

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi pada Siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Dengan nilai *Probability value* sebesar 0,761 yang artinya nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05), dengan nilai *r* hitung sebesar 0,038 yang artinya hubungan memiliki keeratan lemah.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara menu makan dengan status gizi pada Siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Dengan nilai *Probability value* sebesar 0,003 yang artinya nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung sebesar -0,366 yang artinya memiliki keeratan lemah.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara waktu makan dengan status gizi pada Siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Dengan nilai *Probability value* sebesar 0,035. Artinya nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung sebesar -0,260 yang artinya memiliki keeratan lemah.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan status gizi pada Siswa penerima beasiswa Program Indonesia pintar di SMA Negeri 3

Kota Gorontalo. Dengan nilai *Probability value* sebesar 0,367. Artinya nilai tersebut masih lebih besar dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung sebesar 0,113 yang artinya memiliki keeratan sangat lemah.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dari makanan dengan Status gizi pada Siswa penerima beasiswa program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Dengan *probability value* sebesar 0,048. Artinya nilai tersebut lebih kecil dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung sebesar 0,244 yang artinya memiliki keeratan lemah.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan status gizi pada Siswa penerima beasiswa Program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Dengan nilai *Probability value* sebesar 0,837. Artinya nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung sebesar -0,026 yang artinya memiliki keeratan lemah.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin dari makanan dengan atatus gizi pada Siswa penerima beasiswa Program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota Gorontalo. Dengan diperoleh nilai *Probability value* sebesar 0,396. Artinya nilai tersebut lebih besar dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung sebesar -0,106 yang artinya memiliki keeratan sangat lemah.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan air dengan Status gizi pada Siswa penerima beasiswa Program Indonesia pintar di SMA Negeri 3 Kota

Gorontalo. Dengan nilai *Probability value* sebesar 0,563. Artinya nilai *p value* lebih kecil dibandingkan dengan nilai *alpha* yang digunakan (0,05) dengan nilai *r* hitung -0,072 yang artinya memiliki keeratan sangat lemah.

5.2 Saran

1. Bagi Pembaca

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pentingnya kebutuhan nutrisi dan gizi bagi tubuh melalui pola makan dan pemenuhan gizi seimbang.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk menambah bahan pustaka serta meningkatkan pengetahuan dan wawasan pembaca, khususnya tentang gizi.

3. Bagi Pemerintah

Di harapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada Pemerintah khususnya Kemendikbud untuk menjaga mutu peserta didik dan untuk Kementrian Kesehatan menjadi referensi atau informasi tentang pola makan dan kecukupan gizi bagi anak sekolah.

4. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti dalam mengolah, menganalisa dan menginformasikan dalam bentuk hasil penelitian dalam bidang gizi kesehatan masyarakat.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk bahan penelitian selanjutnya, dan bisa dijadikan sebagai pedoman.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Almetsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Anggraeni. 2015. *Hubungan antara Body Image dengan Frekuensi Makan, Jenis Makanan dan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 7 Surakarta*. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aprilia. 2014. *Konsumsi Air Putih, Status Gizi dan Status Kesehatan Penghuni Panti Werda di Kabupaten Pacitan*, J. Gizi Pangan November 2014, 9(3): 167-172
- Arni. 2015. *Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Minum dan Asupan Karbohidrat antara Remaja sudah Overweight dan Tidak Overweight di SMP 03 Doplang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Arisman. 2008. *Edisi 2 Gizi dalam Daur Kehidupan*. Kedokteran EGC: Jakarta
- Bahria. 2009. *Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kesukaan dan Faktor Lain dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di 4 SMA di Jakarta tahun 2009*. Skripsi. Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Bao W, Threefoot
- Beck, M. E. 2011. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yayasan Essentia Medica (YEM): Yogyakarta
- Budianto, K. 2009. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang. UMM Pers
- Cakrawati. 2011, *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung.
- Davy. 2008, *Water Consumption Reduce Energy Intake at A Breakfast Meal In Obese Older Adults*. J Am Diet Assoc. 2008 July, 108 (7): 1236-1239.
- Depkes. 2005. *Pola Makan*. (online). <http://www.puskesmas-oke.com/2009/01/pola-makan-1.html> , Akses tanggal 27 November 2017.
- Depkes R.I. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta
- Diana. 2011. *Citra Tubuh Terhadap Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja Putri Di SMAN I Medan*. Tesis. Medan; Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.

- Goodman, Alyson B. 2013, *Behaviors and Attitudes Associated With Low Drinking Water Intake Among US Adults, Food Attitudes and Behaviors Survey, 2007*,
- Hamidin. 2012. *Keampuhan Terapi Air Putih*. Stomata. Surabaya.
- Hardiansyah. 2005. *Penilaian dan Perencanaan Konsumsi Pangan Gizi Masyarakat dan Sumber Daya Keluarga*. Laporan Penelitian. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Hardinsyah & Aries M. 2012. *Jenis Pangan Sarapan dan Peranannya Dalam Asupan Gizi Harian Anak Usia 6-12 Tahun Di Indonesia*. Departmen Gizi Masyarakat. IPB.
- Hartono, A. 2006. *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit*. Jakarta: EGC.
- IDI. 2017. *Nutrisi pada Keluarga*. (online) <http://idai.or.id/public-articles/seputar-kesehatan-anak/nutrisi-pada-remaja.html>. Akses tanggal 28 November 2017
- Irawan. 2007. *Karbohidrat*. Sports Science Brief. Vol 01, No 03.
- Irianto, K dan Waluyo, K. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Yrama Widya: Bandung
- Istiany, A. dan Russilanti. 2013. *Gizi Terapan*. PT Remaja Rosdakarya: Bandung
- Kepmenkes RI. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta
- Kharismawati. 2010. *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, dan Serat dengan Status Obesitas pada Siswa SD*, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro
- Khomsan. 2003. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Khomsan, A. 2005. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Rajagrafindo Persada: Jakarta.
- Klau. 2013. *Hubungan Asupan Energi Protein Lemak dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Pelajar di SMPN 1 KOKAP Kulon Progo Yogyakarta*. journal.respati.ac.id/index.php/medika/article/download/96/9. Program Studi S1 Ilmu Gizi. Universitas Respati Yogyakarta.

- Koswara. 2008. *Kacang-kacangan*, (online) <http://www.ebookpangan.com>. Akses tanggal 25 November 2017
- Mardayanti. 2008. *Hubungan Faktor-Faktor Risiko Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas 8 di SLTPN 7 Bogor*. Program Studi Ilmu Gizi. Universitas Indonesia. Depok
- Masti, E. 2009. *Keragaan Status Gizi, Aktivitas fisik, Konsumsi Pangan serta Tingkat kecukupan Energi dan Zat Gizi Anak Sekolah Dasar di Bogor*. Fakultas Ekologi Manusia: Institut Pertanian Bogor
- Moehji. 2007. *Ilmu Gizi*. Bharata Karya. Jakarta.
- Muchlisa. 2013. *Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makasar Tahun 2013*. *Jurnal MKMI*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makasar.
- Muhammad. 2012. *Kedahsyatan Air Putih untuk Raga Terapi Kesehatan*. DIVA press : Jogjakarta.
- Notoatmodjo. 2007. *Kesehatan Masyarakat, Ilmu dan Seni* . Penerbit Rineka Cipta, Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta: Jakarta
- Panjaitan, 2012. *Hubungan Persepsi Body Image, Perilaku Makan Dan Status Gizi Pada Remaja* Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu – Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. Jakarta.
- Permenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- Persagi. 2003. *Penuntun Diet Anak*. Gramedia. Jakarta.
- Proverawati dan Asfuah. 2009. *Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika, Yogyakarta
- Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Penerbit Muha Medika. Yogyakarta.
- Proverawati, A dan Wati, EK . 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehata*. Muha Medika, Yogyakarta

- Pudjiadi. 2005. *Ilmu Gizi Klinis Pada Anak*. Edisi Keempat FKUI. Jakarta
- Putri. 2014, *Hubungan Asupan Energi, Protein dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Kurus pada Siswa di SMP Negeri 29 Kota Padang Tahun 2014*. KTI, Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Jakarta
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta
- Riyadi. 2001. *Metode Penilaian Status Gizi*. Fakultas Pertanian Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Riyadi, H. 2006. *Penilaian Status Gizi Dalam Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- Saryono. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendikia
- Suryaningsih. 2015. *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja di SMP N 7 Padang Tahun 2015*. KTI. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang. Padang.
- Soekirman. 2010. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sofiyeti. 2009. *Hubungan Citra Tubuh, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri SMU Negeri 8 Batanghari Jambi Tahun 2009*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Depok.
- Suci, S. P. 2011. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Sudrayanto. 2014. *Hubungan Antara Pola Makan, Genetik Dan Kebiasaan Olahraga Terhadap Kejadian Diabetes Melitus Tipe II Di Wilayah Kerja Puskesmas Nusukan, Banjarsari*. *Jurnal*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Supariasa, I. D. N. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Kedokteran EGC: Jakarta

- Supariasa. 2004. *Penilaian Status Gizi*. IPB. Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Bogor.
- Vossenaar. 2008. *Distribution of Macro and Micronutrien Intakes inf Relation to the Meal Pattern of Third and Fourth Grade School Children in The City of Guatemala*. Public Health Nutrition. 12,9,1330-1342.
- Widyaningsih. 2008. Pengaruh Keadaan Sosial Ekonomi, Gaya Hidup, Status Gizi, Dan Tingkat Stres Terhadap Tekanan Darah. *Skripsi*. Institut Pertanian Bogor.
- Williams. 2011. *Ilmu Gizi Menjadi Sangat Mudah*. EGC. Jakarta.
- Winaryati. 2010. *Kerentangan fungsi reproduksi : sebuah realita tingkat pengetahuan dan prilaku kesehatan reproduksi serta gizi dan status gizi pada siswi SMP Muhammadiyah Semarang*. <http://jurnal.unismus.ac.id>. diakses pada 27 November 2017.
- Worthington. 2000. *Nutrition Trought the Life Cycle*. USA: Mc. Graw Hill Company.
- Yayasan Institut Danone. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Gramedia. Jakarta.
- Yuliansyah. 2007. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja Putri di Sekolah Menengah Umum Negeri Toho Kabupaten Pontianak*. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta.