

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Di SMP Negeri 2 Sidemen masih terdapat masalah gizi karena meskipun lebih banyak siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal (71,88%), tetapi masih terdapat masalah gizi lebih (20,31%) yang angkanya diatas angka nasional (10,8%).
- b. Lebih dari separuh siswa SMP Negeri 2 Sidemen memiliki pengetahuan sarapan cukup (53,13%).
- c. Lebih banyak siswa SMP Negeri 2 Sidemen mengonsumsi energi sarapan yang baik (76,56%), protein sarapan yang baik (73,44%), dan lemak sarapan yang baik (70,31%).
- d. Adanya kecenderungan antara status gizi dengan pengetahuan sarapan, dimana lebih banyak siswa SMP Negeri 2 Sidemen dengan status gizi normal dengan kategori pengetahuan sarapan yang cukup (42,19%).
- e. Adanya kecenderungan antara status gizi dengan konsumsi energi sarapan, protein sarapan, dan lemak sarapan. Dimana bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi energi sarapan yang baik (70,31%), lebih dari separuh siswa SMP Negeri 2 Sidemen berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi protein sarapan yang baik (64,06%), dan lebih dari separuh siswa SMP Negeri 2 Sidemen

berstatus gizi normal dengan kategori konsumsi lemak sarapan yang baik (60,94%).

B. Saran

1. Bagi 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.
2. Bagi sekolah diharapkan dapat memberikan informasi tentang pentingnya sarapan, konsumsi sarapan, dan status gizi siswa SMP, baik penyuluhan maupun konseling.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih dalam faktor lain yang mempengaruhi status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S., Waluyo, Fatimah, M. 2010. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SD N Kledokan Depok Sleman Yogyakarta.*
- Almatsier, S. 2006. *Penuntun Diet Edisi Terbaru.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Ambarwati, M. 2014. *Hubungan Antara Pengetahuan, Sikap, Dan Kebutuhan Makan Pagi Dengan Status Gizi Anak di SDN Banyuanyar III Kota Surakarta.*
- Diniyyah, S. R., Nindya, T.S. 2017. *Asupan Energi, Protein, dan Lemak Dengan Kejadian Gizi Kurang Pada Balita Usia 24-59 Bulan di desa Suci, Gresik.*
- Fandania, ED. 2011. *Hubungan Pengetahuan Sarapan dan Perilaku Tentang Serat SDN Kebon Pala 01 Pagi Jawa Timur.* Skripsi. Program Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional. Jakarta.
- Fatimah, S. 2012. *60 Sarapan Lezat dan Sehat.* Jakarta: Kriya Pustaka.
- Fathin, F.A. 2018. *Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMK N 1 Sukoharjo.*
- Harianti, T.S. 2013. *Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi dan Asupan Zat Gizi Makro (Energi dan Protein) Dengan Status Gizi Anak Yang Memperoleh PMT-ASI di SD N Plalan 1 Surakarta.*
- Harjatmo, T.P., Holil M.P., Sugeng W. 2017. *Penilaian Status Gizi.* Jakarta
- <http://kliniklialistiani.blogspot.com/2015/12/artikel-pentingnya-pemberian-sarapan.html> (Diakses pada tanggal 15 Januari 2019)
- <http://himagizi.lk.ipb.ac.id/2014/02/21/pekan-sarapan-nasional/> (Diakses pada tanggal 15 Januari 2019)
- <https://dokumen.tips/category/documents.html> (Diakses pada tanggal 15 Januari 2019)
- <http://dkp.bogorkab.go.id/link/apa-itu-b2sa/> (Diakses pada tanggal 15 Januari 2019)
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG).* Jakarta
- Kementrian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang.* Jakarta

- Kementrian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kementrian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Patmawati, E. 2017. *Hubungan Sarapan Pagi dan Aktivitas Belajar Dengan Hasil Belajar Bahasa Jawa Siswa Kelas V SDN Gugus Diponegoro Kecamatan Ngaliyam Kota Semarang*.
- Rahim, K.F. 2014. *Faktor Resiko Underweight Balita Umur 7-59 Bulan*. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Republik Indonesia. 2009. Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan. Lembaran Negara RI Tahun 2009 Nomor 144. Sekretariat Negara RI. Jakarta.
- Soedibyo, S., Gunawan, H. 2009. *Kebiasaan Sarapan di Kalangan Sekolah Dasar di Poliklinik Umum Departemen Ilmu Kesehatan Anak FKUI-RSCM*.
- Suhardjo. 2006. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: ALFABETA.
- Supariasa, ID.N., Bachyar B., dan Ibnu F. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Tanti, M.Y. 2013. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta” yang mengatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan dengan kebiasaan makan peserta didik kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana. Fakultas Teknik. Universitas Negeri Yogyakarta.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Informed Consent

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN
(INFORMED CONSENT)
SEBAGAI PESERTA PENELITIAN**

Yang terhormat Bapak/ Ibu/Saudara/Adik, Kami meminta kesediannya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Keikutsertaan dari penelitian ini bersifat sukarela/tidak memaksa. Mohon untuk dibaca penjelasan dibawah dengan seksama dan disilahkan bertanya bila ada yang belum dimengerti.

Judul	Gambaran status gizi berdasarkan tingkat pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem.
Peneliti Utama	I Gusti Agung Mirah Wiratmini
Institusi	Politeknik Kesehatan Denpasar Jurusan Gizi
Peneliti Lain	1. Dewa Ayu Nanda Adelia 2. Ni Kadek Yuli Yantari 3. Fransiska Kadek Desi Asri 4. Ida Ayu Cendana Putri 5. Ni Luh Gede Sari Artini 6. Cahyaning Wediasih Pande
Lokasi Penelitian	SMP Negeri 2 Sidemen
Sumber pendanaan	Dana Pribadi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui status gizi berdasarkan tingkat pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan siswa SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem. Jumlah peserta sebanyak 64 orang dengan syaratnya yaitu siswa di SMP Negeri 2 Sidemen kelas VIII, Berumur 13 – 16 tahun, bersedia menjadi peserta. Peserta akan diwawancara untuk mengetahui tingkat pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan dengan lama waktu 15 menit.

Kepesertaan dalam penelitian ini tidak secara langsung memberikan manfaat kepada peserta penelitian. Tetapi dapat memberi gambaran informasi yang lebih banyak tentang status gizi. Mungkin awal dilakukan wawancara terkait pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan, peserta merasa bosan, peserta akan mengetahui tingkat pengetahuan sarapan dan konsumsi sarapan.

Atas kesedian berpartisipasi dalam penelitian ini maka akan diberikan imbalan berupa snack sebagai pengganti waktu yang diluangkan untuk penelitian ini. Peneliti menjamin kerahasiaan semua data peserta penelitian ini dengan menyimpannya dengan baik dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Kepesertaan Bapak/Ibu/Saudara/Adik pada penelitian ini bersifat sukarela. Bapak/Ibu/Saudara/Adik dapat menolak untuk menjawab pertanyaan yang diajukan pada penelitian atau menghentikan kepesertaan dari penelitian kapan saja tanpa ada sanksi. Keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk berhenti sebagai peserta penelitian tidak akan mempengaruhi mutu dan akses/ kelanjutan pengobatan yang akan diberikan.

Jika setuju untuk menjadi peserta penelitian ini, Saudara/Adik diminta untuk menandatangani formulir ‘Persetujuan Setelah Penjelasan (Informed Consent) Sebagai *Peserta Penelitian/ *Wali’ setelah Bapak/Ibu/Saudara/Adik benar-benar memahami tentang penelitian ini. Bapak/Ibu/Saudara/Adik akan diberi Salinan persetujuan yang sudah ditanda tangani ini.

Bila selama berlangsungnya penelitian terdapat perkembangan baru yang dapat mempengaruhi keputusan Bapak/Ibu/Saudara/Adik untuk kelanjutan kepesertaan dalam penelitian, peneliti akan menyampaikan hal ini kepada Bapak/Ibu/Saudara/Adik

Bila ada pertanyaan yang perlu disampaikan kepada peneliti, silakan hubungi peneliti : I Gusti Agung Mirah Wiratmini dengan no HP 085792316136.

Tanda tangan Bapak/Ibu/Saudara/Adik dibawah ini menunjukkan bahwa Bapak/Ibu/Saudara/Adik telah membaca, telah memahami dan telah mendapat kesempatan untuk bertanya kepada peneliti tentang penelitian ini dan **menyetujui untuk menjadi peserta *penelitian/Wali.**

Peserta/ Subyek Penelitian,

Wali,

Tanda Tangan dan Nama

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal: / /

Tanggal: / /

**Hubungan dengan Peserta/ Subyek
Penelitian:**

(Wali dibutuhkan bila calon peserta adalah anak < 14 tahun, lansia, tuna grahita, pasien dengan kesadaran kurang – koma)

Peneliti

Tanda Tangan dan Nama

Tanggal:

Tanda tangan saksi diperlukan pada formulir Consent ini hanya bila

- Peserta Penelitian memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan, tetapi tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Wali dari peserta penelitian tidak dapat membaca/ tidak dapat bicara atau buta
- Komisi Etik secara spesifik mengharuskan tanda tangan saksi pada penelitian ini (misalnya untuk penelitian resiko tinggi dan atau prosedur penelitian invasive)

Catatan:

Saksi harus merupakan keluarga peserta penelitian, tidak boleh anggota tim penelitian.

Saksi:

Saya menyatakan bahwa informasi pada formulir penjelasan telah dijelaskan dengan benar dan dimengerti oleh peserta penelitian atau walinya dan persetujuan untuk menjadi peserta penelitian diberikan secara sukarela.

Nama dan Tanda tangan saksi

Tanggal

(Jika tidak diperlukan tanda tangan saksi, bagian tanda tangan saksi ini dibiarkan kosong)

* coret yang tidak perlu

Lampiran 2 Ijin Penelitian Provinsi



PEMERINTAH PROVINSI BALI
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Raya Puputan, Niti Mandala Denpasar 80235
Telp./Fax (0361) 243804/256905
website: www.bmpm.baliprov.go.id e-mail: bmpm@baliprov.go.id

Nomor : 070/05899/DPMPTSP-B/2019

Lampiran : -

Perihal : Rekomendasi

Kepada

Yth: Bupati Karangasem

cc. Kepala Badan Kesbang Pol
dan Linmas Kabupaten
Karangasem

di -

Tempat

I. Dasar

1. Peraturan Gubernur Bali Nomor 30 Tahun 2016 Tentang Perubahan Kedua Atas Peraturan Gubernur Bali Nomor 45 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
2. Surat Permohonan dari DIREKTUR POLTEKKES DENPASAR Nomor PP 04 03/031/102.50/2019, tanggal 01 Februari 2019, Perihal Permohonan Izin Penelitian.

II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada:

Nama : I GUSTI AGUNG MIRAH WIRATMI
Pekerjaan : MAHASISWA
Alamat : Br. Dinas Sukahat, Lokasari, Sidemen
Judul/bidang : STATUS GIZI BERDASARKAN TINGKAT PENGETAHUAN SARAPAN DAN KONSUMSI SARAPAN SISWA SMP NEGERI 2 SIDEMEN, KABUPATEN KARANGASEM
Lokasi Penelitian : SMP NEGERI 2 SIDEMEN, KABUPATEN KARANGASEM
Jumlah Peserta : 7 Orang
Lama Penelitian : 6 Bulan (01 Jan 2019 s/d 31 Jul 2019)

III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut:

- a. Sebelum melakukan kegiatan agar melaporkan kedatangannya kepada Bupati/Walikota setempat atau pejabat yang berwenang
- b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul Penelitian. Apabila melanggar ketentuan Rekomendasi/Ijin akan dicabut/dihentikan segala kegiatannya.
- c. Mentaati segala ketentuan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat dan budaya setempat.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi/Ijin ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi/Ijin agar ditujukan kepada instansi pemohon.
- e. Menyerahkan hasil kegiatan kepada Pemerintah Provinsi Bali, melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan PTSP Provinsi Bali dan Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bali



Denpasar, 21 Februari 2019

a.n. GUBERNUR BALI
KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI BALI
Bid. Pelayanan Perizinan dan
Nonperizinan Satu Pintu B



DESAK NYOMAN MARHAENI PUTRI, SE, M.Si
Pembina
NIP. 19640405 200003 2 003

Tembusan kepada Yth:

1. Kepala Badan Kesbangpol Provinsi Bali
2. Yang Bersangkutan

Lampiran 3 Ijin Penelitian Kabupaten



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Unit 11 Civic Centre Lantai 1, Jalan Kapten Jaya Tirta Telp / Fax (0363) 23564 Amlapura 80811

REKOMENDASI

Nomor : 070/075/DPM&PTSP/2019

- I. Dasar :
1. Peraturan Bupati Karangasem Nomor 8 Tahun 2017 tentang Penyelenggaraan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Bidang Perizinan dan Nonperizinan, beserta perubahannya;
 2. Rekomendasi Gubernur Bali Nomor : 070/05889/DPMPSTP-B/2019, tanggal 21 Februari 2019;
 3. Surat Permohonan Rekomendasi Penelitian No: - , tanggal 8 Mei 2019, atas nama I Gusti Agung Mirah Wiratmini didaftarkan di DPM & PTSP Kabupaten Karangasem pada tanggal 8 Mei 2019.
- II. Setelah mempelajari dan meneliti rencana kegiatan yang diajukan, maka dapat diberikan Rekomendasi kepada :
- Nama : **I Gusti Agung Mirah Wiratmini.**
Alamat : Banjar Dinas Sukahat, Desa Lokasari, Kec. Sidemen, Kab. Karangasem.
Pekerjaan : Mahasiswa.
Judul Penelitian : **Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan dan Konsumsi Sarapan Siswa SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem.**
Lokasi Penelitian : SMP Negeri 2 Sidemen, Kabupaten Karangasem.
Jumlah Peserta : 7 Orang
Lamanya : 9 Mei 2019 s/d 31 Juli 2019.
- III. Dalam melakukan kegiatan agar yang bersangkutan mematuhi ketentuan sebagai berikut :
- a. Sebelum melakukan penelitian, agar melapor kepada Kepala Disdikpora Kab. Karangasem.
 - b. Tidak dibenarkan melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan bidang/judul dimaksud, apabila melanggar ketentuan, Rekomendasi/ijin yang telah dikeluarkan akan dicabut dan segala kegiatannya akan dihentikan.
 - c. Mentaati segala ketentuan Perundang-Undangan yang berlaku serta mengindahkan Adat Istiadat dan Budaya setempat.
 - d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini telah berakhir, sedangkan pelaksanaan kegiatan belum selesai maka Peneliti wajib mengajukan perpanjangan Rekomendasi agar ditujukan kepada Instansi Pemohon.
 - e. Wajib Menyerahkan 1 (satu) exp hasil penelitian, kepada Pemerintah Kabupaten Karangasem melalui Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kabupaten Karangasem serta Kepala Badan Kesbangpol dan Linmas

Amlapura, 9 Mei 2019
a.n. Bupati Karangasem
Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan
Terpadu Satu Pintu Kabupaten Karangasem,



Wawan Putu Laba Erawan, SH.,MM.

Pembina Utama Muda
NIP. 19641231 199203 1 170

Tembusan disampaikan kepada Yth. :

1. Bupati dan Wakil Bupati Karangasem.
2. Sekretaris Daerah Kabupaten Karangasem.
3. Kepala Badan KesbangPol dan Linmas Kabupaten Karangasem.
4. Kepala Disdikpora Kab. Karangasem.
5. Camat Sidemen.
6. Kepala SMPN 2 Sidemen.
7. Yang Bersangkutan.
8. Arsip.

Lampiran 4 Persetujuan Etik



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SDM KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)



Alamat : Jl. Sanitasi No 1 Sidakarya Denpasar Selatan
Telp : (0361) 710447 FAX : (0361) 710448
Website: www.poltekkes-denpasar.ac.id

PERSETUJUAN ETIK /

ETHICAL APPROVAL

Nomor : LB.02.03/EA/KEPK/ 0097 /2019

Yang bertandatangan di bawah ini Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Denpasar, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

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

yang mengikutsertakan manusia sebagai subyek penelitian, dengan Ketua Pelaksana/Peneliti Utama :

I GUSTI AGUNG MIRAH WIRATMINI

LAIK ETIK. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa maksimum selama 1 (satu) tahun

Pada akhir penelitian, peneliti menyerahkan laporan akhir kepada KEPK-Poltekkes Denpasar. Dalam pelaksanaan penelitian, jika ada perubahan dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kaji etik penelitian (amandemen protokol)

Denpasar, 8 Pebruari 2019
Ketua,

Gede Putra Yasa, S.Kp, M.Kep, Sp.MB

Lampiran 5 Surat Kesediaan Menjadi Responden

SURAT PERNYATAAN

KESEDIAAN MENJADI SAMPEL

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Tempat/tanggal lahir :

Alamat :

Jenis kelamin : L/P

Dengan ini menyatakan bahwa saya bersedia menjadi sampel penelitian dan akan memberikan informasi yang dibutuhkan berkaitan dengan penelitian yang berjudul “Gambaran Status Gizi Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Sarapan dan Konsumsi Sarapan Siswa SMP Negeri 2 Sidemen Kabupaten Karangasem”.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar tanpa paksaan dari pihak manapun dan saya memahami keikutsertaan saya dalam penelitian ini akan memberikan manfaat dan akan terjaga kerahasiaannya.

Sidemen,

Sampel

(.....)

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

DATA SAMPEL

I. Identitas Sampel		
1.	Nama	
2.	Tempat/ Tanggal Lahir	
3.	Umur	
4.	Alamat	
5.	Jenis Kelamin	
6.	Kelas	
7.	Absen	

II. Status Gizi						
1.	Berat Badan	□	□	□		Kg
2.	Tinggi Badan	□	□	□	□	Cm
3.	Status Gizi	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas

III. Konsumsi Siswa

Nama : Form Recall

Absen : Hari/Tanggal :

No	Jam Makan	Nama Masakan	Bahan Makanan	Volume		Keterangan
				gram	URT	

Enumerator :

IV. RUMUS DU BOIS

1) Laki-laki

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 1 \text{ kal} \times 24 \text{ jam} \times \text{BBI} &= \text{A (Kal)} \\ \text{Koreksi Tidur} &= \frac{10 \% \times 8 \text{ jam} \times \text{BBI}}{} &= \text{B (Kal)} &- \\ & &= \text{C (Kal)} \\ \text{Aktifitas Fisik} &= 50 \% \times \text{C (Kal)} &= \text{D (Kal)} &+ \\ & &= \text{E (Kal)} \\ \text{SDA} &= \frac{10 \% \times \text{D (Kal)}}{} &= \text{F (Kal)} &+ \\ \text{Total kebutuhan sehari} & &= \text{G (Kal)} \end{aligned}$$

2) Perempuan

$$\begin{aligned} \text{BMR} &= 0.9 \text{ kal} \times 24 \text{ jam} \times \text{BBI} &= \text{A (Kal)} \\ \text{Koreksi Tidur} &= \frac{10 \% \times 8 \text{ jam} \times \text{BBI}}{} &= \text{B (Kal)} &- \\ & &= \text{C (Kal)} \\ \text{Aktifitas Fisik} &= 50 \% \times \text{C (Kal)} &= \text{D (Kal)} &+ \\ & &= \text{E (Kal)} \\ \text{SDA} &= \frac{10 \% \times \text{D (Kal)}}{} &= \text{F (Kal)} &+ \\ \text{Total kebutuhan sehari} & &= \text{G (Kal)} \end{aligned}$$