	23.8	28.1	34.9
16	5	15.3	16.7	18.5	20.8	23.8	28.2	35.0
16	6	15.3	16.7	18.5	20.8	23.9	28.3	35.0
16	7	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.3	35.0
16	8	15.3	16.8	18.6	20.9	24.0	28.4	35.1
16	9	15.4	16.8	18.7	21.0	24.1	28.5	35.1
16	10	15.4	16.9	18.7	21.0	24.2	28.5	35.1
16	11	15.4	16.9	18.7	21.1	24.2	28.6	35.2
17	0	15.4	16.9	18.8	21.1	24.3	28.6	35.2

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	13.1	14.1	15.3	17.0	19.2	22.5	28.2
11	2	13.1	14.1	15.4	17.0	19.3	22.6	28.4
11	3	13.1	14.1	15.4	17.1	19.3	22.7	28.5
11	4	13.2	14.2	15.5	17.1	19.4	22.8	28.7
11	5	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	22.9	28.8
11	6	13.2	14.2	15.5	17.2	19.5	23.0	29.0
11	7	13.2	14.3	15.6	17.3	19.6	23.1	29.2
11	8	13.3	14.3	15.6	17.3	19.7	23.2	29.3
11	9	13.3	14.3	15.7	17.4	19.7	23.3	29.5
11	10	13.3	14.4	15.7	17.4	19.8	23.4	29.6
11	11	13.4	14.4	15.7	17.5	19.9	23.5	29.8
12	0	13.4	14.5	15.8	17.5	19.9	23.6	30.0
12	1	13.4	14.5	15.8	17.6	20.0	23.7	30.1
12	2	13.5	14.5	15.9	17.6	20.1	23.8	30.3
12	3	13.5	14.6	15.9	17.7	20.2	23.9	30.4
12	4	13.5	14.6	16.0	17.8	20.2	24.0	30.6
12	5	13.6	14.6	16.0	17.8	20.3	24.1	30.7
12	6	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.2	30.9
12	7	13.6	14.7	16.1	17.9	20.4	24.3	31.0
12	8	13.7	14.8	16.2	18.0	20.5	24.4	31.1
12	9	13.7	14.8	16.2	18.0	20.6	24.5	31.3
12	10	13.7	14.8	16.3	18.1	20.7	24.6	31.4
12	11	13.8	14.9	16.3	18.2	20.8	24.7	31.6
13	0	13.8	14.9	16.4	18.2	20.8	24.8	31.7
13	1	13.8	15.0	16.4	18.3	20.9	24.9	31.8
13	2	13.9	15.0	16.5	18.4	21.0	25.0	31.9
13	3	13.9	15.1	16.5	18.4	21.1	25.1	32.1
13	4	14.0	15.1	16.6	18.5	21.1	25.2	32.2
13	5	14.0	15.2	16.6	18.6	21.2	25.2	32.3
13	6	14.0	15.2	16.7	18.6	21.3	25.3	32.4
13	7	14.1	15.2	16.7	18.7	21.4	25.4	32.6
13	8	14.1	15.3	16.8	18.7	21.5	25.5	32.7
13	9	14.1	15.3	16.8	18.8	21.5	25.6	32.8
13	10	14.2	15.4	16.9	18.9	21.6	25.7	32.9
13	11	14.2	15.4	17.0	18.9	21.7	25.8	33.0
14	0	14.3	15.5	17.0	19.0	21.8	25.9	33.1

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
5	1	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.3
5	2	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.4
5	3	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	4	11.8	12.7	13.9	15.2	16.9	18.9	21.5
5	5	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.6
5	6	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	7	11.7	12.7	13.9	15.2	16.9	19.0	21.7
5	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.8
5	9	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	21.9
5	10	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.1	22.0
5	11	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	0	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.2	22.1
6	1	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.2
6	2	11.7	12.7	13.9	15.3	17.0	19.3	22.3
6	3	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.3	22.4
6	4	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5
6	5	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.4	22.6
6	6	11.7	12.7	13.9	15.3	17.1	19.5	22.7
6	7	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.5	22.8
6	8	11.7	12.7	13.9	15.3	17.2	19.6	22.9
6	9	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.6	23.0
6	10	11.7	12.7	13.9	15.4	17.2	19.7	23.1
6	11	11.7	12.7	13.9	15.4	17.3	19.7	23.2
7	0	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.3
7	1	11.8	12.7	13.9	15.4	17.3	19.8	23.4
7	2	11.8	12.8	14.0	15.4	17.4	19.9	23.5
7	3	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.6
7	4	11.8	12.8	14.0	15.5	17.4	20.0	23.7
7	5	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	23.9
7	6	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.1	24.0
7	7	11.8	12.8	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1
7	8	11.8	12.8	14.0	15.6	17.6	20.3	24.2
7	9	11.8	12.8	14.1	15.6	17.6	20.3	24.4
7	10	11.9	12.9	14.1	15.6	17.6	20.4	24.5
7	11	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.5	24.6
8	0	11.9	12.9	14.1	15.7	17.7	20.6	24.8

**Lanjutan
Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Laki-Laki Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17	1	15.5	17.0	18.8	21.2	24.3	28.7	35.2
17	2	15.5	17.0	18.9	21.2	24.4	28.7	35.2
17	3	15.5	17.0	18.9	21.3	24.4	28.8	35.3
17	4	15.5	17.1	18.9	21.3	24.5	28.9	35.3
17	5	15.6	17.1	19.0	21.4	24.5	28.9	35.3
17	6	15.6	17.1	19.0	21.4	24.6	29.0	35.3
17	7	15.6	17.1	19.1	21.5	24.7	29.0	35.4
17	8	15.6	17.2	19.1	21.5	24.7	29.1	35.4
17	9	15.6	17.2	19.1	21.6	24.8	29.1	35.4
17	10	15.7	17.2	19.2	21.6	24.8	29.2	35.4
17	11	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	0	15.7	17.3	19.2	21.7	24.9	29.2	35.4
18	1	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.4
18	2	15.7	17.3	19.3	21.8	25.0	29.3	35.5
18	3	15.7	17.4	19.3	21.8	25.1	29.4	35.5
18	4	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.4	35.5
18	5	15.8	17.4	19.4	21.9	25.1	29.5	35.5
18	6	15.8	17.4	19.4	22.0	25.2	29.5	35.5
18	7	15.8	17.5	19.5	22.0	25.2	29.5	35.5
18	8	15.8	17.5	19.5	22.0	25.3	29.6	35.5
18	9	15.8	17.5	19.5	22.1	25.3	29.6	35.5
18	10	15.8	17.5	19.6	22.1	25.4	29.6	35.5
18	11	15.8	17.5	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5
19	0	15.9	17.6	19.6	22.2	25.4	29.7	35.5

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
8	1	11.9	12.9	14.1	15.7	17.8	20.6	24.9
8	2	11.9	12.9	14.2	15.7	17.8	20.7	25.1
8	3	11.9	12.9	14.2	15.8	17.9	20.8	25.2
8	4	11.9	13.0	14.2	15.8	17.9	20.9	25.3
8	5	12.0	13.0	14.2	15.8	18.0	20.9	25.5
8	6	12.0	13.0	14.3	15.9	18.0	21.0	25.6
8	7	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.1	25.8
8	8	12.0	13.0	14.3	15.9	18.1	21.2	25.9
8	9	12.0	13.1	14.3	16.0	18.2	21.3	26.1
8	10	12.1	13.1	14.4	16.0	18.2	21.3	26.2
8	11	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.4	26.4
9	0	12.1	13.1	14.4	16.1	18.3	21.5	26.5
9	1	12.1	13.2	14.5	16.1	18.4	21.6	26.7
9	2	12.1	13.2	14.5	16.2	18.4	21.7	26.8
9	3	12.2	13.2	14.5	16.2	18.5	21.8	27.0
9	4	12.2	13.2	14.6	16.3	18.6	21.9	27.2
9	5	12.2	13.3	14.6	16.3	18.6	21.9	27.3
9	6	12.2	13.3	14.6	16.3	18.7	22.0	27.5
9	7	12.3	13.3	14.7	16.4	18.7	22.1	27.6
9	8	12.3	13.4	14.7	16.4	18.8	22.2	27.8
9	9	12.3	13.4	14.7	16.5	18.8	22.3	27.9
9	10	12.3	13.4	14.8	16.5	18.9	22.4	28.1
9	11	12.4	13.4	14.8	16.6	19.0	22.5	28.2
10	0	12.4	13.5	14.8	16.6	19.0	22.6	28.4
10	1	12.4	13.5	14.9	16.7	19.1	22.7	28.5
10	2	12.4	13.5	14.9	16.7	19.2	22.8	28.7
10	3	12.5	13.6	15.0	16.8	19.2	22.8	28.8
10	4	12.5	13.6	15.0	16.8	19.3	22.9	29.0
10	5	12.5	13.6	15.0	16.9	19.4	23.0	29.1
10	6	12.5	13.7	15.1	16.9	19.4	23.1	29.3
10	7	12.6	13.7	15.1	17.0	19.5	23.2	29.4
10	8	12.6	13.7	15.2	17.0	19.6	23.3	29.6
10	9	12.6	13.8	15.2	17.1	19.6	23.4	29.7
10	10	12.7	13.8	15.3	17.1	19.7	23.5	29.9
10	11	12.7	13.8	15.3	17.2	19.8	23.6	30.0
11	0	12.7	13.9	15.3	17.2	19.9	23.7	30.2

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
11	1	12.8	13.9	15.4	17.3	19.9	23.8	30.3
11	2	12.8	14.0	15.4	17.4	20.0	23.9	30.5
11	3	12.8	14.0	15.5	17.4	20.1	24.0	30.6
11	4	12.9	14.0	15.5	17.5	20.2	24.1	30.8
11	5	12.9	14.1	15.6	17.5	20.2	24.2	30.9
11	6	12.9	14.1	15.6	17.6	20.3	24.3	31.1
11	7	13.0	14.2	15.7	17.7	20.4	24.4	31.2
11	8	13.0	14.2	15.7	17.7	20.5	24.5	31.4
11	9	13.0	14.3	15.8	17.8	20.6	24.7	31.5
11	10	13.1	14.3	15.8	17.9	20.6	24.8	31.6
11	11	13.1	14.3	15.9	17.9	20.7	24.9	31.8
12	0	13.2	14.4	16.0	18.0	20.8	25.0	31.9
12	1	13.2	14.4	16.0	18.1	20.9	25.1	32.0
12	2	13.2	14.5	16.1	18.1	21.0	25.2	32.2
12	3	13.3	14.5	16.1	18.2	21.1	25.3	32.3
12	4	13.3	14.6	16.2	18.3	21.1	25.4	32.4
12	5	13.3	14.6	16.2	18.3	21.2	25.5	32.6
12	6	13.4	14.7	16.3	18.4	21.3	25.6	32.7
12	7	13.4	14.7	16.3	18.5	21.4	25.7	32.8
12	8	13.5	14.8	16.4	18.5	21.5	25.8	33.0
12	9	13.5	14.8	16.4	18.6	21.6	25.9	33.1
12	10	13.5	14.8	16.5	18.7	21.6	26.0	33.2
12	11	13.6	14.9	16.6	18.7	21.7	26.1	33.3
13	0	13.6	14.9	16.6	18.8	21.8	26.2	33.4
13	1	13.6	15.0	16.7	18.9	21.9	26.3	33.6
13	2	13.7	15.0	16.7	18.9	22.0	26.4	33.7
13	3	13.7	15.1	16.8	19.0	22.0	26.5	33.8
13	4	13.8	15.1	16.8	19.1	22.1	26.6	33.9
13	5	13.8	15.2	16.9	19.1	22.2	26.7	34.0
13	6	13.8	15.2	16.9	19.2	22.3	26.8	34.1
13	7	13.9	15.2	17.0	19.3	22.4	26.9	34.2
13	8	13.9	15.3	17.0	19.3	22.4	27.0	34.3
13	9	13.9	15.3	17.1	19.4	22.5	27.1	34.4
13	10	14.0	15.4	17.1	19.4	22.6	27.1	34.5
13	11	14.0	15.4	17.2	19.5	22.7	27.2	34.6
14	0	14.0	15.4	17.2	19.6	22.7	27.3	34.7

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
14	1	14.1	15.5	17.3	19.6	22.8	27.4	34.7
14	2	14.1	15.5	17.3	19.7	22.9	27.5	34.8
14	3	14.1	15.6	17.4	19.7	22.9	27.6	34.9
14	4	14.1	15.6	17.4	19.8	23.0	27.7	35.0
14	5	14.2	15.6	17.5	19.9	23.1	27.7	35.1
14	6	14.2	15.7	17.5	19.9	23.1	27.8	35.1
14	7	14.2	15.7	17.6	20.0	23.2	27.9	35.2
14	8	14.3	15.7	17.6	20.0	23.3	28.0	35.3
14	9	14.3	15.8	17.6	20.1	23.3	28.0	35.4
14	10	14.3	15.8	17.7	20.1	23.4	28.1	35.4
14	11	14.3	15.8	17.7	20.2	23.5	28.2	35.5
15	0	14.4	15.9	17.8	20.2	23.5	28.2	35.5
15	1	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.3	35.6
15	2	14.4	15.9	17.8	20.3	23.6	28.4	35.7
15	3	14.4	16.0	17.9	20.4	23.7	28.4	35.7
15	4	14.5	16.0	17.9	20.4	23.7	28.5	35.8
15	5	14.5	16.0	17.9	20.4	23.8	28.5	35.8
15	6	14.5	16.0	18.0	20.5	23.8	28.6	35.8
15	7	14.5	16.1	18.0	20.5	23.9	28.6	35.9
15	8	14.5	16.1	18.0	20.6	23.9	28.7	35.9
15	9	14.5	16.1	18.1	20.6	24.0	28.7	36.0
15	10	14.6	16.1	18.1	20.6	24.0	28.8	36.0
15	11	14.6	16.2	18.1	20.7	24.1	28.8	36.0
16	0	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	1	14.6	16.2	18.2	20.7	24.1	28.9	36.1
16	2	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	3	14.6	16.2	18.2	20.8	24.2	29.0	36.1
16	4	14.6	16.2	18.3	20.8	24.3	29.0	36.2
16	5	14.6	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	6	14.7	16.3	18.3	20.9	24.3	29.1	36.2
16	7	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.1	36.2
16	8	14.7	16.3	18.3	20.9	24.4	29.2	36.2
16	9	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	10	14.7	16.3	18.4	21.0	24.4	29.2	36.3
16	11	14.7	16.3	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3
17	0	14.7	16.4	18.4	21.0	24.5	29.3	36.3

**Standar Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U)
Anak Perempuan Umur 5-18 Tahun**

Umur		Indeks Massa Tubuh (IMT)						
Tahun	Bulan	-3 SD	-2 SD	-1 SD	Median	1 SD	2 SD	3 SD
17	1	14.7	16.4	18.4	21.1	24.5	29.3	36.3
17	2	14.7	16.4	18.4	21.1	24.6	29.3	36.3
17	3	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	4	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	5	14.7	16.4	18.5	21.1	24.6	29.4	36.3
17	6	14.7	16.4	18.5	21.2	24.6	29.4	36.3
17	7	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.4	36.3
17	8	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	9	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	10	14.7	16.4	18.5	21.2	24.7	29.5	36.3
17	11	14.7	16.4	18.6	21.2	24.8	29.5	36.3
18	0	14.7	16.4	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18	1	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.5	36.3
18	2	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	3	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	4	14.7	16.5	18.6	21.3	24.8	29.6	36.3
18	5	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18	6	14.7	16.5	18.6	21.3	24.9	29.6	36.2
18	7	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18	8	14.7	16.5	18.6	21.4	24.9	29.6	36.2
18	9	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18	10	14.7	16.5	18.7	21.4	24.9	29.6	36.2
18	11	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2
19	0	14.7	16.5	18.7	21.4	25.0	29.7	36.2

Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Berat Badan menurut Umur (BB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Gizi Buruk	< -3 SD
	Gizi Kurang	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Gizi Baik	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gizi Lebih	>2 SD
Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Pendek	<-3 SD
	Pendek	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Tinggi	>2 SD
Berat Badan menurut Panjang Badan (BB/PB) atau Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 0 – 60 Bulan	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 2 SD
	Gemuk	>2 SD
Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5 – 18 Tahun	Sangat Kurus	<-3 SD
	Kurus	-3 SD sampai dengan <-2 SD
	Normal	-2 SD sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 SD sampai dengan 2 SD
	Obesitas	>2 SD

DATA STATUS GIZI SISWA PROGAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK NEGERI 1 YOGYAKARTA

Nama Peneliti : Dewi Masitoh
 Judul Penelitian : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan
 Kelas : X

NO	KELAS	NIS	NAMA	Jen Kel	Usia		BB	TB	IMT	Standar Indeks Masa Tubuh Menurut Umur							Kategori Status Gizi					
						(+)				(-3SD)	(-2SD)	(-1SD)	Median	1SD	2SD	3SD	SK	K	N	G	O	
1	X JB A	6160	AFIDA JULIA ANANDA	P	15	7	44	156	18,08021039			1								1		
2	X JB A	6161	ALFI LUTFIANA	P	15	7	46	155	19,14672216			1								1		
3	X JB A	6164	ASRI HASTARI FEBRIYANI	P	16	1	48	153	20,504934			1								1		
4	X JB A	6164	AYU NUR WIDYAWATI	P	16	6	77	157	31,2385898					1							1	
5	X JB A	6167	FAIZ NUR YULIANA	P	16	7	45	155	18,73048907			1								1		
6	X JB A	6168	FEBI EKA PUTRI	P	17		54	156	22,18934911				1							1		
7	X JB A	6170	GHITA YULIA CAHYANIGTYAS	P	16	1	48	149	21,62064772				1							1		
8	X JB A	6171	HANIFAH LESTARI H	P	15	11	55	158	22,03172568				1							1		
9	X JB A	6172	IFTITAH ILHAM HAKIKI	L	16	0	61	176	19,69266529			1								1		
10	X JB A	6174	INDARI WIDYAWATI	P	15	7	46	148	21,00073046				1							1		
11	X JB A	6175	ITO NUR ARIFIN	L	16	0	50	157	20,28479857				1							1		
12	X JB A	6177	MELVIANA WAHYU RAHMAYATI	P	15	10	37	135	20,30178326			1								1		
13	X JB A	6178	MERLINDA AYU WULANDARI	P	15	3	52	148	23,73995617					1						1		
14	X JB A	6181	NOVITA WAHYUNINGSIH	P	16	4	53	154	22,34778209				1							1		
15	X JB A	6182	NUR SITA ELMA NAFIA	P	16	0	57	155	23,12467037				1							1		
16	X JB A	6184	NURLITA EKA SAPUTRI	P	16	0	36	151	15,78878119	1										1		
17	X JB A	6185	NURUL FATIMAH	P	16	4	88	162	18,08021039			1								1		
18	X JB A	6186	OKI NUR ROKHANA	P	16	5	44	158	17,62538055			1								1		
19	X JB A	6189	PUTRI RAGIL AYUNINGTYAS	P	16	4	65	160	25,390625					1						1		
20	X JB A	6191	RIZKA MARI SAPUTRI	P	16	6	41	153	17,51463112			1								1		
21	X JB A	6192	TANTI RATNA SURYANI	P	16	2	56	159	22,15102251				1							1		
22	X JB B	6197	AMELIA GITHA PRATIWI	P	17	2	58	157	23,53036634				1							1		
23	X JB B	6198	ANIS DELVI NURWATI	P	16	3	32	143	15,64868698	1										1		
24	X JB B	6199	ANIS ROHMATU MAULA	P	16	3	44	153	18,7961895			1								1		
25	X JB B	6201	ARIKE DWI ASTUTI	P	16	2	47	151	20,613131			1								1		
26	X JB B	6203	BERNADETA RISTU AULIA DEWI	P	16	8	49	151	21,49028551				1							1		

27	X JB B	6204	DEA PUTRI RETNO PUSPANINGRUM	P	16	5	96	178	30,29920465						1				1
28	X JB B	6205	DICKY PRASTOWO AJI	L	15		44	156	18,08021039			1							1
29	X JB B	6206	DIMAS PUTRA PRATAMA	L	17	10	47	163	17,68978885		1								1
30	X JB B	6207	DINDA WULANDARI	P	16		49	153	20,93212012				1						1
31	X JB B	6208	DUWI ENI NURHAYATI	P	18	1	49	155	20,39542144				1						1
32	X JB B	6209	FADHILA ZAHRO ANNISA	P	16		44	153	18,7961895			1							1
33	X JB B	6212	IDA LESTARI	P	16	2	54	151	23,68317179				1						1
34	X JB B	6213	ISTIQOMAH	P	15	5	68	153	29,0486565					1					1
35	X JB B	6214	KHOFATUL ULFA	P	15	11	42	151	18,42024473			1							1
36	X JB B	6217	LITA KUSUMA	P	16	3	48	160	18,75			1							1
37	X JB B	6218	MAVASYAH PUTRI ANGGRAINI	P	16		40	143	19,56085872				1						1
38	X JB B	6219	MIFTAKHUR ROHMAH	P	16	9	36	143	17,60477285		1								1
39	X JB B	6220	MUHAMMAD SANTOSO	L	16	6	59	169	20,65754				1						1
40	X JB B	6221	NABILAH ZAFANAH ZUHAI RAHH	P	15	7	35	143	17,11575138		1								1
41	X JB B	6222	NANANG TRI NUGROHO S.	L	16	1	57	173	19,04507334				1						1
42	X JB B	6225	RAYNA NUR IMANI	P	15	7	49	152	21,20844875				1						1
43	X JB B	6226	SEPTIYA RATANTRI	P	15	6	53	152	22,93975069				1						1
44	X JB B	6227	ULFA MUR TAKHAMAH	P	16	1	41	153	17,51463112		1								1
45	X JB B	6228	ULFATUL KHOIRIYAH	P	15	11	42	153	17,94181725		1								1
46	X JB B	5781	ANANDA SHOLIHA AGHNIYA	P	16	11	45	156	18,49112426			1							1
47	X JB B	5783	CHESA ANANDYA RIMAWAN	P	17	5	49	158	19,6282647				1						1
48	X JB B	5784	DIAN OCTAVIA PUSPITANINGSIH	P	17	5	43	155	17,89802289				1						1
49	X JB B	5786	DINA GUSTINA	P	17	5	48	155	19,97918835				1						1
50	XI JB A	5787	DWI INTAN SARI	P	17		40	153	16,72667361		1								1
51	XI JB A	5788	ERZAL ASDI YULIANGGORO	L	16	8	51	160	19,921875				1						1
52	XI JB A	5789	FIRDA CAHAYA KUSUMA	P	17	2	49	162	18,67093431				1						1
53	XI JB A	5790	FITRIANA EKA SETIYANI	P	16	9	49	154	20,66115702				1						1
54	XI JB A	5791	HESTI WANDANSARI	P	17	4	42	150	18,66666667				1						1
55	XI JB A	5793	INZLA KASYIFAH	P	16	11	45	150	20				1						1
56	XI JB A	5795	LINA USWATUN KHASANAH	P	16	6	74	155	30,8012487						1				1
57	XI JB A	5796	MAYA RACHMAWATI	P	17	10	54	148	24,65303141					1					1
58	XI JB A	5797	MEILIANA NUR KHASANAH	P	16	9	60	153	25,6311675					1					1

59	XI JB A	5799	MUGIYANTI	P	17	8	46	149	20,7197874				1					1	
60	XI JB A	5800	NINO WARTA PAMUNGKAS	L	17	7	45	153	19,22337562				1					1	
61	XI JB A	5801	NISVIA MUZAIZANA	P	17	6	50	158	20,02884153				1					1	
62	XI JB A	5803	NURMA SETYANINGRUM	P	17	6	50	155	20,81165453					1				1	
63	XI JB A	5805	PUAN MARLIAN	P	17		60	162	22,86236854						1			1	
64	XI JB A	5807	RITA ISTININGSIH	P	17	2	54	154	22,76943835							1		1	
65	XI JB A	5808	RIZKA KARLINA	P	16	6	61	168	21,61281179							1		1	
66	XI JB A	5809	RIZKY PRATAMA	L	17	4	60	158	24,03460984							1		1	
67	XI JB A	5812	SIH MIATI	P	16		74	156	30,40762656								1		1
68	XI JB A	5813	SYIFANURAINI HASNAH	P	16	7	50	162	19,05197378				1					1	
69	XI JB A	5814	AGMEL RATINDRA HAYA	P	17	3	53	156	21,77843524						1			1	
70	XI JB A	5815	ANITA PUTRI KUMALA SARI	P	16	9	44	153	18,7961895				1					1	
71	XI JB A	5818	ARUM SARI	P	17		65	153	27,76709812							1		1	
72	XI JB A	5820	AYU NURAIDA	P	15	9	64	162	24,38652644						1			1	
73	XI JB B	5821	AYU RAHMA WATI	P	17	7	48	152	20,77562327						1			1	
74	XI JB B	5822	AYUK PERMATASARI	P	17	2	44	153	18,7961895				1					1	
75	XI JB B	5824	DAH AYU KURNIAWATI	P	17	2	46	161	17,74622893				1					1	
76	XI JB B	5829	HENI AMBARWATI	P	17	1	45	159	17,7999288				1					1	
77	XI JB B	5831	LIKE ERMAWATI	P	16	6	72	165	26,44628099							1		1	
78	XI JB B	5833	NURMIA ISNANIWATI	P	17	9			18,49112426				1					1	
79	XI JB B	5834	PUTU OCTAVIA LIVANA ARDIKA	P	16	3	61	158	24,43518667							1		1	
80	XI JB B	5837	RANNY NURCAHAYANI	P	18	2	47	163	17,68978885				1					1	
81	XI JB B	5838	RASYA NI'MA ATHYA	P	16	9	60	162	22,86236854						1			1	
82	XI JB B	5839	RIKA ANDRIYANI	P	17	6	45	152	19,47714681				1					1	
83	XI JB B	5840	RINA SUSANTI	P	16	6	52	156	21,36752137						1			1	
84	XI JB B	5843	ROFI'AH	P	17	3	46	147	21,28742654						1			1	
85	XI JB B	5844	ROHANA MUSTIKA WARIH	P	17	3	50	159	19,77769867				1					1	
86	XI JB B	5845	SUCI INDAH SARI	P	17	1	70	156	28,76397107								1		1
87	XI JB B	5846	TRI WULANDHARI	P	16	9	46	153	19,65056175				1					1	
88	XI JB B	5847	UMI PUSPITARINI	P	17	4	52	155	21,64412071						1			1	
89	XI JB B	5416	ANGGI PRABOWO	L	18	7	55	160	21,484375						1			1	
90	XI JB B	5417	ANNA DWINDA SARI	P	18	3	40	155	16,64932362		1							1	

91	XI JB B	5419	CHYNTYA WULAN YULIANTI	P	17	8	50	160	16,796875		1							1			
92	XI JB B	5420	DESIA FERENNANDA ARNOOLY	P	18	3	50	153	21,35930625				1						1		
93	XII JB A	5421	DEWA NYOMAN BHIOMANTARA LEGAWA	L	17	11	50	175	16,32653061	1								1			
94	XII JB A	5422	DEWI WULANSARI	P	17	11	52	161	20,06095444				1						1		
95	XII JB A	5423	EDO DWI ANGGRIAN	L	19	8	60	167	21,51385851			1							1		
96	XII JB A	5424	ERIKA DWI ISMOYOWATI	P	18	6	65	154	27,40765728					1					1		
97	XII JB A	5425	FINA ASTUTI	P	18	9	55	152	23,80540166				1						1		
98	XII JB A	5426	FIRDA ANNISA RAMADHANI	P	18	2	55	152	23,80540166				1						1		
99	XII JB A	5428	INDAH NUR WULANSARI	P	17	7	41	155	17,06555671		1								1		
100	XII JB A	5429	LINCE NOVIA	P	18	4	39	155	16,23309053		1								1		
101	XII JB A	5430	MARISA MAHERA	P	18		53	158	21,23057202				1						1		
102	XII JB A	5434	NADA AFIFAH PUTRI ANGGRAINI	P	17	6	48	148	21,9138057				1						1		
103	XII JB A	5435	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	P	17	9	38	153	16,23307275		1								1		
104	XII JB A	5436	RINI WULANDARI	P	19	1	40	154	16,86625063		1								1		
105	XII JB A	5438	RASTIKA AGENG LAKSONO	P	17	8	50	153	21,35930625				1						1		
106	XII JB A	5440	SITI ULFA INUN MAISAROH	P	18	9	45	156	18,49112426				1						1		
107	XII JB A	5441	TISA PUTRI NUR BUDI	P	18	7	54	167	19,36247266				1						1		
108	XII JB A	5442	WESANTI SEKAR ARUM	P	18	4	48	160	18,75				1						1		
109	XII JB A	5443	WIDNI EKA PUTRI	P	17		80	156	32,8731098						1					1	
110	XII JB A	5445	YASMIN SHALSABIL RATNADILLA	P	17	2	46	156	18,90203813				1						1		
111	XII JB A	5446	YOLAND FARADELIA	P	18	9	47	153	20,07774787				1						1		
112	XII JB A	5448	AFIFAH FAUZIAH	P	18	7	49	159	19,38214469				1						1		
113	XII JB A	5451	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	P	17	6	40	175	13,06122449	1									1		
114	XII JB A	5453	AVILLA DWITA MAGNOLIA	P	17	11	71	163	30,33021487						1					1	
115	XII JB A	5456	DIAS AYU WIDYANINGRUM	P	18		65	152	28,13365651				1						1		
116	XII JB B	5457	ERIKA RUNIANI	P	18	5	85	163	31,99217133						1				1		
117	XII JB B	5458	FIKA KHARISNA WATI	P	17	6	47	156	19,31295201				1						1		
118	XII JB B	5459	KHAFIDZA MAKRFATUL K	P	17	9	63	156	25,88757396				1						1		
119	XII JB B	5462	MARCELLA GEOFANI EKA PRATIWI	P	18		42	145	19,97621879				1						1		
120	XII JB B	5463	MITHA KUSUMA NINGRUM	P	17	9	50	169	17,50638983		1								1		
121	XII JB B	5464	MUCHAMMAD NUR HIDAYAH	L	18	1	53	164	19,70553242				1						1		

122	XII JB B	5465	NILAM MUKAROMAH	P	17	7	50	155	20,81165453				1					1						
123	XII JB B	5466	NINA ROHALI PANGESTUTI	P	17	8	87	155	36,21227888						1				1					
124	XII JB B	5468	NURUL UTAMI DEWI	P	17	6	53	147	24,52681753				1						1					
125	XII JB B	5469	OKIK DWI PRATIWI	P	17	5	48	166	17,41907389		1								1					
126	XII JB B	5470	QOSAMAH NISRINA	P	17	6	45	159	17,7999288		1								1					
127	XII JB B	5475	SEPTIANI	P	17	6	60	155	24,97398543				1						1					
128	XII JB B																							
129	XII JB B																							
130	XII JB B																							
131	XII JB B																							
132																								
133																								
134					JUMLAH							4	18	43	38	15	8	1	0	4	11	5	7	1

DATA PEKERJAAN ORANG TUA SISWA PROGAM KEAHLIAN JASA BOGA DI SMK N 1 KALASAN

Nama Peneliti : Dewi Masitoh
 Judul Penelitian : Pola Makan dan Status Gizi Siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan
 Kelas : X,XI, XII

NO	KELAS	NIS	NAMA	PEKERJAAN ORANG TUA										
				Buruh	Swasta	Wiraswasta	PNS	IRT	POLRI	Petani	Tani	Pedagang	Pensiunan	
1	X JB A	6160	AFIDA JULIA ANANDA										1	
2	X JB A	6161	ALFI LUTFIANA	1										
3	X JB A	6164	ASRI HASTARI FEBRIYANI									1		
4	X JB A	6164	AYU NUR WIDYAWATI					1						
5	X JB A	6167	FAIZ NUR YULIANA	1										
6	X JB A	6168	FEBI EKA PUTRI	1										
7	X JB A	6170	GHITA YULIA CAHYANIGTYAS	1										
8	X JB A	6171	HANIFAH LESTARI .H	1										
9	X JB A	6172	IFTITAH ILHAM HAKIKI		1									
10	X JB A	6174	INDARI WIDYAWATI	1										
11	X JB A	6175	ITO NUR ARIFIN		1									
12	X JB A	6177	MELVIANA WAHYU .R		1									
13	X JB A	6178	MERLINDA AYU WULANDARI	1										
14	X JB A	6181	NOVITA WAHYUNINGSIH	1										
15	X JB A	6182	NUR SITA ELMA NAFIA											1
16	X JB A	6184	NURLITA EKA SAPUTRI		1									
17	X JB A	6185	NURUL FATIMAH		1									

18	X JB A	6186	OKI NUR ROKHANA	1									
19	X JB A	6189	PUTRI RAGIL AYUNINGTYAS								1		
20	X JB A	6191	RIZKA MARI SAPUTRI	1									
21	X JB A	6192	TANTI RATNA SURYANI		1								
22	X JB B	6197	AMELIA GITHA PRATIWI		1								
23	X JB B	6198	ANIS DELVI NURWATI									1	
24	X JB B	6199	ANIS ROHMATU MAULA	1									
25	X JB B	6201	ARIKE DWI ASTUTI	1									
26	X JB B	6203	BERNADETA RISTU AULIA .D			1							
27	X JB B	6204	DEA PUTRI RETNO .P			1							
28	X JB B	6205	DICKY PRASTOWO AJI									1	
29	X JB B	6206	DIMAS PUTRA PRATAMA	1									
30	X JB B	6207	DINDA WULANDARI	1									
31	X JB B	6208	DUWI ENI NURHAYATI	1									
32	X JB B	6209	FADHILA ZAHRO ANNISA		1								
33	X JB B	6212	IDA LESTARI					1					
34	X JB B	6213	ISTIQOMAH		1								
35	X JB B	6214	KHOFATUL ULFA	1									
36	X JB B	6217	LITA KUSUMA	1									
37	X JB B	6218	MAVASYAH PUTRI .A	1									
38	X JB B	6219	MIFTAKHUR ROHMAH										
39	X JB B	6220	MUHAMMAD SANTOSO										

40	X JB B	6221	NABILAH ZAFANAH .Z										
41	X JB B	6218	MAVASYAH PUTRI .A										
42	X JB B	6219	MIFTAKHUR ROHMAH	1									
43	X JB B	6220	MUHAMMAD SANTOSO							1			
44	X JB B	6221	NABILAH ZAFANAH			1							
45	X JB B	6222	NANANG TRI NUGROHO S.	1									
46	X JB B	6225	RAYNA NUR IMANI		1								
47	X JB B	6226	SEPTIYA RATANTRI	1									
48	X JB B	6227	ULFA MURTAKHAMAH		1								
49	X JB B	6228	ULFATUL KHOIRIYAH	1									
50	XI JB A	5781	ANANDA SHOLIHA AGHNIYA		1								
51	XI JB A	5783	CHESA ANANDYA RIMAWAN		1								
52	XI JB A	5784	DIAN OCTAVIA .P							1			
53	XI JB A	5786	DINA GUSTINA	1									
54	XI JB A	5787	DWI INTAN SARI	1									
55	XI JB A	5788	ERZAL ASDI YULIANGGORO	1									
56	XI JB A	5789	FIRDA CAHAYA KUSUMA	1									
57	XI JB A	5790	FITRIANA EKA SETIYANI		1								
58	XI JB A	5791	HESTI WANDANSARI	1									
59	XI JB A	5793	INZLA KASYIFAH	1									
60	XI JB A	5795	LINA USWATUN KHASANAH	1									
61	XI JB A	5796	MAYA RACHMAWATI	1									

62	XI JB A	5797	MEILIANA NUR KHASANAH	1									
63	XI JB A	5799	MUGIYANTI	1									
64	XI JB A	5800	NINO WARTA PAMUNGKAS		1								
65	XI JB A	5801	NISVIA MUZAIZANA							1			
66	XI JB A	5803	NURMA SETYANINGRUM	1									
67	XI JB A	5805	PUAN MARLIAN	1									
68	XI JB A	5807	RITA ISTININGSIH	1									
69	XI JB A	5808	RIZKA KARLINA		1								
70	XI JB A	5809	RIZKY PRATAMA		1								
71	XI JB A	5812	SIH MIATI				1						
72	XI JB A	5813	SYIFANURAINI HASNAH							1			
73	XI JB B	5814	AGMEL RATINDRA HAYA	1									
74	XI JB B	5815	ANITA PUTRI KUMALA SARI		1								
75	XI JB B	5818	ARUM SARI	1									
76	XI JB B	5820	AYU NURAIDA	1									
77	XI JB B	5821	AYU RAHMA WATI	1									
78	XI JB B	5822	AYUK PERMATASARI	1									
79	XI JB B	5824	DIAH AYU KURNIAWATI		S								
80	XI JB B	5829	HENI AMBARWATI	1									
81	XI JB B	5831	LIKE ERMAWATI		1								
82	XI JB B	5833	NURMIA ISNANIWATI		1								
83	XI JB B	5834	PUTU OCTAVIA LIVANA .A		1								

84	XI JB B	5837	RANNY NURCAHAYANI	1									
85	XI JB B	5838	RASYA NI'MA ATHYA					1					
86	XI JB B	5839	RIKA ANDRIYANI	1									
87	XI JB B	5840	RINA SUSANTI	1									
88	XI JB B	5843	ROFI'AH	1									
89	XI JB B	5844	ROHANA MUSTIKA WARIH	1									
90	XI JB B	5845	SUCI INDAH SARI	1									
91	XI JB B	5846	TRI WULANDHARI		1								
92	XI JB B	5847	UMI PUSPITARINI	1									
93	XII JBA	5416	ANGGI PRABOWO	1									
94	XII JBA	5417	ANNA DWINDA SARI	1									
95	XII JBA	5419	CHYNTYA WULAN YULIANTI	1									
96	XII JBA	5420	DESIA FERENNANDA .A									1	
97	XII JBA	5421	DEWA NYOMAN B.L				1						
98	XII JBA	5422	DEWI WULANSARI	1									
99	XII JBA	5423	EDO DWI ANGGRIAN	1									
100	XII JBA	5424	ERIKA DWI ISMOYOWATI		1								
101	XII JBA	5425	FINA ASTUTI	1									
102	XII JBA	5426	FIRDA ANNISA RAMADHANI		1								
103	XII JBA	5428	INDAH NUR WULANSARI	1									
104	XII JBA	5429	LINCE NOVIA		1								
105	XII JBA	5430	MARISA MAHERA	1									

106	XII JBA	5434	NADA AFIFAH PUTRI .A	1									
107	XII JBA	5435	RIDHA LATIFAH ZAKHRA	1									
108	XII JBA	5436	RINI WULANDARI	1									
109	XII JBA	5438	RASTIKA AGENG LAKSONO									1	
110	XII JBA	5440	SITI ULFA INUN MAISAROH									1	
111	XII JBA	5441	TISA PUTRI NUR BUDI	1									
112	XII JBA	5442	WESANTI SEKAR ARUM	1									
113	XII JBA	5443	WIDNI EKA PUTRI			1							
114	XII JBA	5445	YASMIN SHALSABIL .R					1					
115	XII JBA	5446	YOLAND FARADELIA			1							
116	XII JBB	5448	AFIFAH FAUZIAH					1					
117	XII JBB	5451	ANA RUHMIYATISTYAUTAMI	1									
118	XII JBB	5453	AVILLA DWITA MAGNOLIA			1							
119	XII JBB	5456	DIAS AYU WIDYANINGRUM	1									
120	XII JBB	5457	ERIKA RUNIANI	1									
121	XII JBB	5458	FIKA KHARISNA WATI			1							
122	XII JBB	5459	KHAFIDZA MAKRFATUL .K			1							
123	XII JBB	5462	MARCELLA GEOFANI EKA .P	1									
124	XII JBB	5463	MITHA KUSUMA NINGRUM	1									
125	XII JBB	5464	MUCHAMMAD NUR HIDAYAH	1									
126	XII JBB	5465	NILAM MUKAROMAH									1	
127	XII JBB	5466	NINA ROHALI PANGESTUTI										1

128	XII JBB	5468	NURUL UTAMI DEWI								1		
129	XII JBB	5469	OKIK DWI PRATIWI				1						
130	XII JBB	5470	QOSAMAH NISRINA								1		
131	XII JBB	5475	SEPTIANI	1									
			JUMLAH	68	30	3	5	2	1	1	10	4	2

DOKUMENTASI

