

## **PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN SERTA POLA MAKAN PADA SISWA KELAS XI SMK N 4 YOGYAKARTA**

### ***KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF FOOD AND FOOD PATTERN FOR STUDENTS GRADE XI AT SMK 4 N YOGYAKARTA***

Oleh : Sri Mulyati, Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
Pembimbing : Dr. Ir. Sugiyono, M. Kes.  
Email : iduknanas@gmail.com

#### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Pengetahuan tentang makanan siswa kelas XI SMK Negeri 4 Yogyakarta, (2) Sikap tentang makanan siswa kelas XI SMK Negeri 4 Yogyakarta, dan (3) Pola makan siswa kelas XI SMK Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian survei dengan populasi 104 siswa dan sampel 51 siswa dilakukan secara *Proportional Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes, angket dan *food recall*. Validitas dilakukan dengan *expert judgment* kemudian dilanjutkan analisis deskriptif menggunakan bantuan program SPSS. Hasil penelitian: (1) Pengetahuan tentang makanan siswa kategori baik 37,26%, cukup 58,82%, dan kurang 3,92%. (2) Sikap tentang makanan siswa kategori baik 39,22%, cukup 58,82%, dan kurang 1,96%. (3) Pola makan siswa kategori baik 15,69%, cukup 56,86%, kurang 21,57%, dan rendah 5,88%.

Kata kunci : Pengetahuan, sikap, makanan, pola makan, siswa SMK

#### **Abstract**

*The objective of this research was to study: (1) The knowledge of food of students grade XI at SMK N 4 Yogyakarta, (2) Attitude of foods of students grade XI at SMK N 4 Yogyakarta, and (3) Food pattern of students grade XI at SMK N 4 Yogyakarta. Population of this research was 104 students and samples were 51 students using Proportional Random Sampling. Test, questionnaire and food recall are used as instrument. Validation is conducted by expert judgments and descriptive analysis using SPSS program. The result was: (1) The knowledge of food was categorized as good 37,26%, moderate 58,82%, and deficient 3,92%. (2) Attitude of food was categorized as good 39,22%, moderate 58,82%, and deficient 1,96%. (3) Food pattern of students was categorized as good 15,69%, moderate 56,86%, deficient 21,57% and low 5,88%.*

*Keywords: knowledge, attitude, foods, food pattern, students of SMK*

## **PENDAHULUAN**

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas oleh suatu kelompok masyarakat tertentu (Sri Kardjati, 1985: 73). Pola makan setiap

orang berbeda-beda tergantung pada umur, jenis kelamin dan kebiasaan makan mereka. Salah satunya adalah pola makan pada remaja dipengaruhi oleh jajanan yang diperdagangkan di sekitar sekolahnya dan lingkungan tempat tinggal mereka berada.

Faktor-faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan meliputi faktor internal

dan faktor eksternal (Mary E. Barasi, 2007). Faktor internal mencakup pengetahuan, nafsu makan, aversi (pantangan), preferensi (kesukaan), emosi dan sikap. Faktor eksternal adalah faktor budaya, faktor agama, faktor ekonomi, media dan periklanan. Faktor pengetahuan mencakup khususnya pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, emosi dan motivasi dari luar. Pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi dan konsumsi makanan bergizi, serta perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Menurut Notoatmodjo (2010:50), pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Selanjutnya, Notoatmodjo (2010:50) menjelaskan bahwa pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dan kepandaian dalam memilih makanan jajanan yang sehat.

Pangan atau makanan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan makanan dan minuman (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Makanan mengandung berbagai komponen, baik yang dapat dicerna maupun tidak. Komponen makanan yang dapat dicerna dan dapat diserap serta bermanfaat bagi tubuh disebut zat gizi. Di samping zat gizi, makanan juga mengandung zat nongizi, seperti serat makanan dan pigmen (Alsuhendra, 2013:2).

Pengetahuan gizi pada makanan memegang peranan yang sangat penting di dalam penggunaan dan pemilihan bahan makanan dengan baik, sehingga dapat mencapai keadaan gizi seimbang (Suhardjo, 1996:20). Selanjutnya, berdasarkan pendapat Sediaoetama (2004) menyatakan bahwa semakin tinggi pengetahuan gizinya, maka semakin diperhitungkan jenis dan kualitas makanan yang dipilih dikonsumsinya. Pengetahuan seseorang terhadap gizi berpengaruh terhadap pengetahuan makanan pada orang tersebut, termasuk pada remaja.

Remaja adalah individu baik perempuan atau laki-laki yang berada pada masa/ usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO). Kekhawatiran menjadi gemuk telah memaksa mereka untuk mengurangi jumlah pangan yang harusnya di konsumsi (Ari dkk, 2013: 165). Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam

fase pertumbuhan yang pesat, sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Pada remaja laki-laki kegiatan jasmaniah sangat meningkat, karena pada masa inilah perhatian untuk olahraga sedang tinggi-tingginya seperti atletik, mendaki gunung, sepak bola, hiking, dan sebagainya. Bila konsumsi berbagai sumber zat gizi tidak ditingkatkan, mungkin terjadi defisiensi. Defisiensi sumber energi akan menyebabkan kelompok remaja langsing bahkan kurus (Sediaoetama, 2000). Permasalahan pola makan pada remaja; 1) perilaku konsumsi kurang sayur dan buah 93,5%, 2) banyak mengonsumsi bumbu penyedap, 3) banyak mengonsumsi makanan dan minuman manis, 4) banyak mengonsumsi makanan berlemak, 5) satu dari sepuluh penduduk mengonsumsi mi instan (Risksedas, 2013).

Selain pengetahuan, komponen penting yang mempengaruhi perilaku remaja dalam pemilihan makanan adalah sikap. Sikap adalah reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap akan sangat berguna bagi seseorang, sebab sikap akan mengarahkan perilaku secara langsung. Sikap terdiri dari sikap positif dan sikap negatif. Sikap positif akan menumbuhkan perilaku yang positif dan sebaliknya sikap negatif akan menumbuhkan perilaku yang negatif, seperti menolak, menjauhi, meninggalkan,

bahkan sampai hal-hal merusak. Sikap positif pada remaja terhadap kesehatan kemungkinan tidak berdampak langsung pada perilaku remaja menjadi positif, tetapi sikap yang negatif terhadap kesehatan hampir pasti berdampak pada perilakunya, karena sikap merupakan kesiapan untuk bertindak (Notoatmodjo, 2010:52).

Berdasarkan observasi di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 4 (SMK N 4) Yogyakarta, penelitian dilakukan pada siswa kelas XI Jasa Boga, karena siswa kelas XI sudah memperoleh mata pelajaran tentang gizi pada kelas X. SMK N 4 Yogyakarta terletak di tengah kota Yogyakarta sehingga siswa dapat dengan mudah membeli makanan yang dijual di daerah tersebut, misalnya *junk food* dan *fast food*. Siswa SMK Negeri 4 Yogyakarta juga biasa mengonsumsi makanan yang dijual di kantin sekolah seperti makanan kemasan (*snack*), makanan gorengan, batagor, siomay, mie instan, minuman kemasan dan es sirup. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan siswa cenderung memilih makanan jajanan yang kurang sehat. Kecenderungan ini dapat menimbulkan ketidakseimbangan gizi yang dapat berdampak pada kesehatan diri siswa.

Permasalahan yang timbul adalah pola makan yang berbeda pada setiap orang dan dapat mempengaruhi keadaan gizi, faktor internal dan eksternal yang

mempengaruhi pemilihan makanan memiliki dampak berbeda pada setiap orang, pengetahuan gizi seseorang dapat mempengaruhi pemilihan makanan, sikap tentang makanan memiliki dampak pada perilaku pola makan seseorang, konsumsi makanan dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang didukung oleh pengetahuan gizi, remaja berada dalam fase pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya, pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta belum diteliti.

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka tujuan penelitian ini adalah mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap tentang makanan serta pola makan pada siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk acuan memberikan jajan atau makanan yang baik di Sekolah..

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini adalah penelitian survey.

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif ( Endang, 2013).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2015 sampai dengan Maret

2018. Sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SMK N 4 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Sidikan 60 Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta.

### **Target/Subyek Penelitian**

Target/subyek penelitian ini siswa kelas XI jurusan jasa boga di SMK N 4 Yogyakarta dengan populasi sebanyak 104 siswa. Sampel sebanyak 51 siswa yang diambil dengan teknik Propotional Random Sampling dengan taraf kesalahan 10% yang terdiri dari 4 kelas yaitu: kelas XI Jasa Boga 1 sebanyak 14 siswa, kelas XI Jasa Boga 2 sebanyak 12 siswa, kelas XI Jasa Boga 3 sebanyak 13 siswa, dan kelas XI Jasa Boga 4 sebanyak 12 siswa.

### **Prosedur**

Prosedur pengambilan data melalui dokumentasi dan angket. Instrumen utama berupa angket tes dan pernyataan dengan skala *likert* empat alternatif jawaban serta *food recall*. Analisis data menggunakan deskriptif.

### **Data, Instrumen, dan Teknik**

#### **Pengumpulan**

Data yang dihimpun melalui angket adalah berupa tes, pernyataan dan *food recall*. Tes digunakan untuk pengambilan data pengetahuan tentang makanan siswa, pernyataan digunakan untuk pengambilan data sikap tentang makanan siswa, serta

*food recall* digunakan untuk mengetahui pola makan siswa. Angket diuji coba pada skala terbatas terhadap 30 responden penelitian. Hasil uji coba tes pengetahuan tentang makanan menyatakan dari 20 soal semua item dinyatakan valid dengan realibilitas *alpha Cronbach* 0,875 dan pernyataan sikap tentang makanan menyatakan 16 item pernyataan valid dari 20 item yang diajukan dengan realibilitas *alpha cronbach* 0,829. Teknik pengumpulan data menggunakan dokumentasi dan angket.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data adalah deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (Sugiyono, 2013:148).

Tingkat besaran statistik deskriptif berupa rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), frekuensi terbanyak (*mode*), dan simpangan baku (*standard deviation*) kemudian penentuan kecenderungan variabel. Pengkategorian data dilakukan berdasarkan Mean Ideal dan Standart deviation ideal yang didapatkan. Mengacu kepada pembagian kategori menurut Anas Sudijono (2011:170) dibagi menjadi empat kriteria hasil yaitu baik, cukup, kurang, rendah. Perhitungan angka kecukupan

protein, lemak dan karbohidrat dihitung menggunakan parameter Guthri dan aligaen dalam Djiteng Roedjito (1989: 111), sebagai berikut: tingkat konsumsi baik jika > 90% anjuran kebutuhan sehari, tingkat konsumsi cukup, jika antara 80%-89% anjuran kebutuhan sehari, tingkat konsumsi sedang jika antara 70%-79% anjuran kebutuhan sehari, tingkat konsumsi buruk jkka < 70% anjuran kebutuhan sehari.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**  
**Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan profil responden berdasarkan umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan siswa dan IMT tersaji pada Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3 dan Tabel 4.

Tabel 1. Distribusi Umur Responden

Kategori Usia Siswa	Frekuensi	Persen (%)
15 Tahun	1	1,96
16 Tahun	31	60,79
17 Tahun	18	35,29
18 Tahun	1	1,96
Jumlah	51	100,0

Distribusi jenis kelamin responden adalah siswa laki-laki sebanyak 6 responden (11,76%) dan siswa perempuan sebanyak 45 responden (88,24%).

Tabel 2. Distribusi Berat Badan Responden

No	Interval	Total	
		f	Persen (%)
1	38-47	18	35,29
2	48-57	20	39,22
3	58-67	5	9,81
4	68-77	4	7,84
5	78-87	2	3,92
6	88-97	1	1,96
7	98-107	1	1,96
Jumlah		51	100

Tabel 3. Distribusi Tinggi Badan Responden

No	Interval	Total	
		f	Persen (%)
1	132-138	1	1,96
2	139-145	0	0
3	146-152	8	15,69
4	153-159	17	33,33
5	160-166	19	37,26
6	167-173	5	9,80
7	174-181	1	1,96
Jumlah		51	100

Tabel 4. Distribusi IMT Responden

Kategori	Total	
	f	Persen (%)
Kurus Tingkat Berat	4	7,85
Kurus Tingkat Ringan	5	9,80
Normal	36	70,59
Gemuk Tingkat Ringan	1	1,96
Gemuk Tingkat Berat	5	9,80
Jumlah	51	100,0

### Pengetahuan makanan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data pengetahuan di peroleh nilai terendah 10 dan nilai tertinggi 17, mean 13,78 serta standar deviasi 1,80.

Tabel 5. Distribusi frekuensi pengetahuan makanan pada siswa kelas XI

No.	Interval	Kategori	f	Persen (%)
1	$X < 5,04$	Rendah	0	0 %
2	$5,04 < X < 10$	Kurang	2	3,92 %
3	$10 < X < 14,95$	Cukup	30	58,82 %
4	$X > 14,95$	Baik	19	37,26 %
jumlah			51	100%

Hasil perhitungan SPSS 23.0 diperoleh rata-rata nilai siswa pengetahuan makanan sebesar 13,78 sehingga rata-rata nilai pengetahuan makanan siswa berada pada interval  $10 < X < 14,95$  yaitu kategori cukup.

### Sikap tentang makanan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data sikap siswa di peroleh nilai terendah 39 dan nilai tertinggi 61, mean 50,00 serta standar deviasi 5,11.

Tabel 6. Distribusi frekuensi sikap tentang makanan siswa kelas XI

No	Interval	Kategori	f	Persen (%)
1	$X < 27,97$	Rendah	0	0 %
2	$27,97 < X < 40$	Kurang	1	1,96 %
3	$40 < X < 52,03$	Cukup	30	58,82 %
4	$X > 52,03$	Baik	20	39,22 %
jumlah			51	100%

Hasil perhitungan SPSS 23.0 diperoleh rata-rata skor siswa terhadap sikap sebesar 50,00 sehingga rata-rata skor sikap siswa berada pada interval  $40 < X < 52,03$  yaitu kategori cukup.

**Pola makan**

Hasil *food recall* yang diperoleh dari 51 siswa Jasa Boga dapat dilihat pada Tabel 8. Berdasarkan hasil perhitungan statistik deskriptif untuk data *food recall* siswa di peroleh nilai terendah 210 dan nilai tertinggi 362, mean 298,86 serta standar deviasi 32,029.

Tabel 7. Distribusi frekuensi pola makan pada siswa kelas XI

No	Interval	Kategori	f	Persen
1	$X < 248,05$	Rendah	3	5,88 %
2	$248,05 < X < 286$	Kurang	11	21,57 %
3	$286 < X < 323,95$	Cukup	29	56,86 %
4	$X > 323,95$	Baik	8	15,69 %
jumlah			51	100%

Hasil perhitungan SPSS 23.0 diperoleh rata-rata skor siswa terhadap pola makan sebesar 298,86 sehingga rata-rata skor pola makan siswa berada pada interval  $286 < X < 323,95$  yaitu kategori cukup.

Distribusi makanan yang sering dikonsumsi siswa kelas XI adalah nasi, mie, tahu, tempe, ayam, telur, wortel, terong, kangkung, buncis, bayam, pisang, dan jeruk. Distribusi makanan yang jarang dikonsumsi siswa kelas XI adalah roti, belut, sosis, ikan, daging sapi, sawi, kacang panjang, daun pepaya, lembayung, apel, semangka, melon, papaya, mangga, jambu, anggur, dan nanas.

Angka kecukupan protein, lemak dan karbohidrat dihitung dari *food recall* selama 7 hari kemudian dirata-rata. Hasil

olah angka kecukupan protein, lemak dan karbohidrat dapat dilihat pada Tabel 8, Tabel 9, dan Tabel 10.

Tabel 8. Angka kecukupan konsumsi protein siswa perempuan

Kategori	Perempuan		(%)
	Interval	f	
Baik	$X > 53,1$	26	57,78
Cukup	$47,2 > x < 53,1$	14	31,11
Sedang	$41,3 > x < 47,2$	5	11,11
Buruk	$X < 41,3$	0	0
Jumlah		45	100

Distribusi angka kecukupan konsumsi protein siswa laki-laki yaitu baik sebanyak 4 responden (66,67%) dan cukup sebanyak 2 responden (33,33%).

Tabel 9. Angka kecukupan konsumsi lemak siswa perempuan

Kategori	Perempuan		(%)
	Interval	f	
Baik	$x > 63,9$	21	46,67
Cukup	$56,87 > x < 63,9$	14	31,11
Sedang	$49,7 > x < 56,87$	10	22,22
Buruk	$X < 49,7$	0	0
Jumlah		45	100

Distribusi angka kecukupan konsumsi lemak siswa laki-laki yaitu baik sebanyak 4 responden (66,67%) dan cukup sebanyak 2 responden (33,33%).

Tabel 10. Angka kecukupan konsumsi karbohidrat siswa perempuan

Kategori	Perempuan		(%)
	Interval	f	
Baik	$x > 262,8$	31	68,89
Cukup	$233,6 > x < 262,8$	12	26,67
Sedang	$204,4 > x < 233,6$	2	4,44
Buruk	$X < 204,4$	0	0
Jumlah		45	100

Distribusi angka kecukupan konsumsi karbohidrat siswa laki-laki yaitu baik sebanyak 6 responden (100%).

Hasil analisis data tabulasi silang pada tingkat pengetahuan makanan siswa dengan tingkat konsumsi protein, lemak dan karbohidrat. Hasil tabulasi silang dapat dilihat pada Tabel 11, Tabel 12 dan Tabel 13.

Tabel 11. Tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makanan dengan tingkat konsumsi protein

		Tingkat konsumsi protein						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f %	
		f	%	f	%	f	%		
Pengetahuan makanan	Baik	9	17,65	5	9,80	3	5,88	17	33,33
	Cukup	21	41,18	9	17,65	2	3,92	32	62,75
	Kurang	0	0,00	2	3,92	0	0	2	3,92
Total		30	58,83	16	31,37	5	9,80	51	100,00

Tabel 12. Tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makanan dengan tingkat konsumsi lemak

		Tingkat konsumsi lemak						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f %	
		f	%	f	%	f	%		
Pengetahuan makanan	Baik	8	15,69	3	5,88	6	11,77	17	33,33
	Cukup	17	33,33	12	23,53	3	5,88	32	62,75
	Kurang	0	0,00	1	1,96	1	1,96	2	3,92
Total		25	49,02	16	31,37	10	19,61	51	100,00

Tabel 13. Tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makanan dengan tingkat konsumsi karbohidrat

		Tingkat konsumsi karbohidrat						Total	
		Baik		Cukup		Kurang		f %	
		f	%	f	%	f	%		
Pengetahuan makanan	Baik	13	25,49	4	7,84	0	0,00	17	33,33
	Cukup	23	45,10	7	13,73	2	3,92	32	62,75
	Kurang	1	1,96	1	1,96	0	0,00	2	3,92
Total		37	72,55	12	23,55	2	3,92	51	100,00

### Pembahasan

#### Pengetahuan tentang makanan

Penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) menunjukkan bahwa pengetahuan siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 58% pada kategori baik, cukup 32% dan kurang 10%, berbeda dengan hasil pengetahuan dari penelitian ini dimana prosentase terbanyak pada kategori cukup sebanyak 58,82%, sedangkan pengetahuan dalam kategori baik hanya mendapat 37,26%, dan pengetahuan kategori kurang sebesar 3,92%.

Pengetahuan seseorang diperoleh melalui indra pendengaran (telinga), dan indra penglihatan (mata) (Notoatmodjo, 2004). Pengetahuan dapat mempengaruhi sikap seseorang yang membuat seseorang melakukan suatu tindakan. Melihat dari skor yang diperoleh para siswa maka dapat dikatakan bahwa siswa jasa boga khususnya kelas XI di SMK Negeri 4 Yogyakarta memiliki pengetahuan yang cukup terhadap pengetahuan makanan. Hal

tersebut sangat bisa terjadi karena siswa di sekolah juga mempelajari hal yang berkenaan dengan gizi dan kandungan dalam makanan. Alangkah baiknya jika siswa meningkatkan pengetahuan tentang makanan demi mencapai sikap dan perilaku yang baik dalam pola makan agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi.

### **Sikap tentang makanan**

Penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) menunjukkan bahwa sikap siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri Yogyakarta 48% pada kategori cukup, kurang 18% dan baik 34%, sedangkan hasil olah data terhadap sikap pada penelitian ini menunjukkan bahwa sikap yang baik sejumlah 39,22%, cukup sejumlah 58,82%, dan kurang 1,96%. Kedua penelitian tersebut terhadap sikap sama-sama menunjukkan skor terbanyak pada kategori cukup walaupun berbeda persentasenya.

Sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (*statement*) yang diajukan. Sikap tentang makanan dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi yang telah ada dan yang kita alami sehingga membentuk dan mempengaruhi anak dalam memilih makanan. Pada umumnya anak cenderung untuk memiliki sikap searah dengan sikap

orang yang dianggap penting. Orang yang biasanya dianggap penting oleh individu adalah orang tua, orang yang status sosialnya lebih tinggi, teman sebaya, teman dekat, dan guru.

### **Pola makan**

Penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013) menunjukkan bahwa pola konsumsi siswa kelas XII Program Keahlian Jasa Boga SMK Negeri 6 Yogyakarta 38% pada kategori cukup, kurang 32% dan baik 30%. Hasil penelitian ini sama-sama memiliki hasil terbanyak pada kategori cukup walaupun berbeda persentasenya dan penelitian ini memiliki persentase lebih besar dari penelitian yang dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan kepada siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta terhadap pengetahuan tentang makan, sikap tentang makanan, dan pola makan semua masuk dalam kategori cukup. Menurut Notoatmodjo (2003) sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Sikap terhadap gizi akan sangat berperan untuk mengubah praktik atau perilaku gizi. Alangkah baiknya jika siswa meningkatkan pengetahuan tentang makanan demi mencapai sikap dan perilaku yang baik dalam pola makan agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi.

Berdasarkan hasil penelitian, alangkah baiknya siswa meningkatkan konsumsi lauk pauk yang jarang karena di dalam belut, daging sapi terdapat kandungan protein yang banyak dan baik untuk tubuh. Sayur-sayuran dan buah-buahan yang jarang dimakan dapat ditingkatkan konsumsinya untuk mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral pada tubuh.

Tingkat konsumsi protein, lemak dan karbohidrat siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta berada pada kategori baik yang didapat dari rata-rata *food recall* selama 7 hari. Besarnya konsumsi dihitung dengan menggunakan parameter Guthrie dan aligaen dalam Djiteng Roedjito (1989: 111) yang membagi kategori dalam tingkat baik, cukup, sedang dan buruk.

Hasil tabulasi silang tingkat pengetahuan tentang makanan dengan tingkat konsumsi protein, lemak dan karbohidrat menunjukkan beberapa siswa memiliki pengetahuan yang baik akan tetapi walaupun memiliki pengetahuan tentang makanan yang baik ada siswa yang tingkat konsumsinya rendah. Hal ini bisa terjadi karena ada faktor yang mempengaruhi, seperti faktor ekonomi. Konsumsi protein yang tinggi biasanya didapat dari lauk pauk hewani yaitu ayam, telur, daging dan ikan. Harga lauk pauk hewani relatif mahal di banding lauk pauk nabati sehingga membuat membuat orang

yang memiliki penghasilan rendah lebih memilih untuk membeli lauk pauk nabati.

Hasil tabulasi silang juga menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki tingkat pengetahuan tentang makanan yang cukup akan tetapi tingkat konsumsi siswa ada yang masuk dalam kategori baik bahkan kurang. Tingkat pengetahuan tentang makanan siswa menunjukkan beberapa siswa kurang tetapi tingkat konsumsi mereka ada yang baik dan cukup. Ada banyak faktor yang menyebabkan hasil tabulasi silang dalam penelitian yang dilakukan kepada siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta seperti ini, yaitu pengetahuan, nafsu makan, pantangan, kesukaan, emosi, sikap, budaya, agama, keputusan etis, ekonomi, norma sosial, media dan periklanan.

Siswa SMK mudah sekali terpengaruh terhadap media dan iklan yang banyak sekali ditayangkan saat ini, sehingga membuat siswa menginginkan apa yang dia lihat dan berusaha mencobanya walaupun makanan tersebut tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh mereka. Siswa diharapkan tidak gampang terpengaruh oleh media maupun iklan dalam menentukan pola makan mereka. Hal lain yang dapat mempengaruhi adalah makanan atau jajanan yang disediakan di Sekolah. Sekolah diharapkan menjual makanan yang baik dan dapat mencukupi kebutuhan gizi siswanya, karena siswa

banyak menghabiskan waktunya berada di Sekolah.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan tentang makanan siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa kategori baik sejumlah 19 responden (37,26%), kategori cukup sejumlah 30 responden (58,82%), dan kategori kurang sejumlah 2 responden (3,92%).
2. Sikap tentang makanan pada siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta menunjukkan dalam kategori baik sejumlah 20 responden (39,22%), kategori cukup sejumlah 30 responden (58,82%), dan kategori kurang sejumlah 1 responden (1,96%).
3. Pola makan pada siswa kelas XI SMK N 4 Yogyakarta yang diteliti dengan *food recall* menunjukkan kategori baik sejumlah 8 responden (15,69%), kategori cukup sejumlah 29 responden (56,86%), kategori kurang sejumlah 11 responden (21,57%), dan kategori rendah sebanyak 3 responden (5,88%).

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pengetahuan Makanan dan Pola Makan untuk

Pemeliharaan kesehatan diri siswa SMK N 4 Yogyakarta dapat diberikan saran sebagai berikut:

#### 1. Bagi siswa SMK N 4 Yogyakarta

- 1) Siswa diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang makanan demi mencapai sikap dan perilaku yang baik dalam pola makan agar gizi dalam tubuh dapat terpenuhi.
- 2) Siswa diharapkan dapat meningkatkan konsumsi lauk-pauk, sayuran dan buah-buahan yang jarang dikonsumsi.
- 3) Siswa diharapkan tidak gampang terpengaruh oleh media maupun iklan dalam menentukan pola makan mereka.

#### 2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan menjual makanan yang baik dan dapat mencukupi kebutuhan gizi siswanya, karena siswa banyak menghabiskan waktunya berada di Sekolah.

#### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti lain yang ingin penelitian lanjutan yang serupa sebaiknya mengajukan soal dan pernyataan yang lebih banyak untuk mendapatkan informasi yang maksimal dan juga manambah referensi yang lebih baru.

## DAFTAR PUSTAKA

Alsuhendra dan Ridawati. (2013). *Bahan toksik dalam makanan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Anas Sudijono, (2011). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali pers.
- Ari Istiany dan Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Djiteng, Roedjito. (1989). *Kajian Penelitian Gizi Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga IPB Edisi 1*. Bogor.
- Endang, Mulyatiningsih. (2013). *Metodologi Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbang) Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Balitbang.
- Mary E., Barasi. (2007). *At A Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Menteri kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan menteri kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman gizi seimbang*. Jakarta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2003). *Pendidikan dan Prilaku Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Promosi Kesehatan Teori & Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. (2004). *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat
- Shely, Rosita Dewi. (2013). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas Xii Program Keahlian Jasa Boga Di Smk Negeri 6 Yogyakarta*. Yogyakarta: Pendidikan Teknik Boga Univesitas Negeri Yogyakarta.
- Sri Kardjati, dkk. (1985). *Aspek Kesehatan dan Gizi Anak Balita*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta. Bandung