

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DENGAN POLA MAKAN SISWA KELAS X
SMK SWASTA IMELDA MEDAN**
*Balanced Nutrition Relationship With The Diet Of Class X
Vocational School Of Imelda Medan
Private Vocational School*

Nadira Elfira¹, Esi Emilia², Yuspa Hanum³, Erli Mutiara⁴, & Frida Dinar⁵
Universitas Negeri Medan
(Email : nadiraelfirra04@gmail.com/)

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis : (1) Pengetahuan Gizi Seimbang Siswa; (2) Pola Makan Siswa; (3) Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pola Makan Siswa. Desain Penelitian ini adalah Cross Sectional. Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMK Swasta Imelda Medan. Waktu penelitian bulan Agustus-Desember 2020. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Total Sampling. Sehingga sampel diperoleh sebanyak 30 siswa. Cara pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data pola makan dikumpul menggunakan FFQ (Food Frequency Quesioner). Teknik Analisis data menggunakan deskriptif data, uji korelasi *rank spearman*. Hasil penelitian menunjukkan yaitu bahwa karakteristik siswa berdasarkan umur rata-rata 15.03 dan Sd 0.41, jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 persen dan perempuan sebanyak 70 persen, karakteristik keluarga yaitu besar keluarga rata-rata 4.53 orang dan Sd 1.33, pendidikan ayah rata-rata 9 tahun Sd 2.52, pendidikan ibu rata-rata 8 tahun Sd 3.12, pekerjaan ayah bervariasi yaitu karyawan swasta, wiraswasta, PNS, TNI, Pekerjaan ibu dikategorikan yaitu ibu rumah tangga, PNS, wiraswasta. Pendapatan keluarga Rp.1.500.000-3.500.000 dengan rata-rata 21.05 dan Sd 1.049. Pengetahuan gizi seimbang termasuk kategori sangat baik sebesar 43.30 persen. Pola makan siswa termasuk kategori baik sebesar 56,70 persen. Hasil analisis korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan dengan nilai $p = 0,000$ dengan taraf signifikan 0,05. Artinya semakin tinggi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang maka semakin baik pola makan siswa.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Pola Makan, Siswa

ABSTRACT : This study aims to analyze: (1) Students' Balanced Nutrition Knowledge; (2) Student Diet; (3) Balanced Nutrition Knowledge Relationship with Students' Diet. The design of this research is cross sectional. The location of this research was conducted at the Imelda Private Vocational School in Medan. The research period was August-December 2020. The sampling technique used the total sampling technique. So that the sample obtained as many as 30 students. How to collect data using a questionnaire. Dietary data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). The data analysis technique used descriptive data, the Spearman rank correlation test. The results showed that the characteristics of students based on the average age were 15.03 and SD 0.41, male gender was 30 percent and female was 70 percent, family characteristics were 4.53 people and SD 1.33, the average father's education was 9 years SD 2.52, education. average mother 8 years SD 3.12, father's occupation varies, namely private employees, self-employed, civil servants, TNI, Mother's occupation is categorized as housewives, civil servants, self-employed. Family income Rp. 1,500,000-3,500,000 with an average of 21.05 and Sd 1,049. Knowledge of balanced nutrition was included in the very good category at 43.30 percent. The pattern of students was in the good category by 56.70 percent. The results of the Spearman rank correlation analysis showed a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and diet with a value of $p = 0.000$ with a significant level of 0.05. This means that the higher the students' knowledge about balanced nutrition, the better the student's diet.

Keyword : Balanced nutrition, Dietary habit, Student

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budayadari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat priode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, seperti juga pada perubahan kebiasaan makan anak remaja khususnya. Adanya kecenderungan perubahan kebiasaan makan pada remaja yang terjadi dewasa ini, tidak lepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan banyaknya restoran. Restoran– restoran ini menjual berbagai produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern (fast food) ala barat (Heryanti, 2017).

Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi yang diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan (Mourbas, 2017).

Beberapa masalah gizi seimbang dialami remaja akibat konsumsi gizi yang tidak seimbang yaitu kekurangan berat badan (underweight) dan kelebihan berat badan (overweight), (Dieny, 2017). Daerah Sumatera Utara prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) diperoleh data remaja pendek, kurus dan gemuk pada usia 16-18 tahun. Pada tahun 2013 adalah pendek 31,4% (7,5% sangat pendek dan 23,9% pendek), kurus 9,4% (1,9% sangat kurus, dan 7,5% kurus), gemuk 7,3% (5,7% gemuk, dan 1,6% obesitas). Kemudian prevalensi kurus dan gemuk lebih tinggi di perkotaan dibandingkan di pedesaan yaitu 9,7% dan 8,0%, angka tersebut berada diatas angka nasional untuk pendek dan gemuk, serta diatas angka nasional untuk prevalensi kurus (Riset kesehatan dasar, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan oleh penulis di

SMK Swasta Imelda Medan pada (April 2018), menunjukkan bahwa ada beberapa siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan atau makanan siap saji (fast food). Seperti bakso, gorengan, mie instan, burger, fried chicken, dan makanan jajanan lainnya, karena dengan mengkonsumsi makanan cepat saji tersebut mereka sudah merasa kenyang. Terdapat 11 siswa (44%) yang jarang mengkonsumsi jajanan atau makanan cepat saji (fast food), sedangkan 19 siswa (56%) terlalu sering mengkonsumsi jajanan atau makanan cepat saji, (sumber : SMK Swasta Imelda Medan 2018). Jika hal ini dibiarkan secara terus-menerus, akan berdampak buruk terhadap pemenuhan gizi seimbang, dan akan mengakibatkan siswa tersebut terkena anemia, konsentrasi belajarnya kurang, mudah lelah, obesitas, dan kesegaran jasmani mudah menurun. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui : 1) Pengetahuan gizi seimbang pada siswa, 2) Pola makan siswa 3) Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa.

METODE PENELITIAN

Desain, waktu dan lokasi penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Cross Sectional* yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan pengamatan sesaat atau dalam suatu periode waktu tertentu dan setiap subjek studi hanya dilakukan satu kali pengamatan selama penelitian (Machfoedz, 2007). Penelitian dilakukan bulan Juli-Oktober 2020 di SMK Swasta Imelda Medan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang didalamnya terdapat sejumlah objek data yang diharapkan dapat memberikan data-data yang dibutuhkan oleh seorang peneliti (Arikunto, 2016). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X Tata Boga SMK Swasta Imelda Medan yang hanya terdiri dari satu kelas dengan jumlah 30 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjek kurang dari 100 orang, lebih baik diambil

semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2017). Berdasarkan pernyataan tersebut maka jumlah sampel sebanyak 30 siswa atau biasa disebut sebagai sampel total (*Total Sampling*).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian menggunakan kuisisioner. Data yang dikumpulkan meliputi : data karakteristik keluarga, pengetahuan gizi seimbang, dan pola makan. Data karakteristik keluarga meliputi usia ayah dan ibu, besar keluarga, pendidikan ayah dan ibu, pekerjaan ayah dan ibu, dan pendapatan keluarga.

Data pengetahuan gizi seimbang dikumpulkan dengan menggunakan tes, yaitu menyebarkan sejumlah pertanyaan tertulis kepada siswa. Instrumen tes pengetahuan gizi seimbang berbentuk pilihan berganda dengan empat pilihan jawaban dan terdiri dari 50 item soal. Setiap butir tes soal mengandung 1 jawaban benar dan 3 jawaban salah, dimana bobot skor untuk setiap jawaban pertanyaan pada tes adalah benar diberi skor 1 dan yang salah diberiskor 0 (Arikunto, 2016).

Analisis Data

Data yang diperoleh di analisis secara statistic deskriptif dengan menggunakan perangkat lunak computer yaitu Microsoft Excel, program SPSS versi 20.0 for windows. Data karakteristik keluarga dianalisis secara deskriptif yaitu data usia ayah dan ibu dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu dewasa awal, akhir, dan lansia (Hurloks, 1991). Besar keluarga dikelompokkan kedalam 3 kelompok, keluarga kecil (4 orang), sedang (5-6 orang), dan keluarga besar (7 orang) (Hurloks, 1999). Pendidikan ayah dan ibu diukur menurut lama sekolah namun untuk kepentingan analisis, pendidikan dikategorikan menjadi 3 kategori SD > 6 tahun, SMP/SMA 7-12 tahun dan Akademik/PT > 12 tahun (Santoso, 2013). Pekerjaan digunakan untuk suatu tugas atau kerja yang menghasilkan sebuah karya bernilai imbalan dalam bentuk uang bagi seseorang contoh dari perkerjaan yang dilakukan seperti tenaga kerja ahli teknik dan ahli jenis, pemimpin tata laksana pemerintah atau swasta, tenaga

administrasi tata usaha, pekerja dibidang penjualandan jasa, petani dan operator angkut (Isco, 2015). Pendapatan digolongkan menjadi 4 golongan adalah golongan pendapatan sangat tinggi (pendapatan rata-rata lebih dariRp. 3.500.000,00 perbulan), tinggi (Rp. 2.500.000,00 s/d Rp. 3.500.000,00 per bulan), sedang (Rp. 1.500.000,00 s/d Rp.2.50.000,00 per bulan), sedangkan rendah (Rp. 1.500.000,00 perbulan) (BPS SUMUT, 2015).

Data pola makan siswa diperoleh dari frekuensi makanan (*food frequency*) kemudian direkapitulasi tentang frekuensi penggunaan jenis-jenis bahan makanan. Frekuensi makanan dapat digunakan untuk melihat pola makan seseorang.

Metode ini dapat dilakukan dengan cepat baik diisi sendiri oleh responden ataupun dengan wawancara. Disamping itu tidak merepotkan responden dibanding metode lain (Supariasa, 2012).

HASIL

Karakteristik Responden

Umur

Berdasarkan hasil penelitian ini data karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan kategori usia responden sebanyak 83,30 persen masuk usia 15 tahun, 6,60 masuk usia 14 tahun dan 10,00 persen masuk usia 16 tahun, dengan rata-rata $Sd\ 15,03 \pm 0,41$.

Tabel 1. Sebaran Responden

Berdasarkan Usia			
No	Kategori/ Usia	N	%
1	14 Tahun	2	6,60
2	15 Tahun	25	83,0
3	16 Tahun	3	10,00
Total		30	100
Rataan \pm Sd		15,03 \pm 0,41	
Min – Max		14-16	

Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah bentuk, sifat dan fungsi biologi laki-laki dan perempuan yang menentukan perbedaan peran mereka dalam menyelenggarakan upaya meneruskan garis keturunan (Raima, 2015), Tabel 2 adalah sebaran responden berdasarkan jenis kelamin perempuan sebanyak 21 siswa dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 19 siswa.

Tabel 2 Sebaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Kategori Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-laki	9	27,0
2	Perempuan	21	73,00
3	Total	30	100

Karakteristik Keluarga

Karakteristik keluarga dalam penelitian ini dilihat dari besar keluarga, pendidikan orang tua, pekerjaan ayah, pekerjaan ibu dan pendapatan orang tua.

Besar Keluarga

Keluarga adalah sekelompok orang yang mempunyai hubungan darah dan mendiami sebagian atau seluruh bangunan fisik rumah dan makan dari satu dapur (Putri, 2015). Orang yang dianggap anggota keluarga dalam penelitian ini adalah orang yang mempunyai hubungan darah dengan ibu dan ayah yang sudah tinggal minimal 6 bulan (Badan Pusat Statistik, 2017).

Jumlah anggota keluarga dikelompokkan kedalam tiga kelompok, yaitu keluarga kecil apabila jumlah anggota keluarga 4 orang, keluarga sedang bila anggota keluarganya berkisar 5-6 orang dan keluarga besar >7 orang. Berdasarkan pada Tabel 3 dapat dilihat kategori jumlah anggota keluarga pada keluarga kecil sebanyak 70,00 persen, pada keluarga sedang sebanyak 13,30 persen, dan pada keluarga besar sebanyak 16,60 persen, dengan rata-rata dan Sd anggota keluarga $4,53 \pm 1,33$.

Tabel 3. Sebaran Responden Berdasarkan Besar Keluarga

No	Kategori jumlah Anggota keluarga	n	%
1	Keluarga kecil (>4 orang)	21	70,00
2	Keluarga sedang (5-6 orang)	4	13,30
3	Keluarga besar (>7 orang)	5	16,60
Total		30	100
Rataan \pm Sd		$4,53 \pm 1,33$	
Min - Max		7-3	

Usia Ayah dan Ibu

Berdasarkan pada Tabel 4 dapat dilihat kategori usia ayah termasuk pada kategori usia dewasa awal sebanyak 16,06 persen, dan kategori usia dewasa akhir

sebanyak 83,30 persen, dengan rata-rata dan Sd usia ayah $47,23 \pm 6,35$. Bila dilihat kategori usia ibu pada dewasa awal 16,60 persen, dan pada dewasa akhir sebanyak 96,7 persen, dengan rata-rata dan Sd usia ibu $44,87 \pm 4,90$.

Tabel 4. Sebaran Responden Berdasarkan Usia Ayah dan Ibu

No	Kategori Usia Ayah	n	%
1	Dewasa awal (18-39) tahun	5	16,06
2	Dewasa akhir (40-60) tahun	25	83,30
3	Lansia (>60) tahun	0	0
Total		30	100
Rataan \pm Sd		$47,23 \pm 6,35$	
Min-Max		39-60	

No	Kategori Usia Ibu	n	%
1	Dewasa awal (18-39) tahun	5	16,60
2	Dewasa akhir (40-60) tahun	25	83,30
3	Lansia (>60) tahun	0	0
Total		30	100
Rataan \pm Sd		$44,87 \pm 4,90$	
Min-Max		39-58	

Pendidikan Ayah dan Ibu

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Hadi, 2016). Pada Tabel 5 dapat dilihat kategori pendidikan ayah pada SMP/SMA sebanyak 90,00 persen, dan pada Akademik/Perguruan Tinggi sebanyak 10,00 persen. Dengan rata-rata dan Sd $12,03 \pm 61,00$. Dan bila dilihat kategori pendidikan ibu pada SD sebanyak 6,70 persen, SMP/SMA sebanyak 80 persen, dan pada Akademik/Perguruan Tinggi sebanyak 13,30 persen.

Tabel 5. Sebaran Responden Berdasarkan Pendidikan Ayah dan Ibu

No	Kategori Pendidikan Ayah	n	%
1	SD (0-6 tahun)	0	16,06
2	SMP/SMA (7-12 tahun)	27	90,00
3	Akademik/PT (>12 tahun)	3	10,00
Total		30	100

No	Kategori Pendidikan Ibu	n	%
1	SD (0-6 tahun)	2	6,70
2	SMP/SMA (7-12 tahun)	24	83,00
3	Akademik/PT (>12 tahun)	4	10,30
Total		30	100

Pekerjaan Ayah dan Ibu

Berdasarkan hasil penelitian ini pada Tabel 6 dapat dilihat kategori pekerjaan ayah sangat bervariasi yaitu sebagai PNS/Pegawai Swasta/Dosen, wiraswasta/wirausaha, petani/supir angkot/buruh, dan yang tidak berkerja. Bila dilihat kategori pekerjaan ibu sangat bervariasi juga yaitu sebagai PNS/Pegawai Swasta/Dosen, wiraswasta/wirausaha, dan yang tidak bekerja.

Tabel 6. Sebaran Responden Berdasarkan Pekerjaan Ayah dan Ibu

No	Pekerjaan Ayah	n	%
1	PNS/Pegawai Swasta/Dosen	1	3,30
2	Pedagang	1	3,30
3	Petani, supir angkot, tukang becak, ojek, buruh	16	53,30
4	Wirausaha	12	40,00
	Total	30	100

No	Pekerjaan Ibu	n	%
1	PNS/Pegawai Swasta/Dosen	1	3,30
2	Wiraswasta/Wirausaha	5	16,60
3	Ibu Rumah Tangga	22	73,33
4	Buruh	1	3,30
5	Pedagang	1	3,30
	Total	30	100

Pendapatan Keluarga

Pendapatan keluarga dihitung berdasarkan pendapatan keluarga dari hasil pekerjaannya dalam satu bulan, pendapatan keluarga sangat penting untuk memenuhi kebutuhan keluarga untuk mendapatkan penghasilan perbulan kategori pendapatan keluarga (Khomsan, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian ini pada Tabel 7 dapat dilihat sebaran responden berdasarkan kategori pendapatan keluarga, kategori pendapatan orang tua termasuk kategori pendapatan tinggi sebanyak 10 persen, dan kategori pendapatan sedang sebanyak 90 persen.

Tabel 7. Sebaran Responden Berdasarkan Kategori Pendapatan Keluarga

No	Kategori Pendapatan keluarga	n	%
1	Tinggi (>3.500.000)	7	23,30
2	Sedang (1.500.000-3.500.000)	23	76,70
3	Rendah (1.500.000)	0	0
	Total	30	100

Kategori Pengetahuan Gizi Seimbang

Berdasarkan data hasil penelitian pengetahuan gizi seimbang 16 siswa berada pada kategori sangat baik, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 8 dibawah ini.

Tabel 8. Tingkat Kecenderungan Pengetahuan Gizi Seimbang

No	Kategori	n	%
1	Sangat Baik	13	43.30
2	Baik	12	40.00
3	Cukup	5	16.70
4	Kurang	0	0

Pola Makan

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok pada waktu tertentu (Yayuk Farida Baliwati. Dkk, 2004). Berdasarkan hasil penelitian ini pola makan siswa termasuk kategori baik sebesar 56,70 persen dan kategori kurang sebanyak 43,30 persen Tabel 9.

Tabel 9. Sebaran Responden Berdasarkan Pola Makan

No	Kategori	n	%
1	Baik	17	56.70
2	Kurang	13	43.30
	Total	30	100

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Pola Makan

Hasil analisis korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa dengan nilai $p = 0,000$ pada taraf signifikan 0,05. Artinya semakin tinggi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang maka semakin baik pola makan siswa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian gizi seimbang terdapat pada kategori sangat baik sebesar 43,30

persen, 40,00 persen pada kategori baik, dan 16,70 persen kategori cukup. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Melisa Puspita (2017), dengan judul Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan, Riwayat Penyakit, dan Sosial Ekonomi di SMP Negeri 2 Rantau Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang siswa termasuk kategori sangat baik sebesar 83,9%.

Pengetahuan merupakan hal mengenai segala sesuatu yang diketahui, pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan pada suatu objek tertentu. Penginderaan yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba dengan sendirinya (Notoadmojo 2018). Penilaian pola makan pada penelitian ini adalah jika responden makan nasi sehari 3 kali atau 2 kali makanya skor yang diberikan adalah 4, jika responden makan gorengan 3 kali dalam seminggu maka diberi skor 3, jika responden makan sawi 2kali dalam sebulan maka skor yang diberikan 2, dan jika responden makan tempe 5 kali dalam setahun maka diberi skor 1.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pola makan terdapat pada kategori baik sebesar 56,70 persen, dan kategori kurang sebesar 43,30 persen. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Marina Yuniartanti (2017). Dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas X Jasa Boga SMK Negri 6 Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang termasuk pada kategori baik sebanyak 2,4 persen, yang termasuk pada kategori cukup sebanyak 86,9 persen. Dalam memberikan makan yang benar pada anak usia sekolah harus dilihat dari banyak aspek, seperti ekonomi, sosial, budaya, agama, disamping aspek medic dari anak itu sendiri. Makanan pada usia sekolah harus serasi, selaras, dan seimbang.

Berdasarkan hasil analisis korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan pada siswadengan nilai $p=0,000$ pada taraf signifikansi 0,05, artinya semakin tinggi pengetahuan gizi seimbang maka semakin

tinggi pola makan pada siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Erma Triyusanti (2017) dengan judul "Hubungan Pola Makan Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Ponorogo" hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri, dengan koefisien korelasi sebesar 0,116, dengan demikian, pola makan remaja putri menentukan status gizi terutama untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Karakteristik siswa berdasarkan Umur rata-rata 15,03, dan karakteristik keluarga, yaitu besar keluarga rata-rata 4,53, Usia ayah dengan rata-rata 47,23 dan usia ibu dengan rata-rata 44,87. Pendidikan ayah dan ibu, rata-rata 12.03 SMA. Pekerjaan ayah bervariasi yaitu karyawan swasta, wiraswasta, PNS, TNI, dan pekerjaan ibu juga bervariasi yaitu ibu rumah tangga, PNS, Wiraswasta. Pendapatan Keluarga berkisar 1.500.000 - 5.000.000.
2. Pengetahuan Gizi Seimbang pada siswa termasuk kategori sangat baik sebesar 43,30 persen, baik sebesar 40 persen, dan 16,70 persen kategori cukup.
3. Pola Makan pada siswa termasuk kategori baik sebesar 56,70 persen dan kategori kurang sebesar 43,40 persen.
4. Hasil analisis korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa dengan nilai $p=0,000$ pada taraf signifikansi 0,05. Artinya semakin tinggi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang maka semakin baik pola makan siswa.

Saran

1. Kepada para siswa agar lebih mengetahui pengetahuan gizi seimbang serta mengatur pola makan baik agar tetap sehat.
2. Diharapkan guru dan orang tua hendaknya lebih memperhatikan pola

- makanan yang dikonsumsi anak setiap hari guna memenuhi kebutuhan gizi, perkembangan tubuh serta otak anak.
3. Kepala sekolah agar memberikan pendidikan mengenai pentingnya gizi seimbang agar siswa mengetahui pentingnya pola makanan bagi tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik Indonesia (2018). *Statistik Tanaman Buah-buahan dan Sayuran Tahunan Indonesia 2017*. (internet) (diakses pada 17 Oktober 2018). Tersedia pada <https://www.bps.go.id>.
- Heryanti, E. (2016). *Hubungan Kebiasaan Makan Cepat Saji (Fast Food Modern), Aktivitas Fisik Dan Faktor Lainnya Dengan Status Gizi Mahasiswa Penghuni Asrama UI Depok*. FKM UI.
- Mourbas. (2017). *Kebutuhan Gizi Remaja*. Media Informasi dan kesehatan. Padang : Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Musyayib, Rahmatullah. (2018). *Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros*. Politeknik Kesehatan Makassar.
- Suhardjo. (2016). *Status Gizi Serta Pola Makan Dalam Pemenuhan Gizi Anak*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sulistyoningsih. (2017). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Triyusanti, Erma. (2017). *Hubungan Pola Makan Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.