

## HUBUNGAN ANTARA ASUPAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI SISWA IPA DAN IPS KELAS X SMA NEGERI 17 SURABAYA

**Della Faradilla Winona**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya, [dellafara898@yahoo.com](mailto:dellafara898@yahoo.com)

**Junaidi Budi Prihanto**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Surabaya

### Abstrak

Kebiasaan makan remaja pada era globalisasi ini menimbulkan masalah gizi, seperti kegemaran mengkonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan tanpa melihat nutrisi yang terkandung didalam makanan tersebut. Hal ini yang dapat menimbulkan masalah gizi, salah satunya adalah kelebihan berat badan. Asupan makanan adalah jumlah dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tiap-tiap individu berbeda, disesuaikan dengan kebutuhan energi yang diperlukan tubuhnya. Asupan makanan yang salah, baik berupa kekurangan maupun kelebihan, dapat berakibat buruk terhadap kesehatan yang pada akhirnya akan menimbulkan salah gizi (*malnutrition*). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan makan dengan status gizi siswa IPA dan IPS kelas X SMAN 17 Surabaya. Jenis penelitian ini adalah non eksperimen dengan desain penelitian korelasional yang menghubungkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 37 siswa kelas X IPA dan 36 siswa X IPS dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan pengukuran antropometri dan penyebaran *food recall* 24 jam. Uji statistik yang digunakan adalah analisis deskriptif, korelasi gamma, koefisien determinasi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan energi siswa terbanyak adalah kategori kurang (77,5%), asupan protein siswa terbanyak adalah kategori baik (45,1%), asupan lemak terbanyak adalah kategori kurang (76,1%), asupan karbohidrat terbanyak adalah kategori kurang (81,7%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan asupan makanan dengan status gizi siswa dengan nilai signifikan sebesar  $0,110 > 0,05$  dengan nilai *value* 0,456, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan asupan makan dengan status gizi siswa IPA dan IPS kelas X SMAN 17 Surabaya dan besar sumbangan asupan makan dengan status gizi siswa kelas X IPA dan IPS sebesar 21%.

**Kata Kunci :** Asupan Makan, Status Gizi

### Abstract

The habit of eating in this era globalization cause nutritional problems, such as the desire to eat fast food into an option without seeing the nutrition contained in the food. This can lead to nutritional problems, one of which is overweight. Food intake is the quantity and types of food and beverage that consumed by different individuals, is adjusted with the needs of energy which is needed by the body. Wrong food intake, wither in the form of deficiency or excess, can have a bad result towards the health that in the end will caused malnutrition. The goal of this research is to determine the relation between food intake and the student nutritional status on science and social class X of SMAN 17 Surabaya. The type of this research is non-experiment with the correlational research design that connects one independent variable and one dependent variable. The total samples in this research are 37 students of X science class and 36 students of X social class by using cluster random sampling technique. Data gathering was done by anthropometry measurement and spreading food recall for 24 hours. Statistic test that was used is descriptive analysis, gamma correlation, coefficient determination and percentage. The result of this research shows that the most category of student's energy intake is deficient category (77,5%), the most category of student's protein intake is decent category (45,1%), the most category of student's fat intake is deficient category (76,1%), the most category of student's carbohydrate intake is deficient category (81,7%). The result shows that there is no relation of student's food intake with student's nutritional status with significant value of  $0,110 > 0,05$  with value 0,456, then  $H_0$  is accepted and  $H_a$  is rejected. It can be concluded that there is no correlation between food intake with nutritional status of science and social class X students of SMAN 17 Surabaya and large contribution of between food intake with nutritional status of science and social class X students of SMAN 17 Surabaya 21%.

**Keywords:** Food Intake, Nutritional Status

## PENDAHULUAN

Pada era globalisasi ini memberikan banyak pengaruh dalam kehidupan manusia, baik gaya hidup maupun kebiasaan makan makanan yang praktis. Pengaruh itu mempunyai dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia, terutama gaya hidup khususnya pada kalangan remaja. Dalam pencarian identitas ini, remaja cepat sekali terpengaruh oleh lingkungan. Kegemaran yang tidak lazim, seperti pilihan untuk makan-makanan cepat saji menjadi pilihan tanpa melihat nutrisi yang terkandung didalam makanan tersebut. Bahkan kecemasan akan bentuk tubuh membuat remaja sengaja tidak makan (Arisman, 2010: 79).

Menurut Supriasa, dkk (2016: 20) "Status gizi merupakan ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau perwujudan dari *nutriture*". Konsumsi gizi makanan pada seseorang dapat menentukan tercapainya tingkat kesehatan atau status gizi. Jika konsumsi gizi makanan pada seseorang tidak seimbang dengan kebutuhan yang diperlukan oleh tubuh maka akan terjadi kesalahan akibat gizi (*malnutrition*). Status gizi dinilai secara perorangan, berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan klinis, biokimiawi, antropometri, diet, dan psikososial.

Asupan makanan adalah jumlah dan jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi tiap-tiap individu berbeda, disesuaikan dengan kebutuhan energi yang diperlukan tubuhnya. Asupan makanan yang salah, baik berupa kekurangan maupun kelebihan, dapat berakibat buruk terhadap kesehatan yang pada akhirnya akan menimbulkan salah gizi (*malnutrition*) (Bahar, 2001:2).

Asupan makanan yang dikonsumsi setiap orang dapat berpengaruh pada status gizi seseorang dengan fungsi makanan bagi tubuh dapat dikaitkan dengan fungsi dari setiap zat gizi yang dikandung oleh bahan makanan. Secara substansial, pangan yang kita konsumsi setiap hari, terdiri atas protein, karbohidrat, lemak untuk menghasilkan energi. Protein, karbohidrat, dan lemak, tentu saja sangat heterogen, dan campuran dari zat-zat tersebut mempengaruhi fungsi jangka panjang organisme manusia (Siagian, 2010:12).

Menurut pengamatan penulis pada waktu Praktik Pembelajaran Lapangan (PPL) pada tanggal 18 Juli 2017 di SMAN 17 Surabaya selama 8 minggu. Pada saat selesai jam pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan (PJOK) yang bertepatan dengan jam istirahat, penulis melihat ada siswa kelas X membeli makanan *fried chicken* yang tergolong *fast food* diantar melalui transportasi online. Siswa tersebut lebih memilih membeli makanan di luar dan beberapa siswa lainnya yang tidak mempunyai banyak uang saku lebih memilih untuk tidak jajan.

*Fast food* makanan cepat saji adalah makanan yang siap dihidangkan dan disantap tanpa perlu waktu yang lama. Jenis makanan siap saji (*fast food*) dari negara Barat seperti *hot dog*, *burger*, *fried chicken*, dan *french fries*. Makanan cepat saji menjadi pilihan andalan utama di zaman yang semua serba cepat dan praktis. (Adriani dan Wirjatmadi, 2012: 325). Kebiasaan mengkonsumsi

makanan cepat saji juga dapat menimbulkan masalah gizi, salah satunya adalah kelebihan berat badan. Dalam penelitian Diani (2011) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara frekuensi mengkonsumsi makanan *fast food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hal penting lain yang perlu diperhatikan adalah, asupan makanan juga mempengaruhi kesehatan tubuh. Perbedaannya zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dikonsumsi secara seimbang.

Berdasarkan hasil penelitian Frank Gc (dalam Pratama, 2015: 13), "mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan anak dengan ukuran tubuhnya. Makan siang dan makan malam remaja menyediakan 60% dari kalori, sementara makanan jajanan menyediakan kalori 25%. Anak obesitas ternyata akan sedikit makan pada waktu pagi dan lebih banyak makan pada waktu siang dibandingkan dengan anak kurus pada umur yang sama. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang urut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja."

Oleh karena itu, pentingnya memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, dengan memilih makanan yang mengandung zat-zat gizi yang cukup untuk melakukan aktivitas agar terhindar dari penyakit yang bisa menghambat kecerdasan, pertumbuhan, dan perkembangan mereka. (Agustiawan, 2013:15).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara Asupan Makan Dengan Status Gizi Siswa IPA dan IPS Kelas X SMAN 17 Surabaya".

## METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan jenis penelitian non-eksperimen yang dimana lebih menekankan untuk validitas eksternal dan tidak melakukan manipulasi, intervensi, atau memberikan perlakuan (Maksum, 2012: 104).

Desain yang digunakan pada penelitian ini adalah desain korelasional yang menghubungkan satu variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut. (Maksum, 2012: 73).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 17 Surabaya yang berjumlah 321 terdiri dari 6 kelas IPA dan 2 kelas IPS .

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan *Cluster*. Dalam *cluster sampling* tidak memilih individu melainkan suatu kelompok atau area yang kemudian disebut *cluster*. Misalnya, propinsi, kabupaten/kota, kecamatan, dan bisa juga dalam bentuk kelas dan sekolah (Maksum, 2012: 43).

Dalam pengambilan data instrumen yang digunakan yaitu IMT/U dan formulir *food recall* 24 jam.

**HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian ini dideskripsikan menggunakan analisis deskriptif dan analisis gamma.

**Tabel 1 Data Total Asupan Energi**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	55	77,5%
Cukup	15	21,1%
Baik	1	1,4%
Total	71	100%

Dari Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 71 siswa asupan energi yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori kurang yang berjumlah 55 orang (77.5%), sedangkan persentase terendah adalah kategori baik berjumlah 1 orang (1.4%).

**Tabel 2 Data Tingkat Asupan Protein**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	6	8.5%
Cukup	23	32.4%
Baik	32	45.1%
Total	10	14.1%

Dari Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 71 siswa tingkat asupan protein yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori baik yang berjumlah 32 orang (45.1%), sedangkan persentase rendah adalah kaegori kurang berjumlah 6 orang (8.5%).

**Tabel 3 Data Tingkat Asupan Lemak**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	54	76.1%
Cukup	14	19.7%
Baik	1	1.4%
Total	2	2.85%

Dari Tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 71 siswa tingkat asupan lemak yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori kurang yang berjumlah 54 orang (76.1%), sedangkan persentase terendah adalah kategori baik yang berjumlah 1 orang (1.4%).

**Tabel 4 Data Tingkat Asupan Karbohidrat**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Kurang	58	81.7%
Cukup	11	15.5%
Baik	2	2.8%
Total	71	100%

Dari Tabel 4 di atas, dapat dilihat bahwa dari sampel berjumlah 71 siswa tingkat asupan karbohidrat yang memiliki persentase tertinggi adalah kategori kurang yang berjumlah 58 orang (81.7%), sedangkan persentase terendah adalah kategori baik yang berjumlah 2 orang (2.8%).

**Tabel 5 Data Status Gizi Siswa**

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Normal	50	70.4%
Gemuk	13	18.3%
Obesitas	8	11.3%
Total	71	100%

Dari Tabel 5 dapat dilihat bahwa status gizi yang paling banyak frekuensi kemunculannya adalah kategori normal sebanyak 50 siswa (70.4%), gemuk 13 orang (18.3%) dan obesitas 8 orang (11.3%).

**Tabel 6 Tabulasi silang antara total asupan energi dengan status gizi**

Kategori	status gizi			Total
	Normal	Gemuk	Obesitas	
Kurang	41	11	3	55
	74.5%	20.0%	5.5%	100.0%
Cukup	9	2	4	15
	60.0%	13.3%	26.7%	100.0%
Baik	0	0	1	1
	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	50	13	8	71
	70.4%	18.3%	11.3%	100.0%

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan tentang gambaran status gizi siswa kelas X IPA dan IPS dengan asupan energi. Kemunculan frekuensi konsumsi energi yang paling banyak terdapat pada kategori kurang yang berjumlah 55 siswa dengan status gizi normal 41 siswa, gemuk 11 siswa, obesitas 3 siswa. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat pada kategori baik, dengan satus gizi siswa obesitas yang berjumlah 1 siswa.

**Tabel 7 Tabulasi silang antara tingkat asupan protein dengan status gizi**

Kategori	status gizi			Total
	Normal	Gemuk	Obesitas	
Kurang	5	1	0	6
	83.3%	16.7%	0.0%	100.0%
Cukup	20	3	0	23
	87.0%	13.0%	0.0%	100.0%
Baik	17	8	7	32
	53.1%	25.0%	21.9%	100.0%
Lebih	8	1	1	10
	80.0%	10.0%	10.0%	100.0%
Total	50	13	8	71
	70.4%	18.3%	11.3%	100.0%

Berdasarkan Tabel 7 menunjukkan tentang gambaran status gizi siswa kelas X IPA dan IPS yang dihubungkan dengan asupan protein. Kemunculan frekuensi konsumsi protein yang paling banyak terdapat pada kategori baik yang berjumlah 32 siswa dengan 3 status gizi yaitu status gizi normal 17 siswa, status gizi gemuk 8 siswa dan status gizi obesitas 7 siswa. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat pada kategori kurang yang terdapat pada 2 status gizi yaitu status gizi normal 5 siswa dan status gizi gemuk 1 orang.

**Tabel 8 Tabulasi silang antara tingkat asupan lemak dengan status gizi**

Kategori	status gizi			Total
	Normal	Gemuk	Obesitas	
Kurang	44	9	1	54
	81.5%	16.7%	1.9%	100.0%
Cukup	5	3	6	14
	35.7%	21.4%	42.9%	100.0%
Baik	0	1	0	1
	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%
Lebih	1	0	1	2
	50.0%	0.0%	50.0%	100.0%
Total	50	13	8	71
	70.4%	18.3%	11.3%	100.0%

Berdasarkan Tabel 8 menunjukkan tentang gambaran status gizi siswa kelas X IPA dan IPS yang dihubungkan dengan tingkat asupan lemak. Kemunculan frekuensi konsumsi lemak yang paling banyak terdapat pada kategori kurang yang berjumlah 54 siswa dengan status gizi normal 44 siswa, status gizi gemuk 9 siswa, status gizi obesitas 1 siswa. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat pada kategori baik yang berjumlah 1 siswa pada status gizi gemuk.

**Tabel 9 Tabulasi silang antara tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi**

Kategori	status gizi			Total
	Normal	Gemuk	Obesitas	
Kurang	46	10	2	58
	79.3%	17.2%	3.4%	100.0%
Cukup	4	3	4	11
	36.4%	27.3%	36.4%	100.0%
Baik	0	0	2	2
	0.0%	0.0%	100.0%	100.0%
Total	50	13	8	71
	70.4%	18.3%	11.3%	100.0%

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan tentang gambaran status gizi siswa kelas X IPA dan IPS yang dihubungkan dengan tingkat asupan karbohidrat. Kemunculan frekuensi konsumsi karbohidrat yang paling banyak terdapat pada kategori kurang yang berjumlah 58 siswa dengan status gizi normal 46 siswa, status gizi gemuk 10 siswa dan status gizi obesitas 2 orang. Sedangkan, kemunculan frekuensi yang paling sedikit terdapat pada kategori baik yang berjumlah 2 siswa dengan status gizi obesitas.

**Tabel 10 Hasil pengujian Uji Hipotesis**

Variabel	N	r. gamma	Signifikan
Asupan Makan – Status Gizi	71	.456	.110

Berdasarkan pengujian hipotesis pada Tabel 10 dapat diketahui bahwa pengujian untuk ada atau tidak adanya hubungan antara asupan makanan dengan status gizi siswa menunjukkan hasil yang memenuhi syarat penerimaan  $H_0$ , karena nilai signifikansi sebesar 0,110 lebih besar dari pada taraf nyata 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa asupan makan dengan status gizi tidak memiliki hubungan yang signifikan.

**Sumbangan Total Asupan Makan dengan Status Gizi**

Berdasarkan hasil perhitungan value 0,456, maka koefisien determinasi sebesar  $0,456^2 = 0,21$  yang berarti kontribusi asupan makan terhadap status gizi siswa kelas X IPA dan IPS sebesar 21%. Sedangkan sisanya sebesar 79% dipengaruhi faktor lain.

Dari uraian di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa asupan makan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa kelas X IPA dan IPS SMAN 17 Surabaya.

**PEMBAHASAN**

Dari hasil wawancara, sampel mengemukakan bahwa dalam 1 minggu mengkonsumsi makanan *fast food* 2-3 kali seminggu diantaranya waktu jam makan siang pada saat di sekolah atau jam makan malam pada saat di rumah.

Berdasarkan hasil penelitian yang dibantu pengolahan datanya menggunakan SPSS 21.0, dapat diperoleh informasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makan dengan status gizi siswa kelas X IPA dan IPS SMAN 17 Surabaya. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai signifikansi hubungan asupan makan dengan status gizi yang lebih besar dari taraf nyata 0,05.

Beberapa hal yang memengaruhi tidak adanya hubungan antara asupan makan dengan status gizi antara lain:

- 1) Pada saat pengambilan data *foodrecall* terdapat sampel yang sedang melakukan diet yang mengakibatkan kecenderungan bagi sampel untuk melaporkan konsumsi makannya lebih sedikit.
- 2) Perbedaan aktifitas gerak yang dimiliki siswa
- 3) Keterbatasan sarana *food* model yang membuat subjek kesulitan dalam membayangkan takaran asupan makanan pada saat wawancara *food recall*.
- 4) Keadaan gizi seseorang dalam satu waktu bukan saja ditentukan oleh asupan zat gizi pada saat itu saja. Tetapi lebih banyak ditentukan oleh asupan zat gizi pada masa lampau
- 5) Status gizi pada umumnya dipengaruhi oleh banyak faktor. Secara garis besar, faktor-faktor tersebut digolongkan menjadi dua, yaitu: faktor langsung dan faktor tidak langsung.

Adapun faktor status gizi secara langsung ada dua yaitu:

- a. Konsumsi makanan  
Konsumsi makanan berfungsi untuk mengetahui kebiasaan makanan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi. Konsumsi makan yang tidak sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik kualitas maupun kuantitas dapat menimbulkan masalah gizi (Irianto, 2014: 10).
- b. Infeksi  
Timbulnya kurang energi protein (KEP) tidak hanya karena makanan yang kurang, melainkan dapat disebabkan oleh penyakit. Anak mendapatkan makanan cukup baik tetapi rentan terserang diare atau demam, akhirnya dapat menderita KEP. Sebaliknya anak yang mengkonsumsi makanan yang tidak cukup baik, daya tahan tubuh dapat melemah. Dalam keadaan demikian mudah diserang

infeksi, kurang nafsu makan dan akhirnya mudah terserang KEP (Soekirman, 2000: 25).

Sedangkan untuk faktor yang mempengaruhi status gizi secara ada tiga yaitu:

a. Tingkat pendapatan

Pendapatan keluarga merupakan penghasilan dalam jumlah uang yang akan dibelanjakan oleh keluarga dalam bentuk makanan (Suhardjo, 2003: 55).

b. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi ibu adalah proses untuk merubah sikap dan perilaku masyarakat untuk mewujudkan kehidupan yang sehat jasmani dan rohani. Semakin tinggi pendidikan tinggi pula pengetahuan akan kesehatan dan gizi keluarganya. Hal ini akan mempengaruhi kualitas dan kuantitas zat gizi yang dikonsumsi oleh anggota keluarga (Soekirman, 2000: 29).

c. Sanitasi Lingkungan

Keadaan sanitasi lingkungan yang kurang baik memungkinkan terjadinya berbagai jenis penyakit antara lain diare, infeksi saluran pencernaan, dan cacangan. Apabila anak menderita infeksi saluran pencernaan, maka penyerapan zat-zat gizi akan terganggu sehingga akan menyebabkan terjadinya kekurangan zat gizi dan mudah terserang penyakit (Supariasa, 2002: 45).

Jadi, berdasarkan uraian di atas selain asupan makanan 79% dipengaruhi oleh faktor lain.

mempengaruhi status gizi siswa dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan ruang lingkup yang lebih luas agar hasil penelitian lebih akurat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Arisman. 2010. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Adriani, Merryana dan Wirjatmadi, Bambang. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

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

Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2008. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jilid 1. Jakarta: Penerbit Dian Rakyat.

As'ari, Nika Putri. 2014. "Proportion Reduction In Error (Pre) dalam Mengukur Asosiasi Penggunaan Kontrasepsi Hormonal terhadap Kejadian Hipertensi". (Online). Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Negeri Yogyakarta.

Alamsyah, Dedy. 2013. *Pemberdayaan Gizi Teori dan Aplikasi*. Yogyakarta: Nuha Medika

Bahar, Asrul. 2001. *Makanan dan Gizi*. Surabaya: Unesa University Press.

Fridawati, Angelia Priskalina. 2016. "Hubungan antara energi, karbohidrat, protein, dan lemak terhadap obesitas sentral pada orang dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan, Yogyakarta". (online). skripsi Yogyakarta: Fakultas Farmasi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Harvi, Shintya Fika. 2016. "Hubungan antara Asupan Energi dan Lemak dari Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Siswa Usia 13-15 Tahun di Kecamatan Ungaran Barat". (online). Skripsi. Ungaran: Program Studi Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungaran.

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Maksum, Ali. 2012. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Oexle, Nathalie, et al. 2015. *Neighborhood Fast Food Availability and Fast Food Consumption*. Vol 92: 227-232 ([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com))

Pratama, Sergio. 2015. "Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Siswa SMA Santo Thomas 1 Medan". (Online). Skripsi. Sumatra Utara: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.

Park, Sohyun, et al. 2013. *School And Neighborhood Nutrition Environment And Their Association With Students Nutrition Behaviors And Weight Status In Seoul, South Korea*. Vol. 53: 655-662 ([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com))

**PENUTUP**

**Simpulan**

Dari hasil penelitian yang diuraikan dalam bab sebelumnya, maka pada akhir penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makan dengan status gizi siswa kelas X IPA dan IPS SMAN 17 Surabaya
2. Besar sumbangan antara asupan makan dengan status gizi siswa kelas X SMAN 17 Surabaya adalah sebesar 21%.

**Saran**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini, antara lain:

1. Walaupun dalam penelitian ini tidak ada hubungan yang signifikan akan tetapi diharapkan untuk menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran energi yang dibutuhkan untuk beraktifitas dengan memperhatikan asupan makan dan pengontrolan aktifitas fisik, sehingga meminimalkan terjadinya obesitas atau dapat mempertahankan berat badan yang ideal
2. Bagi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), diharapkan memberikan penyuluhan pola makan dan aktifitas fisik agar anak didiknya mencapai status gizi normal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang belum pernah diteliti dan yang

- Pesch Megan, *et al.* 2016. *Affective Tone Of Mothers Statements To Restrict Their Childrens Eating*. Vol. 103: 165-170 ([www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com))
- Rusilanti dan Istiany, Ari. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Supariasa, dkk. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, dkk. 2016. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Reppi, Bryan. 2013. "Hubungan antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Manado". (Online). Manado: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Tejasari. 2005. *Nilai – Gizi Pangan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Waspadji, Sarwono (Ed). 2010. *Pengkajian Status Gizi Studi Epidemiologi dan Penelitian di Rumah Sakit*. Edisi Kedua. Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Indonesia.

