

TUGAS AKHIR
KONTRIBUSI SARAPAN DENGAN KONSUMSI TOTAL DAN
KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PRESTASI BELAJAR
SISWI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING

Diajukan untuk Memenuhi Mata Kuliah Tugas Akhir
Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan pendidikan
Pada Program Studi Diploma III Gizi

Oleh:

DEWA AYU INDAH PURNAMI
NIM.P07131016031

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019

LEMBAR PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**KONTRIBUSI SARAPAN DENGAN KONSUMSI TOTAL DAN
KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PRESTASI BELAJAR
SISIWI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



I Made Suarjana, SKM, M.Kes
NIP. 197209251998031002



I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis
NIP. 196708141991031002

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :



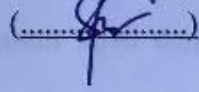
**KONTRIBUSI SARAPAN DENGAN KONSUMSI TOTAL DAN
KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PRESTASI BELAJAR
SISWI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Rabu

TANGGAL : 29 Mei 2019


TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------------------------------|-----------|---|
| 1. I Ketut Kencana, SKM, M.Pd | (Ketua) |  |
| 2. A.A. Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes | (Anggota) |  |
| 3. I Made Suarjana, SKM, M.Kes | (Anggota) |  |

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar


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

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewa Ayu Indah Purnami
NIM : P07131016031
Prodi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2016
Alamat Rumah : Br. Tengah Tampaksiring, Gianyar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Kontribusi Sarapan Dengan Konsumsi Total dan Kadar Hemoglobin Terhadap Prestasi Belajar Siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring” adalah benar karya sendiri 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



buat pernyataan

Dewa Ayu Indah Purnami

NIM. P07131016031

KONTRIBUSI SARAPAN DENGAN KONSUMSI TOTAL DAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING

ABSTRAK

Faktor gizi memegang peranan penting untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Tujuan penelitian ini adalah diperolehnya kontribusi sarapan dengan konsumsi total dan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring. Pengumpulan data dilaksanakan bulan Mei 2019. Jenis penelitian adalah Observasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi target yaitu seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Tampaksiring. Sampel penelitian sebanyak 47 siswi. Didapatkan hasil yaitu prestasi belajar sampel sebagian besar dalam kategori baik sebesar (74,47%) dan prestasi sangat baik sebesar (25,53%). Kontribusi sarapan dengan konsumsi total sehari didapatkan kontribusi energi kurang (51,06%), kontribusi protein kurang (53,19%) dan kontribusi zat besi kurang (65,09%). Hasil penelitian dengan 47 sampel tingkat konsumsi energi baik (68,83%), tingkat konsumsi protein baik (61,70%), tingkat konsumsi zat besi kurang (70,21%). Kadar hemoglobin sampel sebagian besar normal (74,47%). Prestasi belajar berdasarkan kadar hemoglobin, dimana sampel dengan kadar hemoglobin normal/ non anemia cenderung memiliki prestasi belajar sangat baik maupun baik. Prestasi belajar berdasarkan tingkat konsumsi energi dan protein, dimana sampel dengan tingkat konsumsi energi dan protein baik memiliki prestasi belajar berkategori sangat baik maupun baik. Sedangkan tingkat konsumsi zat besi kurang memiliki prestasi belajar sangat baik maupun baik. Sebaiknya melakukan penyuluhan tentang makanan sehat untuk mencegah anemia.

Kata kunci : Prestasi belajar, kadar hemoglobin , tingkat konsumsi

BREAKFAST CONTRIBUTION WITH TOTAL CONSUMPTION AND HEMOGLOBIN LEVELS ON STUDENTS LEARNING ACHIEVEMENT IN SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING

ABSTRACT

Nutritional factors play an important role in achieving quality human resources and having a strong and productive physical body. The purpose of this study was to obtain the contribution of breakfast with total consumption and hemoglobin level to the learning achievement of SMP Negeri 1 Tampaksiring students. Data collection was conducted in May 2019. The type of research was Observational with a Cross Sectional approach. The target population is all eighth grade students of Tampaksiring 1 Junior High School. The study sample was 47 female students. The results obtained are the sample learning achievement mostly in the good category of (74.47%) and very good achievement of (25.53%). The contribution of breakfast with a total daily consumption of less energy contribution (51.06%), less protein contribution (53.19%) and less iron contribution (65.09%). The results of the study with 47 samples of good energy consumption level (68, 83%), the level of consumption of protein is good (61.70%), the level of consumption of iron is lacking (70.21%). The hemoglobin level of the sample was mostly normal (74.47%). Learning achievement is based on hemoglobin levels, where samples with normal / non anemia hemoglobin levels tend to have very good or good learning achievement. Learning achievement is based on the level of consumption of energy and protein, where samples with good levels of energy and protein consumption have excellent or good learning achievement in categories. While the level of iron consumption lacks very good or good learning achievement. It's best to do counseling about healthy foods to prevent anemia

Keywords: Learning achievement, hemoglobin level, consumption level

RINGKASAN PENELITIAN

KONTRIBUSI SARAPAN DENGAN KONSUMSI TOTAL DAN KADAR HEMOGLOBIN TERHADAP PRESTASI BELAJAR SISWI SMP NEGERI 1 TAMPAKSIRING

Oleh : Dewa Ayu Indah Purnami (NIM. P07131016031)

Kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting untuk mencapai sumber daya manusia yang berkualitas. Gizi yang baik menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Selain faktor gizi keadaan anemia akan mempengaruhi daya konsentrasi belajar sehingga prestasi belajar menjadi menurun dan siswi dengan kadar hemoglobin yang tinggi (batas normal) memiliki prestasi lebih baik daripada siswi dengan kadar hemoglobin rendah

Tujuan dari penelitian ini diperolehnya kontribusi sarapan dengan konsumsi total dan kadar hemoglobin terhadap prestasi belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring. Data yang dikumpulkan pada bulan Mei 2019 dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder dengan desain penelitian *observasional* dengan rancangan *cross sectional*.

Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 1 Tampaksiring yang berjumlah 151 orang. Besar sampel yang didapat sebanyak 47 orang siswi. Mendapatkan hasil sebagian besar memiliki kadar hemoglobin normal/ non anemia yaitu 35 orang (74,47%), namun masih ada yang memiliki kadar hemoglobin berkategori anemia ringan dan anemia sedang. Tingkat konsumsi sampel ternyata sebagian besar sampel memiliki tingkat konsumsi energi baik (63,83%), tingkat konsumsi protein baik (61,70%) sedangkan tingkat konsumsi zat besi kurang (70,21%).

Prestasi belajar sampel ternyata sebagian besar sampel memiliki prestasi belajar dalam kategori baik. Prestasi belajar berdasarkan kadar hemoglobin sebagian besar sampel dalam kategori prestasi belajar sangat baik maupun baik memiliki kadar hemoglobin normal/ non anemia. Prestasi belajar berdasarkan

tingkat konsumsi energi dan protein adalah sebagian besar sampel yang tingkat konsumsi energi dan protein baik cenderung memiliki prestasi belajar berkategori sangat baik maupun baik. Sedangkan prestasi belajar berdasarkan tingkat konsumsi zat besi kurang cenderung memiliki prestasi belajar berkategori sangat baik maupun baik.

Prestasi belajar berdasarkan tingkat konsumsi zat besi, dimana siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring cenderung memiliki tingkat konsumsi zat besi kurang tetapi memiliki prestasi belajar berkategori sangat baik maupun baik. Oleh karena itu sebaiknya dari pihak SMP Negeri 1 Tampaksiring mengadakan penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi TTD dan pentingnya konsumsi makanan sehat pada siswi.

Daftar Bacaan : 26 (2001-2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga pada kesempatan ini penulis bisa menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Kontribusi Sarapan dengan Konsumsi Total dan Kadar Hemoglobin Terhadap Prestasi Belajar siswi SMP Negeri 1 Tampaksiring” tepat pada waktunya. Penelitian ini bertujuan untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi. Dalam penulisan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Bapak I Made Suarjana, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan masukan dan informasi serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
4. Bapak I Wayan Ambartana, SKM, M.Fis selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, memberikan masukan dan informasi serta petunjuk dalam pembuatan tugas akhir ini.
5. Seluruh dosen dan staf serta teman-teman di Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyelesaian usulan penelitian karya tulis ilmiah
6. Keluarga, teman-teman serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu – persatu yang telah membantu dalam menyusun tugas akhir ini

Dalam penyusunan tugas akhir, penulis menyadari pengetahuan dan pengalaman penulis masih sangat terbatas. Penulis sangat mengharapkan adanya kritik dan saran dari berbagai pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih.

Mei

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Prestasi Belajar dan Cara Penilaian Prestasi Belajar	6
B. Kadar Hemoglobin	12

C. Konsumsi Makanan	16
D.Sarapan.....	24
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	28
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel	31
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Pengolahan dan Analisis Data	35
F. Etika Penelitian	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	38
B.Pembahasan	46
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A.Simpulan	50
B. Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN	55

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Ambang Batas Anemia Menurut Umur dan Jenis Kelamin	12
2. Kecukupan Zat Gizi Remaja.....	16
3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	29
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Prestasi Belajar	39
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Kadar Hemoglobin	40
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi	41
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Sarapan dengan Konsumsi Total	42
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Anemia dengan Prestasi Belajar ...	43
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi dengan Prestasi Belajar	44
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Protein dengan Prestasi Belajar	45
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Zat besi (Fe) dengan Prestasi Belajar	46

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Surat Etichal Crearence	55
2. Surat Ijin Penelitian BPMDP	57
3. Surat Ijin Kesbangpol Kabupaten Gianyar	58
4. Form Persetujuan Setelah Penjelasan	59
5. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel.....	63
6. Form Identitas Sampel	64
7. Form Recall 1x24 jam	65
8. Perhitungan Besar Sampel	66

