

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS GIZI
SISWA/SISWI SMP NEGERI 3 KOTA JAYAPURA
TAHUN 2012**

*Karya Tulis ilmiah ini Diajukan Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Dalam Mencapai Derajat
Ahli Madya Gizi*



Diajukan oleh :

FENSYA ALFONSINA PAIKI
NIM. PO. 71.32.02.09.07

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES JAYAPURA
JURUSAN GIZI - TAHUN 2012**

LEMBAR PERSETUJUAN

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN, DAN STATUS
GIZI SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 3 JAYAPURA**

OLEH

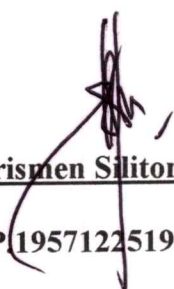
FENSYA PIKI

PO.71.32.2.09.07

Telah Mendapat Persetujuan Untuk Ujian Karya Tulis Ilmiah

Jayapura, Agustus 2012

Pembimbing I


Chrismen Silitongan, SKM.M.Kes

NIP.195712251982031003

Pembimbing II


Anna Sarpumpwain, S.Gz

NIP.198110092005012002

LEMBAR PENGESAHAN
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN MAKAN DAN STATUS
GIZI SISWA/SISWI DI SMP NEGERI 3 JAYAPURA

OLEH
FENSYA PAIKI
PO.71.32.2.09.07

Telah di uji dan di pertahankan didepan Tim penguji
Pada tanggal Agustus 2012

Susunan Penguji

1. Chrismen Silitonga, SKM.M.Kes (Pembimbing I)
2. Anna Sarpumpwaian, S.Gz.....(Pembimbing II)
3. Ratih Nurani Sumardi, SST, MPH.....(Penguji I)
4. Tresje Nelwan, SKM.....(Penguji II)

Telah Diterima
Pada Tanggal Agustus 2012

KETUA JURUSAN



I Rai Ngardita, SKM.M.Kes
NIP. 196603151989031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan didalam tulisan dan daftar pustaka.

Jayapura, Agustus 2012

Fensya Paiki

RIWAYAT HIDUP

A. IDENTITAS

Nama : Fensya Paiki
Tempat/tanggal lahir : Jayapura, 8 Agustus 1990
Agama : Kristen Protestan
Jenis Kelamin : Perempuan

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD INPRES ARDIPURA : lulus tahun 2002
2. SMP Negeri 3 Jayapura : lulus tahun 2005
3. SMA YPK Diaspora : lulus tahun 2008
4. Jurusan GIZI Poltekes Jayapura : dari tahun 2009 - 2012

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, kami panjatkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa sehingga atas berkat dan karunianNya kami dapat menyelesaikan tugas laporan penelitian guna memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program pendidikan Ahli Madya Gizi di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura.

Pada kesempatan ini perkenankanlah kami menghaturkan rasa terima kasih dan penghormatan yang setinggi – tingginya kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura, Bapak Izak J.H. Tukayo, MSC; yang memberi kesempatan kepada yang berkeinginan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan.
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan KEMENKES Jayapura, Bapak I Rai Ngardita, SKM.M.Kes; yang telah memberi kesempatan kepada kami untuk mengikuti pendidikan gizi.
3. Pembimbing I, Bapak Crismen Silitongan,SKM,M.Kes; yang telah memberikan masukan, arahan serta bimbingan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.
4. Penguji I, Ibu Ratih Nurani Sumardi,SST,MPH; yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.
5. Penguji II, ; yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat diselesaikan.

6. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Jayapura; yang telah memberikan ijin kepada kami untuk mengadakan penelitian di SMP Negeri 3 Jayapura.
7. Guru – guru bidang study di SMP Negeri 3 Jayapura yang telah meluangkan waktu mengajarnya kepada kami untuk mengisinya dengan penelitian.
8. Bagian Tata Usaha Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Jayapura, Bapak Fery Wicaksono, AMG; yang telah membantu kami dalam pengurusan surat ijin penelitian.
9. Kedua Orang Tua kami, yang telah memberikan dukungan semangat sehingga kami dapat menyelesaikan penelitian dan laporan hasil penelitian.
10. Siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura, yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Sehingga kritik dan saran yang sifat membangun demi kesempumaan penelitian selanjutnya sangat diharapkan.

Akhirnya penulis mengharapkam tulisan ini dapat memberikan manfaat dan menambah pengetahuan bagi para pembaca.

Jayapura, Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	IX
DAFTAR TABEL.....	XII
DAFTAR GAMBAR.....	XIII
DAFTAR LAMPIRAN.....	XIV
INTISARI.....	XV
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. PERMASALAHAN.....	4
C. TUJUAN.....	4
D. MANFAAT.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. LANDASAN TEORI.....	6
B. KERANGKA KONSEP.....	15

C. DEFINISI OPERASIONAL DAN KRITERIA OBJEKTIF	16
BAB III METODE PENELITIAN.....	18
A. JENIS PENELITIAN.....	18
B. LOKASI.....	18
C. POPULASI DAN SAMPEL.....	18
D. TEKNIK PENGAMBILAN.....	18
E. INSTRUMEN.....	18
F. INSTRUMEN PENELITIAN.....	18
G. JENIS DAN CARA PENGAMBILAN DATA.....	18
H. PENYAJIAN.....	20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	21
A. GAMBARAN UMUM LOKASI.....	21
B. HASIL PENELITIAN.....	21
C. PEMBAHASAN.....	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
A. KESIMPULAN.....	32
B. SARAN.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN – LAMPIRAN.....	36

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Kelebihan dan kelemahan indeks antropometri.....	7
Tabel 2 Distribusi tingkat pendidikan ibu sampel dan status gizi.....	25
Tabel 3 Distribusi tingkat pendidikan ayah sampel dan sttus gizi.....	26
Tabel 4 Distribusi sampel menurut pengetahuan gizi.....	26
Tabel 5 Distribusi sampel menurut kebiasaan makan.....	27
Tabel 6 Distribusi sampel menurut status gizi.....	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal
1. Kerangka konsep.....	15
2. Kerangka Pikir.....	16
3. Distribusi Sampel menurut jenis kelamin.....	21
4. Distribusi sampel menurut Umur	22
5. Distribusi sampel menurut jenis pendidikan Ayah.....	23
6. Distribusi sampel menurut jenis pendidikan ibu.....	24
7. Distribusi sampel berdasarkan suku.....	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Quisioner Identitas Sampel
2. Surat Permohonan Ijin Penelitian
3. Master Data
4. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian

Jayapura

Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan

Karya Tulis Ilmiah, 31 Agustus 2012

Fensya Alfonsina Paiki.
Gambaran Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Status Gizi siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura.
XIII, 42 Hal, 6 Tabel, 7 Gambar, 7 Lampiran

INTISARI

Pada masa remaja mempunyai kebutuhan gizi yang spesial, karena pada saat ini terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi perubahan kematangan fisiologis yang sehubungan dengan timbulnya pubertas. Anak usia remaja perlu dipantau keadaan gizinya, karena anak tersebut sedang dalam masa pertumbuhan. Secara fisik keadaan gizi anak remaja harus baik dan seimbang, karena gizi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran status gizi siswa/siswi SMP Negeri 3 Jayapura, mengetahui gambaran kebiasaan makan, dan untuk mengetahui Gambaran pola makan siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional study.

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa status gizi siswa/siswi SMP Negeri 3 Jayapura termasuk kategori baik 80, kebiasaan makan baik 38,66% dan tingkat pengetahuan gizi baik sebesar 14,66%.

Daftar bacaan : 11 buku (dari Tahun 2001 sampai Tahun 2011)
Kata kunci : Status Gizi, Kebiasaan makan, pengetahuan gizi.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anak-anak khususnya anak-anak usia sekolah merupakan generasi penerus bangsa, dimana anak-anak merupakan investasi bangsa untuk masa yang akan datang. Kualitas bangsa pada masa yang akan datang ditentukan oleh kualitas anak-anak saat ini. sehingga perlu adanya perhatian yang khusus terhadap tumbuh kembang anak-anak usia sekolah. Banyak faktor yang berpengaruh terhadap kualitas tumbuh kembang anak. Anak-anak secara bertahap tumbuh dan berkembang baik secara fisik, emosi, kognitif maupun secara psikologis. Faktor-faktor yang mempengaruhi pertumbuhan anak tersebut yaitu : faktor lingkungan seperti nutrisi(gizi), sosial ekonomi,,,,dan keluarga.faktor keluarga merupakan faktor yang paling banyak berpengaruh terhadap tumbuh kembang anak, dimana secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh terhadap kebiasaan makan dan aktifitas fisik anak. Selain keluarga, pengaruh luar seperti guru, teman sebaya dan media masa, baik media elektronik maupun cetak memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap tumbuh kembang anak (Brown,2005 dalam intan fermina,2008)

Dalam buku *nutrition through the life cycle* menyatakan bahwa anak usia sekolah atau dapat disebut sebagai anak usia pra remaja digambarkan pada umur 9 sampai 11 tahun untuk perempuan dan pada umur 10 sampai 12 tahun untuk laki-laki. (Brown,2005 dalam intan fermina,2008). Masalah yang belakangan ini dialami oleh anak-anak khususnya anak usia sekolah berupa masalah gizi dimana saat ini yang sedang banyak diteliti yaitu maslah gizi lebih.

Masalah gizi ini merupakan masalah yang menyebabkan terganggunya kesehatan seseorang atau suatu masyarakat yang disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan gizi yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperoleh dari makanan. Masalah ini tidak hanya menyangkut masalah kesehatan semata tetapi menyangkut juga masalah perilaku, masalah gizi lebih pada anak-anak ini perlu mendapat perhatian karena seseorang yang mengalami masalah gizi lebih pada masa kanak-kanak akan berlanjut hingga dewasa yang dapat menimbulkan masalah berupa munculnya penyakit degeneratif saat dewasa nanti seperti diabetes tipe II, penyakit jantung dan hipertensi.

Masalah gizi di Indonesia saat ini masih merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan semenjak krisis moneter(krismon) melanda Indonesia pada tahun 1997, berakibat pada ketidakstabilan harga bahan pangan, kemungkinan membuat konsumsi makanan masyarakat ekonomi rendah bergeser yang biasanya 3xsehari menjadi 2xsehari, bahkan ada yang tidak makan makanan yang memenuhi syarat gizi (soelarman,2006)

Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, menggunakan standar WHO secara nasional prevalensi kurus usia 6-14 tahun (usia sekolah) adalah 13,3% pada laki-laki dan 10,9% pada perempuan sedangkan prevalensi BB lebih pada anak laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4%.

Kebiasaan makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh anak usia sekolah untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi anak usia sekolah dalam menjalankan kegiatan

fisik yang sangat meningkat pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3x dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Moubas,2001).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan yaitu konsumsi makanan yang melebihi kecukupan energi. Konsumsi makanan ringan ikut berkontribusi dalam peningkatan asupan kalori yang masuk kedalam tubuh dan jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan kelebihan berat badan. Berenson et al (2001) dalam penelitiannya menyatakan bahwa presentase anak-anak yang makan makanan ringan meningkat seperempat dari 60% pada tahun 1977-1978 menjadi 75% pada tahun 1994-1996. Dan hampir semua anak pada umur 1 hingga 19 tahun dilaporkan mengkonsumsi makanan ringan sekurang-kurangnya 1 macam makanan ringan setiap harinya dan 36% anak-anak makan sekurang-kurangnya 4 macam atau lebih makanan ringan yang berbeda setiap harinya. Robert(2000) menyatakan bahwa 36% anak-anak usia sekolah makan sekurang-kurangnya 4 macam makanan ringan pada konsumsi makanan sehari-hari. Anak-anak yang duduk dikelas 5 secara signifikan, makan lebih banyak makanan ringan dari pada anak-anak yang masih duduk dikelas 2 dan mereka lebih mungkin untuk melewati waktu makan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makan pada anak diantaranya faktor psikologis, faktor biologis seperti jenis kelamin dan,,,faktor keluarga seperti pendapatan, pola makan keluarga, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan gizi, teman sebaya, aktifitas fisik(kebiasaan

olah raga). Berdasarkan beragam masalah diatas itulah yang membuat peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian tersebut.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu :

- a. Bagaimana gambaran pengetahuan gizi siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura ?
- b. Bagaimana gambaran kebiasaan makan siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura ?
- c. Bagaimana gambaran status gizi siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura ?

C. Tujuan penelitian

a. Tujuan umum

Mengetahui gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan status gizi siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura.

b. Tujuan khusus

1. Mengetahui gambaran pengetahuan gizi pada siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura.
2. Mengetahui gambaran kebiasaan makan pada siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura.
3. Mengetahui gambaran status gizi pada siswa siswi di SMP Negeri 3 Jayapura.

D. Manfaat penelitian

a. Untuk sekolah

Kegiatan ini dapat memberikan informasi mengenai gambaran pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan status gizi pada anak didiknya dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan status gizi sehingga dapat menjadi masukan untuk perkembangan sekolah secara menyeluruh.

b. Untuk peneliti

Kegiatan ini merupakan pengalaman dan pengetahuan secara langsung dan dapat memberikan kesempatan pada peneliti untuk mengaplikasikan ilmu yang didapat atau dipelajari selama kuliah, serta berinteraksi langsung dengan masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. LANDASAN TEORI

a. Status gizi

1. Pengertian Status Gizi

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi organ-organ, serta menghasilkan energi. Nutrition status adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu (supariasa,2001). Sedangkan menurut almatsir,2001 dalam (cristien isdayani,2005) status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi dibedakan antara status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi juga diartikan sebagai keadaan kegiatan kesehatan fisik seseorang atau sekelompok orang yang ditentukan satu atau kombinasi dari ukuran-ukuran gizi tertentu (soelarman,2000 dalam cristien isdayani,2005).

▪ Cara penentuan status gizi

Menurut supariasa(2001) penilaian status gizi dibagi menjadi 2 yaitu secara langsung dan tidak langsung.

Penilaian status gizi secara langsung dapat dibagi menjadi empat penilaian antropometri, klinis, biokimia dan biofisik, sedangkan penilaian status gizi tidak langsung dapat dibagi tiga yaitu : survey konsumsi makanan, statistik vital dan factor ekologi. Dalam penelitian ini, untuk menentukan status gizi

digunakan indeks antropometri. Antropometri berasal dari kata antropos dan metros. Antropos artinya tubuh dan metros artinya ukuran, jadi antropometri adalah ukuran tubuh.

Indeks antropometri yang umum digunakan dalam menilai status gizi adalah berat badan menurut umur, tinggi badan, dan berat badan menurut umur. Dari masing-masing indeks antropometri tersebut mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan yang kutip dari hartini (1983) dalam cristine(2005), seperti yang terlihat pada tabel berikut :

Tabel 1. kelebihan dan kelemahan indeks antropometri

Indeks	Kelebihan	Kelemahan
BB/U	- Baik untuk mengukur status gizi akut dan kronis - BB dapat berfluktuasi -Sangat sensitif terhadap perubahan-perubahan kecil	- Umur sulit ditaksir
TB/U	- Baik untuk menilai gizi masa lampau -ukuran panjang dapat dibuat sendiri, murah dan mudah dibawa.	- Tinggi badan tidak cepat naik bahkan tidak mungkin turun. -Pengukuran relatif sulit dilakukan karena anak berdiri tegak , sehingga diperlukan 2 orang untuk melakukannya

		-ketepatan umur sulit
BB/TB	-Tidak memerlukan data umur -Dapat membedakan proporsi badan(normal, gemuk,kurus)	-Membutuhkan 2 macam alat ukur - Pengukuran relatif lebih lama -Membutuhkan 2 orang untuk melakukannya
LL/U	-Indikator yang baik untuk menilai KEP berat. -Alat ukur ringan, murah, dapat dibuat sendiri	-hanya dapat mengidentifikasi anak dengan KEP berat -sulit menentukan ambang batas

b. Pengetahuan

1. Pengertian

pengetahuan adalah hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh dari panca indera mata dan pendengaran (Notoadmojo,2003) dalam anonym

2. Tingkatan pengetahuan

Menurt Notoadmojo(2003), pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu : tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi.

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.termasuk didalamnya adalah mengingat kembali (Recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh badan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah, ini berarti seseorang dapat mengingat sesuatu materi. Memahami adalah tingkatan kedua, diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu tingkat pendidikan, jenis pendidikan, informasi, budaya dan pengalaman. Tingkat pendidikan yaitu kemampuan belajar yang dimiliki manusia merupakan bekal yang sangat pokok. Jenis pendidikan adalah macam jenjang pendidikan formal yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan belajar siswa, sehingga tingkat pendidikan dan jenis pendidikan dapat menghasilkan suatu perubahan dalam pengetahuan siswa/remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Budaya sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang, kebiasaan makan karena setiap budaya yang baru akan disaring sesuai tidak dengan budaya yang ada dan agama yang dianut. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yang lain adalah pengalaman. Pengalaman disini berkaitan dengan umur, dengan tingkat pendidikan seseorang, maksudnya adalah pendidikan yang tinggi akan memiliki pengalaman yang luas sebagaimana dengan umur yang semakin bertambah (Notoatmojo,2003)

4. Pengukuran tingkat pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tingkat pengetahuan tentang gizi yang ingin diukur dari subjek atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat kita sesuaikan dengan tingkatan pengetahuan dalam domain kognitif(Notoatmojo,2003)

c. Kebiasaan Makan

1. Pengertian

Kebiasaan manusia terbentuk karena adanya proses internal yang ada dalam individu, seperti pikiran atau kognisi, afeksi dan kemampuan. Kebiasaan tingkah laku seseorang disebabkan oleh suatu esensi dasar dari manusia. Kebiasaan akan nampak apabila manusia berhubungan dengan individu lain dalam konteks sosial.

Kebiasaan berhubungan dengan esensi dasar manusia diantaranya kebiasaan makan. Makan merupakan kebutuhan pokok dalam kehidupan manusia. Manusia menyadari bahwa ia harus makan untuk tetap bertahan hidup. Kebutuhan makanan menurut teori hierarki kebutuhan dari Maslow merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia manusia yang bersifat fisiologis. Sebagai akibat dari rasa lapar atau tubuh merasa kekurangan zat-zat makanan tertentu, akan memotivasi manusia berperilaku dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan makanan tadi (Maslow,1984 dalam Nur fadjria purwaningrum,2008).

Adanya kebutuhan makanan ini diakui dengan proses penyeleksian dan pemilihan makanan yang akan dikonsumsi (Sumantri, 1994 dalam Nur fadjria purwaningrum, 2008).

Makanan berguna untuk membangun sel-sel tubuh dan menjaganya agar tetap sehat. Makanan dibutuhkan untuk mendapatkan tenaga, tumbuh, dan mengganti bagian yang rusak. Kebutuhan akan makan bukan hanya untuk menumbuhkan badan secara fisik tetapi juga mempunyai pengaruh terhadap sanubari, kecerdasan dan kebijaksanaan serta naluri.

Suharjo, 1989 dalam Nurfadria purwaningrum (2008) mendefinisikan kebiasaan makan sebagai cara individu memilih pangan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh psikologis, sosial dan budaya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan adalah suatu tingkah laku observable, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan individu dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis, merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam dirinya dan juga dari luar dirinya. Jadi, dapat dikatakan bahwa kebiasaan makan menjadi kebutuhan manusia untuk menunjukkan eksistensinya sebagai makhluk hidup serta sebagai dasar guna melakukan interaksi atau kontak sosial dengan orang lain.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan

Menurut Winamo(1993) dalam Nurfadria purwaningrum,(2008) faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan antara lain :

1. Tingkat perkembangan teknologi dan komunikasi

Perkembangan teknologi dan komunikasi yang pesat mempengaruhi jumlah dan jenis pangan, sehingga individu dihadapkan beberapa alternatif pemilihan makanan yng tentunya akan mempengaruhi kebiasaan makannya.

2. Faktor sosial, ekonomi, budaya dan religi

Fungsi makanan bukanlah sekedar kumpulan-kumpulan zat-zat, tetapi makanan memiliki fungsi sosial, budaya, dan religi. Kebiasaan makan masyarakat non islam tentunya berbeda dengan kebiasaan masyarakat islam yang menjunjung tinggi nilai-nilai religius seperti halnya pemilihan makanan berdasarkan kehalalan.

Perkembangan sosial ekonomi menyebabkan terjadinya perubahan dasn pergeseran pola makan yang,,,,,,pola hidup dan gaya hidup.

3. Penampilan makanan

Sebelum pemilihan berdasarkan gizi, remaja lebih tertarik pada warna, rasa, tekstur, serta tidak lepas dari hedonisme atau mendapatkan kenikmatan semata-memata . kebiasaan makan sudah lebih rumit lagi, tidak hanya mengutamakan kesegaran dan kelezatan, tetapi juga cara penampilan, penyajian dan keeksotisan tanpa mempertimbangkan nilai gizinya.

Khomsan,(2003) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan antara lain :

a. Pengaruh teman sebaya

Aktifitas banyak dilakukan diluar rumah membuat individu sering dipengaruhi oleh teman sebayanya. Pemilihan makan tidak lagi dipengaruhi kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status.s

b. Body Image

Remaja yang mempunyai kebiasaan makan negatif dikaitkan dengan body image. Individu merasa tidak puas dengan penampilannya sendiri. Mereka menginginkan penampilan ideal seperti bintang film.

c. Media Massa

Pembentukan body image tak lepas dari peranan media masa, iklan-iklan tentang berbagai metode penurunan berat badan yang menggunakan seorang artis sebagai model akan iebih mudah memikat para remaja.

d. Tingkat Ekonomi

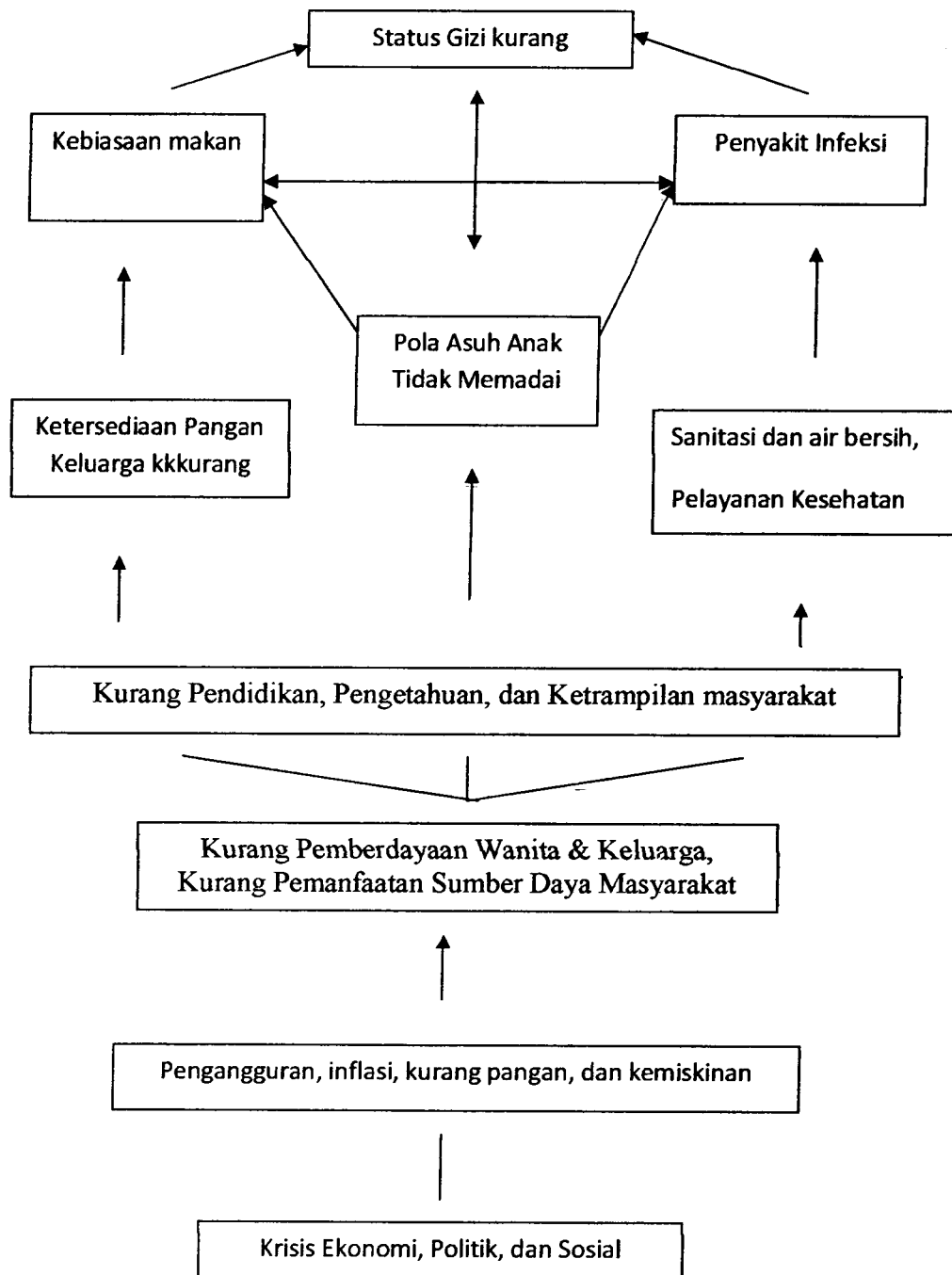
Dari susut pandang ekonomi, remaja menjadi pasar yang potensial untuk produk makanan tertentu. Umumnya remaja memiliki uang saku, hal ini dimanfaatkan oleh pemasang iklan melalui berbagai media cetak maupun elektronik.

e. Suasana Dalam Keluarga

Suasana dalam keluarga yang menyenangkan berpengaruh pada pola kebiasaan makan. Pada era maju saat ini, orang tua memang telah menjadi manusia sibuk karena urusan diluar rumah tangga. Oleh karena itu, kebiasaan makan bersama akhirnya luntur karena tiadanya waktu saling berkumpul, apalagi makan bersama.

f. Kemajuan industry makanan

Kehadiran fast food dalam industry makanan diindonesia bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja dikota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah keatas, restaurant fast food merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan yang ditawarkan pun relatif dengan harga yang terjangkau kantong mereka. Fast food adalah gaya hidup remaja kota.

B. Kerangka Teori

Sumber: Modifikasi Soekirman, 2000.

Definisi operasional	kriteria objektif
Pengetahuan gizi adalah, sesuatu yang diketahui oleh para siswa tentang gizi yang dapat dinilai dengan menjawab beberapa pertanyaan yang diberikan	Baik : dapat menjawab benar 60% Kurang ; menjawab benar < 60%
Kebiasaan makan adalah suatu perilaku makan yang paling sering dilakukan secara terus menerus, serta nilai makanan yang dikonsumsi dapat sesuai dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan.	Baik : sesuai AKG Kurang : tidak sesuai AKG

Status gizi adalah keadaan individu yang sehat, terdapat keseimbangan antara asupan dengan penggunaan zat gizi dalam melaksanakan aktifitas.	Baik : $18.5 - 23$ Kurang : $IMT = < 18.5 \text{ dan } > 23$
--	---

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah, deskriptif dengan pendekatan Crosectional.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 3 Jayapura, mulai dari tanggal 1 dan 3 september.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas VIII dan IX di SMP Negeri 3 Kota Jayapura sebanyak 360 siswa orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi siswa SMP Negeri 3 Kota Jayapura yang berada di kelas VIII yaitu sebanyak 75 Siswa

D. Jenis dan Cara Pengambilan Data

Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder.

1. Data Primer adalah data yang dikumpulkan dengan pengukuran, dan wawancara meliputi: identitas siswa (nama, umur, alamat), data orangtua (pendidikan terakhir orangtua) data antropometri (LLA), kebiasaan makan dan tingkat pengetahuan gizi siswa.

2. Data sekunder

- a. Data demografi
- b. Data geografi.

E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

- a. Data tingkat pendidikan orangtua diperoleh melalui kuisisioner dan wawancara dengan siswa; dengan katagori:
 - 1 = SMP
 - 2 = SMA

3 = PT

- b. Data Kebiasaan Makan siswa diperoleh melalui wawancara dan kuisioner. Kebiasaan makan diperoleh dengan cara wawancara secara langsung dengan sampel, data yang diperoleh dari sampel di skor 1, 2, 3, dan 4 sesuai jawaban yang diberikan. Setelah hasil skor didapat, maka hasil skor tersebut dijumlahkan. Hasil penjumlahan tersebut di di kelompokkan menjadi 2 yaitu, baik jika skor nilai $\geq 20,22$ dan kurang jika skor nilai $\leq 20,22$
- c. Data pengetahuan gizi siswa diperoleh berdasarkan jawaban kuesioner. Nilai 1 untuk jawaban tahu, dan nilai 0 untuk jawaban tidak tahu. Kemudian dinilai dengan sistem skor, yaitu jumlah jawaban tahu dibagi dengan soal yang ada, dan kemudian dikalikan 100%. Selanjutnya, hasil perhitungan tersebut dikatagorikan menurut Khomsan (2000), dan diberi kode, yaitu:
 - 1 = Baik, jika $> 80\%$.
 - 2 = Sedang, jika $60\%-80\%$.
 - 3 = Kurang, jika < 60
- d. Data status gizi siswa diperoleh dengan menggunakan parameter z-score
 1. = Gizi baik; jika -2 sampai $+2$
 2. = Gizi kurang; jika : $> +2$ dan < -2

2. Analisis Data

a. Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menjelaskan sebaran data masing-masing variabel. Berdasarkan kategorinya, antara lain variabel tingkat pendidikan orangtua, tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan makan dan status gizi siswa.

b. Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel independen; yaitu tingkat pengetahuan gizi siswa dengan variabel dependen yaitu status gizi siswa dan variabel independen kebiasaan makan dengan variabel dependen yaitu status gizi siswa. Data hasil penelitian diuji kenormalannya menggunakan *Kolmogorov Smimov Test*. Analisis hubungan tingkat pendidikan orangtua dengan status gizi siswa

menggunakan uji *Rank Spearman* jika data berdistribusi tidak normal. Analisis hubungan tingkat pengetahuan siswa dengan status gizi siswa menggunakan uji *Korelasi Pearson* jika data berdistribusi normal dengan alat bantu komputer menggunakan program SPSS Versi 13.

F. Penyajian Data

Analisis data dilakukan dengan uji chi square, dengan menggunakan spss, kemudian data disajikan dalam bentuk tabel lalu dinarasikan.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. GAMBARAN UMUM LOKASI

SMP NEGERI 3 Jayapura, berada di wilayah kota jayapura. Yang bagian utara berbatasan dengan Puskesmas eli uyo, selatan dengan kantor kelurahan ardipura. Timur berbatasan dengan Polimak pemancar dan barat berbatsan dengan kodam XVII Ttikora. Dengan jumlah siswa kelas 8 dan 9 sebanyak 360 siswa. Jumlah tenaga guru sebanyak 40 tenaga guru.

B. HASIL

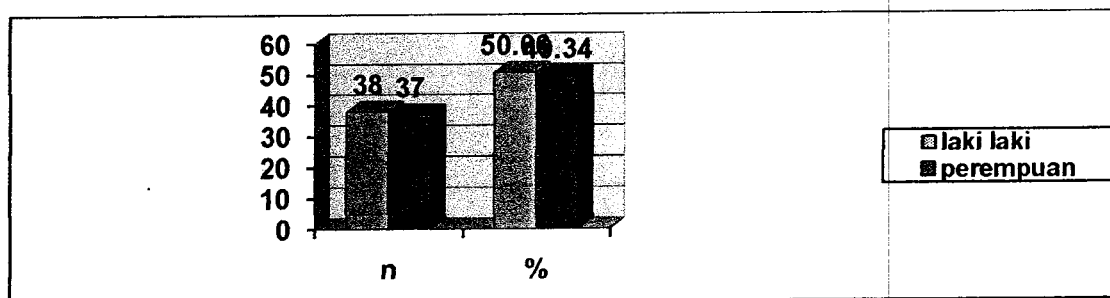
Penelitian ini dilakukan pada siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura pada tanggal 1 Agustus 2012 dan 3 Agustus 2012 dengan jumlah sampel 75. dalam penelitian ini terdiri dari:

a. Karakteristik sampel

Karakteristik sampel dalam penelitian ini meliputi Jenis kelamin, umur, Suku, Pendidikan ayah, Pendidikan ibu, kelas.

1. Jenis Kelamin

Jenis kelamin sampel dapat dilihat pada gambar berikut ini.



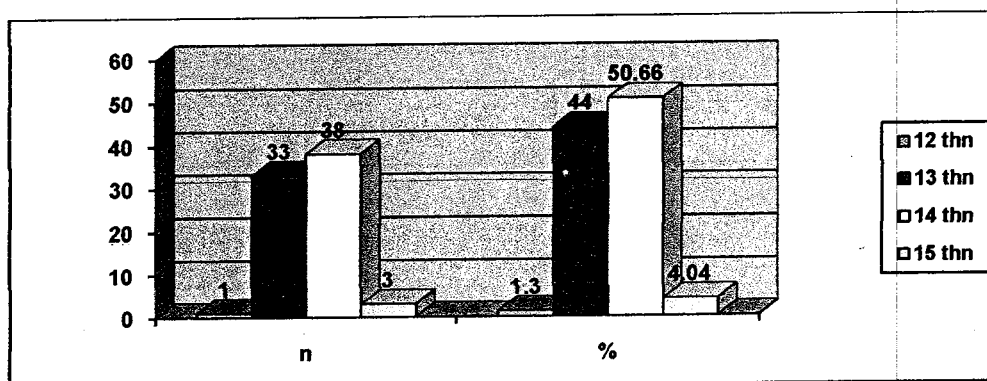
Sumber : data primer terolah

Gambar 1 : Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

Gambar diatas menunjukan bahwa sampel dengan jenis kelamin laki – laki lebih banyak 38 (50,66%) sampel.

2. Umur

Rata – rata umur sampel adalah 13,4 tahun, dengan umur termuda 12 tahun dan tertua 15 tahun , seperti pada gambar berikut:



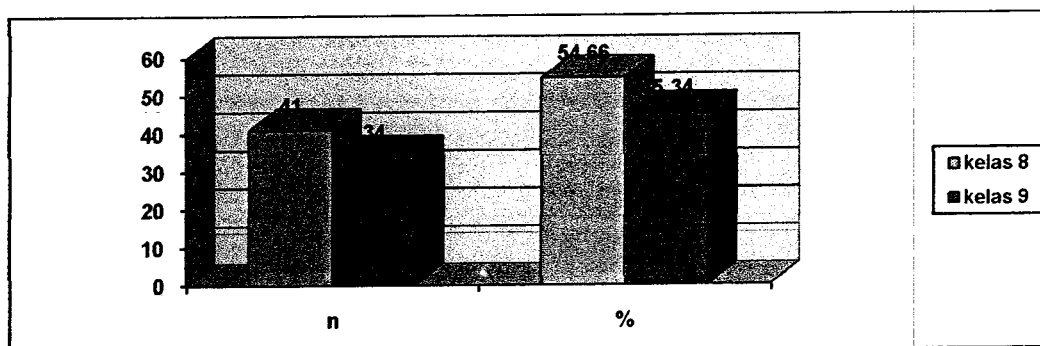
Sumber : data primer terolah

Gambar 2 : Distribusi sampel menurut umur

Tabel diatas menunjukan bahwa sebagian besar sampel berumur 14 tahun (50,66%), sedangkan sampel yang berumur 12 tahun lebih sedikit.

3.Kelas

Jumlah sampel berdasarkan kelas dapat dilihat pada gambar berikut:



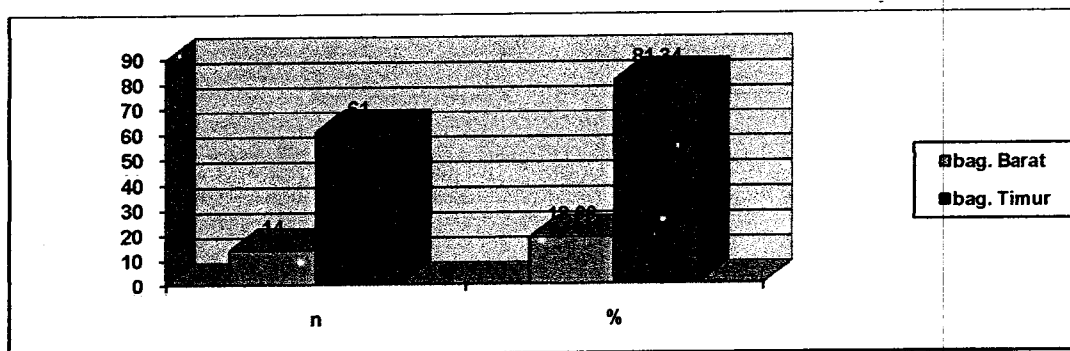
Sumber : data primer terolah

Gambar 3; Distribusi sampel menurut kelas

Dari gambar diatas jumlah sampel kelas VIII lebih banyak 54,66% .

4. Suku

Pada penelitian ini suku sampel dikelompokkan menjadi suku indonesia bagian barat dan indonesia bagian timur, seperti pada gambar berikut:



Sumber : data primer terolah

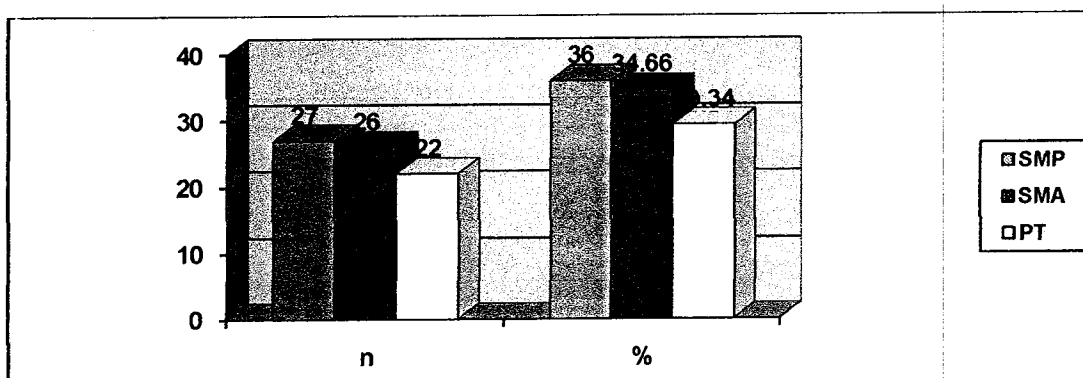
Gambar 4: Distribusi sampel berdasarkan suku

Dari gambar diatas menunjukan bahwa 81,34% sampel berasal dari wilayah bagian indonesia timur.

5. Pendidikan Ayah

Penelitian ini, mengelompokkan pendidikan ayah sampel menjadi tiga kelompok yaitu:

SMP, SMA, PT , seperti terlihat pada gambar berikut ;



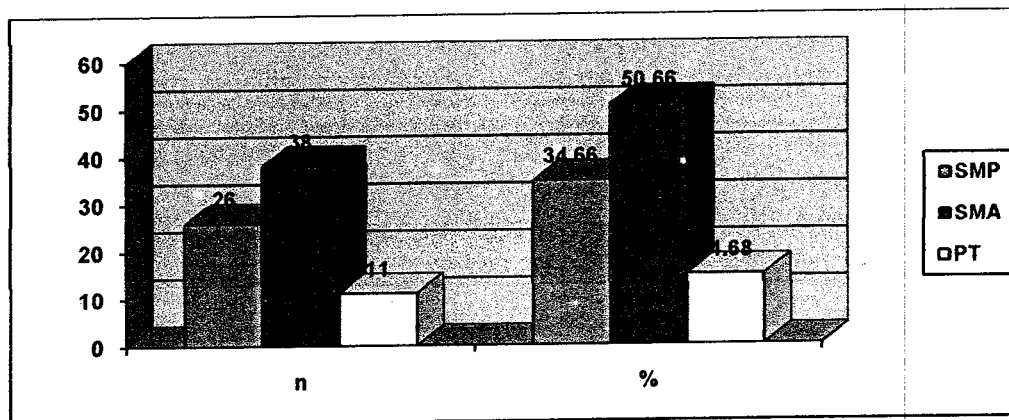
Sumber : data primer terolah

Gambar 5; Distribusi sampel berdasarkan Tingkat pendidikan ayah

Gambar diatas menunjukan bahwa Tingkat pendidikan Ayah sampel yang sudah sekolah sampai perguruan Tinggi 29,34%.

6. Pendidikan Ibu

Penelitian ini, mengelompokan pendidikan ibu menjadi tiga kelompok yaitu: SMP, SMA, PT, seperti yang terlihat pada gambar berikut:



Sumber ; data primer terolah

Gambar 6. Distribusi sampel berdasarkan Pendidikan ibu.

14,68% dari total sampel Tingkat pendidikan Ayah sampel tamat Perguruan Tinggi.

7. Pendidikan Ibu sampel dan Status gizi

Tingkat pendidikan orang tua tamat SMP dan Status Gizi sampel yang baik sampai dengan Tingkat pendidikan orang tua tamat Perguruan Tinggi dan status gizi sampel kurang, dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Tingkat Pendidikan Ibu sampel dan status gizi

Tingkat Pendidikan	Status Gizi				Total	
	Baik		Kurang			
	n	%	n	%	n	%
SMP	22	84,61	4	15,39	26	34,66
SMA	29	76,31	9	23,69	38	50,66
PT	9	81,81	2	18,19	11	14,68
TOTAL	60	80	15	20	75	100

Sumber : data primer terolah

Pada table diatas dapat ditunjukkan bahwa 18,19% status gizi siswa dengan tingkat pendidikan ibunya dari Perguruan Tinggi. Hal ini dapat menunjukkan bahwa tingkat pendidikan orang tua sampel juga memberikan kontribusi dalam peningkatan status gizi sampel. Diharapkan dengan meningkatnya pendidikan orang tua sampel dan meningkatnya pengetahuan dapat meningkatkan status gizi sampel sampai normal atau menjaga status gizi normal agar tidak mengalami status gizi lebih dan kurang.

8. Tingkat pendidikan Ayah sampel dan status gizi

Tingkat pendidikan ayah mulai dari SMP dan status gizi sampel baik, sampi dengan Tingkat Pendidikan Ayah tamat SMP dan Status Gizi sampel tamat PT dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 3. Distribusi Tingkat Pendidikan Ayah sampel dan status gizi

Tingkat Pendidikan	Status gizi				Total	
	Baik		Kurang		n	%
	n	%	n	%		
SMP	21	77,77	6	22,23	27	36
SMA	20	76,77	6	23,08	26	34,66
PT	19	86,36	3	13,64	22	29,34
TOTAL	60	80	15	20	75	100

Sumber : data primer terolah

Dari hasil table diatas menunjukan bahwa status gizi kurang pada sampel yang tingkat pendidikan orang tuanya Perguruan Tinggi sebesar 13,64%. Hal ini menunjukan bahwa tingkat pendidikan juga masih turut memberikan sumbangan kontribusi untuk perbaikan status gizi sampel.

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi pada penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu baik dan kurang, seperti pada tabel berikut ini;

Tabel 4. Distribusi sampel menurut Pengetahuan Gizi

Pengetahuan	n	%
Baik	11	14,66
Kurang	64	85,34
Total	75	100

Sumber ; data primer terolah

Berdasarkan gambar diatas, 85,34 sampel Pengetahuan gizi masih kurang, hal ini dapat juga terjadi karena berdasarkan table tingkat pendidikan orang tua sampel yang kebanyakan berasal dari lulusan SMP, namun kelemahan dari penelitian ini tidak menguji kebenaran ini, dan hanya melihat seberapa besar tingkat pengetahuan gizi sampel. Dan berdasarkan hasil penelitian sudah terbukti bahwa tingkat pengetahuan gizi sampel masih banyak kurang.

c. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan pada penelitian ini, dikelompokkan menjadi dua yaitu baik dan kurang, seperti pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi sampel menurut Kebiasaan makan

Kebiasaan makan	n	%
Baik	29	38,66
Kurang	46	61,34
Total	75	100

Sumber : data primer terolah

Tabel 3 diketahui bahwa hanya 38,66% sampel yang kebiasaan makannya baik. Hal ini sangat memprihatinkan, karena wilayah sekolah SMPN 3 Jayapura berada di dalam kota jayapura, dan akses informasi seharusnya dapat diperoleh dengan cepat dan mudah. Namun masih juga terdapat masalah dalam kebiasaan makan, hal ini tentu menjadi perilaku kebiasaan makan remaja yang menyimpang yang bisa diakibatkan oleh banyak hal. Dalam penelitian ini masih terdapat kekurangan, karena belum melihat hal hal yang turut mempengaruhi kebiasaan makan sampel.

d. Status Gizi

Status gizi pada penelitian ini dikelompokkan menjadi dua yaitu, status gizi baik dan status gizi kurang, seperti yang terlihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi sampel menurut Status gizi

Status gizi	n	%
Baik	60	80
Kurang	15	20
Total	75	100

Sumber : data primer terolah

Tabel 4 diatas, menyatakan bahwa 80% status gizi sampel baik, namun yang menjadi persoalan ialah masih terdapat 20% sampel yang status gizinya kurang. Hal ini tentu menjadi permasalahan yang perlu diatasi untuk perbaikan status gizi sampel, dan dapat dilakukan dengan berbagai macam edukasi yang dilakukan oleh tenaga kesehatan terkait yang bekerja sama dengan pihak sekolah.

C. Pembahasan

1. Karakteristik sampel

Berdasarkan hasil pengumpulan data dengan menggunakan kuisioner yang telah diberi skor dan dianalisa secara kuantitatif yang bersifat deskriptif, dapat dilihat bahwa umur responden bervariasi antara 12 tahun sampai 15 tahun. Jumlah sampel yang paling banyak berada pada umur 14-15 tahun, yaitu sebesar 53,34%, sedangkan paling sedikit berumur 12-13 tahun yaitu sebesar 46,66%. Hal ini menunjukkan bahwa sampel masih dalam usia remaja awal. Jika dilihat jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin maka diketahui bahwa jumlah siswa perempuan lebih sedikit, sebesar 48%.

2. Pengetahuan gizi

Seorang yang didasari dengan pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan keadaan gizi setiap makanan yang akan dikonsumsi. Makanan yang bergizi bukanlah suatu makanan yang mahal dan enak rasanya. Pengetahuan gizi sangat diperlukan dalam upaya pemilihan makanan yang dikonsumsi dengan tujuan agar makanan tersebut memberikan gizi yang sesuai dengan yang dibutuhkan oleh tubuh atau sering disebut dengan gizi seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan, bahwa jumlah siswa yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi baik sebesar 14,66%. Dapat dilihat bahwa tingkat pengetahuan gizi siswa dikategorikan pengetahuan gizi kurang. Hal ini juga terkait dengan tingkat pendidikan orang tua yang rata rata lulusan SMU seperti yang tercantum dalam karakteristik diatas.

Seorang yang mempunyai tingkat pengetahuan gizi yang baik, seharusnya memiliki pola konsumsi pangan yang baik dan benar. Dan bila pengetahuan gizi kurang maka pola konsumsi pangannya kurang, hal ini disebabkan oleh karena orang tua sampel tidak peduli mencari informasi tentang kesehatan, sehingga pengetahuan gizi masih kurang, apalagi dalam mengkonsumsi makanan yang sedikit, karena kondisi keuangan yang kurang.

Dengan pengetahuan gizi yang cukup diharapkan seseorang dapat mengubah perilaku yang kurang benar sehingga dapat memilih bahan makanan bergizi serta menyusun menu seimbang sesuai dengan kebutuhan dan selera serta akan mengetahui akibat adanya kurang gizi.

3. Kebiasaan makan

Hasil penelitian diketahui bahwa 61,34% kebiasaan makan sampel masih kurang dan 38,66% baik. Kebiasaan makan sampel pada penelitian ini yang kurang pada penelitian ini cukup tinggi. Dimana kebiasaan makan seseorang tercipta tidak hanya sebentar saja, ini sudah menjadi kebiasaan yang berawal dari masa kecil, sehingga terbawa terus sampai remaja dan dewasa nantinya.

Kebiasaan yang masih kurang pada sampel dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dari orang tua mengenai gizi dan makanan secara baik. Sehingga penerapan kepada anak mereka sejak kecil justru membuat hal itu menjadi kebiasaan yang akan sulit diubah, namun bisa diubah jika orang yang memiliki kebiasaan tersebut ingin merubahnya. Pengetahuan orang tua yang rendah juga diakibatkan oleh faktor pendidikan yang rendah, seperti yang telah dilihat pada data karakteristik sampel, Tingkat pendidikan orang tua sampel tertinggi adalah SMP, hal ini tentu akan sangat menyulitkan para petugas kesehatan dalam melakukan pelayanan kesehatan promosi kesehatan dengan memadai. Selain Tingkat pendidikan orang tua namun, pelayanan kesehatan menyangkut promosi kesehatan sangat penting dalam meningkatkan kesehatan masyarakat. Selain kedua faktor diatas, faktor kemauan diri sendiri untuk meningkatkan kesehatan khususnya gizi dalam keluarga juga sangat penting. Orang tua seharusnya aktif melakukan pemeriksaan rutin dan konsultasi terus mengenai kesehatan anaknya ke Puskesmas agar mengetahui tentang makanan yang baik dan tidak. dan faktor terakhir yaitu , media informasi baik cetak maupun

elektronik. Kedua media tersebut sangat berpengaruh, karena menyajikan berbagai film dan iklan yang justru menarik minat makan para remaja saat ini.

4. Status gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 80% sampel dengan status gizi baik, sedangkan 20% status gizi kurang. Kenyataan ini merupakan sebuah fenomena yang seharusnya dapat dicegah, karena SMP Negeri 3 Jayapura berada di wilayah kota Jayapura, yang dekat dengan berbagai informasi beredar mengenai masalah kesehatan.

Menurut Supriasa Status gizi dapat dipengaruhi oleh; Tingkat pengetahuan, Tingkat pendidikan orang tua, asupan, sosial ekonomi, riwayat sakit. Hal ini sudah tentu menjadi kelemahan dalam penelitian ini, karena pada penelitian ini, tidak dilakukan penelitian tentang asupan makan, sosial ekonomi, riwayat sakit. Semua faktor ini sangat berpengaruh secara langsung.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

- a. Gambaran Pengetahuan Gizi siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura, 14,66% baik sedangkan 85,34% kurang.
- b. Gambaran Kebiasaan makan siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura, 38,66% baik sedangkan 61,34% kurang.
- c. Gambaran Status Gizi siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura, 80% status gizi baik sedangkan 20% status gizi kurang.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas, peneliti menyarankan sebagai berikut;

- a. untuk meningkatkan Pengetahuan gizi, diharapkan siswa/siswi di SMP Negeri 3 tidak hanya menunggu petugas kesehatan yang datang dan memberi penyuluhan saja, namun sebaiknya siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura lebih aktif untuk mengunjungi Puskesmas terdekat dalam mencari informasi kesehatan terkait gizi atau informasi tentang gizi dapat dilihat di internet, sehingga internet tidak hanya menjadi sarana untuk pertemanan saja, tetapi juga sebagai media mendapatkan informasi tentang gizi.
- b. Untuk memperbaiki kebiasaan makan yang masih kurang menjadi baik, hal ini memang tidak mudah. Selain ketersediaan bahan makanan yang cukup, dibutuhkan juga tekad untuk mau merubah perilaku kebiasaan makan yang masih

kurang. Siswa/siswi SMP Negeri 3 Jayapura diharapkan untuk selalu mengunjungi Bagian gizi di Puskesmas terdekat, untuk diberi arahan bagaimana jalan terbaik untuk meningkatkan kebiasaan makan yang baik.

- c. Untuk meningkatkan status gizi siswa/siswi di SMP Negeri 3 Jayapura, sebaiknya dengan mengatur pola konsumsi makanan yang bergizi seimbang serta olahraga secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 1997. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Pustaka Pelajar: Jakarta.
- Beck, Mary E. 1995. *Ilmu Gizi dan Diet, Hubungannya dengan Penyakit*. Yayasan Essensial Medika: Yogyakarta.
- Berg, Alan. 1986. *Peranan Gizi dalam Pembangunan Nasional*. CV. Rajawali: Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 1995. *Pedoman Penggunaan Alat Ukur pada WUS*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2000. *Rencana Aksi Pangan dan Gizi Nasional Pemerintah RI dan WHO*. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2002. *Gizi Mikro*. Jakarta.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia no. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta.
- Jalal dan Soekirman. 1990. *Pemantauan Antropometri sebagai Indikator Sosial Ekonomi*. Gizi Indonesia: Persagi, Jakarta.
- Jellife, D.B. 1994. *Kesehatan Anak di Daerah Tropis*. Bumi Aksara: Jakarta.
- Khomsan, Ali. 2002. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Rajagrafindo Pesada: Jakarta.
- Muchtadi. 1993. *Metabolisme Zat Gizi I*. Pustaka Sinar Harapan: Jakarta.
- Notoatmojo. 1993. *Metodologi Kesehatan*. Rineka Cipta: Jakarta.

Prawiroharjo, Sarwono. 1997. *Ilmu Kebidanan*, edisi ke-3, cetakan ke-4, Hanifa Wiknjosastro (ed.). Yayasan Bina Pustaka: Jakarta.

Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Pekalongan. 2007.

Pudjiadi, Solihin. 2000. *Ilmu Gizi pada Anak*. FKUI: Jakarta.

Sajogyo. 1996. *Menuju Gizi Baik yang Merata di Pedesaan dan di Kota*. Gajah Mada University Press: Yogyakarta.

Sediaoetama. 1991. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia*. Dian Rakyat: Jakarta.

Sediaoetama, Achmad Djaeni. 1996. *Ilmu Gizi untuk Jilid II*. Dian Rakyat: Jakarta.

Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Direktorat Jenderal Pendidikan Nasional.: Jakarta.

Singarimbun, Masri. 1998. *Penduduk dan Perubahan*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.

Suhardjo. 1999. *Prinsip-prinsip Ilmu Gizi*. Kanisius: Yogyakarta.

Supariasa, Bachtiar Bakrie dan Ibnu Fajar. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC: Jakarta.

KUISONER PENELITIAN

“Gambaran Pengtahuan Gizi, Kebiasaan Makan Dan Status Gizi pada Siswa/Siswi SMP Negeri 3 Jayapura”

1. Karakteristik Responden

- a. Nama Anak :
- b. Umur :
- c. Jenius Kelamin :
- d. Berat Badan :
- e. Tinggi Badan :
- f. Suku :
- g. Penghasilan Ayah :
- h. Penghasilan Ibu :
- i. Status Ibu Bekerja :
- j. Pendidikan Terakhir Ibu :
- k. Pendidikan Terakhir Ayah :

A. Pengetahuan Gizi Siswa

1. Apakah sarapan penting sebelum berangkat ke sekolah ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Kalau ya, alasannya ?
 - a. Memberikan konsentrasi saat belajar
 - b. Menghasilkan energi
 - c. Menyebabkan mengantuk
3. Apakah fungsi makanan dalam tubuh manusia ?
 - a. Sumber tenaga
 - b. Sumber pengatur
 - c. Sumber energi
4. Manakah yang merupakan jenis bahan makanan sumber karbohidrat ?
 - a. Nasi
 - b. Roti
 - c. Mie
5. manakah yang merupakan jenis bahan makanan sumber protein hewani ?
 - a. Daging
 - b. Telur
 - c. Ikan
6. Untuk mempertahankan status gizi, manakah yang harus dilakukan ?
 - a. Makan seimbang
 - b. Konsumsi produk pelangsing
7. Sebutkan gejala-gejala anemia yang anda ketahui ?
 - a. Anemia
 - b. Kurang gizi
8. Anemia merupakan penyakit kekurangan ?
 - a. Zat besi
 - b. Mineral
 - c. Kurang darah
9. Sumber zat besi pada makanan adalah ?
 - a. Telur
 - b. Daging
10. sumber vitamin A adalah ?
 - a. buah
 - b. sayuran

11. Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin C adalah ?
 - a. Jambu, tomat, pepaya
 - b. Nasi, jagung, roti
12. Kandungan zat gizi yang banyak terdapat pada minyak goreng adalah ?
 - a. Protein
 - b. Lemak
13. Bagaimana mencuci beras yang baik ?
 - a. Mencuci dengan air yang mengalir sebanyak 2 kali
 - b. Mencuci 2 kali
14. Makanan yang dimakan harus mengandung zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Syarat makanan tersebut adalah ?
 - a. Beraneka ragam
 - b. Mahal dan enak
15. Fungsi protein dalam tubuh adalah ?
 - a. Sebagai zat tenaga
 - b. Mengganti bagian tubuh yang rusak
16. Berikut ini yang merupakan contoh makanan yang seimbang adalah ?
 - a. Nasi, ikan goreng, perkedel tahu, tumis sawi dan sepotong pepaya
 - b. Nasi, ikan asam manis, ayam bumbu kecap, kering tempe dan jus jeruk
17. Sumber vitamin A terdapat pada ?
 - a. Wortel, jagung kuning
 - b. Singkong, labu
18. Sumber zat besi yang baik adalah ?
 - a. Tempe, kacang kedelai, kacang tanah
 - b. Daging, sayur, buah
19. Sarapan pagi yang sehat adalah ?
 - a. Teratur, makan lengkap dengan tidak terburu-buru
 - b. Makan lengkap

B. Kebiasaan Makan Siswa

1. Berapa kali makan sehari ?
 - a. 1 kali sehari
 - b. 2 kali sehari
 - c. 3 kali sehari
 - d. > 3 kali sehari
2. Bagaimana susunan hidangan anda sehari-hari dirumah ?
 - a. Makanan pokok + lauk pauk + sayur + buah
 - b. Makanan pokok + lauk pauk + sayur
 - c. Makanan pokok + buah
 - d. Makanan pokok + sayur
3. Apakah anda belajar atau nonton sering disertai ngemil ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Apakah anda sering jajan ?
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Jajanan apa yang sering anda konsumsi ?
 - a. Baso / nasi kuning
 - b. Mie goreng
 - c. Gorengan / colok
 - d. Snak ringan
6. Sesering apakah anda makan diluar rumah ?
 - a. Setiap hari
 - b. 2-3 kali seminggu
 - c. 1 kali seminggu
 - d. 1 kali sebulan
7. Seberapa sering anda mengkonsumsi lauk hewan ?
 - a. Setiap hari
 - b. 2-3 kali seminggu
 - c. 1 kali seminggu
 - d. < 1 kali seminggu
8. Seberapa sering anda mengkonsumsi lauk nabati ?
 - a. Setiap hari
 - b. 2-3 kali seminggu
 - c. 1 kali seminggu
 - d. < 1 kali seminggu

9. Seberapa sering anda mengkonsumsi sayuran ?

- a. Setiap hari
- b. 2-3 kali seminggu
- c. 1 kali seminggu
- d. < 1 kali seminggu

10. Seberapa sering anda mengkonsumsi buah ?

- a. Setiap hari
- b. 2-3 kali seminggu
- c. 1 kali seminggu
- d. < kali seminggu

Nama	Jk	U	pendidikan		Status	Pengetahuan	Kebiasaan	Pekerjaan		suku
			Ayah	Ibu				ayah	ibu	
a.1	1	14	1	1	1	16	11	1	1	2
a.2	2	14	1	3	1	20	20	1	2	1
a.3	1	14	1	3	2	21	19	2	2	2
a.4	1	15	1	2	1	23	20	2	1	1
a.5	2	13	2	2	1	20	19	2	1	2
a.6	1	14	3	1	1	17	14	2	2	2
a.7	1	13	3	2	1	20	20	1	2	1
a.8	2	13	2	2	1	21	14	1	2	2
A.9	2	13	1	1	2	20	19	1	2	1
a.10	2	13	2	2	1	18	20	1	2	2
a.11	2	13	2	1	1	21	20	1	2	2
a.12	1	13	2	2	1	20	19	1	1	1
a.13	1	13	1	1	1	21	20	1	2	2
a.14	2	15	3	3	2	19	19	1	2	2
a.15	1	13	2	2	1	20	19	1	2	2

a.16	2	14	2	1	1	1	19	1	2	2
a.17	2	14	1	3	1	21	20	2	2	1
a.18	1	14	2	1	1	21	15	1	1	1
a.19	2	14	1	3	2	20	19	2	2	2
a.20	1	13	2	1	1	19	15	2	1	2
a.21	1	14	2	1	1	20	19	1	2	2
a.22	2	13	1	1	1	21	20	1	2	1
a.23	2	14	3	1	1	23	19	1	2	1
a.24	2	14	1	3	1	21	20	2	2	1
a.25	2	14	2	3	1	21	19	1	2	1
a.26	2	13	1	3	1	22	19	1	2	1
a.27	2	13	2	3	1	23	20	1	2	1
a.28	2	13	2	3	1	22	19	1	2	1
a.29	2	14	2	3	1	23	20	1	1	1
a.30	1	14	1	1	2	23	19	1	2	1
a.31	1	13	2	2	1	23	20	1	1	1
a.32	1	13	2	1	1	24	19	1	1	1

a.33	2	14	2	2	2	1	23	17	1	1	1	1
a.34	1	13	1	1	1	1	24	20	1	2	1	1
a.35	1	14	1	2	2	2	22	19	1	1	1	1
a.36	1	13	2	1	1	1	24	17	1	1	1	1
a.36	2	14	1	2	2	1	23	19	1	2	1	1
a.37	1	14	1	1	1	1	22	18	1	2	1	1
a.38	1	14	1	2	2	1	24	19	1	2	1	1
a.39	2	13	1	1	1	2	23	20	1	2	1	1
a.40	1	13	1	1	1	1	25	18	1	2	1	1
a.41	2	13	2	1	1	1	22	19	1	1	1	1
a.42	1	14	1	2	2	1	22	20	1	1	1	1
a.43	1	14	2	2	2	2	23	19	1	1	1	1
a.44	1	14	1	2	2	1	23	18	1	2	1	1
a.45	1	14	1	1	1	1	24	19	1	2	1	1
a.46	1	14	1	2	2	1	22	18	1	2	1	1
a.47	1	14	1	1	1	2	24	19	2	2	1	1
a.48	2	14	2	2	2	1	23	18	1	2	1	1

a.49	1	14	2	1	1	1	22	19	1	2	1
a.50	1	15	1	1	2		23	18	1	2	1
a.51	2	14	2	1	1		23	19	1	2	1
a.52	2	14	1	1	1		23	21	1	2	1
a.53	1	14	1	1	1		23	19	1	2	1
a.54	1	14	1	2	1		22	25	1	1	1
a.55	1	15	2	2	2		22	17	2	2	1
a.56	2	13	2	2	1		20	24	1	2	1
a.57	2	13	2	2	1		23	17	1	2	1
a.58	2	13	2	2	1		22	24	1	2	1
a.59	2	14	3	2	2		20	17	2	2	1
a.60	1	13	3	2	1		23	23	1	1	1
a.61	1	13	3	2	1		22	17	1	1	1
a.62	2	14	3	2	2		21	21	1	2	1
a.63	1	15	3	2	1		22	16	1	2	1
a.64	1	13	3	2	1		21	23	1	1	1
a.65	1	13	3	2	2		23	21	1	1	1

a.66	1	14	3	2	1	25	21	1	2	1
a.67	1	13	3	2	1	22	16	2	2	1
a.68	1	14	3	2	1	25	21	1	2	1
a.69	2	13	3	2	2	23	21	1	2	1
a.70	2	13	3	2	1	22	16	2	2	1
a.71	1	12	3	2	1	25	21	2	1	1
a.72	2	13	3	2	1	22	22	1	1	1
a.73	2	13	3	2	1	25	16	1	2	1
a.74	2	13	3	2	1	23	22	2	2	1
a.75	2	14	3	2	1	23	22	2	2	1



PEMERINTAH KOTA JAYAPURA
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 JAYAPURA



Jalan Ardipura III – Jayapura Selatan Telepon & Fax (0967)533837 email : smpn3jayapura@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422 / / 2012

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 3 Jayapura menerangkan bahwa :

N a m a : Fensya Alvonsina Paiki
N I M : PO. 71.32.2.09.07
Jurusan : Gizi
Jenjang Program : Politeknik Kesehatan Jayapura

Telah selesai melakukan penelitian dan pengumpulan data penelitian di sekolah kami dari tanggal 30 Agustus 2012 s/d 30 September 2012.

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jayapura, 7 Desember 2012

Kepala Sekolah,

