

HUBUNGAN TINGKAT PEMAHAMAN MAKANAN BERGIZI MAHASISWI IKOR ANGKATAN 2014 TERHADAP STATUS GIZI

Fajar Hamdhan Utama

fajjarhamdhann@gmail.com

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Soni Sulistyarto

sonisulistyarto@unesa.ac.id

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Remaja putri rentan terhadap pembatasan asupan makan karena adanya keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal, adanya perubahan gaya hidup, maupun pengaruh lingkungan dan teman sebaya. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan dianggap memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi karena menempuh mata kuliah ilmu gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat hubungan tingkat pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi pada mahasiswa Ikor 2014. Jenis penelitian adalah deskriptif kuantitatif menggunakan instrumen kuesioner pemahaman makanan bergizi dan metode recall 24 jam untuk mengetahui status gizi. Dengan menggunakan total sampling sebanyak 18 sampel.

Hasil korelasi diperoleh koefisien korelasi sangat rendah sebesar 0,058 dengan $t_{hitung} = 0,232$ dan $t_{tabel} 1,746$. Karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka koefisien korelasi yang ditemukan adalah tidak ada hubungan yang signifikan. Kesimpulan penelitian adalah tingkat pemahaman makanan bergizi pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2014 tidak berhubungan dengan status gizi.

Kata Kunci : Pemahaman Makanan Bergizi, Status Gizi.

Abstract

Young women are vulnerable to food intake restriction because of their desire to have an ideal body shape, lifestyle changes, as well as environmental influences and peers. The student of Sport Science Study Program is considered to have a good knowledge of nutrition as taking nutritional science subjects. The purpose of this study was to identify the association between the level of understanding of nutritious foods on nutritional status in student Ikor 2014. Type is descriptive quantitative research using questionnaire instruments understanding nutritious food and a 24-hour recall method to determine nutritional status. By using the total sampling a total of 18 samples.

The correlation coefficient is very low correlation of 0.058 with $t = 0.232$ and 1.746 t_{tabel} . Because t_{hitung} calculation smaller than t_{tabel} the correlation coefficients found was no significant relationship. Conclusion of the study is the level of understanding of nutritious food on a student Ikor 2014 are not associated with nutritional status.

Keywords: Understanding Food Nutrition, Nutritional Status.

PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi adalah pengetahuan mengenai makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makan yang baik serta bermanfaat bagi kesehatan. Pengetahuan gizi yang diukur meliputi pengetahuan tentang makanan bergizi, makanan yang aman, menu gizi seimbang, frekuensi makan yang baik, dan makanan selingan (Setyorini, 2010).

Remaja putri yang berpredikat sebagai mahasiswa, memerlukan gizi yang cukup dan seimbang. Di lain pihak, arus globalisasi yang mempengaruhi gaya hidup dan pola makan, adanya keterbatasan waktu untuk menyediakan makanan serta pengetahuan gizi yang kurang memadai, dorongan keinginan memiliki tubuh yang langsing dapat memperburuk keadaan (Yuliati, 2006).

Pada penelitian Setyorini tahun (2010), sebesar 47,7% remaja putri memiliki *body image*

negatif. Mereka merasa tidak puas dengan penampilan dirinya sendiri, apalagi menyangkut *body image* atau persepsi terhadap tubuhnya yang meliputi bentuk dan ukuran tubuh. Mereka menginginkan tubuhnya lebih tinggi dan langsing dengan melakukan perubahan perilaku makan. Perilaku makan yang baik adalah frekuensi makan teratur dan seimbang gizinya.

Pengetahuan dan pemahaman yang dibutuhkan bukan membatasi konsumsi jenis makanan tertentu dan melewatkan waktu makan tertentu, melainkan perubahan perilaku makan yang baik seperti makan dengan frekuensi makan teratur dan seimbang gizinya. Pengetahuan gizi membuat remaja lebih mengetahui apa yang seharusnya dan tidak seharusnya mereka makan. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka orang tersebut

akan semakin memperhitungkan jumlah zat gizi dan jenis bahan makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Setyorini, 2010).

Kurangnya pemahaman gizi disebabkan karena tidak cukupnya pengetahuan gizi dan kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang teratur. Pada usia belasan sering dijumpai pengertian yang kurang tepat mengenai kontribusi gizi dari berbagai makanan. seseorang memiliki pandangan sendiri mengenai tubuhnya. Bagi wanita tubuh ideal adalah impian sehingga mereka berusaha keras untuk menjadikan tubuh mereka ideal (Amelia, 2008).

Hal inilah yang dapat memicu praktek diet seperti mengurangi konsumsi makan, mengkonsumsi minuman atau obat pelangsing, minum jamu dan sebagainya. Pola diet ketat dilakukan untuk mengurangi berat badan tanpa memperhatikan kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi. Jika hal ini terjadi dalam jangka waktu yang lama tentunya dapat berakibat pada penurunan status gizi (Amelia, 2008).

Mahasiswi merupakan kelompok usia produktif. Dalam perkembangannya mereka memerlukan asupan gizi yang seimbang supaya terhindar dari berbagai penyakit yang berdampak pada penurunan produktivitas. Namun usia ini rentan terhadap pembatasan asupan makan karena adanya keinginan memiliki bentuk tubuh yang ideal, adanya perubahan gaya hidup, maupun pengaruh lingkungan dan teman sebaya. Mahasiswi Program Studi Ilmu Keolahragaan dianggap memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi karena menempuh mata kuliah ilmu gizi. Mereka dianggap memiliki pengetahuan gizi yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui hubungan tingkat pemahaman makanan yang bergizi dengan status gizi pada mahasiswi Ikor angkatan 2014.

Manfaat penelitian:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi kontribusi untuk meningkatkan pemahaman makanan bergizi yang mana akan berdampak terhadap status gizi.

2. Secara Praktis

Bermanfaat sebagai referensi mengenai hubungan tingkat pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi.

Asumsi dan Batasan Masalah

1. Asumsi

Berdasarkan tujuan peneliti dan rumusan masalah diatas yang telah dikemukakan, maka peneliti memberi asumsi bahwa terdapat hubungan antara pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi.

2. Batasan Masalah

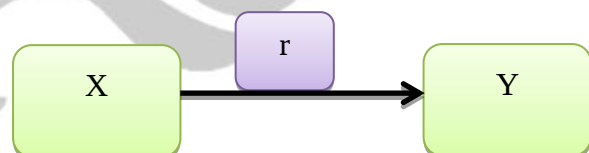
Karena keterbatasan yang ada, maka peneliti memberikan batasan antara lain pada :

- Penelitian ini hanya dilakukan pada mahasiswi Ikor 2014.
- Penelitian ini hanya mengkaji tentang hubungan tingkat pemahaman makanan yang bergizi terhadap status gizi pada mahasiswi Ikor 2014.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik (Sugiyono, 2008).

Dalam penelitian ini yang diteliti adalah mengenai hubungan tingkat pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi. Penelitian ini menggunakan rancangan yaitu:



Keterangan:

- r = korelasi
X = pemahaman makanan bergizi (variabel bebas)
Y = status gizi (variabel terikat)

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi Ikor angkatan 2014 menggunakan Total Sampling yaitu 18 Mahasiswi Ikor angkatan 2014.

Tempat penelitian dilaksanakan di kelas Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. Waktu penelitian dilakukan pada rentang waktu 3 bulan (November 2016 sampai Januari 2017).

Dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut.

1. Pengukuran status gizi

a. Pengukuran antropometri

Pengukuran yang dilakukan dengan menggunakan dimensi tubuh sebagai medianya. Alat-alat penunjang:

- 1) Timbangan berat badan (merk One Med)
- 2) Pengukur tinggi badan (*Microtoise Staturmeter*)
- 3) Kertas pencatat hasil
- 4) Alat tulis

b. Konsumsi makanan metode *Recall* 24 jam

Metode ini juga digunakan dalam pengumpulan data status gizi subyek dengan cara mengisi tentang konsumsi makanan apa saja yang dikonsumsi selama 3x24 jam yang lalu dan dimaksudkan untuk mengetahui kebiasaan makan dan gambaran tingkat kecukupan bahan makanan dan zat gizi.

Alat-alat penunjang:

- 1) Formulir *recall* 24 jam
- 2) *Software Nutrisurvey*
- 3) Alat tulis

2. Pengukuran pengetahuan tentang makanan bergizi

Memberikan lembar kuesioner kepada subyek penelitian untuk mengisi data diri dan pertanyaan seputar gizi. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner pengetahuan gizi.

Kategori pengetahuan gizi dibagi dalam tiga yaitu baik, sedang dan kurang. Cara pengkategorian dilakukan dengan menetapkan titik potong dari skor yang telah ada. Kategori pengetahuan gizi tergolong baik jika skor >80, sedang 60-80 dan kurang jika skor <60.

3. Dalam penelitian ini digunakan alat pendukung, yaitu:

a. Lembar kuisisioner

Lembar kuisisioner digunakan untuk mencatat data hasil pengukuran subyek dan untuk mendapatkan keterangan pengetahuan makanan yang bergizi dari subyek.

b. Timbangan berat badan

Timbangan berat badan digunakan untuk mengukur berat badan subyek.

c. *Microtoise staturmeter*

Microtoise staturmeter digunakan untuk mengukur tinggi badan subyek.

Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengumpulan data penelitian adalah :

1. Pengukuran antropometri

a. Mengukur berat badan

- 1) Sebelum dilakukan pemeriksaan secara seksama alat pengukuran berat badan apakah masih dalam kondisi baik atau tidak.
- 2) Menganjurkan subyek berdiri diatas timbangan.
- 3) Subyek yang ditimbang sebisa mungkin memakai pakaian yang seminim mungkin.
- 4) Membaca berat badan yang ditimbang kemudian mencatat hasil timbangan (Supariasa, 2012).

b. Mengukur tinggi badan

- 1) Tempelkan *microtoa* dengan paku pada dinding yang datar, setinggi tepat 2 meter. Angka 0 (nol) pada lantai yang datar.
- 2) Lepaskan alas kaki seperti sepatu atau sandal.
- 3) Subyek harus berdiri tegak seperti sikap siap sempurna dalam baris berbaris, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang harus menempel pada dinding dan muka menghadap lurus dengan pandangan kedepan.
- 4) Turunkan *microtoa* sampai tepat pada kepala bagian atas, siku-siku harus lurus menempel pada dinding.
- 5) Baca angka pada skala yang tanpak pada lubang dalam gulungan *microtoa*.
- 6) Catat hasil pengukuran. Angka tersebut menunjukkan tinggi subyek yang diukur (Supariasa, 2012).

c. Data berat badan dan tinggi badan, akan dicatat dan dikelompokkan.

2. Konsumsi makanan metode *Recall* 24 jam

- a. Subyek mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam ukuran rumah tangga (URT) selama kurun waktu 24 jam yang lalu. Dalam membantu mengingat apa yang dimakan,

perlu diberi penjelasan waktu kegiatannya seperti waktu baru bangun, pulang dari sekolah, sesudah tidur siang dan sebagainya.

- b. Menganalisis bahan makanan ke dalam zat gizi dengan menggunakan Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM).
- c. Disiapkan kuesioner yang terarah menurut urutan waktu makan sehari dapat disusun berupa makan pagi, siang, malam, dan snack.

3. Pengisian Kuesioner

- a. Memberi lembar kuesioner kepada subyek yang diteliti.
- b. Memberi penjelasan tentang kuesioner pengetahuan gizi pada subyek.
- c. Subyek mengisi lembar kuesioner yang diberikan peneliti.
- d. Setelah selesai lembar kuesioner dikumpulkan pada peneliti.

Teknik analisis yang digunakan yaitu:

a. Menghitung Standar Deviasi

Standar deviasi adalah penyimpangan suatu nilai dari mean. Standar deviasi merupakan akar dari jumlah deviasi kuadrat dibagi banyaknya individu dalam distribusi (Maksum, 2007).

$$SD = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$$

Keterangan:

SD = Standar deviasi
 $\sum d^2$ = Jumlah deviasi
 N = Jumlah subyek

b. Menghitung Koefisien Korelasi *Pearson Product Moment*

Korelasi *pearson product moment* adalah untuk mencari hubungan variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y), dan data berbentuk interval dan rasio (Siregar, 2014).

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x \cdot \sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan:

n = jumlah data (responden)
 X = variabel bebas
 Y = variabel terikat

c. Uji signifikansi (*product moment*)

Pengujian lanjutan yaitu uji signifikansi yang berfungsi apabila peneliti ingin mencari hubungan variabel X terhadap Y, maka hasil korelasi PPM tersebut diuji dengan Uji Signifikansi dengan rumus (Riduwan, 2010):

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keterangan:

t_{hitung} = Nilai t
 r = Nilai koefisien korelasi
 n = Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Perhitungan data dilakukan secara manual dan *cross-check* dengan menggunakan program computer *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 22.0. Hal ini dimaksudkan agar dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Data dalam penelitian ini meliputi hasil kuesioner pemahaman makanan bergizi dan pengukuran status gizi menggunakan metode *Recall* 24 jam. Selanjutnya data hasil pengukuran tersebut dianalisis dengan analisis deskriptif presentase dan analisis korelasi. Berdasarkan analisis data tersebut diperoleh hasil sebagai berikut.

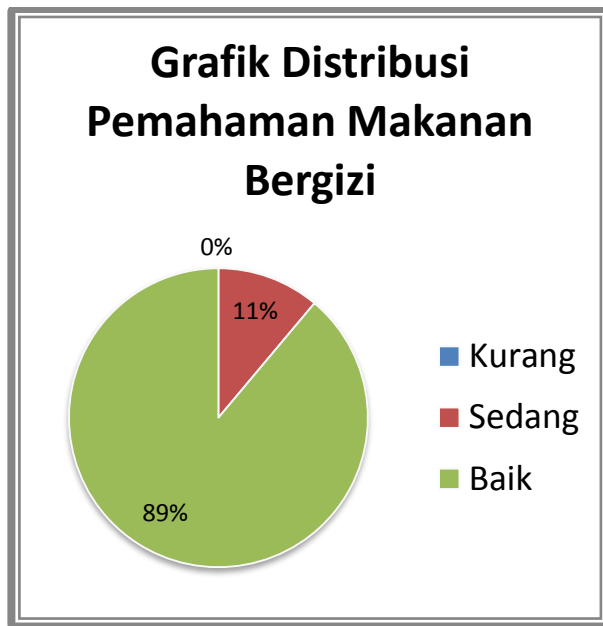
1. Deskriptif Persentase

a. Deskripsi Data Pemahaman Makanan Bergizi

Berdasarkan hasil analisis deskriptif presentase menunjukkan bahwa data nilai kuesioner pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014 dapat disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.1. Distribusi Kuesioner Pemahaman Makanan Bergizi pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014

Nilai	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
<60	Kurang	0	0%
60 – 80	Sedang	2	11,11%
>80	Baik	16	88,89%
Jumlah		18	100%



Gambar 4.1. Grafik Distribusi iKuesioner Pemahaman Makanan Bergizi pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014

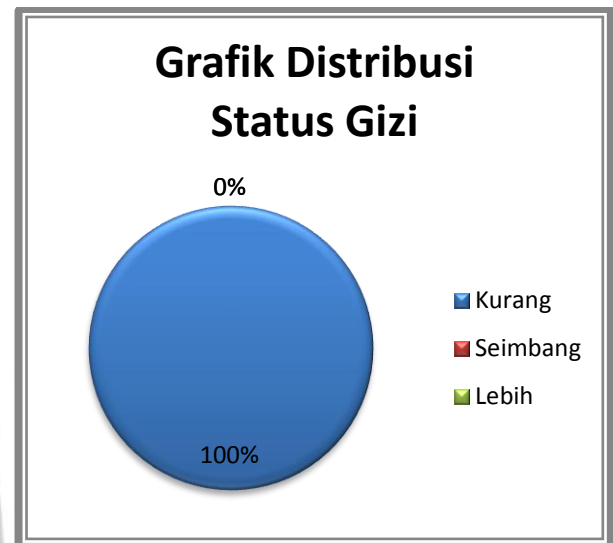
Berdasarkan Tabel 4.1 di atas menunjukkan bahwa Mahasiswi Ikor Angkatan 2014 yang memiliki nilai pemahaman makanan bergizi dengan nilai <60(kategori kurang) sebesar 0%, nilai 60-80 (kategori sedang) sebesar 11,11% dan nilai >80 (kategori baik) sebesar 88,89%.

a. Deskripsi Data Status Gizi.

Berdasarkan hasil pengukuran antropometri dan metode *recall* 24 jam pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014 bahwa status gizi dari masing-masing Mahasiswi Ikor Angkatan 2014 dapat disajikan pada tabel berikut :

Tabel 4.2.Distribusi Status Gizi pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014

Perhitungan Keseimbangan Energi	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
<100%	Kurang	18	100%
0	Seimbang	0	0%
>100	Lebih	0	0%
Jumlah		18	100%



Gambar 4.2. Grafik Distribusi Status Gizi pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014

Berdasarkan tabel 4.2 di atas menunjukkan bahwa Mahasiswi Ikor Angkatan 2014 memiliki perhitungan keseimbangan dengan nilai <100% yang dikategorikan sebagai kategori kurang sebesar 100% dengan jumlah responden sebanyak 18 orang, memiliki perhitungan keseimbangan dengan nilai 0 yang dikategorikan sebagai kategori seimbang sebesar 0%, memiliki perhitungan keseimbangan dengan nilai >100% yang dikategorikan sebagai kategori lebih sebesar 0%.

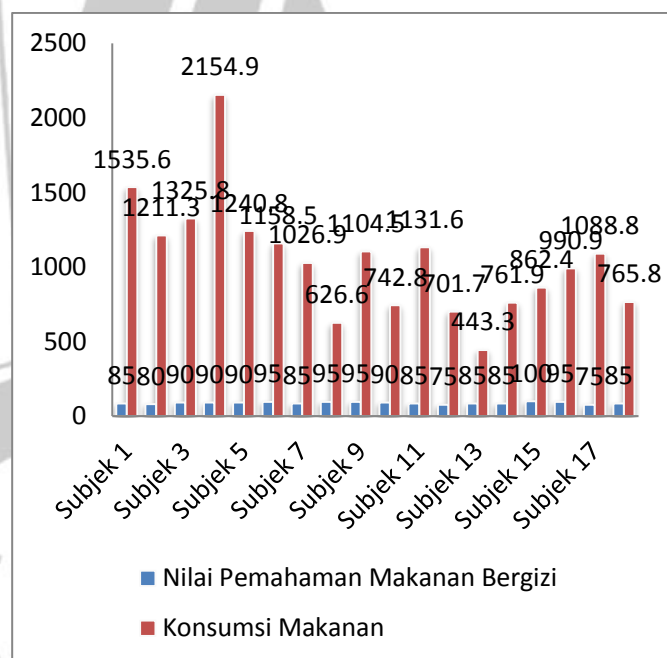
2. Analisis korelasi

Setelah dilakukannya analisis deskriptif presentase, selanjutnya dilakukannya analisis korelasi. Deskripsi data yang disajikan berupa nilai yang diperoleh dari kuesioner pemahaman makanan bergizi dan hasil pengukuran antropometri dan metode *recall* 24 jam yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi pada Mahasiswi Ikor Angkatan 2014.

Tabel 4.3. Data Nilai Pemahaman Bergizi Dan Konsumsi Makanan

No.	Nama	Nilai Pemahaman Makanan Bergizi (X)	Konsumsi Makanan (Y)
1	Subjek 1	85	1535,6
2	Subjek 2	80	1211,3
3	Subjek 3	90	1325,8
4	Subjek 4	90	2154,9
5	Subjek 5	90	1240,8
6	Subjek 6	95	1158,5
7	Subjek 7	85	1026,9
8	Subjek 8	95	626,6
9	Subjek 9	95	1104,5
10	Subjek 10	90	742,8
11	Subjek 11	85	1131,6
12	Subjek 12	75	701,7
13	Subjek 13	85	443,3
14	Subjek 14	85	761,9
15	Subjek 15	100	862,4

16	Subjek 16	95	990,9
17	Subjek 17	75	1088,8
18	Subjek 18	85	765,8
Σ		1580	18874,1
Mean		87,78	1048,56
Standar Deviasi		6,91	389,87



Gambar 4.3 Grafik Data Nilai Pemahaman Makanan Bergizi dan Konsumsi Makanan

Berdasarkan perhitungan korelasi antara nilai pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,058 sehingga dapat dinyatakan tingkat korelasinya sangat rendah.

Tabel 4.4. Tingkat Korelasi dan Kekuatan Hubungan

No.	Nilai Korelasi	Tingkat Hubungan
1	0,00-0,199	Sangat Rendah
2	0,20-0,399	Rendah
3	0,40-0,599	Sedang
4	0,60-0,799	Kuat
5	0,80-1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2014)

Pada nilai koefisien korelasi menunjukkan tidak ada hubungan antara nilai pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi. Selanjutnya, besarnya kontribusi pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi dapat diketahui dengan menghitung koefisien determinasi, dan dari hasil perhitungan yang dilakukan diketahui bahwa besarnya kontribusi pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi sebesar 0,34% yang berarti pemahaman makanan bergizi mempengaruhi status gizi sebanyak 0,34% dan 99,66% dipengaruhi oleh beberapa variabel yang lain. Untuk menguji keberartian koefisien korelasi tersebut menggunakan rumus uji t dengan taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh harga $t_{hitung} = 0,232$ dan t_{tabel} dengan $df = n - r$. Jadi $df = 18 - 2 = 16$. Dengan tarat kesalahan 5%, harga t_{tabel} ditemukan 1,746. ($0,232 < 1,746$). Karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} maka koefisien korelasi yang ditemukan adalah tidak ada hubungan yang signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh informasi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi pada mahasiswa Ikor angkatan 2014. Hal ini dapat dilihat berdasarkan nilai signifikasi hubungan tingkat pemahaman makanan bergizi terhadap

status gizi dengan t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($0,232 < 1,746$) maka koefisien korelasi yang ditemukan adalah tidak ada hubungan yang signifikan.

Hal ini sama dengan hasil penelitian yang pernah dilakukan oleh Setyorini (2010) yang berjudul "Hubungan *Body Image* Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan XI SMAN 4 Semarang)" dan penelitian yang dilakukan Kushar (2015) yang berjudul "Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Bergizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas Atas Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Huda Punggulrejo, Rengel, Tuban" yang juga memiliki simpulan serupa yaitu tidak ada hubungan antara pemahaman makanan bergizi dengan status gizi.

Beberapa hal yang menyebabkan tidak ada hubungan antara tingkat pemahaman makanan bergizi mahasiswa Ikor Angkatan 2014 terhadap status gizi, antara lain : (1) Setiap mahasiswa memiliki asupan makanan yang berbeda, (2) Setiap mahasiswa mendapatkan biaya hidup yang berbeda, (3) dan setiap mahasiswa ada yang melakukan program diet. Jadi walaupun status gizinya gemuk, tidak terdapat hubungan dengan kebutuhan energinya.

PENUTUP

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan, dan hasil penelitian tentang hubungan tingkat pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi yang dilakukan pada Mahasiswa Ikor Angkatan 2014, disimpulkan bahwa tingkat korelasi antara pemahaman makanan bergizi terhadap status gizi adalah sangat rendah.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberikan saran:

1. Meningkatkan asupan makanan bergizi dalam kehidupan sehari-hari.
2. Keberagaman konsumsi pangan harus diterapkan agar kebutuhan gizi dapat terkecukupi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amelia, Friska. 2008. *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan*

- Status Gizi Pada Remaja Di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Propinsi Jambi.* (Online), (<https://core.ac.uk/download/pdf/32338765.pdf> diakses tanggal 1 Oktober 2016).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prsedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Caramedis. 2015. *Pengertian Gizi dan Manfaatnya Untuk Tubuh Manusia.* (Online), (<http://www.caramedis.com/pengertian-gizi-dan-manfaatnya-bagi-tubuh-manusia/#ixzz4LoQfu7Gr> diakses tanggal 1 Oktober 2016).
- Indra, Dewi dan Wulandari, Yettik. 2013. *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Irianto, Joko Pekik. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Andi Offset. Yogyakarta.
- Kushar, Awanda Alif. 2015. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Makanan Yang Bergizi Dengan Status Gizi Pada Siswa Kelas Atas Madrasah Ibtidaiyah Miftahul Huda Punggulrejo, Rengel, Tuban*. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Lestari, R.A. 2014. *Pengaruh Kepemimpinan Partisipatif Dan Komitmen Organisasi Terhadap Efektifitas Implementasi Rencana Stratejik Pada Madrasah Aliyah Di Kabupaten Sukabumi Jawa Barat*. Tesis. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia. (Online) (repository.upi.edu/11380/8/T_ADAP_1202111_Chapter5.pdf diakses pada tanggal 8 November 2016)
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik Dalam Olahraga..* Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2007. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK – Universitas Negeri Surabaya.
- Riduwan., Akdon. 2014. *Rumus dan Data Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Setyorini, Kartika. 2010. *Hubungan Body Image Dan Pengetahuan Gizi Dengan Perilaku Makan Remaja Putri (Studi Kasus Di Kelas X Dan Xi Sman 4 Semarang)*. (Online), (eprints.undip.ac.id/.../1/311_Kartika_Setyorini_G2C006031_A.pdf diakses tanggal 1 Oktober 2016).
- Siregar, Syofian. 2014. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai Cara Pendidikan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Supariasa, I Made Nyoman. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi: Program Sarjana Strata Satu S-1*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Wiarto, Giri. 2013. *Ilmu Gizi Dalam Olahraga*. Yogyakarta: Katalog Dalam Terbitan.
- Wildman, Robert E.C. 2004. *Sports and Fitness Nutritional Belmont*. Widsworth: Thomson Learning.