

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad, dkk. psikologi Remaja Perkembangan Peserta Anak Didik. Bumi Aksara Jakarta.2006

Almatsier,.Sunita.Penuntun Diet. Gramedia Pustaka Utama Jakarta;2006.

————— Prinsip Dasar Ilmu Gizi.PT.Gramedia Pustaka Utama.Jakarta;2005

Anonim Cheerleading.[online] 2007, November cited 2008 Desember 21th]

Available from. <http://en.wikipedia.org/wiki/Cheerleading>

————— How to be A Cheerleader.Available from : www.wikihow.htm

————— Siswa Makassar Terpuruk di IPA.Available from : www.tribun-timur.com

————— Sekolah Favorit versi UN 2007.Available from :
www.puspendik.com

Arisman, MB.Gizi Remaja.Gizi Daur Kehidupan. Buku Kedokteran ECG, Jakarta ;2003

Dachlan, Djunaidi.M.Gizi dan Olahraga. Buku Ajar Jurusan Gizi Masyarakat FKM UNHAS

DEPKES RI. Gizi dan Olahraga Sehat, Bugar dan Berprestasi.Jakarta;1992

DEPKES RI. Gizi Olahraga Untuk Prestasi. [online] 2000, November [cited 2008 Desember 21]; Available from <http://www.gizi.net/pedoman-gizi/download/PGI-5.doc>.

Higgins, Leanne.B. Disordered Eating in Cheerleading & Dancer.[online] 2005
January. Article Health and Nutrition.

Khomsan, Ali. Pola Makan Remaja. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Penerbit :
PT.Raja grafindo Persada, Jakarta; 2003

Lanette D, Young, dkk. The Prevalence and Correlating Characteristics of
Disordered Eating Among Adolescent Female Cheerleaders and
Dancers. Journal of the American Dietetic Association. Volume 95,
Issue 9, Page A61; September 1995

Monks, Rahayu. Psikologi Perkembangan, Pengantar dalam Berbagai
Bagiannya. Gajahmada University Press. Yogyakarta; 2002

Mustafa, Verawati. Pola Konsumsi Makanan, Tingkat Kemampuan fisik dan Status
remaja Sekolah Menengah Pertama Negeri 28 Makassar. Skripsi FKM
UNHAS; 2004

Nadjuddan, Asaf. Buku Ajar filsafat. UNHAS Makassar. 2000

Notoatmodjo, Soekidjo. Pengetahuan Rineka Cipta. Jakarta. 2005

Ninemire, Valerie. Is Cheerleading Really a Sport ? Available from www.about.com

————— Pemandu Sorak are a Super Athletes. Available from
[:www.about.com](http://www.about.com)

Permaisih. Status Gizi Remaja dan Faktor-faktor yang mempengaruhi [online]
April 2003. Available from
<http://digilib.litbang.depkes.go.id/go.php?node=225>

Patangai, Nurlina. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Pola konsumsi dengan Status Gizi Remaja di SMU Katolik Cendrawasih Makassar. Skripsi Fakultas. Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanuddin Makassar. 2002

PUSAT KURIKULUM, BALITBANG DEPDIKNAS. Model Pengembangan Diri. Jakarta Pusat. Available from : www.puskur.net

Rahmawati. Gambaran Konsumsi Makanan Sumber Energi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Makassar Football School (MFS) Makassar. Skripsi FKM UNHAS: 2003

Sarwono, Sarlito, Wirawan. Psikologi Remaja PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta. 2006

Supriasa dkk, Penentuan Status Gizi. Buku Kedokteran ECG Jakarta 2001.

Thompson, Sharon H.; Digsby, Sohailla. A Preliminary Survey of Dieting, Body Dissatisfaction and Eating Problems Among High School Cheerleaders. Journal of School Health. 2004

Dana Operasional

Sebelum melakukan penelitian dilapangan, penulis memiliki gambaran perencanaan anggaran dana yang akan dikeluarkan untuk menunjang penulis selama melakukan penelitian, berikut daftar perencanaan anggaran yang akan dikeluarkan :

1. Administrasi :

| | | | | |
|----|------------------------------|--------------|-----|------------------------|
| a. | Penggandaan Proposal | 6@ 10.000 | Rp. | 60.000,- |
| b. | Penggandaan Hasil Penelitian | 6@ 20.000 | Rp. | 120.000,- |
| c. | Penggandaan Skripsi | 6@ 20.000 | Rp. | 120.000,- |
| d. | Tinta Printer | 2@ 15.000 | Rp. | 30.000,- |
| e. | Kertas Kuarto 5 rim | 5@ 23.000 | Rp. | 196.000,- |
| f. | ATK | | Rp. | 100.000,- |
| g. | Sewa LCD | 3@ 50.000 | Rp. | 150.000,- |
| h. | Biaya Pendaftaran Seminar | 1@ 500.000 | | |
| | | 1@ 600.000 | Rp. | 1.100.000,- |
| i. | Copy Kuesioner | 148@100 | Rp. | 14.800,- |
| j. | Biaya Tak terduga | | Rp. | 500.000,- |
| | | Total | | Rp. 2.430.600,- |

Keterangan Tabel Status Gizi :

Umur

1. 15 tahun
2. 16 tahun
3. 17 tahun

TB(cm)

1. 146-150,9
2. 151-155,9
3. 156-160,9
4. 161-165,9
5. 166-170,9

Berat Badan(kg)

1. 36-39,9
2. 40-43,9
3. 44-47,9
4. 48-51,9
5. 52-55,9
6. > 56

Status Gizi

1. normal
2. kurus

**KUESIONER GAMBARAN PENGETAHUAN DAN STATUS GIZI REMAJA
PUTRI PEMANDU SORAK DI SMU FAVORIT
MAKASSAR TAHUN 2008**

No. Responden :

Tanggal wawancara :

A. Identitas Responden

1. Nama :

2. Umur :

3. Kelas :

B. Pertanyaan pengetahuan

1. Menurut anda, makan yang baik adalah?
 - a. Makan makanan kaya lemak (2)
 - b. Makan sedikit atau tidak berlebihan (3)
 - c. Makan beraneka ragam (4)
 - d. Makan sesuai selera (1)
2. Fungsi makanan dalam tubuh sebagai ?
 - a. Zat tenaga, pembangun, dan pengatur (4)
 - b. Zat tenaga dan pembangun (3)
 - c. Zat tenaga (2)
 - d. Zat-zat Lain (1)
3. Zat gizi yang dapat membuat tubuh menjadi gemuk adalah?
 - a. Lemak, karohidrat (4)
 - b. Vitamin dan Karbohidrat (3)
 - c. Vitamin dan air (1)
 - d. Kalsium, zat besi (2)
4. Fungsi vitamin E dalam tubuh adalah.....
 - a. Menambah nafsu makan (3)
 - b. Menambah kekuatan tulang (2)
 - c. Mengencangkan kulit dan memperbaiki sel-sel kulit mati (4)
 - d. Salah semua (1)

5. Kebutuhan zat gizi seseorang dipengaruhi oleh.....
 - a. Keadaan sakit dan sehat (1)
 - b. Iklim,jenis kelamin, umur dan suku (3)
 - c. Musim, pekerjaan, kebiasaan dan budaya (2)
 - d. Umur,jenis kelamin,aktivitas, dan berat badan (4)
6. Berikut ini adalah makanan yang banyak mengandung protein adalah...
 - a. Daging,telur,ayam dan kacang-kacangan (4)
 - b. Sayuran,buah yang mengandung banyak air (1)
 - c. Ikan, telur dan teh manis (2)
 - d. Tempe, tahu dan juice jeruk (3)
7. Kalsium dapat diperoleh dari
 - a. Susu,keju dan yogurt (4)
 - b. Nasi dan susu (3)
 - c. Nasi dan sayur (2)
 - d. Semua salah (1)
8. Berapa persen (%) sebaiknya konsumsi energi yang dibutuhkan yang berasal dari karbohidrat dalam sehari?
 - a. 10-20% (1)
 - b. 20-30% (3)
 - c. 60-75% (4)
 - d. 80-90% (2)
9. Berapa persen (%) sebaiknya konsumsi energi yang dibutuhkan yang berasal dari protein dalam sehari?
 - a. 30-40% (3)
 - b. 10-15% (4)
 - c. 60-75% (1)
 - d. 10-20% (2)

10. Berapa persen (%) sebaiknya konsumsi energi yang dibutuhkan yang berasal dari lemak dalam sehari?
 - a. 10-25% (4)
 - b. 20-30% (2)
 - c. 10-30% (3)
 - d. 25-35% (1)
11. Tujuan dari Pengaturan Gizi pada masa latihan.....
 - a. Menjaga kondisi tubuh agar badan menjadi lentur (2)
 - b. Memperbaiki status gizi, baik akibat kekurangan Gizi maupun kelebihan Gizi (4)
 - c. Agar dapat berlatih dengan baik (1)
 - d. Menjaga keseimbangan dan kesehatan untuk berprestasi (3)
12. Cara pengaturan makanan dan minuman pada saat pertandingan adalah.....
 - a. Waktu pemberian dapat dilakukan pada saat istirahat.(4)
 - b. Minum kapan saja. (1)
 - c. Minum juice untuk mencegah status dehidrasi pada saat pertandingan akan dimulai (3)
 - d. Makan yang cukup sebelum melompat (2)
13. Hal-hal yang harus dilakukan setelah bertanding (pemulihan) adalah.....
 - a. Minum air dingin sebanyak mungkin (1)
 - b. Untuk memulihkan stamina, tubuh memerlukan karbohidrat (4)
 - c. Istirahat yang cukup (3)
 - d. Makan yang memenuhi selera (2)
14. Waktu makan dan minum yang baik setelah pertandingan adalah.....
 - a. Setelah bertanding minum air dingin(sejuk), 1-2 gelas (2)
 - b. ½ jam setelah bertanding juice buah 1 gelas (3)
 - c. 2 jam setelah bertanding makan lengkap dengan porsi kecil (4)
 - d. Minum air dingin (es) sebanyak mungkin agar terasa segar (1)

15. Berapa jam sebelum bertanding, atlet sebaiknya makan makanan utama?
- a. 3-4 jam (4)
 - b. 1-2 jam (1)
 - c. 2-3 jam (2)
 - d. 5 jam (3)

RINGKASAN

Universitas Hasanuddin
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Gizi Masyarakat

Nur Wismasari

”Gambaran Pengetahuan dan Status Gizi Remaja putri Pemandu Sorak di SMU Favorit Makassar Tahun 2008”

(xii+61 halaman+ 20 tabel+ 1 gambar +10 lampiran)

Masa Remaja merupakan suatu periode dalam rentan kehidupan manusia. Pada kondisi ini berlangsung proses-proses perubahan secara biologis juga perubahan psikologis yang dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pengetahuan gizi yang baik akan berpengaruh terhadap kebiasaan makan keluarga karena pengetahuan gizi mempunyai peranan yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Hasil penelitian terhadap atlet remaja menunjukkan hanya 23% yang memiliki tingkat kesegaran jasmani cukup dan 77% lainnya dalam kondisi kesegaran jasmani kurang.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan dengan status gizi pada remaja putri pemandu sorak. Penelitian ini adalah penelitian survey deskriptif. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pemandu sorak di sekolah menengah atas favorit di Makassar yakni siswi SMU I, SMU II, SMU III, SMU V, dan SMU Katolik Cendrawasih. Sampel penelitian ini sebanyak 48 orang dengan penggunaan sampel menggunakan metode total sampling. Penelitian akan dilaksanakan selama kurang lebih 3 minggu dari tanggal 6 April – 24 April 2008.

Hasil penelitian menunjukkan dari 48 responden yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori ”Baik” sebanyak 38 orang (79%) sedangkan responden yang pengetahuan gizi dengan kategori ”Kurang” sebanyak 10 orang (21%).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disarankan perlu diadakan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi rendahnya konsumsi energi, konsumsi karbohidrat dan protein serta tingginya konsumsi lemak pada remaja putri khususnya remaja dengan tingkat aktivitas tinggi. Selain itu perlu adanya peningkatan peran pembina atau pelatih dalam pengaturan konsumsi dan zat gizi bagi atlet remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan.

Daftar Pustaka (24,1992-2008)

Kata Kunci : Pengetahuan Remaja, Status Gizi