

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

1. Perilaku makan responden yang termasuk dalam kategori perilaku makan baik sebanyak 29 responden (41,4%) dan perilaku makan tidak baik sebanyak 41 responden (58,6%). Hal ini disebabkan para siswa tidak terlalu memperhatikan makanan yang dikonsumsi, melewatkan waktu makan, kurang mengonsumsi buah dan sayur dan menyukai mengonsumsi makanan instan.
2. Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga yang diikuti oleh responden termasuk dalam kategori aktif sebanyak 36 responden (51,4%) dan yang tidak aktif sebanyak 34 responden (48,6%). Banyaknya siswa aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga disebabkan oleh minat siswa dalam berolahraga dan adanya pengaruh teman yang mengajak untuk bermain bersama.
3. Status gizi responden termasuk dalam kategori status gizi kurus sebanyak 29 responden (41,4%), normal 39 responden (55,7%) dan gemuk 2 responden (2,9%). Banyaknya status gizi kurus disebabkan perilaku makan siswa yang kurang memperdulikan makanan yang dikonsumsi, serta ada faktor lainnya yang mempengaruhi status gizi antara lain makanan dan penyakit infeksi, dan gangguan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh.
4. Ada hubungan perilaku makan dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil Kecamatan Botupingge Kabupaten Bone Bolango dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa tidak baiknya perilaku makan seseorang menggambarkan zat gizi dalam tubuh

sehingga akan berpengaruh pada status gizi.

5. Tidak ada hubungan kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan status gizi siswa di Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Sabrun Jamil Kecamatan Botupingge Kabupaten Bone Bolango dengan nilai  $p\text{ value} = 0,331 > \alpha = 0,05$ . Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang berpengaruh pada variabel ini diantaranya minat terhadap olahraga tertentu dan pengaruh teman yang mengajak untuk bermain bersama.

## **5.2 Saran**

1. Bagi almamater, penelitian ini diharapkan bisa menjadi literatur untuk kegiatan pembelajaran dikampus khususnya pada ilmu gizi.
2. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan ilmu dibidang gizi khususnya status gizi.
3. Bagi institusi pendidikan diharapkan dapat menjadikan acuan untuk lebih memperhatikan perilaku makan sehat siswa yang tinggal di lingkungan Pondok Pesantren.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U.F. 2014. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Adriani, M. dan Wirjatmadi, B. 2012. *Penerapan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana
- Arifani, U.L. 2018. Hubungan Kegiatan Ekstrakurikuler dan Durasi *Screen Time* dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Gadjah mada. [http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/159783](http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/159783). 3 Maret 2020 (21.08)
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2013. *Pedoman Pangan Jajajnan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Direktorat Standardisasi Produk Aman
- Badan Pusat Statistik. 2018. *Statistik Pemuda Indonesia*. <http://www.bps.go.id>.16 Desember 2019 ( 15.50)
- Bakri, B, Ani I, dan Widartika. 2018. *Bahan Ajar Gizi Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia dan Kesehatan
- Budiman. 2011. *Penelitian Kesehatan*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Cakrawati, D dan Mustika NH. 2012. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Bandung:ALFABETA
- Direktorat Gizi Masyarakat Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan
- Erwinanto, Dion. 2017. *Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2016/2017 Di Smk Muhammadiyah 1 Wates Kabupaten Kulon Progo Diy*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Fatmah. 2014. *Teori & Penerapan Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi*. Jakarta : Erlangga
- Fitria, N. 2016. Hubungan Ketidakpuasan Citra Tubuh dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Santri di Pondok pesantren Muftadi AAT, Lirboyo,Kediri.*Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gadjah mada. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/9860>. 3 Maret 2020 (21.08)

- Harjatmo, Titus P., Holil M. P., dan Sugeng W. 2017. *Bahan Ajar Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kemenkes RI.
- Irwan. 2017. *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: CV. ABSOLUTE MEDIA
- Jauhari, A. dan Nita N. 2015. *Nutrisi dan Keperawatan*. Yogyakarta: Jaya Ilmu
- Juliana, D. 2018. Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja SMA Harapan Mandiri Medan Tahun 2017. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Kadir, S. 2019. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dari Sarapan Dengan Status Gizi Siswa. *Jurnal*. <http://repository.ung.ac.id/karyailmiah/show/3364/sunarto-kadir-jurnal-hubungan-asupan-zat-gizi-makro-dari-sarapan-dengan-status-gizi-siswa.html> . 21 Desember 2019 (14.02)
- Kartasapoetra, G dan H. Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta
- Katili, N.A. 2017. Korelasi Antara Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Program *Full Day School* Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Skripsi*. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi dan KIA. Kementerian Kesehatan RI
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. 2004. The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. [https://www.researchgate.net/publication/228441462\\_The\\_Physical\\_Activity\\_Questionnaire\\_for\\_Older\\_Children\\_PAQ-C\\_and\\_Adolescents\\_PAQ-A\\_Manual](https://www.researchgate.net/publication/228441462_The_Physical_Activity_Questionnaire_for_Older_Children_PAQ-C_and_Adolescents_PAQ-A_Manual). 9 Maret 2020 (08.50)
- Kusuma, Muhammad R.H, dan Tri Krianto. 2018. Pengaruh Citra Tubuh, Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja: Studi Kasus Pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Jurnal*. <http://journal.fkm.ui.ac.id/ppk/article/download/2114/676> . 19 Juli 2020 (19.30)
- Kuswari, M. 2016. *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Lapau, B. 2015. *Metodologi Penelitian Kebidanan: Panduan Penulisan Protokol dan Laporan Hasil Penelitian*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Lutan, R. 2002. *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Depdiknas

- Mardalena, I. 2017. *Dasar-dasar ilmu Gizi Dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Margono, S. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Mitra Cendekia
- Notoatmodjo S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- P2PTM Kemenkes RI. 2019. Batas Ambang Indeks Massa Tubuh IMT Untuk Indonesia. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tab-el-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt> . 3 Maret 2020 (09.50)
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2014 Tentang Upaya Perbaikan Gizi
- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Menengah
- Pujiati, Arneliwati dan S. Rahmalia. 2015. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal*. Riau: Universitas Riau
- Ramadhani, S.T. 2017. Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi Di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. *Jurnal*. <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/boga/article/view/3185> . 3 Maret 2020 (22.00)
- Sabri, L dan Hastono, S.P. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Safita, N. A. 2019. Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten. *Skripsi*. Jawa Tengah: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sari M.D.P., dan Sri M, D. 2017. Perbedaan Kemandirian Remaja Yang Tinggal Dipondok Pesantren Dengan Yang Tinggal Dirumah bersama Orang Tua. *Jurnal*. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Setiawan, A. 2006. Hubungan Menu Hidangan Makanan, Kecukupan Energi Serta Protein Dengan Status Gizi Santri Putri Di pondok Pesantren (Studi di Pondok Pesantren AT-TAUHID Sidoresmo Surabaya). *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Setyawati, Vilda A.V dan Maryani Setyowati. 2015. Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal*. Semarang: Universitas Dian Nuswantoro

- Sholeha, L. 2014. Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta
- Sujarweni, V.M. 2015. *Statistik Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media
- Sulistyoningsih, dan Haryani. 2011. *Gizi Untuk Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Supariasa. 2016. *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Susetyowati. 2016. *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta: EGC
- Swarjana, I.K. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Syfira, D.M. 2014. Perbedaan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat Pada Siswa *Overweight* dan Tidak *overweight* Di SMP Muhammadiyah 1 Kartasura. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Untari, I. 2017. *7 Pilar Utama Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Thema Publishing
- Wijaya, O. 2019. *Efektivitas Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Di MTS Negeri 6 Sleman Yogyakarta Tahun 2017/2018*. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- World food Programme (WFP). 2017. Studi Kebiasaan Makan Faktor yang mempengaruhi remaja perempuan untuk mengkonsumsi buah-buahan dan sayur. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://docs.wfp.org/api/documents/WFP0000070021/download/&ved=2ahUKEwiVtrqf7d3nAhW4zgGHXOSCVUOFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw0h74VVeipSp0sKMTvtlOz7> .17 Februari 2020 (10.20)
- Yusinta, N.A., dan Adriyanto. 2018. Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri usia 15-18 Tahun. *Jurnal*. <http://e-journal.unair.ac.id.10.2473/amnt.v2i2.2018.147-154>. 17 Februari 2020 (09.09)