

## **PENGARUH PENGETAHUAN MAKANAN SEHAT TERHADAP KEBIASAAN MAKAN KELAS X BOGA SMKN 4 YOGYAKARTA**

### ***IMPACTS OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY FOOD ON EATING HABIT OF HOSPITALITY PROGRAM STUDENTS GRADE X SMKN 4 YOGYAKARTA***

Penulis 1 : Hanif Fatrikawati

Penulis 2 : Dr. Siti Hamidah

Universitas Negeri Yogyakarta

[Haniffatrikawati92@gmail.com](mailto:Haniffatrikawati92@gmail.com)

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) tingkat pengetahuan makanan sehat siswa kelas X Jasa Boga; (2) kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga; (3) pengaruh pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga. Penelitian ini menggunakan penelitian *ex-post facto*. Tempat penelitian dilakukan di Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dan di SMK N 4 Yogyakarta. Penelitian dilaksanakan pada Mei 2016-September 2016. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X Jasa Boga SMK N 4 Yogyakarta sebanyak 192 siswa dan sampel 130 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data penelitian menggunakan angket dan *food frequency*. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) pengetahuan makanan sehat siswa kelas X Jasa Boga yang masuk dalam kategori baik sebesar 31,5%, cukup sebesar 57% dan kurang sebesar 10,8%, (2) kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga yang masuk kategori baik sebesar 29,2%, cukup sebesar 64,4%, dan kurang sebesar 6,4%, (3) terdapat pengaruh pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga di SMK N 4 Yogyakarta hasil menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Besarnya nilai  $R^2$  sebesar 29,7% perubahan variabel kebiasaan makan dapat diterangkan oleh pengetahuan makanan sehat,.

**Kata Kunci :** Pengetahuan Makanan Sehat, Kebiasaan Makan

#### **Abstract**

*This study aims to determine: (1) the knowledge level of hospitality program students grade X about healthy food; (2) the eating habit of hospitality program students grade X; (3) the effects of knowledge about healthy food on eating habit of hospitality program students grade X. This study is an ex-facto research. The research was conducted in Department of Fashion Design and Hospitality Education, Faculty of Engineering, State University of Yogyakarta and SMK N 4 Vocational High School Yogyakarta from May to September 2016. The object of the research was the students of Hospitality Program Grade X, SMK N 4 Yogyakarta as many as 192 students and 130 samples of students. Samples were chosen by using simple random sampling. Data were collected by using questionnaires and food frequencies. Data were analyzed by using descriptive analysis and simple linear regression. The results show that: (1) there are 31.5% of the students having good knowledge about healthy food, 57% having enough, and 10.8% having poor knowledge about healthy food; (2) there are 29.2% of the students having great eating habit, 64.4% having good eating habit, and 6.4% having poor eating habit; (3) the knowledge about healthy food significantly affects the eating habit of the students of Gastronomy program grade X SMK N 4 Yogyakarta with significancy value of 0,000. The value of  $R^2$  is 29.7% which means that the change of variable of eating habit as much as 29.7% can be determined by the knowledge about healthy food.*

**Keywords:** healthy food knowledge, eating habit

## **PENDAHULUAN**

Saat ini banyak berkembang aneka jenis makanan, mulai dari makanan yang disajikan di restoran, kaki lima, hingga makanan kemasan. Di zaman yang serba praktis dan efektif saat ini makanan menjadi semakin maju, berbagai ide kreatif mulai bermunculan dalam menciptakan aneka jenis makanan. Namun banyak hal yang tidak diketahui oleh konsumen mengenai makanan yang mereka konsumsi. Baik dari segi bahan, kualitas bahan, kebersihan bahan, tempat produksi, hingga proses produksi makanan tersebut. Karena rata-rata konsumen hanya menilai makanan dari segi penglihatan, aroma, dan rasa.

Saat ini banyak terdapat makanan-makanan yang tersebar dengan berbagai pilihan. Sehingga perlu adanya pengetahuan akan makanan sehat dan menyehatkan. Tidak hanya makanan yang menarik panca indera namun juga dapat menjadi aset untuk masa depan. Karena untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin) dalam jumlah yang cukup tidak berlebih dan tidak kekurangan (Suhardjo, 1989).

Menurut Syarief (1992:46), keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi pangan. Kesemuanya menentukan ukuran tinggi

rendahnya pangan yang dikonsumsi. Biasanya belum ada kesadaran yang baik tentang kebutuhan gizi dan makanan kesehatan terutama untuk masyarakat umum yang memiliki perekonomian yang kurang, sehingga gizi tidak begitu diperhatikan dan banyak bermunculan kasus yang disebabkan karena kekurangan zat gizi.

Makanan dikategorikan sebagai makanan sehat apabila dalam makanan tersebut terkandung unsur-unsur zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, tidak mengandung bibit penyakit dan racun. Pendapat lain dari Nuraini (2007:14) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai nilai gizi yang cukup seimbang, serta tidak mengandung unsur yang dapat membahayakan atau merusak kesehatan.

Kebiasaan makan yang baik dan benar pada setiap individu dapat mengacu pada tumpeng gizi. Garis besar pesan-pesan dari gizi seimbang seperti yang di jelaskan oleh Dirjen Binkesmas Depkes RI yaitu: “makanlah makanan yang beraneka ragam, yaitu mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan serat makanan dalam jumlah dan proporsi yang seimbang menurut kebutuhan masing-masing kelompok”. Penerapan pesan dari tumpeng gizi untuk keluarga dan perilaku KADARZI merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan makanan sehat.

Kelompok remaja dianggap sebagai suatu periode dalam kehidupan yang secara gizi perlu diperhatikan karena tiga sebab, yaitu 1) pada masa remaja terjadi perubahan kebutuhan energi dan zat gizi yang sangat besar akibat pertumbuhan dan perkembangan fisik yang pesat, 2) berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi asupan dan kebutuhan zat gizi, 3) adanya kelompok yang mempunyai kebutuhan gizi khusus. (Amelia, 2008 :22). Pada poin nomor 2, adanya perubahan kebiasaan makan dari makanan rumahan ke makanan yang diujakan bebas diluar rumah. Makanan rumahan lebih menyehatkan jika dibandingkan jajanan diluar rumah. Sehingga dengan adanya perubahan kebiasaan makan tersebut dapat mempengaruhi asupan gizi yang dibutuhkan tubuh.

Perubahan kebiasaan makan remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, dimana remaja bersosialisasi. Remaja melakukan berbagai aktifitas di sekolah, di rumah, maupun di lingkungan bermain membuat remaja mudah terpengaruh oleh remaja lain yang sebaya. Apabila konsumsi makanan kurang baik secara terus menerus, maka dapat menimbulkan berbagai masalah, remaja memiliki resiko tinggi menderita penyakit degeneratif seperti: penyakit jantung, darah tinggi, diabetes (Soekirman 2000:11).

Pada kalangan remaja yang tinggal di kota makanan cepat saji menjadi salah satu tempat makan maupun tempat berkumpul favorit bersama dengan teman-teman. Namun permasalahan yang terdapat pada makanan cepat saji adalah menunya sedikit, makanan mengandung tinggi lemak dan garam, serta kurang serat. Dengan demikian, remaja yang sering makan makanan cepat saji akan mengalami kelebihan berat badan (Poltekkes :2010). Transisi pola hidup remaja berdampak pada kebiasaan konsumsi dan pola aktifitas remaja, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Kelebihan berat badan (*overweight*) yang merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif.

Saat ini banyak penelitian yang menunjukkan terus meningkatnya obesitas pada orang muda. Diperkirakan bahwa pada abad ke dua puluh satu ada 155.000.000 anak-anak dan remaja di dunia mengalami obesitas (Lobstein *et al.*, 2004). Angka obesitas di Indonesia yang dialami oleh remaja umur 15 tahun keatas mencapai 19,1% di tahun 2010 ([www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)). Obesitas pada remaja akan memberikan 17 kali lipat pada masa dewasa dan obesitas pada masa dewasa akan membawa peningkatan kemungkinan terkena sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit jantung dan kanker (Lobstein *et al.*, 2004).

Makanan cepat saji (*fast food*) sudah menjadi makanan yang biasa dikonsumsi pada waktu makan siang atau makan malam remaja. Penelitian Hafitri (2003) mengatakan sebanyak 66,7% remaja terbiasa membeli makanan cepat saji dan makanan tradisional satu kali dalam seminggu. Hal tersebut membuktikan bahwa konsumsi makanan cepat saji lebih banyak dipilih sebagai makanan yang diminati oleh remaja.

Penelitian dilakukan pada siswa kelas X Jasa Boga, alasan pemilihan kelas X adalah siswa rata-rata usia remaja. Selain itu pada kelas X terdapat mata pelajaran Ilmu Gizi, dimana dalam pembelajaran ilmu gizi siswa diajarkan dasar-dasar gizi. Ilmu gizi merupakan dasar dari pendidikan boga, di dalamnya terdapat berbagai materi mengenai gizi, zat-zat gizi dalam makanan dan bagaimana penyusunan menu yang baik dan seimbang

Hasil studi yang dilakukan di SMK Negeri 4 Yogyakarta menunjukkan bahwa sekolah tersebut berada dekat pusat kota. Dimana tempat jajanan dan restoran siap saji yang beraneka ragam mudah dijumpai. Setelah pulang dari sekolah banyak siswa yang mendatangi tempat-tempat yang menjual aneka makanan siap saji. Selain itu di lingkungan sekolah seperti kantin maupun koperasi sekolah menjual aneka jajanan. Sebagian besar jajanan yang dijual seperti

gorengan, soto, mie, siomay, cilok, snack ringan, aneka minuman dan aneka jenis es. Kebiasaan yang terus menerus dilakukan oleh siswa dalam mengonsumsi jajanan tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah gizi pada remaja.

Siswa SMK telah mendapatkan pengetahuan makanan sehat dan bergizi pada kelas X. Akan tetapi untuk pemilihan makanan maupun jajanan, dapat dijumpai di sekitar kita banyak remaja yang mengonsumsi aneka jenis makanan yang cepat saji (*fast food*). Selain itu pemilihan makanan yang ada di lingkungan sekolah rata-rata terdiri dari makanan yang tinggi kadar garam maupun penyedap rasanya, dan sulitnya mendapatkan makanan tinggi serat di sekitar sekolah. Selain itu kebiasaan makan dalam keluarga juga mempengaruhi kebiasaan makan siswa.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka penulis tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai pengetahuan makanan sehat yang telah didapat siswa terhadap kebiasaan makannya. Maka dilakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Siswa di SMK N 4 Yogyakarta”.

Tujuan Penelitian ini adalah 1) Mengetahui tingkat pengetahuan makanan sehat siswa kelas X Jasa Boga; (2) Mengetahui kebiasaan makan siswa kelas X

Jasa Boga; (3) Mengetahui pengaruh pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang diolah secara kuantitatif. Penelitian secara deskriptif berguna untuk mendeskripsikan atau menggambarkan objek yang diteliti melalui data sampel dan populasi sebagaimana adanya tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2013:29).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai September 2016 di Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dan di SMK Negeri 4 Yogyakarta.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X Jasa Boga dengan jumlah populasi 192 siswa. Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *simple random sampling* atau sampel yang diambil secara acak (S. Arikunto. 2013:182). Teknik ini menggunakan gabungan dua teknik, yaitu secara proporsi dan acak. Dengan referensi dari *Isaac* dan *Michael* menggunakan taraf kesalahan yang dikendaki yaitu sebesar 5%

maka diperoleh ukuran sampel penelitian sebanyak 130 siswa Jasa Boga.

### **Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan angket dan tabel *food frequency*. Angket yang digunakan adalah angket tertutup dengan 30 pertanyaan mengenai pengetahuan makanan sehat. Kemudian untuk *Food Frequency* menggunakan tabel *check list*.

Uji validitas instrument menggunakan validitas konstruk dengan *expert judgement* dan validitas isi dengan *product moment*. Soal berjumlah 30 soal dan valid.

Uji Reabilitas instrument menggunakan *Alpha Cronbach*. Hasil uji reabilitas untuk variabel pengetahuan makanan sehat adalah 0,900 termasuk kategori sangat tinggi.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif. Sedangkan uji hipotesis menggunakan regresi linier sederhana.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

#### **Pengetahuan Makanan Sehat**

Hasil analisis data pengetahuan makanan sehat kelas X Jasa Boga SMK N 4 Yogyakarta untuk kategori baik sebanyak 41 siswa dengan presentase 31,5%, kategori baik sebanyak 75 siswa dengan presentase 57,7%, dan kategori kurang 14 siswa dengan

presentase 10,8%. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Makanan Sehat

No	Skor	Kategori	F	%
1	X 24,67	Baik	41	31,5%
2	20,33 X < 24,67	Cukup	75	57,7%
3	X < 20,33	Kurang	14	10,8%
Jml			130	100 %

### Kebiasaan Makan Siswa

Data variabel kebiasaan makan diperoleh melalui angket yang terdiri dari 65 item dengan jumlah responden 130 orang. Menggunakan skor tertinggi 4 dan skor terendah 1 untuk bahan makanan yang sehat. Sedangkan untuk makanan yang tidak sehat, semakin sedikit jumlah yang dikonsumsi maka semakin besar nilainya, sedangkan semakin banyak konsumsinya maka semakin sedikit skor yang diperoleh.

Tabel 2. Frekuensi Konsumsi Bahan

Makanan		
Bahan Makanan	Jml	Frekuensi Makan
<b>Sumber Karbohidrat</b>		
Beras	511	7 kali/ minggu
Roti	262	1-3 kali/ minggu
Mie	252	1-3 kali/ minggu
<b>Protein Hewani</b>		
Daging Ayam	303	4-6 kali/ minggu
Telur	268	1-3 kali/minggu
Sosis	260	1-3 kali/ minggu
Daging Kambing	207	1-3 kali/ minggu
Bahan Makanan	Jml	Frekuensi Makan
Ikan air tawar	205	1-3 kali/ minggu
<b>Kacang – Kacangan</b>		
Tempe	318	4-6 kali/minggu

Tahu	277	1-3 kali/minggu
Kacang tanah	257	1-3 kali/minggu

### Sayuran

Wortel	307	4-6 kali/minggu
Brokoli	295	1-3 kali/minggu
Sawi Hijau	278	1-3 kali/minggu
Kangkung	267	1-3 kali/minggu

### Buah

Pisang	322	4-6 kali/minggu
Pepaya	301	4-6 kali/minggu
Jeruk	279	1-3 kali/minggu
Semangka	273	1-3 kali/minggu

### Susu & Olahannya

Ice Cream	326	4-6 kali/minggu
Susu Sapi	290	1-3 kali/minggu
Keju	260	1-3 kali/minggu

### Jajanan

Fried chicken	288	1-3 kali/minggu
Batagor	287	1-3 kali/minggu
Siomay	282	1-3 kali/minggu
Empek2	273	1-3 kali/minggu
Donat	271	1-3 kali/minggu
Bakso	269	1-3 kali/minggu
Cokelat	258	1-3 kali/minggu

### Minuman

The	309	4-6 kali/minggu
Juice	271	1-3 kali/minggu
Soft drink	255	1-3 kali/minggu
Pop Ice	232	1-3 kali/minggu

Dari hasil diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan makan yang baik. Rata-rata siswa mengkonsumsi karbohidrat setiap hari, karbohidrat setiap hari, konsumsi protein hewani juga baik, konsumsu protein nabati juga baik. Karena mengkonsumsi bahan-bahan makanan tersebut dalam 1 minggu secara bergantian dan telah sesuai dengan tumpeng gizi.

Sedangkan untuk konsumsi sayuran dan buah baiknya jika dikonsumsi rutin setiap hari, akan tetapi siswa mengkonsumsi

sayuran seperti wortel hanya 4-6 kali/minggu. Konsumsi brokoli, sawi hijau dan kangkung dengan frekuensi makan 1-3 kali/minggu. Begitu pula pada konsumsi buah, buah yang biasa dikonsumsi adalah pisang dan papaya dengan frekuensi 4-6 kali/minggu, dan buah lain yaitu jeruk dan semangka dengan frekuensi 1-3 kali/minggu.

Siswa mengkonsumsi susu dan olahannya juga sudah baik, rata-rata siswa mengkonsumsi susu yang sudah diolah menjadi *ice cream*. Konsumsi susu sapi dan keju dengan frekuensi 1-3 kali/minggu. Selain itu siswa juga mengkonsumsi jajanan seperti *fried chicken*, batagor, siomay, mpek-mpek, donat, bakso dan coklat dengan frekuensi 1-3 kali/minggu. Terdapat siswa yang mengkonsumsi teh dengan frekuensi 4-6 kali/minggu. Sedangkan untuk minuman lain yaitu *juice*, *soft drink* dan *pop ice* dikonsumsi dengan frekuensi 1-3 kali/minggu.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa kebiasaan makan siswa sudah baik karena siswa mengkonsumsi berbagai bahan makanan berdasarkan zat gizi yang dibutuhkan secara bergantian dalam 1 minggu. Selain itu dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kebiasaan makan remaja mulai berubah menjadi konsumen aktif jajan.

Hasil analisis kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga di SMK N 4 Yogyakarta untuk kategori baik sebanyak 39 siswa

dengan presentase 29,2%, kategori cukup sebanyak 83 siswa dengan presentase 64,4%, dan kategori kurang sebanyak 8 siswa dengan presentase 6,4%. Data tersebut dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Kategorisasi Kebiasaan Makan

No	Skor	Kategori	f	%
1	X $\geq$ 130,67	Baik	39	29,2%
2	110,33 $<$ X $<$ 130,67	Cukup	83	64,4%
3	X $<$ 110,33	Kurang	8	6,4%
Jml			130	100 %

### Pembahasan

Hasil analisis data variabel pengetahuan makanan sehat menunjukkan bahwa pada kategori baik sebanyak 41 responden (31,5%), cukup sejumlah 75 responden (57%) dan kurang sejumlah 14 responden (10,8%). Artinya responden mempunyai nilai yang cukup dalam pengetahuan makanan sehat, hal ini berarti bisa jadi siswa menerima mata pelajaran tentang makanan sehat yang ada pada mata pelajaran ilmu gizi namun kurang memahami materi tersebut.

Hasil analisis hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan siswa SMK N 4 Yogyakarta sebesar 28,6%. Merujuk pada pendapat dari Khomsan (2000:24) bahwa pengetahuan gizi yang cukup diharapkan dapat mengubah perilaku remaja sehingga dengan mudah dapat memilih makanan bergizi termasuk jajanan yang sesuai atau makan yang sesuai kebutuhan dan selernya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian remaja yang tidak memiliki pengetahuan makanan sehat yang baik. Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh Shely Rosita Dewi (2013), adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan sikap terhadap gizi serta pola konsumsi siswa kelas XII program keahlian Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta. Hasil tersebut menunjukkan bahwa faktor internal terdiri dari siswa dapat mempengaruhi pengetahuan makanan sehat seorang siswa. Hasil penelitian lain dari Fitri Qurniasih (2016) bahwa adanya hubungan antara pengetahuan gizi terhadap gaya hidup siswa SMK.

Hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara pengetahuan makanan sehat terhadap kebiasaan makan siswa kelas X di SMK N 4 Yogyakarta. Nilai  $t$  hitung 7.327 yang lebih besar dari  $t$  tabel 1,980 menunjukkan pengaruh variabel X terhadap Y adalah signifikan. Hubungan variabel X terhadap variabel Y yang signifikan, juga dapat dilihat dari nilai signifikansi kurang dari 0,05 yaitu sebesar 0,000.

Harga koefisien determinasi sebesar 0,297 atau 29,7% dapat diartikan bahwa variasi naik atau turunnya kebiasaan makan siswa di SMK N 4 Yogyakarta dipengaruhi oleh variabel pengetahuan makanan sehat. Sehingga 70,3% naik turunnya kebiasaan

makan siswa dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak dianalisis dalam uji hipotesis pada penelitian ini.

## **SIMPULAN**

### **Simpulan**

1. Pengetahuan makanan sehat pada siswa kelas X dengan jumlah responden 130 siswa, yang masuk dalam kategori baik sebanyak 41 siswa (31,5%). Kategori cukup sebanyak 75 siswa (57,7%) dan pada kategori kurang sebanyak 14 siswa (10,8%). Jadi dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel pengetahuan makanan sehat berada pada kategori cukup yaitu 75 siswa.
2. Kebiasaan makan di SMK N 4 Yogyakarta dengan jumlah 130 siswa, yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 39 siswa (29,2%), frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 83 siswa (64,4%), dan frekuensi indikator faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan yang termasuk pada kategori kurang sebanyak 8 siswa (6,4%). Dapat disimpulkan bahwa kecenderungan variabel kebiasaan makan berada pada kategori cukup yaitu 83 siswa (64,4%).
3. Ada pengaruh antara pengetahuan makanan sehat dengan kebiasaan makan siswa kelas X Jasa Boga di SMK N 4 Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dari nilai  $t$



hitung lebih besar dari t tabel ( $7.327 > 1,980$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti kurang dari 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ). Nilai  $R^2$  sebesar 0,297, nilai tersebut berarti pengetahuan makanan sehat memiliki pengaruh sebesar 29,7% terhadap kebiasaan makan siswa. Sedangkan sisanya 70,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali Khomsan. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Gramedia
- Fitri Qurniasih. 2016. Hubungan Pengetahuan Gizi Terhadap Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas X Program Keahlian Tata Boga. *Laporan Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Friska Amelia. 2008. Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja di Kota Sungai Peuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi.
- Hafitri.V. 2003. Studi Tentang Kebiasaan Makan Remaja SMU di Wilayah Kota Bogor Tengah. *Skripsi Jurusan Gizi Masyarakat Dan Sumber Daya Keluarga*. Universitas Indonesia
- Henny Nuraini. 2007. *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal*. Jakarta: Qultum Media
- Lobstein, et. al. 2004. *Obesity In Children nd Young People. A Crisis In Public Health*. London : Iaso International Obesity Task Force
- Poltekkes Depkes Jakarta 1. 2010. *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta. Salemba Medika
- Shely Rosita Dewi. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi, dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK N 6 Yogyakarta. *Laporan Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Soekirman. 2000. *Ilmu gizi dan Aplikasinya: untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi., Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono. 2013. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Suhardjo, 1989. Suhardjo, 1989. *Sosial Budaya Gizi*. Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan Gizi, IPB
- Suharsimi Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Syarif Hidayat. 1992. *Membangun Sumber Daya Manusia Berkualitas: Suatu Telaah Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga*, IPB