

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA KELAS X JASA BOGA DI SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

THE DIETARY HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF GRADE X STUDENTS OF THE CULINARY SERVICES AT SMK NEGERI 4 YOGYAKARTA

Oleh: Metriyani,

Pendidikakan Teknik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta

metriyani94@yahoo.com

Dr. Siti Hamidah

Abstrak

Penelitian ini bertujuan: (1) mengetahui pola makan siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta, (2) mengetahui status gizi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian survey. Ukuran sampel penelitian sebanyak 112 sampel, ditentukan dengan teknik *simple random sampling*. Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) 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%).

Kata Kunci : pola makan, status gizi

Abstract

This research was aimed to find out: (1) the dietary habits of Grade X students of the Culinary Services at SMK Negeri 4 Yogyakarta, (2) their nutritional status. This was a survey. The sample, consisting of 112 students, was selected by means of the simple random sampling technique. The result of this research showed that. (1) The dietary habits of Grade X students of the Culinary Services at SMK Negeri 4 Yogyakarta mostly consumed the staple food, the animal side dish, the vegetable side dish, the vegetable, the fruit, the snack, the drink and the milk were white rice (87%), chicken egg (16%), tempeh (29%), water convolvulus (8,9%), banana (5,4%), fried food (13%), sweet tea (30%), fried chicken (8%) and sweetened condensed milk (13%) respectively;. (2) The nutritional status of Grade X students of the Culinary Services at SMK Negeri 4 Yogyakarta categorized on the nutritional status of underweight, normal, overweight and obese were (8%), (75%), (9,82%), (7,14%) respectively.

Keywords ; dietary habits, nutritional status

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun. Usia 10-15 tahun, dikenal dengan masa pertumbuhan cepat (*growth spurt*), merupakan tahap pertama dari serangkaian perubahan menuju kematangan fisik dan seksual. Pada periode ini 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 cara seseorang atau kelompok memilih dan memakannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial (Suhardjo, 1985: 35). 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. Salah satu sebab timbulnya masalah kesehatan bagi remaja karena pola makan yang kurang baik, remaja yang berkecukupan dan tinggal dipertanian masalah gizi yang sering dihadapi adalah masalah gizi lebih.

Status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2009: 3). Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. 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 Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta rata-rata berusia 15-16 tahun yang tergolong kelompok remaja. Aktivitas yang dijalankan siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta 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 15-16 tahun.

Namun, pola makan siswa SMK Negeri 4 Yogyakarta 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). Berdasarkan pesan di atas, maka remaja perlu mempunyai kesadaran dan pengetahuan yang tinggi tentang pola makan yang baik agar asupan zat-zat gizi dan nutrisi yang berfungsi dalam proses tumbuh kembang remaja dapat tercukupi sehingga akan membentuk sumber daya manusia yang berkualitas.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian pola makan dan status gizi siswa kelas X Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta 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 dilaksanakan pada bulan Januari sampai Mei 2016. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 4 Yogyakarta yang beralamat di Jalan Sidikan No. 60, Umbulharjo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Target/Subjek Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2007: 118). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael (Endang Mulyatiningsih, 2013: 19), populasi yang berjumlah 190, sampel minimal yang harus diambil adalah sebanyak 112 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X Jasa Boga di SMK N 4 Yogyakarta yang berjumlah 112 siswa.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

a. Frekuensi Makan (*Food Frequency*)

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode frekuensi makan (*food frequency*). Kuisisioner frekuensi makan memuat semua tentang daftar bahan makanan atau makanan dan frekuensi penggunaan bahan makanan tersebut pada periode tertentu (I Dewa Nyoman Supriasa dkk, 2002: 98).

b. Pengukuran Antropometri

Pengukuran antropometri yang dilakukan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan. Untuk mengetahui apakah status gizi seseorang normal, lebih rendah atau lebih tinggi dari seharusnya, dilakukan perbandingan menggunakan suatu standar Internasional yang ditetapkan oleh WHO.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen 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 Analisis Data

1. Pola Makan Siswa

Variabel pola makan diukur dengan memberikan formulir *food frequency*. Data FFQ siswa yang diperoleh dari tahap penelitian kemudian dikode dan diubah menjadi data presentase. Setelah data hasil penelitian di presentasikan kemudian data didistribusikan menjadi diagram batang yang dijelaskan secara deskriptif agar lebih mudah dibaca dan dipahami.

2. Status Gizi Siswa

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 WHO tahun 2005 (Anonim, 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

A. Pola Makan

1. Pola Makan Makanan Pokok

Persentase makanan pokok yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Persentase Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok

| Nama Bahan Makanan | Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----|-----|----|-----|-----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Nasi putih | 87 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Nasi merah | 0 | 0 | 0 | 0 | 1,8 | 98 |
| Roti | 0 | 7,1 | 20 | 22 | 29 | 22 |
| Singkong | 0 | 0 | 8,9 | 16 | 40 | 35 |
| Ubi jalar | 0 | 0 | 5,4 | 11 | 33 | 51 |
| Mie | 4,5 | 4,5 | 20 | 41 | 28 | 2,7 |
| Kentang | 0 | 0 | 18 | 36 | 30 | 16 |
| Jagung | 0 | 0 | 14 | 42 | 29 | 14 |

Keterangan:

A: >1x/ hari B: 1x/ hari C: 4-6x/ mngg
 D: 1-3x/ minggu E: 1x/ bulan F: Tidak pernah

Berdasarkan data di atas dapat diketahui pola makan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi (>1x/ hari) berturut-turut adalah nasi putih (87%) dan mie (4,5%), sedangkan yang paling sedikit adalah nasi merah (1,8%) pada frekuensi 1x/ bulan. Tingginya tingkat konsumsi nasi putih disebabkan oleh budaya dan kebiasaan yang diturunkan oleh orangtua siswa sehingga

akhirnya mempengaruhi pola makan siswa mengkonsumsi nasi putih sebagai sumber energi.

Berdasarkan data di atas maka siswa belum menerapkan pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Anonim, 2014) yaitu untuk membiasakan mengkonsumsi aneka ragam makanan pokok sehingga asupan gizi yang masuk ke dalam tubuh cukup beragam.

2. Pola Makan Lauk Hewani

Persentase makanan lauk hewani yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Persentase Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani

| Nama Bahan Makanan | Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Daging ayam | 12,5 | 18 | 31 | 25 | 13 | 1 |
| Daging sapi | 0 | 6,3 | 11 | 13 | 40 | 29 |
| Daging bebek | 0 | 2,7 | 6 | 6 | 23 | 62 |
| Dng kambing | 0 | 0 | 6 | 8 | 28 | 56 |
| Telur ayam | 16 | 20 | 38 | 17 | 5 | 4 |
| Telur bebek | 0 | 4,4 | 10 | 14 | 18 | 53 |
| Ikan asin | 0 | 2,7 | 10 | 13 | 29 | 44 |
| Ikan lele | 0 | 4,4 | 16 | 32 | 28 | 19 |
| Ikan bandeng | 0 | 2,7 | 12 | 16 | 31 | 38 |
| Udang | 0 | 1,8 | 8 | 12 | 38 | 40 |

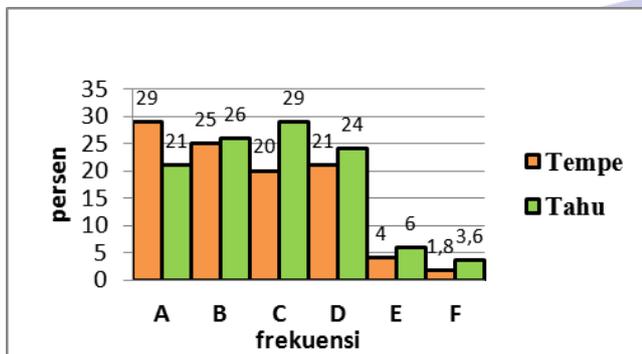
Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa pola makan lauk hewani yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) berturut-turut adalah telur ayam (16%) dan daging ayam (12,5%), sedangkan yang paling sedikit adalah daging bebek (6%) pada frekuensi 1-3x/ minggu. Tingginya konsumsi telur dan daging ayam dikarenakan ketersediaan bahan pangan tersebut cukup banyak dan harganya cukup terjangkau. Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Anonim, 2014) yaitu biasakan mengkonsumsi lauk pauk

yang mengandung protein tinggi. Siswa kelas X Jasa Boga cukup sering mengonsumsi telur ayam sehingga asupan protein hewani sudah terpenuhi namun belum beragam karena kurang mengonsumsi sumber protein hewani yang lain seperti ikan, udang, daging sapi dll.

3. Pola Makan Lauk Nabati

Persentase makanan lauk nabati yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Histogram Persentase Konsumsi Lauk Nabati

Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Gambar 1, dapat diketahui bahwa pola makan lauk nabati yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah tempe (29%) dan yang kedua adalah tahu (21%). Sebagian besar siswa mengonsumsi tempe dan tahu hampir setiap hari bahkan ada beberapa siswa yang mengonsumsi >1x/ hari. Hal ini disebabkan, ketersediaan tempe dan tahu cukup banyak baik di rumah maupun di kantin sekolah tempat mereka jajan. Tempe dan tahu juga merupakan bahan pangan yang terjangkau harganya dan memiliki rasa yang cukup enak dan digemari banyak orang. Asupan protein nabati yang dikonsumsi oleh siswa kelas X Jasa Boga sudah terpenuhi dan sesuai dengan anjuran Pedoman

Gizi Seimbang (PGS) (Anonim, 2014) yaitu untuk mengonsumsi lauk nabati dengan porsi 100-150 gr atau 4-6 potong tempe sehari.

4. Pola Makan Sayur-Sayuran

Persentase bahan makanan sayur-sayuran yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Persentase Frekuensi Konsumsi Sayur-Sayuran

| Nama Bahan Makanan | Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----|-----|----|----|-----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Bayam | 7,1 | 12 | 24 | 29 | 19 | 8,9 |
| Kangkung | 8,9 | 13 | 33 | 27 | 19 | 0 |
| Wortel | 6,3 | 16 | 29 | 24 | 6 | 18 |
| Tomat | 1,8 | 12 | 22 | 26 | 20 | 19 |
| Sawi hijau | 5,4 | 6,3 | 21 | 25 | 25 | 18 |
| Tauge | 0,9 | 6,3 | 8,9 | 23 | 29 | 32 |
| Terong | 0,9 | 0,9 | 21 | 20 | 27 | 31 |
| Buncis | 4,5 | 2,7 | 24 | 25 | 28 | 16 |
| Kacang panjang | 2,7 | 5,4 | 19 | 25 | 28 | 21 |
| Kembang kol | 4,5 | 6,3 | 18 | 27 | 29 | 15 |
| Labu siam | 0,9 | 3,6 | 7,1 | 10 | 27 | 52 |

Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa pola makan sayur-sayuran yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah kangkung (8,9%) dan selanjutnya berturut-turut adalah bayam (7,1%), wortel (6,3%), sawi hijau (5,4%), buncis (4,5%), kembang kol (4,5%), kacang panjang (2,7%), tomat (1,8%), tauge, terong dan labu siam masing-masing sebanyak (0,9%). Pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yaitu banyak makan sayuran dan cukup buah-buahan dengan porsi sayuran dalam bentuk tercampur yang dianjurkan sehari untuk orang dewasa adalah sebanyak 150-200 gr atau 1½-2 mangkuk sehari (Anonim, 2014), sehingga berdasarkan data di atas maka kebutuhan vitamin dan mineral siswa kelas X Jasa Boga sudah terpenuhi.

5. Pola Makan Buah–Buahan

Persentase bahan makanan buah-buahan yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Persentase Frekuensi Konsumsi Buah-Buahan

| Nama Bahan Makanan | Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Jambu biji | 3,6 | 7,1 | 13 | 25 | 26 | 26 |
| Jambu air | 0 | 0 | 13 | 14 | 30 | 42 |
| Apel | 0 | 8 | 17 | 21 | 29 | 26 |
| Mangga | 0 | 11 | 16 | 18 | 36 | 20 |
| Jeruk | 2,7 | 13 | 18 | 26 | 23 | 17 |
| Pisang | 5,4 | 17 | 22 | 28 | 16 | 12 |
| Pepaya | 4,5 | 12 | 18 | 27 | 22 | 17 |
| Nanas | 0 | 0 | 4,5 | 12 | 37 | 47 |
| Duku | 0 | 0 | 6,3 | 14 | 35 | 45 |
| Manggis | 0 | 0 | 13 | 21 | 28 | 39 |
| Anggur | 0 | 0 | 12 | 16 | 31 | 41 |
| Nangka | 0 | 0 | 8 | 20 | 30 | 42 |
| Rambutan | 0 | 0 | 15 | 20 | 38 | 27 |
| Semangka | 0 | 9,8 | 15 | 22 | 31 | 21 |
| Belimbing | 0 | 0 | 2,7 | 11 | 28 | 59 |
| Melon | 0 | 6,3 | 7,1 | 21 | 40 | 26 |
| Alpukat | 0 | 0 | 14 | 18 | 31 | 37 |

Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 4, dapat diketahui bahwa pola makan buah-buahan yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah pisang (5,4%) dan selanjutnya berturut-turut adalah pepaya (4,5%), jambu biji (3,6%) dan jeruk (2,7%), sedangkan konsumsi buah paling sedikit adalah belimbing sebanyak 2,7%. Berdasarkan data di atas ada beberapa siswa kelas X Jasa Boga yang 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).

6. Pola Makan Cemilan

Persentase bahan makanan cemilan yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Persentase Frekuensi Konsumsi Cemilan

| Nama Bahan Makanan | Persentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|-----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Kue kering | 0 | 21 | 21 | 13 | 21 | 25 |
| Cake | 0 | 13 | 13 | 11 | 29 | 34 |
| Gorengan | 13 | 41 | 29 | 11 | 2 | 3,6 |
| Roti/ bakery | 0 | 21 | 18 | 17 | 17 | 27 |
| Jajanan pasar | 11 | 24 | 26 | 18 | 13 | 8,9 |
| Somay | 0 | 14 | 23 | 12 | 22 | 29 |
| Batagor | 0 | 13 | 23 | 13 | 26 | 25 |
| Snack kering | 0 | 23 | 25 | 16 | 15 | 21 |
| Keripik ubi | 0 | 22 | 24 | 15 | 17 | 21 |

Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa pola makan cemilan yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah gorengan (13%), dan yang paling jarang adalah cake (11%). Hal ini dikarenakan baik di rumah maupun di kantin sekolah, gorengan cukup banyak tersedia dan harganya cukup terjangkau serta rasanya yang banyak digemari oleh siswa. Cemilan seperti gorengan mengandung lemak yang cukup besar, sehingga jika terlalu sering dikonsumsi maka tidak baik bagi tubuh, dengan demikian siswa sebaiknya mengurangi konsumsi gorengan.

7. Pola Minuman

Persentase bahan minuman yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Table 6.

Tabel 6. Persentase Frekuensi Konsumsi Minuman

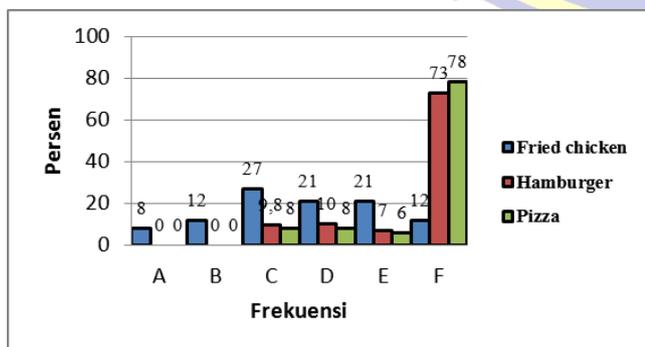
| Nama Bahan Makanan | Presentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|-----|-----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Soft drink | 0 | 6,3 | 11 | 13 | 30 | 39 |
| Kopi | 0 | 12 | 13 | 16 | 18 | 42 |
| Kopi susu | 0 | 8,9 | 16 | 16 | 18 | 41 |
| Sirup | 0 | 6,3 | 8 | 13 | 29 | 45 |
| Teh manis | 30 | 25 | 25 | 20 | 0 | 0 |
| Teh tawar | 0 | 5,4 | 4,5 | 8 | 13 | 70 |

Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa pola minuman yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah teh manis (30%), sedangkan yang paling sedikit adalah teh tawar (5,4%) pada frekuensi 1x/ hari. Konsumsi teh manis terlalu sering tidak baik bagi tubuh karena teh manis mengandung gula yang cukup banyak sehingga dapat menyebabkan diabetes, sehingga sebaiknya siswa kelas X Jasa Boga mengurangi konsumsi teh manis dan sebaiknya perbanyak minum air putih.

8. Pola Makan Fast Food

Persentase bahan makanan *fast food*, dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Histogram Persentase Konsumsi *Fast Food*

Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Gambar 2, dapat diketahui bahwa pola makan *fast food* yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah *fried chicken* (8%),

sedangkan frekuensi konsumsi *fast food* paling sedikit adalah pizza sebanyak 8% pada frekuensi 1-3x/ minggu. Makanan jenis *fast food* bagi sebagian siswa sudah tidak asing lagi, tapi yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken* karena makanan tersebut mudah dijumpai disekitar mereka. Konsumsi *fast food* seperti *fried chicken* terlalu sering tidak baik karena bisa meningkatkan risiko bagi para remaja untuk menjadi obesitas, sehingga konsumsinya harus dibatasi.

9. Pola Makan Susu dan Hasil Olahannya

Persentase bahan makanan susu dan hasil olahannya yang dikonsumsi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta pada penelitian, dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Persentase Frekuensi Konsumsi Susu dan Hasil Olahannya

| Nama Bahan Makanan | Presentase (%) Konsumsi Bahan Makanan | | | | | |
|--------------------|---------------------------------------|----|----|----|----|----|
| | A | B | C | D | E | F |
| Susu bubuk | 5,4 | 15 | 24 | 23 | 14 | 18 |
| SKM | 13 | 39 | 29 | 20 | 0 | 0 |
| Keju | 0 | 0 | 13 | 18 | 16 | 53 |
| Yoghurt | 0 | 0 | 21 | 19 | 18 | 42 |

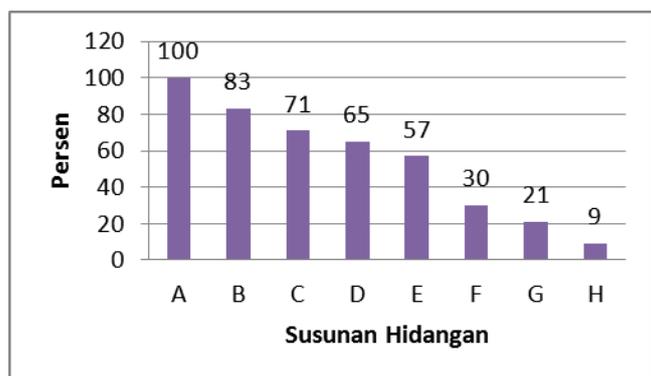
Keterangan: Lihat Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa pola makan susu dan hasil olahannya yang paling sering dikonsumsi (>1/ hari) adalah susu kental manis (13%) dan yang kedua adalah susu bubuk (5,4%), hal ini dikarenakan susu kental manis merupakan susu yang paling disukai rasanya, harganya terjangkau dan selalu tersedia di rumah. Porsi susu yang dianjurkan PGS untuk anak-anak adalah sebanyak 1-2 gelas sehari (Anonim, 2014). Berdasarkan data di atas ada beberapa siswa kelas X Jasa Boga yang jarang mengkonsumsi susu, padahal susu sangat baik

bagi remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan.

10. Susunan Hidangan

Susunan hidangan siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta dapat dilihat pada gambar.



Gambar 3. Diagram Batang Susunan Hidangan Selama 7 Hari

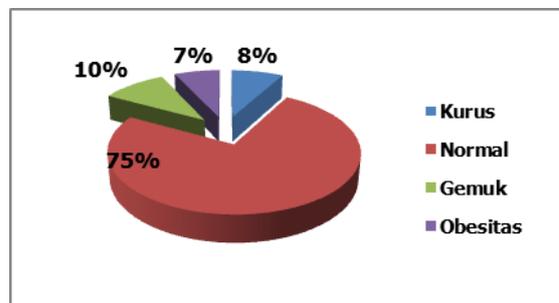
Keterangan:

- | | |
|----------------------|---|
| A: Nasi, lauk hewani | E: Nasi, lauk hewani dan sayur |
| B: Mie instant | F: Nasi, lauk nabati dan sayur |
| C: Nasi dan sayur | G: Nasi, lauk nabati, lauk hewani |
| D: Nasi, lauk nabati | H: Nasi, lauk nabati, lauk hewani dan sayur |

Frekuensi susunan hidangan selama 7 hari paling banyak adalah nasi dan lauk hewani (100%), sedangkan frekuensi susunan hidangan selama 7 hari paling sedikit terdapat pada susunan hidangan berupa nasi, lauk nabati, lauk hewani dan sayur (9%). Berdasarkan data di atas siswa paling sering mengkonsumsi nasi dengan lauk hewani saja, maka zat gizi yang masuk ke dalam tubuh tidak optimal, hanya karbohidrat, protein dan lemak saja. Maka dapat dilihat bahwa rata-rata susunan hidangan selama 7 hari Siswa Kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta belum seimbang dan beragam. Padahal mengkonsumsi makanan yang seimbang sangat penting bagi tubuh sebagai pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh, khususnya bagi remaja yang masih dalam proses pertumbuhan.

B. Status Gizi

Pada penelitian diketahui gambaran status gizi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun 2016 dapat dilihat pada gambar di bawah ini.



Gambar 4. Diagram Lingkaran Status Gizi Siswa

Hasil penelitian status gizi siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta tahun 2016 menunjukkan bahwa kategori status gizi kurus sebesar 8%. Status gizi kurus (gizi kurang) merupakan keadaan tidak sehat (patologis) yang timbul karena tidak cukup makan atau konsumsi energi dan protein kurang selama jangka waktu tertentu (Dewi Cakrawati, 2012: 26). Sementara itu terdapat 10% siswa yang mengalami status gizi gemuk. Selain itu terdapat 7,14% siswa yang memiliki gizi lebih (obesitas). Gizi lebih (obesitas) adalah keadaan patologis (tidak sehat) yang disebabkan kebanyakan makan. Obesitas yang berkelanjutan akan mengakibatkan berbagai penyakit antara lain: diabetes mellitus, tekanan darah tinggi dan lain-lain (Dewi Cakrawati, 2012: 26). Status gizi normal siswa kelas X Jasa Boga di SMK Negeri 4 Yogyakarta cukup tinggi (75%), hal ini terjadi karena asupan gizi sudah seimbang dengan kebutuhan gizi seseorang yang bersangkutan (Dewi Cakrawati, 2012: 26).

Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Asupan zat gizi (energi, protein,

lemak dan karbohidrat) dalam makanan yang dikonsumsi sehari-hari sangat besar dampaknya terhadap status gizi seseorang karena akan berpengaruh kepada keseimbangan energi yang berdampak terhadap terjadinya masalah gizi. Seseorang memerlukan sejumlah zat gizi untuk dapat hidup sehat serta dapat mempertahankan kesehatannya. Zat gizi yang diperoleh melalui konsumsi pangan harus sesuai dan cukup bagi kebutuhan tubuh (Sunita Almatsier, 2009).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. 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 pada kategori status gizi kurus sebesar 8%, normal 75%, gemuk 10% dan obesitas 7%.

Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan dalam penelitian ini, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Siswa sebaiknya mengkonsumsi bahan makanan yang beragam, agar semua

kebutuhan tubuh akan zat gizi dapat terpenuhi baik kualitas maupun kuantitas.

2. Siswa sebaiknya mengurangi konsumsi cemilan, minuman manis dan *fast food*, agar terhindar dari penyakit diabetes dan obesitas.
3. Bagi pihak sekolah agar memberi pemahaman kepada siswa tentang pentingnya pola makan yang bergizi dan seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Diakses dari <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>. pada tanggal 25 Februari 2016, Jam 03.53 WIB.

Anonim. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Ari Istiany & Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dewi Cakrawati. (2012). *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.

Endang Mulyatiningsih. (2013). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

I Dewa Nyoman Supriasa, Bachyar Bakri & Ibnu Fajar. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhardjo. (1985). *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Jakarta: UI Press.

Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.