

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT  
PENGETAHUAN SARAPAN DAN KONSUMSI SARAPAN  
SISWA SMP NEGERI 2 SIDEMEN  
KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III  
Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar**

Oleh :  
**I GUSTI AGUNG MIRAH WIRATMINI**  
NIM. P07131016050

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN GIZI PRODI DIII  
DENPASAR  
2019**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT  
PENGETAHUAN SARAPAN DAN KONSUMSI SARAPAN  
SISWA SMP NEGERI 2 SIDEMEN  
KABUPATEN KARANGASEM**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama:

Pembimbing Pendamping:



I Ketut Kencana, SKM., M. Pd.  
NIP. 195806141985021001



Dr. I Putu Suraoka, SST, M. Kes  
NIP. 197301241995031001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR, 



Dr. N. Wiardani, SST, M. Kes.  
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL

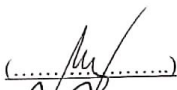

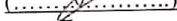
GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT  
PENGETAHUAN SARAPAN DAN KONSUMSI SARAPAN  
SISWA SMP NEGERI 2 SIDEMEN  
KABUPATEN KARANGASEM

TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 28 MEI 2019

TIM PENGUJI

1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes (Ketua) (.....)
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM.M.Kes (Anggota) (.....)
3. I Ketut Kencana, SKM., M. Pd (Anggota) (.....)

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.  
NIP. 196703161990032002

### **SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gusti Agung Mirah Wiratmini  
NIM : P07131016050  
Program Studi : Diploma III  
Jurusan : Gizi  
Tahun Akademik : 2019  
Alamat : Br. Sukahat, Ds. Lokasari, Kec. Sidemen

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan dan Konsumsi Sarapan Siswa Smp Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai peraturan mendiknas RI No.17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2019  
Yang membuat pernyataan

I Gusti Agung Mirah Wiratmini  
NIM. P07131016050

**DESCRIPTION OF NUTRITION STATUS BASED ON THE  
BREAKFAST KNOWLEDGE LEVEL AND BREAKFAST  
CONSUMPTION STUDENTS OF THE SIDEMENT 2ST  
MIDDLE SCHOOL KARANGASEM DISTRICT**

Abstract

Nutritional status is primarily affected by infectious diseases and nutrient intake. The intended intake is breakfast Breakfast intake is influenced by the level of knowledge related to breakfast. This study aims to determine; (1) knowing nutritional status; (2) get an overview of the level of knowledge of breakfast; (3) get an overview of breakfast consumption; (4) get an overview of nutritional status based on the level of knowledge of breakfast; (5) get a description of nutritional status based on breakfast consumption. The type of research is cross sectional, where the research was conducted in SMP Negeri 2 Sidemen, Karangasem Regency and the time of the study in February-May 2019 with a population of 186 and taking the study sample as many as 64 (35%). The results of the study show that; (1) The tendency of samples with normal nutritional status (71.,88%); (2) The tendency of knowledgeable samples to have sufficient breakfast (53,13%); (3) The tendency of the sample to have a good intake of energy, protein, and fat breakfast; (4) There is a tendency between nutritional status and knowledge of breakfast; (5) There is a tendency between nutritional status and consumption of energy, protein, and breakfast fat samples.

Keywords: Nutritional Status, Breakfast Knowledge, Breakfast Consumption.

**GAMBARAN STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT  
PENGETAHUAN SARAPAN DAN KONSUMSI SARAPAN  
SISWA SMP NEGERI 2 SIDEMEN  
KABUPATEN KARANGASEM**

**Abstrak**

Status gizi secara primer dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan asupan zat gizi. Asupan yang dimaksud adalah sarapan. Asupan sarapan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan terkait sarapan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; (1) mengetahui status gizi; (2) mendapatkan gambaran tingkat pengetahuan sarapan; (3) mendapatkan gambaran konsumsi sarapan; (4) mendapatkan gambaran status gizi berdasarkan tingkat pengetahuan sarapan; (5) mendapatkan gambaran status gizi berdasarkan konsumsi sarapan. Jenis penelitian adalah cross sectional, tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem dan waktu penelitian pada Februari-Mei 2019 dengan populasi 186 dan mengambil sampel penelitian sebanyak 64 (35%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Kecenderungan sampel berstatus gizi normal (71,88%); (2) Kecenderungan sampel berpengetahuan sarapan cukup (53,13%); (3) Kecenderungan sampel memiliki asupan energi, protein, dan lemak sarapan yang baik; (4) Adanya kecenderungan antara status gizi dengan pengetahuan sarapan; (5) Adanya kecenderungan antara status gizi dengan konsumsi energi, protein, dan lemak sarapan sampel.

Kata Kunci : Status Gizi, Pengetahuan Sarapan, Konsumsi Sarapan.

## **RINGKASAN PENELITIAN**

### **Gambaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan Dan Konsumsi Sarapan Siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem**

Oleh: I Gusti Agung Mirah Wiratmini (NIM.P07131016050)

Status gizi secara primer dipengaruhi oleh ada tidaknya penyakit di dalam tubuh dan asupan zat gizi. Asupan zat gizi yang dimaksud adalah sarapan. Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan antara bangun pagi sampai jam 9 untuk memenuhi sebagian kebutuhan gizi harian (15-30% kebutuhan gizi) dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan produktif. Asupan sarapan dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi khususnya sarapan.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan tingkat pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem. Jenis penelitian adalah cross sectional, yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem. Sebagai populasi target adalah kelas VIII yang berjumlah 186. Sampel adalah bagian dari populasi. Pada penelitian ini, sampel ditunjuk kelas VIII A dan B yang berjumlah 64 orang. Data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yang dikumpulkan yaitu status gizi yang dikumpulkan menggunakan alat mikrotoise dan timbangan digital, konsumsi sarapan yang dikumpulkan dengan cara wawancara dibantu dengan form recall 1x24 jam, dan pengetahuan sarapan yang dikumpulkan dengan cara wawancara yang dibantu instrumen terkait dengan sarapan. Sedangkan data sekunder yang dikumpulkan meliputi gambaran umum sekolah, data pendidik, dan jumlah siswa yang dilakukan dengan cara menanyakan dengan pihak sekolah.

Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar sampel dengan status gizi normal (71,88%), tingkat pengetahuan sampel lebih banyak dengan kategori cukup (53,13%), konsumsi energi sarapan sampel sebagian besar dengan kategori baik (76,56%), konsumsi protein sarapan sampel sebagian besar dengan kategori

baik (73,44%), dan konsumsi lemak sarapan sampel sebagian besar dengan kategori baik (70,31%). Dari tabel silang, didapatkan hasil sebaran status gizi berdasarkan pengetahuan sarapan sebagian besar sampel dengan status gizi normal dengan kategori pengetahuan sarapan yang cukup (42,19%), sebaran status gizi berdasarkan konsumsi energi sarapan sebagian besar sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi energi sarapan yang baik (70,31%), sebaran status gizi berdasarkan konsumsi protein sarapan lebih banyak sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi protein sarapan yang baik (64,06%), dan sebaran status gizi berdasarkan konsumsi lemak sarapan lebih banyak sampel berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi lemak sarapan yang baik (60,94%).

Siswa SMP Negeri 2 Sidemen diharapkan mencari informasi terkait dengan gizi khususnya sarapan agar mengetahui manfaat dan akibat tidak sarapan sehingga dapat berdampak terhadap perilaku sarapan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal dan status gizi yang normal sehingga terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas.

Daftar Bacaan: 26 ( 2006-2018)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya, tugas akhir tentang “Gambaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan dan Konsumsi Sarapan Siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak I Ketut Kencana, SKM., M. Pd selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan pengarahan serta masukan selama penyusunan proposal penelitian ini.
2. Bapak Dr. I Putu Suraoka, SST, M. Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan masukan selama penyusunan proposal penelitian ini.
3. Bapak A.A Ngurah Kusumajaya, SP., MPH selaku Direktur Poltekkes Denpasar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian ini sesuai dengan aturan.
4. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan ijin secara resmi.
5. Dosen dan staf program studi DIII gizi yang telah memberikan informasi dalam penyusunan proposal ini.
6. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis sangat menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik sangat diharapkan. Akhir kata penulis berharap tugas akhir ini dapat menjadi langkah awal dari penelitian yang akan dilakukan.

13 Mei 2019,

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT .....	vi
ABSTRAK .....	vii
RINGKASAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Status Gizi dan Cara Penilaiannya .....	5
B. Konsumsi dan Cara Penilaiannya.....	13
C. Pengetahuan dan Cara Penilaiannya.....	23
<b>BAB III KERANGKA KONSEP</b>	
A. Kerangka Konsep .....	25
B. Variabel Penelitian .....	25
C. Definisi Operasional Variabel.....	26
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	27
C. Populasi dan Sampel.....	28
D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data .....	28

E. Cara Mengolah dan Analisis .....	30
<b>BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan .....	41
<b>BAB VI SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan.....	47
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Batas Ambang IMT .....	12
2. Kategori Status Gizi dengan Indeks IMT/U .....	12
3. Variabel dan Definisi Operasional .....	26
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	33
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gzi .....	34
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan .....	35
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Energi Sarapan .....	36
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Protein Sarapan .....	36
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Konsumsi Lemak Sampel .....	37
10. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Pengetahuan Sarapan .....	37
11. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Energi Sarapan .....	38
12. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Protein Sarapan .....	39
13. Sebaran Status Gizi Berdasarkan Konsumsi Lemak Sarapan .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Informed Consent .....	52
2. Ijin Penelitian Provinsi .....	56
3. Ijin Penelitian Kabupaten.....	57
4. Persetujuan Etik.....	58
5. Surat Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden.....	59
6. Instrumen Penelitian.....	60