



Hubungan Perilaku Makan Dan Status Gizi Dengan Motivasi Belajar Siswa MTs Al-Washliyah Medan

Rezekiana¹, Esi Emilia²

¹Alumni Prodi Pendidikan Tata Boga Jurusan PKK, Fakultas Teknik, Univeritas Negeri Medan, Indonesia

²Prodi Prodi Pendidikan Tata Boga Jurusan PKK, Fakultas Teknik, Univeritas Negeri Medan, Indonesia

Email: rezekiana11@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui perilaku makan siswa; (2) Mengetahui status gizi siswa; (3) Mengetahui motivasi belajar siswa ; (4) Menganalisis hubungan perilaku makan siswa dengan motivasi belajar siswa; (5) Menganalisis hubungan status gizi dengan motivasi belajar siswa; (6) Menganalisis hubungan perilaku makan dan status gizi dengan motivasi belajar siswa. Metode penelitian ini adalah *crosssectional*. Penelitian ini dilaksanakan bulan Januari-Februari 2018. Lokasi penelitian di MTs Al-Washliyah Medan. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas VIII sebanyak 46 orang. Sampel menggunakan metode *total sampling*, sehingga jumlah sampel 46 orang. Data perilaku makan dan motivasi belajar dikumpulkan menggunakan angket. Data status gizi diukur berdasarkan BB dan TB. Teknik analisis data secara deskriptif. Data penilaian status gizi dengan Z-score. Hubungan antar variabel digunakan korelasi *rank spearman*. Untuk melihat hubungan ketiga variabel menggunakan regresi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian ini, menunjukkan sebesar 54 persen responden laki-laki dan 46 persen responden perempuan. Usia responden termasuk remaja awal sebesar 48 persen. Sebagian besar (72 %) responden tinggal di panti asuhan dan sebesar 78 persen responden memiliki orangtua. Perilaku makan siswa termasuk kategori cenderung cukup sebesar 54 persen. Status gizi siswa termasuk kategori normal sebesar 83 persen. Motivasi belajar siswa termasuk kategori cenderung cukup sebesar 57 persen. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan motivasi belajar dengan nilai (0,320 > 0,000). Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan motivasi belajar siswa dengan nilai (0,414 > 0,000). Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi dengan motivasi belajar siswa dengan nilai (0,190 > 0,05). Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hipotesis penelitian.

Kata kunci : perilaku makan, status gizi, motivasi belajar

ABSTRACT

This study aims to (1) determine the eating behavior of students; (2) Knowing the nutritional status of students; (3) Knowing students' learning motivation; (4) to analyze the relationship between students' eating behavior and student learning motivation; (5) to analyze the relationship between nutritional status and student motivation; (6) Analyzing the relationship between eating behavior and nutritional status with students' learning motivation. This research method is cross-sectional. This research was conducted in January-February 2018. The research location was at MTs Al-Washliyah Medan. The study population was all students of class VIII as many as 46 people. The sample used a total sampling method, so that the number of samples was 46 people. Data on eating behavior and learning motivation were collected using a questionnaire. Nutritional status data was measured based on weight and height. The data analysis technique is descriptive. Nutritional status assessment data with Z-score. The relationship between variables used Spearman rank correlation. To see the relationship between the three variables using multiple linear regression. Based on the results of this study, it shows that 54 percent of the respondents were male and 46 percent of the respondents were female. The age of respondents including early adolescents was 48 percent. Most (72%) of respondents live in orphanages and 78 percent of respondents have parents. The eating behavior of students was categorized as moderate by 54

percent. The nutritional status of students was categorized as normal by 83 percent. Students' motivation to learn, including the category tends to be sufficient, at 57 percent. The results of the Spearman rank correlation analysis showed that there was no significant relationship between eating behavior and learning motivation with value ($0.320 > 0.000$). The results of the Spearman rank correlation analysis showed that there was no significant relationship between nutritional status and student learning motivation with a value ($0.414 > 0.000$). The results of multiple linear regression analysis showed that there was no significant relationship between eating behavior and nutritional status with student learning motivation with a value ($0.190 > 0.05$). The results of this study are not in accordance with the research hypothesis.

Key words: eating behavior, nutritional status, motivation to learn

PENDAHULUAN

Perilaku makan adalah suatu tingkah laku, yang dapat dilihat dan diamati, yang dilakukan oleh remaja dalam rangka memenuhi kebutuhan makan yang merupakan kebutuhan dasar yang bersifat fisiologis, merupakan reaksi terhadap stimulus yang berasal dari dalam diri dan juga dari luar diri. Jadi, dapat dikatakan bahwa perilaku makan menjadi kebutuhan untuk menunjukkan eksistensi sebagai makhluk hidup serta sebagai dasar guna melakukan interaksi atau kontak sosial dengan orang lain (Fradja, 2016).

Perilaku makan sangat berpengaruh terhadap status gizi anak dan secara tidak langsung perilaku makan yang baik akan meningkatkan produktivitas dan konsentrasi belajar menjadi lebih baik. Status gizi merupakan keadaan tubuh individu atau kelompok yang disebabkan oleh konsumsi pangan, penyerapan zat gizi, dan utilisasi zat gizi pada makanan, penilaian status gizi pada individu atau kelompok dapat menentukan status gizi yang baik atau tidak (Dienasari, 2016).

Berdasarkan hasil observasi di Mts Al-Washliyah pada tanggal (21 juli 2017) dengan menyebarkan angket motivasi belajar kepada siswa MTs Al-Washliyah sebanyak 30 orang, hasilnya menunjukkan bahwa 57 persen tergolong motivasi kurang, 23 persen tergolong motivasi sedang, 20 persen tergolong motivasi tinggi. Alasan siswa yang motivasi belajarnya kurang disebabkan karena siswa merasa bosan saat belajar, tidak nyaman berada dalam kelas, suasana kelas yang tidak kondusif, dan lain-lainnya.

Perilaku makan anak-anak di sekolah MTs Al-Washliyah tidak mencukupi nilai gizi yang baik dimana jenis makanan yang

dikonsumsi oleh anak-anak dipanti asuhan kurang beragam, seperti kurang mengkonsumsi buah-buahan, sayur-sayuran, protein hewani dan nabati. Perilaku seperti inilah yang diduga menyebabkan status gizi anak menjadi tidak baik. Berdasarkan hal tersebut maka perlu dilakukan penelitian dengan judul "Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi terhadap Motivasi Belajar Siswa MTs Al-Washliyah".

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perilaku makan siswa; (2) Status gizi siswa; (3) Motivasi belajar siswa; (4) Hubungan perilaku makan siswa dengan motivasi belajar; (5) Hubungan status gizi siswa dengan motivasi belajar; (6) Hubungan perilaku makan siswa dan status gizi dengan motivasi belajar.

METODE

Desain penelitian ini adalah *crosssectional*. *Crosssectional* adalah suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi atau pengumpulan dua sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Lokasi penelitian di MTs Al-Washliyah Jalan KL.Yos Sudarso KM.6 No.1 P.Brayan Tanjung Mulia Medan. Waktu penelitian Januari-Februari 2018.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VIII semester Ganjil MTs Al-Washliyah yang terdiri dari 2 kelas dengan jumlah 46 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011). Apabila subjeknya kurang dari 100 orang, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2010). Sesuai dengan

pendapat tersebut, maka teknik pengumpulan sampel adalah *total sampling* dengan jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 46 orang.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer yaitu data karakteristik siswa, karakteristik orang tua, data perilaku makan siwa dan data motivasi belajar siswa dijamin menggunakan angket. Data status gizi siswa dikumpulkan dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan anak. Data sekunder diperoleh dari data sekolah MTs Al-Washliyah. Data perilaku makan dijamin menggunakan angket (daftar pertanyaan) kepada siswa MTs Al-Washliyah tentang jenis makanan, porsi makanan, frekuensi makanan, faktor yang mempengaruhi dari dalam diri (*emotional eating*) dan faktor eksternal. Terdiri dari 50 pertanyaan dan menggunakan 4 tingkatan skala likert yaitu sering, selalu, kadang-kadang, dan tidak pernah. Data perilaku makan dan motivasi belajar dianalisis secara deskriptif menggunakan program SPSS.

HASIL

a. Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian

Perilaku Makan berdasarkan dari hasil penelitian, diperoleh rata-rata (M) = 121,4 dan SD = 19,3 dengan skor tertinggi 170 dan skor terendah 79. Tingkat kecenderungan dari perilaku makan responden cenderung cukup sebesar 54 persen. Rata-rata total keseluruhan jawaban responden pada indikator jenis makanan ialah sering, hal ini menyatakan bahwa responden sudah cukup memenuhi kebutuhan nutrisi untuk tubuhnya dimana jenis makanan tersebut mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Rata-rata dari total keseluruhan jawaban responden pada indikator faktor eksternal ialah sering, hal ini menyatakan bahwa faktor eksternal seperti keluarga, teman, dan lingkungan sekitar berperan penting dalam mempengaruhi responden dalam meng-konsumsi makanan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan

No Kelas	Kelas Interval	Frekuensi	Frekuensi relatif (%)
1	79-91	2	4
2	92-104	8	17
3	105-117	9	20
4	118-130	13	28
5	131-143	8	17
6	144-156	4	9
7	157-170	2	4
Jumlah		46	100

Status gizi berdasarkan penelitian ini diperoleh sebanyak 83 persen responden berstatus gizi normal. Sebanyak 7 persen cenderung kurus, sebanyak 4 persen cenderung sangat kurus, sebanyak 4 persen cenderung gemuk, dan sebanyak 2 persen responden cenderung obesitas.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Status Gizi

No.	Interval Kelas	f	Frekuensi relatif (%)
1	13,5-16,5	8	17
2	16,6-19,6	20	43
3	19,7-22,7	15	33
4	22,8-25,8	1	2
5	25,9-28,9	1	2
6	29,0-32,0	1	2
7	32,0-35,0	0	0
Jumlah		46	100

Motivasi belajar berdasarkan penelitian ini diperoleh rata-rata (M) = 144, dan SD = 15,6 dengan skor tertinggi 177 dan skor terendah 106. Tingkat kecenderungan motivasi belajar responden cenderung cukup sebesar 57 persen.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Motivasi Belajar

No.	Interval Kelas	F	Frekuensi relatif (%)
1	106-115	2	4
2	116-125	4	9
3	126-135	6	13
4	136-145	14	30
5	146-155	7	15
6	156-165	10	22
7	166-177	3	7
Jumlah		46	100

b. Tingkat Kecenderungan Variabel Penelitian

Untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan variabel perilaku makan digunakan kategori tinggi, cukup, kurang dan rendah. Berdasarkan Tabel 4 kategori tersebut dapat dilihat bahwa perilaku makan sebanyak 54 persen cenderung cukup, 39 persen

cenderung kurang, 4 persen cenderung tinggi dan 2 persen cenderung rendah.

Tabel 4. Tingkat Kecenderungan Perilaku Makan

Rentang Nilai	n	%	Kategori
> 154	2	4	Tinggi
118 – 154	25	54	Cukup
82 – 118	18	39	Kurang
< 182	1	2	Rendah
Jumlah	46	100	

Untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan variabel status gizi digunakan kategori Sangat Kurus, Kurus, Normal, Gemuk, Obesitas. Berdasarkan Tabel 5 kategori tersebut dapat dilihat bahwa status gizi sebanyak 4 persen cenderung sangat kurus, sebanyak 7 persen cenderung kurus, sebanyak 83 persen cenderung normal, sebanyak 4 persen cenderung gemuk, dan sebanyak 2 persen cenderung obesitas.

Tabel 5. Tingkat Kecenderungan Status Gizi

Z-score	n	%	Kategori
(< -3 SD)	2	4	Sangat Kurus
(-3 sampai dengan <-2 SD)	3	7	Kurus
(-2 SD sampai dengan 1 SD)	38	83	Normal
(>1 SD sampai dengan 2 SD)	2	4	Gemuk
(> 2 SD)	1	2	Obesitas
Jumlah	46	100	

Untuk mengidentifikasi tingkat kecenderungan variabel motivasi belajar digunakan kategori tinggi, cukup, kurang dan rendah. Berdasarkan Tabel 6 kategori tersebut dapat dilihat bahwa motivasi belajar sebanyak 41 persen cenderung tinggi, sebanyak 57 persen cenderung cukup, sebanyak 2 persen cenderung kurang dan sebanyak 0 persen rendah.

Tabel 6. Tingkat Kecenderungan Motivasi Belajar

Rentang Nilai	N	%	Kategori
> 148	19	41	Tinggi
113 – 148	26	57	Cukup
78 – 113	1	2	Kurang
< 78	0	0	Rendah
Jumlah	46	100	

c. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis chi kuadrat (χ^2). Normal tidaknya data adalah dengan cara mengkonsultasikan nilai χ^2 hitung dengan nilai χ^2 tabel pada taraf signifikan 5 %. Sedangkan derajat kebebasannya ditentukan dengan menggunakan rumus k-1 yang didasarkan pada kurva normal. Ringkasan uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Uji Normalitas Variabel Penelitian

No	Vanabel Penelitian	Db	χ^2 hitung	χ^2 tabel
1	Perilaku Makan	5	7,6	11,07
2	Status Gizi	5	76,8	11,07
3	Motivasi Belajar	5	10,2	11,07

d. Hubungan Antar Variabel

Berdasarkan Tabel 8 dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel perilaku makan dengan motivasi belajar, dilihat dari nilai signifikan $0,320 > 0,05$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini sebesar 0,150 yang berarti kekuatan hubungan antar variabel lemah.

Tabel 8. Korelasi Perilaku Makan dengan Motivasi Belajar

Perilaku Makan	Motivasi belajar	
	Koefisien korelasi	0,150
	Signifikansi	0,320
N	46	

Berdasarkan Tabel 9 dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel status gizi dengan motivasi belajar, dilihat dari nilai signifikan $0,414 > 0,05$ dengan demikian H_0 diterima dan H_a ditolak. Nilai koefisien korelasi pada penelitian ini sebesar 0,123 yang berarti kekuatan hubungan antar variabel lemah.

Tabel 9. Korelasi Status Gizi dengan Motivasi Belajar

Status gizi	Motivasi belajar	
	Koefisien korelasi	0,123
	Signifikansi	0,414
N	46	

Berdasarkan hasil penelitian analisis regresi linier berganda pada Tabel 10 dapat dilihat bahwa tidak terdapat hubungan antara perilaku makan dan status gizi dengan motivasi belajar, hal ini dapat dilihat dari nilai $r = 0,273$ dengan taraf signifikan $p = 0,190 (> 0,05)$. Hasil analisis ini tidak sesuai dengan hipotesis yaitu diduga terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi dengan motivasi belajar .

Tabel 10. Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Motivasi Belajar

Variabel	r	R ²	P
Hubungan Perilaku Makan dan Status Gizi dengan Motivasi Belajar	0,273	0,74	0,190

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini tingkat kecenderungan perilaku makan siswa termasuk kategori cenderung cukup sebesar 54 persen. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Pujiati (2015) hasilnya menunjukkan bahwa perilaku makan remaja putri 15-18 tahun cenderung cukup sebanyak 39 persen. Hal ini disebabkan karena pola perilaku makan yang tidak teratur. Remaja yang merupakan kelompok yang rentan terhadap perubahan fisik ini seringkali memiliki pola perilaku makan yang tidak sehat. Ini terlihat pada perilaku remaja yang selalu dianggap benar oleh remaja itu sendiri seperti melakukan diet yang ketat. Emilia,E (2008) menjelaskan bahwa akibat dari melakukan diet pada masa remaja dapat menyebabkan tidak cukupnya makanan yang dikonsumsi untuk pertumbuhan, berkurangnya pemenuhan zat gizi mikro seperti kalsium, zat besi dan folat. Hasil yang sama ditemui pada penelitian contoh perempuan lebih banyak melakukan diet daripada contoh laki-laki.

Menurut Barasi (2007), ketidak-seimbangan antara asupan dan keluaran energi akan mengakibatkan penambahan berat badan sehingga terjadi perubahan bentuk tubuh yang awal kurus menjadi gemuk atau sebaliknya. Pada umum remaja mempunyai pola dan kebiasaan makan yang homogen dimana asupan energi dan zat gizi kurang dari angka kecukupan gizi (AKG) yang sudah dianjurkan (Sayogo, 2011).

Status gizi siswa pada penelitian ini termasuk kategori normal sebesar 83 persen. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Ali (2012) didapatkan hasil status gizi siswa normal sebesar 82 persen, seseorang memerlukan sejumlah zat gizi untuk dapat hidup sehat serta dapat mempertahankan kesehatan (Almasier, 2011). Zat gizi yang diperoleh melalui konsumsi pangan harus sesuai dan cukup bagi kebutuhan tubuh (Almasier, 2011). Konsumsi energi dan zat gizi dipengaruhi oleh umur, berat badan, tinggi badan, pola dan kebiasaan makan, serta pendapatan. Energi dibutuhkan oleh tubuh untuk mempertahankan hidup, menunjang pertumbuhan, dan melakukan aktivitas fisik (Kartosapoetra & Marsetyo, 2005). Energi dalam tubuh manusia dapat timbul karena ada pembanyakan karbohidrat, protein, dan lemak. Sehingga manusia membutuhkan zat-

zat makanan yang cukup untuk memenuhi kecukupan energi (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2010). Pada dasar status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Status gizi normal menunjukkan bahwa kualitas dan kuantitas makanan yang telah memenuhi kebutuhan tubuh. Seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko terhadap Penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal memiliki risiko tinggi Penyakit degeneratif. Oleh karena itu, diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaik memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang (Amsi & Muhajiran, 2011).

Motivasi belajar termasuk kategori cenderung cukup sebesar 57 persen. Hasil penelitian ini sesuai dengan Ali (2012) hasil motivasi belajar siswa cukup sebesar 66 persen. Hal ini sesuai juga dengan pendapat Uno, (2008) Motivasi belajar adalah dorongan yang timbul dari dalam diri maupun luar diri peserta didik yang menimbulkan kekuatan untuk melakukan suatu perilaku belajar untuk mencapai tujuan belajar yang diharapkan oleh peserta didik.

Hasil analisis korelasi *rank spearman* tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan motivasi belajar dengan nilai ($0,320 > 0,000$). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Suryani (2005) dengan judul hubungan antara perilaku makan dengan motivasi belajar pada anak SD Kelas V sekolah dasar negeri citarum hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan motivasi belajar dengan nilai signifikansi ($0,251 > 0,000$).

Hasil analisis korelasi *rank spearman* tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan motivasi belajar dengan nilai ($0,414 > 0,000$). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Tazkya (2015) dengan judul hubungan antara status gizi dengan motivasi belajar siswa SMP 03 Pondok Cina Depok Tahun 2015. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan motivasi

belajar siswa SMP 03 Pondok Cina. Dari hasil perhitungan diperoleh nilai ($0,521 > 0,000$).

Berdasarkan hasil analisis korelasi ganda tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi dengan motivasi belajar dengan nilai ($0,190 > 0,000$). Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian masdewi,dkk (2011) dengan judul “Korelasi Perilaku Makan dan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi di SMP”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi terhadap prestasi belajar siswa program akselerasi SMPN 1 Malang dengan nilai ($0,000$).

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, sebesar 54 persen responden laki-laki dan 46 persen responden perempuan. Usia responden remaja awal 14 tahun sebesar 48 persen. Sebagian besar (72 %) responden bertempat tinggal di panti asuhan dan sebesar 78 persen responden memiliki orangtua.
2. Perilaku makan siswa termasuk kategori cenderung cukup sebesar 54 persen.
3. Status gizi siswa termasuk kategori normal sebesar 83 persen
4. Motivasi belajar siswa termasuk kategori cenderung cukup sebesar 57 persen.
5. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dengan motivasi belajar dengan nilai ($0,320 > 0,000$).
6. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan motivasi belajar siswa dengan nilai ($0,414 > 0,000$).
7. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku makan dan status gizi dengan motivasi belajar siswa dengan nilai ($0,190 > 0,05$).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka perlu disarankan :

1. Sebaiknya pihak yayasan melakukan perbaikan dalam peningkatan mutu makanan peserta didik disesuaikan pada kecukupan nutrisi dan jenis makanan lebih beranekaragaman seperti konsumsi sayur, buah, dan lauk .
2. Sebaiknya pihak yayasan perlu memperhatikan kondisi fisik anak asuh agar tidak ada anak yang status gizi sangat kurus.
3. Sebaiknya para guru melakukan evaluasi cara mengajar dikelas agar anak didik dapat meningkatkan motivasi belajar siswa.
4. Peserta didik sebaiknya lebih antusias dalam belajar sehingga didalam proses belajar mengajar terdapat interaksi antara guru dan murid.

REFERENSI

- Almatsier, Sunita. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Ali, Muhammad.(2012). Kontribusi status gizi dan motivasi belajar terhadap Kesegaran jasmani mahasiswa perkes unja. Jambi
- Amsi dan Muhajirin (2011). Gizi dan makanan sehat. Jakarta: Salemba medika.
- Damanik rosmaulina. (2014) . Hubungan Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Pada Remaja Putri. *Tesis Magister*. PMK-Spesialis Ilmu Kesehatan Anak Universitas Sumatera Utara
- Dienasari, Rilly H. (2016). Persepsi *Body Image*, Kebiasaan Makan Dan Status Gizi Pada Penari Remaja Wanita. Faklutas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Dimyati dan Mudjiono (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Cetakan kelima. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dovey, Terrence .(2010). *Eating Behavior(first edition)*. England : Open University Press.
- Effendy , Fauzan. (2012). *Hubungan Status Gizi Dengan Tingkat Prestasi Belajar Pada Siswa Kelas X Smk Negeri 2*

- Indramayu. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Emilia, Esi. (2008). *Disertasi Pengembangan Alat Ukur Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi Pada Remaja*. Program Studi Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga. Institut Pertanian Bogor
- Fradja, Nur.P. (2016). *Skripsi Hubungan antara citra raga dengan perilaku makan pada remaja putri*. Surakarta : Universitas muhammadiyah Surakarta
- Gibney, Michael J. (2008). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Huda, Nurul. (2010). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Akhir Di Indonesia*. Analisis Data Riskesdas 2007, Jakarta:Skripsi
- Iditianti, dkk.(2016). *Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI)*. Puslitbang. Jakarta
- Khumaidi, M, (1994). *Gizi Masyarakat* . Penerbit BPK Gunung Mulia, Jakarta
- Khomsan. A, (2013). *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Penerbit PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni, .(2009). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi* Jilid . Jakarta : Dian Rakyat
- Salis. Edward. (2015). *Managemen Mutu Pendidikan*. Bandung: Kogan Page
- Siswanto. (2009). *Kesehatan Mental; Konsep Cakupan dan Perkembangan*. Yogyakarta: penerbit C.V ANDI OFFSET
- Soetjningsih. (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta. EGC
- Soleha, Lia.(2014). *Skripsi Hubungan Perilaku Makan Terhadap Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di SMP YMJ ciputat 2014*. Program Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta
- Suhardjo. (2008). *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Sulistyioningsih, Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : EGC
- Umar H. (2002). *Metodologi Penelitian, Aplikasi dalam Pemasaran*. Jakarta : PT. Pustaka Utama
- Uno, B. Hamzah (2013). *Teori Motivasi & pengukurann*. Jakarta : Bumi Aksara