

## **FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI POLA MAKAN SISWA DI SMP NEGERI 2 PURWOREJO DAN SMP NEGERI 3 PURWOREJO**

### ***FAKTORS AFFECTING STUDENT EATING PATTERN IN SMP NEGERI 2 PURWOREJO AND SMP NEGERI 3 PURWOREJO***

Oleh : Fima Dias Tirza, Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta.

Email : fimatirza@gmail.com

Dosen: Dr. Mutiara Nugraheni, S.TP., M.Si

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: 1) faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo; 2) Pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo sejumlah 1.168 siswa yang terdiri dari siswa SMPN2 Purworejo sebanyak 640 siswa dan siswa SMPN3 Purworejo sebanyak 528 siswa. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* sebanyak 451 responden. Pengumpulan data dengan angket dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Faktor internal yang memengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi 37 siswa (8,2%), kategori tinggi 296 siswa (65,6%), kategori rendah 112 siswa (24,8%), dan pada kategori sangat rendah 6 siswa (1,3%), (2) Faktor eksternal yang memengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi 82 siswa (18,2%), kategori tinggi 351 siswa (69,8%), kategori rendah 53 siswa (11,8%), dan kategori sangat rendah 1 siswa (0,2%), (3) Pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi (100%), lauk hewani adalah telur (58%), lauk nabati adalah tempe (70%), sayur-sayuran adalah bayam (24%), buah-buahan adalah pisang (22%), camilan adalah gorengan (31%), minuman adalah air putih (40%), susu dan hasil olahannya adalah susu sapi (42%). Kata kunci : Faktor, Pola Makan, dan Siswa

#### **Abstract**

*This research aims to determine: 1) the factors that affect the pattern of eating students in SMP Negeri 2 Purworejo and SMP Negeri 3 Purworejo; 2) Students diet in SMP Negeri 2 Purworejo and SMP Negeri 3 Purworejo. This type of research is survey research correlational with quantitative approach.. The population of the study were all students of SMP Negeri 2 Purworejo and students of SMP Negeri 3 Purworejo which amounted to 1.168 students consisting of student of SMP Negeri 2 Purworejo amounted to 640 students, and students of SMP NEGERI 3 Purworejo amounted to 528 students. The sample was taken by Purposive Sampling which resulted 451 respondents. Data collected by questionnaire and documentation. Data analysis used descriptive statistics. The results show that: 1) internal factors that influenced the students diet in SMP Negeri 2 Purworejo and SMP Negeri 3 Purworejo in very high category 37 students (8,2%), high category 296 students (65,6%), category low 112 students (24,8%), and in very low category 6 student (1,3%); 2) external factor influencing student pattern in SMP Negeri 2 Puowrejo and SMP Negeri 3 Purworejo on very high category 82 students (18,2%), high category og 351 students (68,9%), low category 53 students (11,8%), and very low category 1 student (0,2%); 3) student pattern in SMP Negeri 2 Purworejo and SMP Negeri 3 Purworejo based on type of food that most widely consumed are: staple food is rice (100%), animal side dishes are eggs (58%), vegetable side dishes are tempe (70%), vegetables are spinach (24%), fruits are bananas (22%), snacks are fried (31%), beverages are water (40%), milk and dairy products (42%)*

**Keywords:** *Factors, Diet and Students*

## PENDAHULUAN

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) dimasa yang akan datang ditentukan oleh kualitas anak masa kini. Pembangunan generasi yang akan datang dimulai dengan pembinaan anak masa sekarang. Untuk mempersiapkan SDM yang memiliki kualitas yang baik pada masa yang akan datang maka perlu mempersiapkan anak agar mampu tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan kemampuannya.

Pertumbuhan dan perkembangan seorang anak merupakan hasil interaksi antara faktor-faktor genetik-herediter-konstitusi dengan faktor lingkungan, baik lingkungan *prenatal* maupun *postnatal*. Yang sangat berpengaruh terhadap pemberian segala macam kebutuhan yang merupakan kebutuhan dasar anak dalam mendukung tumbuh dan berkembangnya yaitu faktor lingkungan (Khomsan IDI, 2002: 23-43).

Tumbuh kembang anak menjadi dewasa pasti melalui fase remaja. Siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan siswa SMP Negeri 3 Purworejo termasuk dalam kategori remaja awal yaitu usia 11-13 tahun. Perkembangan pada masa remaja tidak hanya pada perkembangan fisik melainkan perkembangan aspek sosial dan aspek psikologisnya (Khomsan, 2002: 12).

Masa remaja mulai memasuki tahap independensi dalam aspek pemilihan makanan hal tersebut perlu diperhatikan dikarenakan para remaja dapat memilih makanan yang mereka gemari, bahkan cenderung tidak berselera lagi makan bersama keluarga dirumah. Kebiasaan makan pada saat remaja dapat mempengaruhi kesehatan pada masa kehidupan berikutnya

(setelah dewasa dan berusia lanjut). Aktivitas di luar rumah yang padat membuat seorang remaja sering dipengaruhi teman sebaya. Dasar pemilihan makanan tidak lagi berdasarkan kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Hal tersebut yang menyebabkan remaja termasuk dalam *nutritionally vulnerable group* (Khomsan, 2002:120-121).

Kehadiran *fast food* di kabupaten Purworejo masih sedikit. *Fast food* yang hadir di Kabupaten Purworejo meliputi *fried chicken*, *hamburger*, *pizza*, yang sedikit banyak berdampak pada pola makan siswa khususnya bagi remaja dengan pendapatan orang tua menengah ke atas. Makanan di restoaran *fast food* menawarkan harga yang terjangkau dengan uang saku mereka, servisnya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera. *Fast food* adalah gaya hidup remaja kota (Istiany & Rusilanti, 2013: 168).

Penelitian ini faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang mempengaruhi pemilihan makanan remaja adalah faktor psikologis dan fisiologis (E. Barasi :2007). Diantara keduanya faktor fisiologis lebih berpengaruh terhadap pola makan.

Faktor internal yang mempengaruhi pola makan adalah faktor fisik. Perubahan fisik pada remaja khususnya berat badan dan bentuk tubuh menimbulkan meningkatnya kecemasan seseorang terhadap berat badannya (Neumark & Sztainer, 2000).

Faktor eksternal dalam pemilihan makanan remaja yaitu budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, norma sosial, pendidikan/kesadaran tentang kesehatan, media dan periklanan (E. Barasi: 2007).

Tanggal 10 Januari 2018 penulis melakukan observasi di SMP Negeri 2 dan SMP Negeri 3 Purworejo menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo mengkonsumsi sarapan pagi dengan berbagai macam menu, diantaranya mie goreng dengan telur, *Shandwhich*, bubur ayam dan nasi goreng. Namun kebanyakan dari mereka tidak membawa bekal untuk dibawa ke sekolah, mereka cenderung jajan di kantin sekolah dengan berbagai menu diantaranya, siomay, batagor, nasi bungkus, es campur, es cendol, bakso, mie ayam, dan soto yang mana makanan tersebut memiliki kalori tinggi dan rendah kandungan gizi. Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat diambil kesimpulan pola makan siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan siswa SMP Negeri 3 Purworejo termasuk dalam kategori pola makan tinggi karbohidrat.

Observasi berikutnya pada tanggal 10 Januari 2018 di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo ditemukan bahwa pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan di SMP Negeri 3 Purworejo termasuk dalam pola makan yang tidak sehat atau pola makan yang salah. Dikarenakan mereka mengkonsumsi makanan yang mereka sukai bukan yang mereka butuhkan.

Penelitian ini bertujuan untuk

1. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo.
2. Mengetahui pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif. Dilihat dari tujuannya, maka penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif dan analisis data menggunakan statistik deskriptif, karena data penelitian berupa angka-angka, sedangkan analisis statistik deskriptif adalah statistik yang bertujuan untuk memberi gambaran dan mendeskripsikan objek yang diteliti, melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku secara umum (Sugiyono, 2013:29).

### **Tempat dan Tempat Penelitian**

Lokasi penelitian berada di SMP Negeri 2 Purworejo yang beralamatkan di Jalan Jend. Ahmad Yani No. 6, Purworejo, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah 63154 dan di SMP Negeri 3 Purworejo yang beralamatkan di Jalan Mardiusodo No. 3 Kutoarjo, Kecamatan Kutoarjo, Kabupaten Purworejo, Jawa Tengah 54212. Penelitian dimulai saat awal observasi yaitu pada Januari 2018 sampai Juni 2018.

## Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa sebanyak 1.168 yang terdiri dari siswa SMPN 2 Purworejo berjumlah 640 siswa, dan siswa SMPN 3 Purworejo berjumlah 528 siswa dan sampel penelitian sebanyak sebanyak 451 orang yang terdiri dari siswa-siswi SMPN 2 Purworejo sebanyak 234 siswa dan siswa-siswi SMPN 3 Purworejo sebanyak 217 siswa dengan Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*.

*Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini pertimbangan dalam menentukan sampling yaitu dua SMP yang dapat mewakili seluruh siswa SMP Negeri maupun swasta yang ada di Kabupaten Purworejo dan dua SMP yang memiliki *passing grade* tertinggi pada saat penerimaan peserta didik baru yaitu SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo Sugiyono (2016: 85).

## Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah obyek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian (Arikunto, 2010: 161). Variabel dalam penelitian ini adalah variabel tunggal, yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo.

## Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrument berupa tes pengetahuan yang berisi pernyataan-pernyataan yang digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa tentang kesadaran kesehatan dan pengetahuan terhadap apa yang mereka

konsumsi, *food recall* 24 jam digunakan untuk mendapatkan data tentang pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo, dan kuesioner atau angket yang digunakan untuk mengetahui analisis tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo.

## Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

### Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

#### Faktor Internal

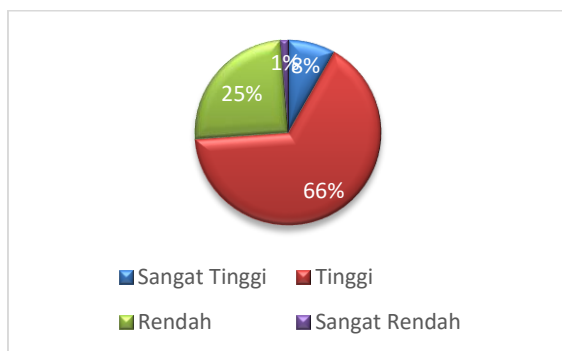
Berdasarkan SPSS atau deskripsi olah data dapat diketahui bahwa frekuensi variabel faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo berturut-turut pada kategori tinggi sebanyak 296 siswa (65,6%), kategori rendah sebanyak 112 siswa (24,8%), kategori sangat tinggi sebanyak 37 siswa (8,2%), dan frekuensi variabel faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat rendah sebanyak 6 siswa (1,3%).

Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Variabel Faktor Internal yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo.

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 15,55	37	8,2%	Sangat Tinggi
13 s.d 15,55	296	65,6%	Tinggi
10,45 s.d < 13	112	24,8%	Rendah
< 10,45	6	1,3%	Sangat Rendah
Jumlah	451	100%	

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo memiliki kategori tinggi yaitu 296 siswa dengan persentase 65,6%.

Berikut ini pie chart hasil penelitian variabel faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo



Gambar 1. Pie Chart Hasil Penelitian faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

### Faktor Eksternal

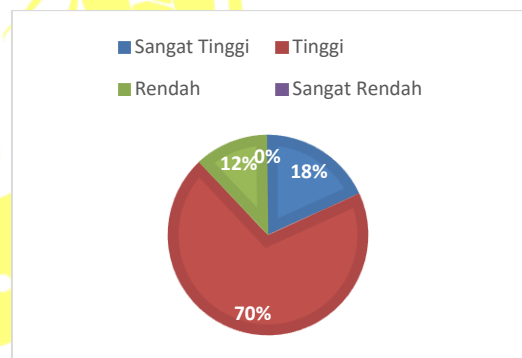
Berdasarkan SPSS atau deskripsi olah data dapat diketahui bahwa frekuensi variabel faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi sebanyak 82 siswa (18,2%), kategori tinggi sebanyak 351 siswa (68,8%), kategori rendah sebanyak 53 siswa (11,8%), dan frekuensi variabel faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa (0,2%).

Tabel 2. Distribusi Kategorisasi Variabel Faktor Internal yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo.

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
> 55	82	18,2%	Sangat Tinggi
46 s.d 55	351	69,8%	Tinggi
37 s.d < 46	53	11,8%	Rendah
< 37	1	0,2%	Sangat Rendah
Jumlah	451	100%	

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo memiliki kategori tinggi yaitu 351 siswa dengan persentase 69,8%.

Berikut ini pie chart hasil penelitian variabel faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo



Gambar 2. Pie Chart Hasil Penelitian faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

### Pola makan siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Berdasarkan *food recall* 24 jam yang di isi oleh siswa meliputi makanan pokok, lauk pauk nabati, lauk pauk hewai, sayuran, buah-buahan, minuman, cemilan dan susu beserta hasil olahannya. Adapun uraiannya sebagai berikut.

## Makanan Pokok

Tabel 1. Jenis Karbohidrat yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Karbohidrat	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Pola Makanan Pokok	Nasi	100%	100%
	Roti	0%	0%
	Sereal	0%	0%
	Umbi-umbian	0%	0%
	Mie	0%	0%
Total		100%	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan karbohidrat yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa SMPN 2 Purworejo dan SMPN 3 Purworejo yaitu nasi dengan persentase 100%.

## Lauk Pauk Hewani

Tabel 2. Jenis Lauk Pauk Hewani yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Protein Hewani	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Lauk Hewani	Telur	57%	58%
	Ayam	33%	31%
	Ikan	6%	5%
	Daging	4%	6%
Total		100%	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan lauk hewani siswa di SMPN 2 Purworejo dan SMPN 3 Purworejo keduanya hampir sama mayoritas adalah telur dengan persentase 57% dan 58%.

## Lauk Pauk Nabati

Tabel 3. Jenis Lauk Pauk Nabati yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Protein Nabati	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Lauk Nabati	Tempe	71%	69%
	Tahu	29%	31%
Total		100%	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan lauk nabati siswa di SMPN 2 Purworejo dan SMPN 3 Purworejo keduanya

hampir sama mayoritas adalah tempe dengan persentase 71% dan 69%.

## Sayuran

Tabel 4. Jenis Sayuran yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Sayuran	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Sayur yang dikonsumsi	Bayam	28%	19%
	Tauge	15%	26%
	Brokoli	3%	8%
	Kacang Panjang	18%	12%
	Kangkung	19%	14%
	Terong	7%	4%
	Buncis	5%	10%
	Kol	6%	8%
Total		100%	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan sayuran siswa di SMPN 2 Purworejo yang paling tinggi adalah bayam (28%), sedangkan pola makan sayuran siswa di SMPN 3 Purworejo yang paling tinggi adalah tauge (26%).

## Buah-buahan

Tabel 5. Buah-buahan yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo

Pola Makan	Buah-buahan	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Buah-buahan yang dikonsumsi siswa	Pisang	19%	30%
	Pepaya	11%	14%
	Semangka	25%	3%
	Apel	10%	6%
	Mangga	4%	10%
	Rambutan	6%	13%
	Nanas	6%	6%
	Jeruk	11%	9%
	Jambu	8%	8%
Total		702	100%



Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan buah-buahan siswa di SMPN 2 Purworejo yang paling tinggi adalah semangka (25%), sedangkan pola makan buah-buahan di SMPN 3 Purworejo yang paling tinggi adalah pisang (30%).

### Pola Makan Camilan

Tabel 6. Camilan yang dikonsumsi siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Camilan	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Camilan yang dikonsumsi	Gorengan	26%	37%
	Siomay	8%	14%
	Martabak Manis	9%	8%
	Keripik	38%	20%
	Bakerry	19%	21%
Total		100%	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola makan camilan siswa di SMPN 2 Purworejo yang paling tinggi adalah keripik (38%), sedangkan pola makan camilan di SMPN 3 Purworejo yang paling tinggi adalah gorengan (37%).

### Minuman yang dikonsumsi siswa

Tabel 7. Jenis Minuman yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Minuman	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
Minuman yang dikonsumsi	Teh	24%	45%
	Sirup	5%	7%
	Kopi	9%	6%
	Soft Drink	17%	3%
	Air putih	41%	38%
	Lain-lain	4%	2%
Total		702	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi minuman siswa di SMPN 2 Purworejo yang paling tinggi adalah air putih (41%), sedangkan pola konsumis

minuman di SMPN 3 Purworejo yang paling tinggi adalah teh (45%).

### Pola Konsumsi susu dan hasil olahannya

Tabel 8. Jenis susu dan hasil olahannya yang dikonsumsi siswa SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Pola Makan	Susu dan hasil olahannya	SMPN 2 Purworejo (%)	SMPN 3 Purworejo (%)
	Susu sapi	40%	45%
	Susu kedelai	35%	30%
	Yogurt	25%	25%
Total		100%	100%

Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa pola konsumsi susu dan hasil olahannya yang dikonsumsi siswa di SMPN 2 Purworejo dan SMPN 3 Purworejo keduanya hampir sama mayoritas adalah susu sapi dengan persentase 40% dan 45%.

### Pembahasan

#### Variabel faktor internal yang mempengaruhi Pola Makan Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

Faktor internal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo kategori tinggi yaitu 296 siswa dengan persentase 65,6%. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri manusia itu sendiri, dapat berupa emosi/kejiwaan yang memiliki sifat kebiasaan. Masa remaja merupakan saat yang penting untuk mengadopsi perilaku yang relevan bagi kesehatan.

Pada masa remaja, banyak individu mencapai tingkat kesehatan, kekuatan, dan energi yang tidak akan pernah mereka nikmati ditahap kehidupan selanjutnya. Mereka juga memiliki keyakinan sebagai sosok unik dan

kebal yang tidak akan pernah sakit, atau seandainya pun jatuh sakit mereka akan segera pulih. Dengan adanya kekuatan fisik tidak mengherankan apabila terdapat banyak remaja yang mengembangkan kebiasaan buruk bagi kesehatannya (John W, 2007).

### **Variabel faktor eksternal yang mempengaruhi Pola Makan Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo**

Faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo kategori tinggi yaitu 351 siswa dengan persentase 69,8%. Ditinjau dari pada faktor eksternal yang mempengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo diantaranya yaitu budaya, agama, keputusan etis, faktor ekonomi, norma sosial, pendidikan/kesadaran tentang kesehatan, media dan periklanan (E. Barasi: 2007).

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi beberapa faktor yaitu faktor keluarga, faktor lingkungan, faktor teman dan faktor sosial. Diantara beberapa faktor tersebut faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja yaitu faktor keluarga, ketika kebiasaan makan remaja terbentuk didalam keluarga dengan keluarga yang menerapkan pola makan yang sehat, akan berdampak pada kehidupan remaja dimasa yang akan datang khususnya terhadap pola makan anak pada remaja tersebut, dikarenakan pola makan yang salah yaitu pola makan yang hanya ingin makan yang disukai bukan yang dibutuhkan.

### **Variabel Pola Makan Siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo**

Tabel 9. Rekapitulasi jenis bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo

No	Jenis Bahan Pangan	Bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi	%
1	Makanan pokok	Nasi	100%
2	Lauk pauk hewani	Telur	58%
3	Lauk pauk nabati	Tempe	70%
4	Sayur-sayuran	Bayam	24%
5	Buah-buahan	Pisang	22%
6	Camilan	Gorengan	31%
7	Minuman	Air putih	40%
8	Susu dan hasil olahannya	Susu sapi	42%

Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan, atau sering disebut status gizi. Apabila konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). *Malnutrition* ini mencakup kelebihan nutrisi/gizi disebut gizi lebih (*overnutrition*), dan kekurangan gizi atau gizi kurang (*undernutrition*) (Notoadmodjo, 2007). Salah satu dampak negatif antara lain perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan dan aktivitas fisik. Kondisi hormonal pada remaja menyebabkan aktivitas fisiknya semakin meningkat sehingga kebutuhan energi juga meningkat.

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.



1. Faktor internal yang memengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi 37 siswa (8,2%), kategori tinggi 296 siswa (65,6%), kategori rendah 112 siswa (24,8%), dan pada kategori sangat rendah 6 siswa (1,3%),
2. Faktor eksternal yang memengaruhi pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo pada kategori sangat tinggi 82 siswa (18,2%), kategori tinggi 351 siswa (69,8%), kategori rendah 53 siswa (11,8%), dan kategori sangat rendah 1 siswa (0,2%),
3. Pola makan siswa di SMP Negeri 2 Purworejo dan SMP Negeri 3 Purworejo berdasarkan jenis bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi yaitu: makanan pokok adalah nasi (100%), lauk hewani adalah telur (58%), lauk nabati adalah tempe (70%), sayur-sayuran adalah bayam (24%), buah-buahan adalah pisang (22%), camilan adalah gorengan (31%), minuman adalah air putih (40%), susu dan hasil olahannya adalah susu sapi (42%).

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

#### 1. Siswa

Perlu meningkatkan pengetahuan dalam penyusunan menu agar pola makannya tepat dan adanya peningkatan pada status gizi

pertumbuhan tubuhnya optimal sesuai pada usia remaja pada umumnya.

#### 2. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menambah referensi yang lebih baru, menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian ini. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel lain untuk meneliti pola makan seperti tingkat konsumsi, status gizi, dsb.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya Offset
- Jhon W & Dalky F. (2007). Eating Habits and Associated Factors Among Adolescent Students in Jordan. *Journal of Medical Nursing Research*
- Khomsan Ali. (2002). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Yogyakarta : Raja Geafindo Persada
- E. Barasi. (2009). *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Neumark-Sztainer D, Story M, Ackard D, Moe J, Perry C. (2000). The "Family meal" : View of adolescents
- Notoatmodjo S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori&Aplikasi*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung : Alfabetha.