

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Illahi Robbi yang telah melimpahkan segala Rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada pimpinan umat, yakni Nabi Muhammad SAW., beserta keluarga, sahabat dan seluruh penerus perjuangannya yang setia sampai akhir zaman.

Penyusunan skripsi yang berjudul “Penerapan Hasil Belajar Nutrisi pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung” ini merupakan sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Tata Boga Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik dari segi kelengkapan isi maupun dalam hal teknik penyajiannya. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Semoga hasil penelitian yang dituangkan dalam skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Bandung, Juli 2014

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT., atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selama penyelesaian skripsi ini, penulis telah banyak menerima bantuan serta motivasi dari berbagai pihak, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Penerapan Hasil Belajar Nutrisi pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung”. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Hj. Ai Nurhayati, M.Si. sebagai Dosen Pembimbing I dan Hj. Rita Patriasih, S.Pd, M.Si. sebagai Dosen Pembimbing II yang ditengah-tengah kesibukannya telah meluangkan waktunya dan dengan sabar memberikan saran, masukan serta memberikan bimbingan kepada penulis.
2. Dr. Ellis Endang N., M.Si. dan Cica Yulia, S.Pd, M.Si. sebagai Dosen Partisipan yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis dalam penyempurnaan skripsi ini.
3. Dr. Ellis Endang N., M.Si. dan Dra. Hj. Sri Subekti, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penulis mengikuti perkuliahan sampai akhir pada penulisan skripsi ini selesai.
4. Dr. Eng. Agus Setiawan, M.Si. selaku Dekan FPTK UPI, Dra. Hj. Tati Abas Iwan, M.Si. selaku Ketua Jurusan PKK, FPTK UPI, Dr. Hj. Ai Nurhayati, M.Si. selaku Ketua Prodi. Pendidikan Tata Boga, seluruh Dosen Prodi. Pendidikan Tata Boga dan segenap *staff* administrasi Jurusan PKK dan FPTK UPI.
5. Sunarya SE. selaku Kepala SMK Sandhy Putra Bandung, Kadhafiah Hilmi, S.Pd selaku Waka. Kurikulum, Ita Asriati Utami, S.T. selaku Guru mata pelajaran Nutrisi dan siswa-siswi kelas XII Tata Boga tahun ajaran 2013/2014 yang telah membantu kelancaran penulis dalam melaksanakan penelitian.
6. Orang tua tercinta yaitu Ayahanda Jeheb Sopyan Suri dan Ibunda Oti Sumartini, kakak dan adik tersayang yang telah memberikan dukungan baik itu moril maupun non moril serta doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman Pendidikan Tata Boga Angkatan 2010, khususnya sahabatku seperjuangan dari SMAN 1 Singaparna dan kepada semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang telah ikut membantu dan mendukung.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga semua kebaikan yang telah diberikan bernilai ibadah dan mendapatkan balasan yang lebih dari Allah SWT.

Bandung, Juli 2014  
Penulis



# PENERAPAN HASIL BELAJAR NUTRISI PADA PERILAKU GIZI SISWA SMK SANDHY PUTRA BANDUNG

## ABSTRAK

Siswa SMK berada dalam usia remaja pada masa ini rentan masalah gizi. Masih terdapat siswa yang menghilangkan waktu makan dan dalam memilih jajanan kurang memperhatikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran umum tentang penerapan hasil belajar mata pelajaran Nutrisi pada perilaku gizi yang terdiri dari pengetahuan, sikap dan praktik gizi siswa kelas XII Tata Boga SMK Sandhy Putra Bandung. Metode penelitian menggunakan analisis deskriptif. Populasi penelitian sebanyak 69 siswa, dengan teknik *probability sampling* diperoleh sampel 35 siswa. Alat pengumpulan data menggunakan tes, angket, *food recall* dan *food frequency*. Teknik pengolahan data berdasarkan nilai dari persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata persentase aspek pengetahuan gizi siswa berada pada kategori baik, aspek sikap gizi siswa berada pada kategori diterapkan dan aspek praktik gizi siswa berada pada kategori cukup diterapkan. Rata-rata energi yang dikonsumsi sebesar 74% dari kebutuhan gizi (1633 kkal  $\pm$  305.2 kkal). Saran penulis bagi guru yaitu memberikan penguatan materi terkait praktik gizi dalam pemenuhan energi yang sesuai kebutuhan gizi dan pemilihan makanan yang baik dari segi kualitas dan kuantitas.

**Kata kunci:** Penerapan, Hasil belajar, Nutrisi, Perilaku gizi.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>PENGESAHAN</b>	
<b>PERNYATAAN</b>	
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Identifikasi Masalah Penelitian.....	4
C. Rumusan Masalah Penelitian.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Struktur Organisasi.....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Belajar dan Hasil Belajar.....	7
1. Konsep Belajar.....	7
2. Konsep Hasil Belajar.....	7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	8
B. Mata Pelajaran Nutrisi di SMK Sandhy Putra Bandung.....	9
1. Konsep Mata Pelajaran Nutrisi.....	9
2. Tujuan Mata Pelajaran Nutrisi.....	10
3. Ruang Lingkup Materi Mata Pelajaran Nutrisi.....	10
4. Materi Mata Pelajaran Nutrisi.....	12
C. Perilaku Gizi Remaja.....	41
1. Konsep Perilaku Gizi.....	41
2. Konsep Perilaku Gizi Remaja.....	42
3. Aspek Perilaku Gizi.....	42
4. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi.....	46
D. Penerapan Hasil Belajar Nutrisi pada Perilaku Gizi Remaja.....	48
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	50
B. Desain Penelitian.....	51
C. Metode Penelitian.....	51
D. Definisi Operasional.....	52

AI MARTIN SOPIAH, 2014

Penerapan Hasil Belajar Nutrisi Pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Penerapan Hasil Belajar Nutrisi.....	52
2. Perilaku Gizi.....	53
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data.....	55
G. Analisis Data.....	56
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Pengolahan dan Analisis Data Hasil Penelitian.....	64
1. Penerapan Hasil Belajar Mata Pelajaran Nutrisi pada Pengetahuan Gizi Siswa.....	64
2. Penerapan Hasil Belajar Mata Pelajaran Nutrisi pada Sikap Gizi Siswa.....	75
3. Penerapan Hasil Belajar Mata Pelajaran Nutrisi pada Praktik Gizi Siswa.....	93
4. Rekapitulasi Data Penelitian.....	99
B. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	100
1. Penerapan Hasil Belajar Mata Pelajaran Nutrisi pada Pengetahuan Gizi Siswa.....	100
2. Penerapan Hasil Belajar Mata Pelajaran Nutrisi pada Sikap Gizi Siswa.....	101
3. Penerapan Hasil Belajar Mata Pelajaran Nutrisi pada Praktik Gizi Siswa.....	102
 <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	107
B. Saran.....	107
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>109</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>114</b>

## DAFTAR TABEL

		Halaman
Tabel 2.1	Kompetensi Dasar Mata Pelajaran Nutrisi.....	11
Tabel 2.2	Rumus FAO/WHO/UNU untuk menentukan BMR.....	24
Tabel 2.3	Kebutuhan Energi dengan Aktivitas Tertentu.....	25
Tabel 2.4	Kategori Batas Ambang IMT.....	25
Tabel 2.5	Angka Kecukupan Gizi Kelompok Remaja.....	31
Tabel 2.6	Penggolongan Bahan Makanan dalam DKBM.....	34
Tabel 2.7	Faktor-Faktor Pertimbangan dalam Menyusun Menu.....	35
Tabel 2.8	Hal-hal yang Diperhatikan dalam Merancang Menu.....	36
Tabel 2.9	Contoh Siklus Menu Lima Hari.....	38
Tabel 2.10	Tahap Adopsi dan Indikator Tahap Adopsi.....	46
Tabel 3.1	Daftar Nama Kelas XII dan Jumlah Siswa Program Studi Keahlian Tata Boga SMK Sandhy Putra Bandung Tahun Ajaran 2013/2014.....	50
Tabel 3.2	Penentuan Total Skor untuk Pernyataan Positif.....	58
Tabel 3.3	Kriteria Total Skor Tiap Interval.....	59
Tabel 4.1	Fungsi Zat Gizi dalam Makanan untuk Tubuh.....	64
Tabel 4.2	Fungsi Zat Karbohidrat untuk Tubuh.....	65
Tabel 4.3	Dampak pada Fisik jika Asupan Kalori terjadi Berlebih dan Berlangsung Secara Terus Menerus.....	65
Tabel 4.4	Fungsi Vitamin yang Berperan dalam Pembentukan <i>Kolagen</i> , Absorpsi dan Metabolisme Fe, Absorpsi Ca, Mencegah Infeksi atau Menjaga Sistem Kekebalan Tubuh (Sistem Imun).....	66
Tabel 4.5	Mineral yang Berfungsi untuk Mendukung Pertumbuhan dan Membentuk Matriks Tulang & Gigi.....	67
Tabel 4.6	Makanan yang Bukan Sumber Tinggi Zat Besi.....	68
Tabel 4.7	Kecukupan Energi untuk Remaja Putra dan Putri.....	68
Tabel 4.8	Salah Satu Cara Mengetahui Status Gizi pada Remaja.....	69
Tabel 4.9	Kaidah Makanan yang Dianjurkan agar Kecukupan Gizi Terpenuhi dan Derajat Kesehatan Semakin Meningkat.....	70
Tabel 4.10	Salah Satu Tujuan Penyusunan Menu Sehat Seimbang bagi Remaja.....	70
Tabel 4.11	Menu yang Paling Tepat untuk Sarapan.....	71
Tabel 4.12	Anjuran Minimal Minum Air dalam Sehari agar Tubuh Tetap Sehat.....	72
Tabel 4.13	Menu yang Tepat untuk dijadikan Makanan Selingan.....	72
Tabel 4.14	Informasi yang Diperoleh dari Label Informasi Gizi	

**AI MARTIN SOPIAH, 2014**

Penerapan Hasil Belajar Nutrisi Pada Perilaku Gizi Siswa SMK Sandhy Putra Bandung  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

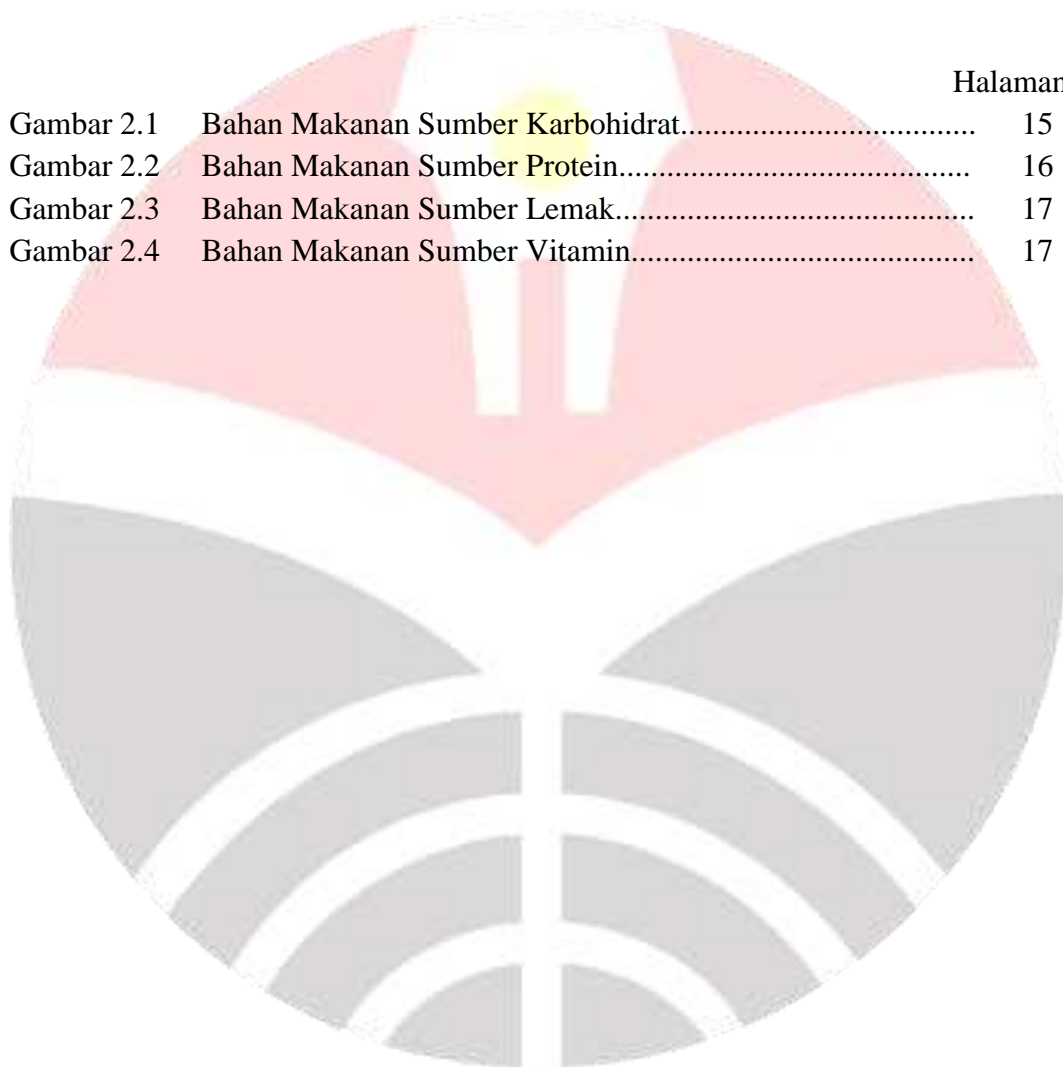
	( <i>Nutrition Fact</i> ) dalam Makanan atau Minuman Kemasan...	73
Tabel 4.15	Makanan yang Memiliki Kandungan Kalori Setara dengan 100 g Nasi.....	74
Tabel 4.16	Persentase Aspek Pengetahuan Gizi Siswa ( $n \geq 50\%$ ).....	74
Tabel 4.17	Frekuensi Makan dalam Sehari.....	75
Tabel 4.18	Pelaksanaan Sarapan Setiap Hari.....	76
Tabel 4.19	Jumlah Porsi Makan dalam Sarapan Harus Sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi.....	77
Tabel 4.20	Pemilihan Minum Air Mineral dibandingkan Minum <i>Soft Drink</i> .....	78
Tabel 4.21	Kesetaraan Kandungan Vitamin pada Jus Buah dalam Kemasan dengan Kandungan Vitamin pada Jus Buah Asli adalah Tidak Sama.....	78
Tabel 4.22	Pelaksanaan Mengkonsumsi Sayuran Setiap Hari Sesuai dengan Kecukupan.....	79
Tabel 4.23	Pelaksanaan Mengkonsumsi Sumber Vitamin D agar Tidak Mengalami Osteoporosis Dini.....	80
Tabel 4.24	Pemilihan Mengkonsumsi Jus Sirsak dibandingkan dengan Jus Alpukat untuk Menjaga Asupan Lemak agar Tidak Berlebih.....	81
Tabel 4.25	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	82
Tabel 4.26	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	83
Tabel 4.27	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	84
Tabel 4.28	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	85
Tabel 4.29	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	86
Tabel 4.30	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	87
Tabel 4.31	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	88
Tabel 4.32	Pelaksanaan Memeriksa Label Makanan atau Minuman dalam Kemasan.....	89
Tabel 4.33	Tindakan yang akan dilakukan jika Mengalami Kelebihan Berat Badan ( <i>Overweight</i> ).....	90
Tabel 4.34	Tindakan yang akan Dilakukan jika Mengalami Kelebihan Berat Badan ( <i>Overweight</i> ).....	90
Tabel 4.35	Tindakan yang akan Dilakukan jika Mengalami Kelebihan Berat Badan ( <i>Overweight</i> ).....	91
Tabel 4.36	Tindakan yang akan Dilakukan jika Mengalami Kelebihan Berat Badan ( <i>Overweight</i> ).....	92
Tabel 4.37	Persentase Aspek Sikap Gizi Siswa ( $n \geq 50\%$ ).....	92



Tabel 4.38	Persentase Tingkat Kecukupan Energi Siswa ( $n \geq 50\%$ ).....	93
Tabel 4.39	Rata-Rata Konsumsi Zat Gizi.....	94
Tabel 4.40	Persentase Tingkat Kecukupan Zat Gizi.....	94
Tabel 4.41	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Makanan Pokok.....	95
Tabel 4.42	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Sumber Protein Hewani.....	96
Tabel 4.43	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Sumber Protein Nabati.....	96
Tabel 4.44	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Sayuran.....	97
Tabel 4.45	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Buah-buahan.....	97
Tabel 4.46	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Minuman.....	98
Tabel 4.47	Rata-Rata Frekuensi Makan Siswa ( $n \geq 50\%$ ) Perminggu untuk Jenis Lain-lain.....	99

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bahan Makanan Sumber Karbohidrat.....	15
Gambar 2.2 Bahan Makanan Sumber Protein.....	16
Gambar 2.3 Bahan Makanan Sumber Lemak.....	17
Gambar 2.4 Bahan Makanan Sumber Vitamin.....	17



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Kisi-Kisi Instrumen.....	115
Lampiran 2 Instrumen Penelitian.....	119
Lampiran 3 Pengujian Instrumen.....	131
Lampiran 4 Pengolahan Data.....	134
Lampiran 5 Daftar Bimbingan.....	141
Lampiran 6 Surat - Surat.....	148
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	153