

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMK IT AN NABA KOTA BOGOR TAHUN 2019

Amelia Nurholilah¹⁾, Tika Noor Prastia²⁾, Wina Rachmania³⁾

¹⁾Konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. KH. Sholeh Iskandar KM2 Kedung Badak Tanah Sareal Bogor 16162
Email: anurholilah@gmail.com

²⁾Konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. KH. Sholeh Iskandar KM2 Kedung Badak Tanah Sareal Bogor 16162
Email: tikaprastia9@gmail.com

³⁾Konsentrasi Kesehatan Reproduksi dan Kesehatan Ibu dan Anak (KIA), Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. KH. Sholeh Iskandar KM2 Kedung Badak Tanah Sareal Bogor 16162
Email: wina.rachmania@yahoo.co.id

Abstrak

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada siswa SMK IT AN NABA Kota Bogor. Metode penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMK IT AN NABA Kota Bogor yang berjumlah 118 siswa, dan sampel pada penelitian ini berjumlah 118 orang dengan menggunakan teknik Total Sampling. Penelitian ini menggunakan lembar frekuensi makan dan lembar panduan pengukuran. Analisa data dengan uji chi square. Hasil penelitian ini adanya hubungan pola makan dengan status gizi dengan nilai P Value 0,023. Kesimpulan dari penelitian ini adalah disarankan untuk mencegah melakukan pemantuan pola makan dan status gizi terhadap siswa untuk terjadinya masalah gizi diharapkan memberikan informasi terhadap siswa mengenai pola makan seimbang dan status gizi.

Kata Kunci: *status gizi, pola makan, IMT*

Pendahuluan

Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk. Gizi yang tidak baik adalah faktor risiko PTM, seperti penyakit kardiovaskular (penyakit jantung dan pembuluh darah, hipertensi dan *stroke*), diabetes serta kanker yang merupakan penyebab utama kematian di Indonesia. Lebih separuh dari semua kematian di Indonesia merupakan akibat

PTM (Depkes, 2008). Status gizi (nutritional status) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dan kebutuhan zat gizi oleh tubuh (Badan Pengembangan dan pemberdayaan sumber daya manusia Kesehatan, 2017).

Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi yang tidak disertai dengan cara berpikir

matang menempatkan remaja pada posisi yang rawan mengalami masalah gizi. Masalah gizi yang dialami oleh remaja perkotaan di Indonesia adalah masalah gizi ganda (double burden problem) yaitu masalah kekurangan gizi dan masalah kelebihan gizi.

Prevalensi kekurusan di perkotaan lebih tinggi dari prevalensi kekurusan di perdesaan dan prevalensi kegemukan di perkotaan lebih tinggi dari prevalensi kegemukan di perdesaan (Risesdas 2010). Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan Pusat Penelitian Gizi dan Makanan Departemen Kesehatan tahun 2015, prevalensi kejadian status gizi di Indonesia mencapai 7,3% status gizi lebih dan 12,1% status gizi kurang (Depkes RI, 2015).

Pola makan remaja yang tergambar dari

data *Global School Health Survey* tahun 2015, antara lain: Tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Selain itu, sehingga kurang melakukan aktifitas fisik (42,5%). Hal-hal ini meningkatkan risiko seseorang menjadi gemuk, overweight, bahkan obesitas. Masalah gizi yang terjadi pada remaja pada umumnya disebabkan oleh satu sumber utama yaitu pola makan. Penelitian ini juga termasuk dalam karakteristik guru yang harus dimiliki di era revolusi industri 4.0 untuk meningkatkan metode pembelajaran agar siswa tidak merasa bosan dalam menerima teori (Prasetya, 2020).

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode kuantitatif dengan design *purposive sampling*. Populasi penelitian ini yaitu 118 Siswa SMK IT

AN NABA Kota Bogor pedoman wawancara dan observasi menggunakan kamera, alat tulis dan perekam suara.

Hasil

1. Gambaran status Gizi

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Status Gizi siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Status Gizi	n	%
Kurus	18	15,3
Normal	81	68,6
Gemuk	18	15,3
Obesitas	1	8,0
Jumlah	118	100,0

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal (68,6%), sedangkan status gizi kurus

dan gemuk memiliki jumlah yang sama yaitu 15,3%. Sementara yang obesitas hanya 8% atau 1 siswa.

2. Gambaran Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik (usia dan jenis kelamin) siswa SMK IT AN NABA Tahun 2019

usia	n	%
14-16 tahun	90	76,3
17-20 tahun	28	23,7
Jumlah	118	100,0
Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	63	53,4
Perempuan	55	46,6
Jumlah	118	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden yang memiliki usia 14 – 16 tahun (76,3%). Sedangkan responden yang memiliki usia 17-20 tahun

hanya sekitar 23,7%. Dan responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak (53,4%), dibandingkan dengan responden yang berjenis kelamin perempuan (46,6%).

3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok siswa di SMK IT

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Makanan Pokok	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Nasi	118	100,0	0	0	0	0	0	0
Roti	2	1,7	64	54,2	52	44,1	0	0
Mie	88	74,6	19	16,1	3,0	2,5	8	6,8
Kentang	2	1,7	116	98,3	0	0	0	0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa bahan makanan pokok paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah nasi (100%) ,bahan makanan pokok mingguan yang paling banyak dikonsumsi yaitu kentang (98,3%),

frekuensi konsumsi bulanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu roti 54,2% responden, sedangkan sebanyak 6,8% responden tidak pernah mengkonsumsi mie.

4. Gambaran Frekuensi Konsumsi Lauk Hewani

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Lauk Hewani siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Jenis Lauk Hewani	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	n	%	N	%	n	%	N	%
Daging Sapi	1	8,0	1	8,0	98	83,1	18	15,3
Daging Ayam	73	61,9	44	37,3	1	8,0	0	0
Telur Ayam	53	54,2	64	44,9	0	0	1	8,0
Telur Bebek	1	8,0	1	8,0	0	0	116	98,3
Ikan Nila	0	0	0	0,0	1	0	117	99,2
Ikan Lele	0	0	1	8,0	26	22,0	91	77,1
Ikan Bawal	0	0	2	1,7	0	0	116	98,3
Ikan Tongkol	13	11,0	99	83,9	2	1,7	4	3,4

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa frekuensi lauk harian paling banyak dikonsumsi yaitu daging ayam (61,9%), lauk mingguan yang paling banyak dikonsumsi yaitu ikan tongkol sebanyak (83,9%), sedangkan frekuensi

konsumsi bulanan yang paling banyak adalah daging sapi sebanyak 83,1% dan 99,2 % responden tidak pernah mengkonsumsi ikan nila.

5. Gambaran Frekuensi Konsumsi Lauk Nabati

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Konsumsi makanan Lauk Nabati siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Jenis Lauk Nabati	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Tempe	62	52,5	55	46,6	0	0	1	8,0
Tahu	98	83,1	19	16,1	0	0	1	8,0

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa frekuensi lauk nabati yang banyak dikonsumsi

harian yaitu tahu (83,1%) dan (46,6 %).

6. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Jenis Sayuran	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bayam	31	26,3	85	72,0	0	0	2	1,7
Kangkung	15	12,7	84	71,2	13	11,0	6	5,1
Sawi	118	100,0	0	0	0	0	0	0
Wortel	116	98,3	2	1,7	0	0	0	0
Kubis	0	0,0	2	1,7	5	4,2	111	94,1
Buncis	33	28,0	2	1,7	0	0	0	0
Kacang Panjang	116	98,3	2	1,7	0	0	0	0
Labu siam	114	96,6	4	3,4	0	0	0	0
Kembang kol	3	2,5	115	97,5	0	0	0	0

Berdasarkan tabel .6 menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi sayuran harian paling banyak adalah sawi dikonsumsi (100%), frekuensi konsumsi sayuran mingguan yang paling banyak yaitu kembang kol dikonsumsi

97,5 % responden, dan frekuensi bulanan konsumsi sayuran adalah kangkung dikonsumsi 11,0% sedangkan 94,1% responden tidak pernah mengkonsumsi kubis.

7. Gambaran Frekuensi Konsumsi Buah-buahan

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah-buahan siswa di SMK IT AN NABA Tahun 2019

Bahan Makanan	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Apel	13	11,0	3	2,5	86	72,9	16	13,6
Rambutan	0	0	3	2,5	46	39,0	69	58,5
Jeruk	1	8	111	94,1	5	4,2	4	3,4
Durian	0	0	0	0	1	8	117	99,2
Manggis	0	0	0	0	12	10,2	106	89,8
Semangka	0	0	111	94,1	1	8	6	5,1
Jambu biji	5	4,2	72	61,0	27	22,9	14	11,9
Nanas	0	0	13	11,0	20	16,9	85	72,0
Melon	0	0	1	8	0	0	117	99,2
Pepaya	89	75,4	23	19,5	0	0	6	5,1

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa frekuensi harian konsumsi buah paling banyak yaitu pepaya dikonsumsi (75,4%) , dan konsumsi mingguan paling banyak adalah jeruk

(94.1%), dan frekuensi bulanan yang paling banyak yaitu apel (72,9%) Sedangkan 99,2% responden tidak pernah mengkonsumsi melon.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayuran siswa di SMK IT AN NABA Tahun 2019

Jenis Sayuran	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	N	%	n	%	n	%	n	%
Bayam	31	26,3	85	72,0	0	0	2	1,7
Kangkung	15	12,7	84	71,2	13	11,0	6	5,1
Sawi	118	100,0	0	0	0	0	0	0
Wortel	116	98,3	2	1,7	0	0	0	0
Kubis	0	0,0	2	1,7	5	4,2	111	94,1
Buncis	33	28,0	2	1,7	0	0	0	0
Kacang Panjang	116	98,3	2	1,7	0	0	0	0
Labu siam	114	96,6	4	3,4	0	0	0	0
Kembang kol	3	2,5	115	97,5	0	0	0	0

8. Gambaran Frekuensi Konsumsi Susu dan produk olahan susu

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Konsumsi Susu dan produk olahan susu siswa di SMK IT AN NABA Tahun 2019

Bahan Makanan	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Susu	44	37,3	63	53,4	2	1,7	9	7,6
Keju	0	0	0	0	29	24,6	89	75,4
Yogurt	1	8	9	7,6	73	61,9	35	29,7

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa konsumsi harian dan mingguan konsumsi susu dan produk olahan susu yaitu susu dikonsumsi (37,3%) dan (53,4%). Frekuensi konsumsi susu

dan produk olahan susu bulanan yaitu yogurt yang dikonsumsi 61,9%, Sedangkan 75,4% responden tidak pernah mengonsumsi keju.

9. Gambaran Frekuensi Pola Makan

Tabel 10 Distribusi Frekuensi pola makan siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Variabel	Mean	Median	Minimal - Maksimal
Pola Makan	43,42	46	22 – 56

Pola Makan	n	%
Baik	75	63,6
Kurang	43	36,4
Jumlah	118	100,0

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar (63,6%) responden memiliki pola makan baik, sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang sekitar (36,4%).

Dengan skor rata-rata 43,42 dan nilai tengah 46 siswa yang memiliki skor terendah adalah 22 dan skor tertinggi 56.

10. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Tabel 11 hubungan pola makan dengan status gizi siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Pola Makan	Status Gizi								p value
	Kurus		Normal		Gemuk		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Baik	6	8,0	56	74,7	12	16,0	1	1,3	0,032
Kurang	12	27,9	25	58,1	6	14,0	0	0,0	
Jumlah	18		81		18		1		

Berdasarkan tabel 11 menunjukkan bahwa responden yang memiliki pola makan baik cenderung memiliki status gizi normal (74,7%). Sedangkan responden yang memiliki pola makan kurang berpeluang lebih besar memiliki

status gizi kurus (27,9%). Hasil analisis uji statistik diperoleh p value 0,032 menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan status gizi.

Pembahasan

1. Gambaran Status Gizi

Menurut Sunita Almatsier (2009), status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat. Menurut Sulistyoningsih, (2011) kebutuhan gizi setiap golongan umur dapat dilihat pada angka kecukupan gizi yang di anjurkan (AKG). Yang berdasarkan umur, jenis kelamin.

Menurut Irianto (2014) kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan camilan (makanan padat kalori), melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur, dan buah hal ini dapat membuat asupan tidak seimbang sehingga terjadinya malnutrisi.

2. Karakteristik Usia Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Menurut Istiany (2013), semakin bertambah umur kebutuhan zat gizi seseorang lebih rendah untuk tiap kilogram berat badan orang dewasa. Kebutuhan zat gizi pada orang dewasa berbeda

dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar umur responden yang memiliki usia 14 – 16. Sedangkan responden yang memiliki usia 17-20. tahun hanya sedikit Penelitian yang dilakukan Masitoh (2017) didapat kelompok umur responden terbanyak adalah 17 tahun. Urutan selanjutnya diikuti kelompok umur yang paling sedikit adalah 20 tahun.

3. Konsumsi Makanan Pokok Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Makanan pokok adalah makanan yang dianggap memegang peranan penting dalam susunan hidangan. Pada umumnya makanan pokok berfungsi sebagai sumber energi (kalori) dalam tubuh dan memberi rasa kenyang. Makanan pokok yang biasa dikonsumsi yaitu nasi, roti, dan mie atau bihun (Sediaoetama, 2004). Menurut Basic Carb Counting nilai karbohidrat tertinggi yaitu kentang yaitu 75 g KH, nasi 35 g KH, roti 25 g KH sedangkan mie 15 g KH.

Hasil dari penelitian ini dapat diketahui bahwa frekuensi konsumsi jenis makanan harian pokok paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah nasi, jenis makanan pokok yang paling banyak dikonsumsi mingguan oleh responden yaitu kentang, frekuensi konsumsi bulanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu roti sedangkan responden tidak pernah dikonsumsi paling banyak adalah mie.

4. Konsumsi Lauk Hewani Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi lauk harian paling banyak dikonsumsi yaitu daging ayam, lauk mingguan yang paling banyak dikonsumsi yaitu ikan tongkol sebanyak , sedangkan frekuensi konsumsi bulanan yang paling banyak yaitu daging sapi, mayoritas tidak pernah mengkonsumsi ikan nila.

Dalam penelitian Aisyah (2016) dimana frekuensi konsumsi lauk hewani yang paling banyak adalah daging ayam dengan frekuensi 1x sehari (4-6xseminggu) sebanyak 35 siswa (45%). Sumber hewani mempunyai asam amino yang lebih lengkap dan mempunyai mutu zat gizi yaitu protein, vitamin dan mineral lebih baik karena kandungan zat gizi tersebut lebih banyak dan mudah diserap tubuh. Tetapi sumber hewani mengandung tinggi kolesterol (kecuali ikan) dan lemak.

Lemak dari daging sapi dan unggas lebih banyak mengandung lemak jenuh. Kolesterol dan lemak jenuh diperlukan tubuh terutama pada anak-anak tetapi perlu dibatasi asupannya pada orang dewasa.

5. Konsumsi Lauk Nabati Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Menurut Sediaoetama (2004) Lauk nabati merupakan bahan makanan yang bersumber dari protein nabati. Bahan makanan ini terdiri atas golongan kacang- kacangan dan hasil

olahannya, seperti tempe dan tahu. Sumber protein nabati juga lebih murah harganya dibandingkan dengan sumber protein hewani.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi lauk nabati yang paling banyak dikonsumsi harian yaitu tahu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2013) menunjukkan hal yang sama bahwa serat pangan bersumber dari protein nabati yang biasa dikonsumsi remaja adalah tempe dan tahu. Tempe dan tahu banyak dikonsumsi oleh remaja karena selain harganya relatif murah, ketersediaan yang memadai dan banyak remaja yang menyukai.

6. Konsumsi Sayuran Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Menurut Almatsier (2001), sayuran berwarna hijau merupakan pangan sumber Fe nabati dan vitamin C. Selain berwarna hijau sayuran hijau juga mengandung serat makanan yang tinggi, sangat baik untuk memenuhi kebutuhan serat pangan tubuh.

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi harian sayuran paling banyak adalah sawi, frekuensi konsumsi mingguan yang paling banyak yaitu kembang kol dikonsumsi dan frekuensi bulanan sayuran yaitu kangkung dikonsumsi sedangkan, mayoritas tidak pernah mengkonsumsi kubis.

7. Frekuensi Konsumsi Buah- buah Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Menurut Almatsier (2001), Buah merupakan santapan terakhir dalam suatu acara makan atau kapan saja. Buah sering disebut sebagai penutup atau pencuci mulut karena buah dapat menetralkan rongga mulut setelah makan nasi dengan berbagai macam lauk pauk dengan aneka rasa dan bau buah berfungsi sebagai pelengkap zat gizi yang dibutuhkan tubuh, khususnya vitamin C.

Menurut Pedoman Gizi seimbang secara umum

sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh. Berbeda dengan sayuran, buah-buahan juga menyediakan karbohidrat terutama berupa fruktosa dan glukosa. Sayur tertentu juga menyediakan karbohidrat, seperti wortel dan kentang sayur.

8. Frekuensi Konsumsi Susu dan Produk olahan susu Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Susu dapat diolah menjadi berbagai produk pangan olahan yang berperan dalam pemenuhan gizi masyarakat Indonesia Susu dan yoghurt memiliki kandungan gizi yang berbeda. Kadar gizi tertinggi yang ada di dalam susu dan yoghurt adalah karbohidrat dan protein (Ramadhan, 2014 dalam Kabuli, 2017)

Bedasarkan penelitian ini menunjukkan menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi harian produk susu dan olahan susu yaitu susu, dan frekuensi mingguan produk susu dan olahan paling banyak juga adalah susu, frekuensi konsumsi produk susu dan olahan susu bulanan yaitu yogurt dan mayoritas tidak pernah mengkonsumsi keju.

9. Frekuensi Jajanan Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

Jajanan adalah makanan atau minuman yang disajikan dalam wadah penjualan di pinggir jalan, tempat umum atau tempat lain dan sudah disiapkan atau dimasak di tempat produksi atau di rumah atau di tempat jualan (Wirjaymadi 2012 dalam Saputra 2016).

Bedasarkan penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi jajanan harian yang paling banyak adalah snack dikonsumsi 99.2% responden diikuti dengan telur gulung 55,1%, dan frekuensi konsumsi jajanan mingguan paling banyak yaitu es krim dikonsumsi 53,4%

responden, frekuensi konsumsi bulanan paling banyak yaitu snack sebanyak 24,6% responden, sedangkan sebanyak 81.4% responden tidak pernah dikonsumsi yaitu basreng.

10. Pola Makan Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor Tahun 2019

konsumsi makanan adalah susunan makanan yang biasa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/ penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu (Kementerian Kesehatan RI. 2011). Menurut Pedoman Gizi seimbang status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami dan sehat dipenuhi kebutuhan zat gizi bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin dan mineral. Porsi kecil disediakan untuk makan pagi karena jumlah yang disediakan cukup 20-25 % dari kebutuhan sehari.

Menurut Menurut Arisman (2012), pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengkonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran.

11. Hubungan Pola makan dengan Status gizi Remaja SMK IT AN NABA Kota Bogor

Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Untuk mencapai tujuan pola makan sehat tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk

mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi (Syakira, 2009).

Menurut Arisman (2012), pola makanan yang tidak sehat akan berdampak negatif terhadap tubuh, salah satu faktor yang menyebabkan status gizi kurang dan status gizi lebih pada usia

Kesimpulan

Status Gizi siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor sebagian besar memiliki status gizi normal, yang memiliki status gizi kurus dan gemuk berjumlah sama sedangkan yang paling sedikit yang memiliki status obesitas.

Siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sedangkan jumlah perempuan lebih sedikit, usia siswa di SMK IT AN NABA lebih banyak berumur 14-16 tahun, sedangkan yang berumur 17-20 lebih sedikit.

Frekuensi konsumsi makanan pokok yang dikonsumsi siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor dengan frekuensi harian adalah nasi, makanan pokok mingguan yaitu kentang, bulanan yang paling banyak dikonsumsi yaitu roti, sedangkan yang tidak pernah mengonsumsi mie.

Frekuensi konsumsi Lauk Hewani siswa di IT AN NABA Kota Bogor dengan frekuensi lauk harian yaitu daging ayam, mingguan adalah ikan tongkol sedangkan bulanan yaitu daging sapi dan tidak pernah mengonsumsi ikan nila.

muda adalah faktor pola makan yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, tetapi kurang mengonsumsi serat khususnya yang berasal dari buah dan sayuran. Sedangkan menurut Supariasa (2000) Status gizi dikatakan baik bila pola makan kita seimbang.

Frekuensi konsumsi Lauk Nabati siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor dengan frekuensi harian lauk nabati yaitu tahu.

Frekuensi Konsumsi Sayuran siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor dengan frekuensi harian adalah sawi, mingguan yaitu kembang kol.

Produk Olahan siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor dengan frekuensi konsumsi harian produk susu dan olahan susu yaitu susu, mingguan produk susu dan olahan susu adalah susu sedangkan bulanan yaitu yogurt dan tidak pernah mengonsumsi keju.

Frekuensi Konsumsi jajanan siswa SMK IT AN NABA Kota Bogor dengan frekuensi harian adalah snack, mingguan yaitu es krim dan yang tidak pernah dikonsumsi yaitu basreng.

Pola makan siswa di SMK IT AN NABA Kota Bogor sebagian besar memiliki status gizi normal, status gizi kurus dan gemuk memiliki umlah yang sama sedangkan yang obesitas paling sedikit.

Daftar Pustaka

- [1] Depkes RI. Surat Keputusan Menteri Kesehatan RI Nomor 224 tahun 2006. 2006;<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/05/SK-MP-ASI.pdf> diakses pada 29 maret 2019
- [2] Depkes, RI.2015. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Indonesia. Jakarta : Depkes RI. Dian Rakyat. Jakarta
- [3] Dwira. 2015 Hubungan polakonsumsi makanan dengan status gizi mahasiswa semester IV jurusan div bidan pendidik di universitas 'aisyiyah yogyakarta. http://digilib.unisayogya.ac.id/2666/1/NA_SKAH%20PUBLIKASI.pdf diakses 29 maret 2019
- [4] Fauzan e. (2012) Hubungan status gizi dengan tingkat prestasi belajar pada siswa kelas x smk negeri 2 indramayu. s1 thesis, fik uny <https://eprints.uny.ac.id/1251/> diakses pada 14 Maret
- [5] Frisancho, R. (2011). *Anthropometric Standards: An Interactive Nutritional Reference of Body Size and Body Composition for Children and Adult*. University of Michigan Press, United States of America. <https://babel.hathitrust.org/cgi/pt?id=mdp.39015082696876;view=1up;seq=186>
- [6] Geswar, 2017 Hubungan Makan Pola Makan dan Status Gizi Terhadap Tinggi Badan Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin Angkatan 2017 <http://digilib.unhas.ac.id> diakses pada 29 Januari 2019
- [7] Gibson, R. (2005). *Principles of Nutritional Assessment Second Edition*. New York: Oxford University Press.
- [8] Hasil Riskedas 2013 Departemen Kesehatan RI. 2013. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional (RISKESDAS).<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskedas%202013.pdf> diakses pada 29 Januari
- [9] Husnah (2011) gambaran pola makan dan status gizi mahasiswa kuliah klinik senior (kks) di bagian obsgyn rsud dr. zainoel abidin banda aceh <http://www.jurnal.unsyiah.ac.id/jks/article/view/3491/3244> diakses pada 1 april 2019
- [10] Irianto, K. (2008). Dasar-dasar ilmu gizi. Jakarta: EGC.
- [11] Jeong A. Kim, et all. *Dietary Pattern And Metabolic Syndrome In Korean Adolescent. Korean National Health And Nutritional Survey*. Diabetes Care. Volume 30. Number 7, July 2007. At <http://www.nutritionjournal.com> Diakses pada tanggal 20 Januari 2019
- [12] Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional (2011) Rencana Aks Nasional Pangan dan Gizi <http://datacenter.bappedakaltim.com/data/2017/list09/3.BahanPaparanRANPGDanPedomanRADPGUpdate31072017.pptx> diakses pada 3 April
- [13] Kenali Masalah Gizi Remaja yang ancam Indonesia (2018) <http://www.depkes.go.id/article/view/18051600005/kenali-masalah-gizi-yang-ancam-remaja-indonesia.html> diakses pada 17 Januari 2019
- [14] Prasetya, E. (2020). 10 Characteristics of SMK Teachers in the Industrial Era 4.0 (Case Study at SMK Bina Profesi Bogor). Edumaspul: Jurnal Pendidikan, 4(1), 50-55. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v4i1.297>