

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

Oleh: Dewi Masitoh,

Pendidikakan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta

masitohdewi97@gmail.com

Dr. Mutiara Nugrahaeni, M.Si

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah: (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. Penelitian ini merupakan penelitian survey. Ukuran sampel sebanyak 127, ditentukan dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) pola makan siswa 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 kurus (3%), normal (90%), gemuk (3%), 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**

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

#### ***Abstract***

*This research was aimed to find out: (1) the dietary habits of students of successor program Culinary Services at SMK Negeri 1 Kalasan, (2) their nutritional status. This was a survey. The sample, consisting of 127 students, was selected by means of the Proportionate Stratified Random Sampling. 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%)), the fruit (banana (14%)), the dry snack (wheat flour (15%)), the wet snack (fried food (26%)), food high in sugar (candy (20%)), the drink (mineral water (100%)), milk and dairy 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*

### **PENDAHULUAN**

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. 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. Kesadaran gizi berhubungan dengan status

gizi. 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. Segala sesuatu berubah secara cepat dan untuk mengantisipasi 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 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).

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. Aktivitas yang dijalankan siswa kelas X, XI, XII JasaBoga 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.

Namun, pola makan siswa SMK Negeri 1 Kalasan dalam memenuhi kebutuhan 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.

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. 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.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian pola makan dan status gizi siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan merupakan jenis penelitian survey. Menurut Sugiyono (2007: 7) penelitian survey adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar/ kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data sampel yang diambil dari populasi.

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Waktu penelitian dilakukan pada bulan Februari 2017 sampai Juni 2017. Tempat pengambilan data dilakukan di SMK N 1 Kalasan pada siswa program keahlian Jasa Boga.

### **Target/Subjek Penelitian**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2013: 62). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael (Endang Mulyatiningsih, 2013: 19), populasi yang berjumlah 200. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X, XI, dan XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 1 Kalasan yang berjumlah 127 siswa.

**Intrumen dan Teknik Pengumpulan Data**  
**Teknik Pengumpulan data**  
**Metode Food Frequency**

Metode pada penelitian ini adalah *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.

**Pengukuran 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.

**Instrument Penelitian**

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2007: 102). Instrumen yang digunakan untuk mengetahui pola makan siswa adalah *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau Formulir Frekuensi Makan. Status gizi dapat diketahui melalui pencatatan umur, tinggi badan dan berat badan siswa.

**Teknik Analisi Data**  
**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.

**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 Kementrian 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.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Penelitian**

**Pola Makan**

**Pola Makan Makanan Pokok**

Persentase makanan pokok yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pola Makan Makanan Pokok

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
Nasi	94	5	1	0	0	0
Roti	5	11	24	30	11	5
Kentang	1	5	27	31	24	11
Jagung	1	2	15	26	43	13
Ketela	0	4	10	25	48	11
Ubi	1	2	12	23	46	18

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 tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada makanan pokok adalah nasi (94%) dan selanjutnya berturut-turut adalah Roti (5%), kentang 1x/hari

(5%), jagung 4-6x/minggu (15%), dan ubi 4-6x/minggu (12%). Sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi (>1x/hari) adalah ketela (0%).

**Pola Makan Lauk Hewani**

Persentase makanan lauk hewani yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 1. Pola Makan Lauk Hewani

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
Telur ayam	10	31	34	23	2	0
Ayam	6	20	31	35	7	2
Ikan	2	9	11	35	35	7
Hati ayam	2	2	27	26	35	28
Telur puyuh	1	1	13	29	42	2
Daging(selain ayam)	2	5	16	16	21	39
Udang	1	1	6	17	37	34

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada lauk hewaniberturut-turut adalah telur ayam (10%), ayam (6%), dan frekuensi makan (1x/hari) adalah ikan (9%), daging (5%), hati ayam (2%), serta telur puyuh (1%). Sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi (4-6x/minggu) adalah udang (6%).

**Pola Makan Lauk Nabati**

Persentase makan lauk nabati yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Pola Makan Lauk Nabati

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
Tempe	12	25	31	22	9	3
Tahu	26	35	27	10	2	1

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada lauk nabati berturut-turut adalah tahu (26%) dan tempe (12%).

**Pola makan Sayuran**

Persentase makanan sayuran yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Pola Makan Sayuran

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
Wortel	11	20	33	26	8	0
Buncis	7	13	35	26	11	0
Bayam	8	14	27	31	16	4
Kangkung	6	13	31	35	14	2
Kacang panjang	4	10	28	32	17	0
Terong	6	7	31	29	12	0
Selada air	3	6	17	22	24	0
Daun singkong	2	4	20	25	28	0
Labu siam	1	5	17	31	25	0
Labu	1	2	13	30	22	0

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada sayuran wortel (11%) dan selanjutnya berturut-turut adalah bayam (8%), buncis (7%), frekuensi makan(1x/hari )kangkung (13%), terong (7%), frekuensi makan (>1x/hari ) kacang panjang (4%), selada air (3%), daun singkong (2%), labu siam (1%). Sedangkan yang sedikit (1x/hari) adalah labu (2%).

**Pola Makan Buah-buahan**

Persentase makanan buah-buahan yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Pola Makan Buah-buahan

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Pisang	14	22	31	20	7	6
Pepaya	5	18	28	22	16	12
Jeruk	5	13	28	31	16	8
Jambu biji	5	9	23	20	28	17
Apel	4	6	19	31	28	12
Semangka	2	5	21	27	30	16
Jambu air	3	4	18	22	30	23
Nanas	2	5	16	25	35	18
Advokad	1	7	17	18	27	31
Melon	1	6	17	20	25	31
Mangga	1	6	9	22	33	29
Belimbing	5	4	7	20	29	38
Sawo	0	2	12	7	30	48

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada buah-buahan berturut-turut adalah pisang (14%), frekuensi makan 1x/hari adalah pepaya (18%), jeruk (13%), jambu biji (9%), belimbing (4%) frekuensi makan (>1x/hari ) adalah apel (4%), jambu air (3%), nanas (2%), advokad (1%), melon (1%), mangga (1%). Sedangkan yang sedikit (1x/hari) adalah sawo (2%).

### Pola Makan Camilan Kering

Persentase makanan camilan kering yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Pola Makan Camilan Kering

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Camilan dari terigu	15	27	27	17	7	7
Camilan dari Umbi	4	18	28	27	10	13

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 tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada camilan

kering berturut-turut adalah camilan dari terigu (15%) dan camilan dari umbi (4%).

### Pola Makan Camilan Basah

Persentase makanan camilan basah yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Pola Makan Camilan Basah

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Gorengan	26	35	25	10	2	1
Jajanan pasar	12	25	29	22	9	3
Cake	8	7	28	26	22	9

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari) pada camilan basah berturut-turut adalah gorengan (26%), jajanan pasar (12%), dan cake (8%).

### Pola Makanan Tinggi Gula

Persentase makanan tinggi gula yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Pola Makanan Tinggi Gula

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Permen	20	32	24	9	5	10
Coklat	6	18	29	17	18	11

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari ) pada makanan tinggi gula berturut-turut adalah permen (20%), dan coklat (6%).

### Pola Minuman

Persentase minuman yang dikonsumsi siswa Progam Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Pola Minuman

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Air mineral	100	0	0	0	0	0
Soft drink	5	20	20	28	15	12
Susu sapi segar	7	13	20	17	20	20
Susu kedelai	2	9	19	27	7	35

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas minuman yang sering dikonsumsi (>1x/hari) berturut-turut adalah air mineral (100%), susu sapi segar (7%), soft drink (5) dan cake (8%).

### Pola Makan Produk Susu dan Olahannya

Persentase makanan produk susu dan olahannya yang dikonsumsi siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 10. Pola Makanan Tinggi Gula

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Susu kental manis	18	22	17	18	14	9
Es krim	4	19	26	29	16	6
Susu bubuk	12	9	15	20	20	25
Keju	2	9	17	25	21	25

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari) pada produk susu dan olahannya berturut-turut adalah susu kental manis (18%), susu bubuk (12%), es krim (4%), dan keju (2%).

### Pola Makan Jajanan

Persentase makanan jajanan yang dikonsumsi siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 11.

Tabel 11. Pola Makan Jajanan

Bahan makanan	Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan					
	A	B	C	D	E	F
	%	%	%	%	%	%
Mie instan	5	20	35	27	3	11
Mi ayam	1	16	31	31	18	35
Sosis	6	15	28	23	18	10
Nugget	4	12	18	28	23	15
Burger	0	3	10	24	27	35
Pizza	1	5	9	17	25	41

Keterangan: Lihat Tabel 1

Berdasarkan tabel diatas makanan yang sering dikonsumsi (>1x/hari) pada jajanan berturut-turut adalah sosis (6%), mie instan (5%), nugget (4%), mie ayam (1%), pizza (1%). Sedangkan yang paling sedikit dikonsumsi (>1x/hari) adalah burger (0%).

### Status Gizi

Persentase status gizi siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1 Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 12.

Tabel 12. Status Gizi Siswa Jasa Boga Di SMK Negeri 1 Kalasan

No	Status Gizi	Jumlah	Persentase (%)
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

Berdasarkan tabel diatas 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%).

### Pembahasan

#### Pola Makan

Pola makanyang sering dikonsumsi siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 1

Kalasan pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 13.

Tabel 13. Pola Makan yang sering dikonsumsi Siswa Jasa Boga Smk Negeri 1 Kalasan

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
<b>Camilan kering</b>	<b>Camilan Basah</b>	<b>Makanan Tinggi Gula</b>	<b>Minuman</b>	<b>Jajanan</b>
1. Terigu	1. Gorengan	1. Permen	1. Air Mineral	1. Sosis
2. Umbi	2. Jajanan pasar	2. Coklat	2. Soft Drink	2. Mie instan
<b>Produk Susu dan Olahannya</b>				
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. Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Anonim, 2014) yaitu biasakan mengkonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi. Siswa Progam Keahlian Jasa Boga cukup sering mengkonsumsi telur ayam sehingga asupan protein hewani sudah terpenuhi namun belum beragam karena kurang mengkonsumsi 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 dilingkungan SMK progam 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. Widianti, (2010: 77). 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

Hasil penelitian selanjutnya mengenai bahan makanan buah-buahan. Pola makan terhadap buah yang paling sering dikonsumsi adalah buah pisang dan pepaya. Berdasarkan data siswa Progam 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).

Hasil penelitian mengenai pola makan camilan kering yang disukai adalah camilan kering dari terigu dan umbi. Berdasarkan pengamatan, dikantin sekolah menyediakan snack ringan yang berasal dari terigu dan umbi. sehingga pola makan camilan kering siswa progam 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. Konsumsi gorengan dan jajanan



pasar harus dibatasi, hal ini dikarenakan tingginya kandungan lemak dan gula.

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. Para dokter 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 sosis dan mie instan mudah didapat dipasaran, angkringan serta harga yang tidak mahal. Konsumsi sosis dan mie instan terlalu sering tidak baik karena bias meningkatkan risiko bagi para remaja untuk menjadi obesitas, sehingga konsumsinya harus dibatasi.

Hasil penelitian pola makan produk susu dan olahannya adalah susu kental manis dan es krim. Berdasarkan pengamatan susu kental manis dan es krim mudah didapat dipasaran dan toko kelontong. Sehingga pola makan siswa program keahlian mengarah ke susu kental manis.

## **Status Gizi**

Deskripsi mengenai status gizi kurus, normal, gemuk, dan obesitas, dapat ditarik kesimpulan 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: 45). Aktivitas fisik dan pendapatan orang tua juga tidak ada hubungan dengan status gizi. Hasil mengenai pendapatan tidak sesuai dengan penelitian Carolina (2016: 54) 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.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

#### 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 sosial ekonomi dilihat dari pendapatan orang tua tidak sesuai dengan hasil penelitian ini.

### Saran

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 rajian memperhatikan IMT. Hal ini dilakukan supaya mendapatkan status gizi yang baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Anonim.(2014). Pedoman Gizi Seimbang.Diakses dari *gizi.depkes.go.id*, pada tanggal 3 Juli 2016 jam 12.00 WIB
- Anonim.(2013). Manfaat Biscuit, Cokelat, dan Permen. Diakses dari *www.kompasiana.com*, pada tanggal 23 April 2017 jam 10.00 WIB.
- Ari Istiany &Rusilanti.(2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- 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. Bentang Pustaka.
- Endang Mulyatiningsih. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sunita Almatsier. (2012). *“Prinsip Dasar Ilmu Gizi “*. Jakarta. Gramedia Pustaka Umum.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan , Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfa Beta.
- Sugiyono. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfa Beta
- 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.
- Wahid Iqbal Mubarak. (2012). *Ilmu Kesehatan Masyarakat Konsep dan Aplikasi dalam Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.