

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

1. Sejumlah 127 responden atau sebesar 69,0% memiliki perilaku makan baik serta sebanyak 57 responden atau sebesar 31,0% responden memiliki perilaku makan yang kurang baik.
2. Hasil pengukuran status gizi para siswa pada umumnya adalah normal, yakni sejumlah 135 siswa dari 184 responden atau sebesar 73,4% yang menjadi sampel penelitian.
3. Lebih dari setengah jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini termasuk dalam kategori siswa dengan prestasi yang baik, yakni sebanyak 93,5% yang diantaranya 50% terklasifikasi baik dan 43,5% terklasifikasi sangat baik.
4. Pada tingkat kepercayaan 95% tidak terdapat korelasi yang signifikan antara perilaku makan dengan prestasi belajar siswa program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,866 > 0,05$ .
5. Pada tingkat kepercayaan 95% terdapat korelasi yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa program *full day school* di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,049 < 0,05$ .
6. Pada tingkat kepercayaan 95% terdapat korelasi yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa pada siswa di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo dengan nilai signifikansi (*p value*) yaitu  $0,007 < 0,05$ .

## 5.2 Saran

### 1. Bagi tempat penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat meningkatkan pengetahuan para siswa maupun guru terhadap peningkatan prestasi belajar siswa

### 2. Bagi peneliti

Diharapkan kepada peneliti yang akan datang mampu mengembangkan penelitian selanjutnya berkaitan dengan hubungan perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar.

### 3. Bagi remaja.

Hendaknya penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang dapat memberikan tambahan ilmu pengetahuan tentang perilaku makan dan status gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja terutama dalam meningkatkan prestasi belajar di sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. Dan Wijatmadi, B. 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Alhamda, S. dan Sriyani, Y. 2015. *Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat Politeknik Kesehatan Padang*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ambarwati, FR. 2012. *Ilmu Gizi dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Cakrawala Ilmu.
- Asiedu, M.S., Jantuah, J. E., dan Anderson, A. K. 2012. *The Snacking Habits in Junior High School Students: The Nutritional Implication-a Short Report. Asian Journal of Medical Sciences*. ISSN : 2040-8773. *Jurnal*. Ghana: Universitas Ghana
- Badan Pusat Statistik. 2010. *Sensus Penduduk 2010*. Dapat diakses di: <http://www.bps.go.id> (diakses pada tanggal 27 Januari 2016)
- Bennaroch, et al. 2011. *Factor Influencing Adolescent Eating Behaviour: Application and Validation of a Diagnostic Instrument. Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. ISSN:1219-1244. *Jurnal*.
- Boon, T.Y, Sedek, R, dan Kasim, Z.M. 2012. *Association Between Snacking Patterns, Energy and Nutrient Intakes, and Body Mass Index among School Adolescents in Kuala Lumpur. American Journal of Food and Nutrition*. ISSN : 2157-1316. *Jurnal*. Malaysia: Universitas Kebangsaan Malaysia.
- Cakrawati, D. dan NH, M. 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Cornelia, Sumedi, E, dan Anwar, I. 2014. *Konseling Gizi*. Banten: Penebar Plus.
- Dinas Kesehatan Kota Gorontalo. 2011. *Profil Kesehatan Kota Gorontalo*. Dapat diakses di: [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL.../P.Prov\\_Gorontalo\\_11.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL.../P.Prov_Gorontalo_11.pdf) (diakses pada tanggal 09 Februari 2016)
- Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. 2014. *Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo*. Dapat diakses di: [http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES.../29\\_Gorontalo\\_2014](http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES.../29_Gorontalo_2014) (diakses pada tanggal 09 Februari 2016).

- Effendy, F. 2012. Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Prestasi Belajar pada Siswa Kelas X SMK Negeri 2 Indramayu. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Food, Health, and Lifestyle*. 2016. Waktu Makan yang Tepat Membuat Tubuh Sehat. Dapat diakses di: <http://holisticare.co.id/waktu-makan-yang-tepat-membuat-tubuh-sehat/>. (diakses pada tanggal 08 Februari 2016)
- Furman, E.F. 2012. *The Theory of Compromised Eating Behaviour. Dissertation and Thesis, University of Massachusetts*.
- Hakim, A, Utami, N, dan Arum. 2014. Hubungan Asupan Protein Dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Smp Al-Azhar. *Jurnal*. Palu: Universitas Tadulako.
- Hasdianah, Siyoto, S dan Peristyowati, Y. 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Indah, C. 2012. Peningkatan Prestasi Belajar Matematika pada Materi Soal Cerita Melalui Pendekatan CTL pada Siswa Kelas IV SDN Serang. *Jurnal*. Dapat diakses di: [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id) (diakses pada tanggal 02 Februari 2017)
- Istiany, A. dan Ruslianti. 2013. *Gizi Terapan Cetakan Pertama*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Janah, IC. 2016. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kadir, S dan Laudiu, W. T. 2015. *Pengaruh Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kabupaten Gorontalo*. Jurnal Sainstek Volume 3 Nomor 8. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Bina Gizi.
- Khalida, E, Fadlyana E, dan Somasetia, D. H. 2015. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Fungsi Kognitif pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal*. Bandung: Departemen Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.
- Lapau, B. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.

- Lustika, F.N. 2014. Hubungan antara Asupan Karbohidrat, Protein dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa di Pondok Madrasah Aliyah Almanshur Popongan, Tegalgondo, Klaten. *Jurnal*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mantolongi, N. 2015. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Putri Madrasah Aliyah Al-Huda Kota Gorontalo. *Skripsi*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo.
- Marmi. 2013. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Masdewi, M, Devi, M, dan Setiawati, T. 2011. Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi. *Jurnal Teknologi dan Kejuruan*, Vol. 34, No. 2, September 2011: 179–190.
- Mclaughlin, A dan Media, D. 2014. *Short Term Effect of Bad Eating Habits*. *Jurnal*.
- Muzakki, M. 2012. Hubungan antara Penggunaan Media Pembelajaran dan Kreativitas Mengajar Guru dengan Prestasi Belajar Menggunakan Peralatan Kantor Siswa Kelas X SMK N 1Jogonalan. *Jurnal*. Dapat di akses di: [eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id) (diakses pada tanggal 02 Febuari 2017)
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum. Jakarta: Menteri Pendidikan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Purwitasari, D dan Maryanti, D. 2009. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Offset.
- Putri, NMAD. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Kadar Hemoglobin terhadap Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 22 Bandar Lampung. ISSN 2337-3776. *Jurnal*. Lampung: Fakultas Kedokteran Universitas Lampung
- Salsa, N. 2016. *Kualitas Pendidikan Indonesia di Mata Dunia*. Dapat diakses di: <https://student.feunj.ac.id/salsa-niken/index.php/education/2-kualitas-pendidikan-indonesia-di-mata-dunia> (diakses pada tanggal 22 Januari 2016)
- Sholeha, L. 2014. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Simbolon, B, Siagian, A, dan Siregar, A. 2015. Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar pada Anak di SD

Negeri 096132 Parapat Kecamatan Girsang Sipangan Bolon Kabupaten Simalungun. *Jurnal*. Medan: Universitas Sumatera Utara.

Subaidah. 2013. *Menu Sehari-hari untuk Sarapan*. Jakarta: Agro Media.

Sujarweni, V.W. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media

Swarjana, I.K. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Veria, V.A. dan Fani, T. 2013. Body Image, Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan sebagai Prediktor Status Gizi dan Dasar Pendidikan Gizi pada Remaja Putri. Penelitian Dosen Pemula. Semarang: Universitas Dian Nuswantoro

Widyalita, P.E, Sirajuddin, S, dan Zakaria. 2014. Analisis Kandungan Monosodium Glutamat (MSG) pada Pangan Jajanan Anak di SD Komp. Lariangbangi. Makassar: Prodi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin.

Wijayanto, S.K.K. 2014. Hubungan Status Gizi dan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Prestasi Belajar Anak di SD Muhammadiyah 16. *Jurnal*. Surakarta: Universitas Muhamadiyah Surakarta

Yulianita, T. 2013. Penerapan *Full Day School* dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual di SMA Unggulan Amanatul Ummah. *Thesis*. Surabaya: Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel. Dapat diakses di: <http://digilib.uinsby.ac.id/11287/> (diakses pada tanggal 19 Februari 2017)