GAMBARAN STATUS GIZI DAN MAKAN PAGI ANAK MURID TK HARAPAN NUSANTARA DENPASAR

Oleh :

PUTU DIKA AYUNI PUTRI
NIM. P07131016039

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019

GAMBARAN STATUS GIZI DAN MAKAN PAGI ANAK MURID TK HARAPAN NUSANTARA DENPASAR

Dianjurkan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Mata Kuliah Tugas Akhir
Jurusan Gizi Program Studi Diploma III Gizi

Oleh :
PUTU DIKA AYUNI PUTRI
NIM. P07131016039

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI D III
DENPASAR
2019

LEMBAR PERSETUJUAN

GAMBARAN STATUS GIZI DAN MAKAN PAGI ANAK MURID TK HARAPAN NUSANTARA DENPASAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes	Ir.Hertog Nursanyoto,M.Kes
NIP. 195609271981021002	NIP. 196308191986031004

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

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

GAMBARAN STATUS GIZI DAN MAKAN PAGI ANAK MURID TK HARAPAN NUSANTARA DENPASAR

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI
PADA HARI : RABU
TANGGAL : 29 MEI 2019

TIM PENGUJI :

1. A.A. Ngurah Kusumajaya, SP,MPH (Ketua) .....
2. IGA. Ari Widiarti,DCN.M.Kes (Anggota) .....
3. Ir. I Made Purnadhibrata, M,Kes (Anggota) .....

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR

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

GAMBARAN STATUS GIZI DAN MAKAN PAGI ANAK MURID TK HARAPAN NUSANTARA DENPASAR

ABSTRAK

Makan pagi adalah makanan yang disantap pada pagi hari, waktu makan pagi dimulai dari pukul 06.00 pagi sampai dengan pukul 10.00 pagi. Makan pagi dianjurkan menyantap makanan yang ringan bagi kerja pencernaan, sehingga dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang memiliki kadar serat tinggi dengan protein yang cukup namun dengan kadar lemak rendah. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh murid TK Harapan Nusantara Denpasar yaitu sebanyak 82 orang. Data yang telah disajikan dalam table distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskirptif. Berdasarkan hasil penelitian dari anak TK yang terbiasa dengan makan pagi diperoleh berbagai jenis makanan. Jenis makanan yang paling banyak yaitu roti sebanyak 19 anak. Setelah mengetahui jenis makan pagi pada sampel maka dapat dihitung jumlah energi yang didapat dari makan pagi. Energi dari makan pagi dengan kategori tertinggi yaitu 34,5% dan energi dengan kategori terendah yaitu 5,16% sedangkan jumlah protein dari makan pagi yang tertinggi yaitu 21.39 gram dan protein terendah yaitu 4 gram. Untuk status gizi berdasarkan indeks IMT/U dapat diketahui sebagian besar sampel berstatus gizi normal yaitu 86.5%, yang berstatus gizi kurus 8,5% dan yang berstatus gizi gemuk 4,8%. Berdasarkan distribusi sampel menurut makan pagi dapat diketahui bahwa anak yang memiliki kategori baik dalam makan pagi yaitu 57,2% dan anak yang memiliki kategori kurang dalam makan pagi yaitu 48,8%.

Kata kunci : Makan pagi, status gizi

DESCRIPTION OF NUTRITIONAL STATUS AND BREAKFAST OF KINDERGARTEN TK HARAPAN NUSANTARA DENPASAR

ABSTRACT

Breakfast is a meal that is eaten in the morning, breakfast time starts from 6:00 a.m. until 10:00 a.m. Breakfast is recommended to eat light foods for digestive work, so it is recommended to consume foods that have high fiber content with sufficient protein but with low fat content. The sample of this study was 82 students of TK Harapan Nusantara Denpasar. Data that has been presented in the frequency distribution table and analyzed descriptively. Based on the results of research from kindergarten children who are accustomed to eating breakfast obtained various types of food. The most common types of food are 19 breads. After knowing the type of breakfast in the sample, the amount of energy obtained from breakfast can be calculated. Energy from breakfast with the highest category is 34.5% and energy with the lowest category is 5.16% while the highest amount of protein from breakfast is 21.39 grams and the lowest protein is 4 grams. For nutritional status based on BMI / U index, it can be seen that most of the samples are normal nutritional status, which is 86.5%, those with underweight nutritional status 8.5% and those with fat nutritional status 4.8%. Based on the sample distribution according to breakfast, it can be seen that children who have a good category in breakfast are 57.2% and children who have a less category in breakfast are 48.8%.

Keywords: breakfast, nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Status Gizi dan Makan Pagi Anak Murid

TK Harapan Nusantara Denpasar

Oleh : Putu Dika Ayuni Putri (NIM : P07131016039)

Taman Kanak-kanak (TK) merupakan awal dari pengenalan anak dengan suatu lingkungan sosial yang ada di masyarakat umum di luar keluarga. Seorang anak usia TK sedang mengalami masa tumbuh kembang yang relatif pesat. Pada masa ini, proses perubahan fisik, emosi dan sosial anak berlangsung dengan cepat. Proses ini dipengaruhi oleh berbagai faktor dari diri anak sendiri dan lingkungan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui status sizi dan makan pagi anak murid TK Harapan Nusantara Denpasar. Jenis penelitian ini yang digunakan adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional.* Metode yang digunakan dalam pengumpulan data identitas sampel dan form *food recall* untuk mengetahui jenis dan jumlah makan pagi. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh murid TK Harapan Nusantara Denpasar yaitu sebanyak 82 orang. Data yang telah disajikan dalam table distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskirptif.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui sebagian besar anak TK Harapan Nusantara Denpasar yang terbiasa makan pagi yaitu sebanyak 58 anak. Sedangkan anak TK Harapan Nusantara Denpasar yang tidak terbiasa makan pagi yaitu sebanyak 24 anak. Hal ini disebabkan karena keterbatasan waktu yang dimiliki orang tua untuk menyiapkan makan pagi untuk anaknya dan ada juga beberapa anak yang tidak mau atau tidak terbiasa dengan makan pagi. Berdasarkan hasil penelitian dari anak TK yang terbiasa dengan

makan pagi diperoleh berbagai jenis makanan. Jenis makanan yang paling banyak yaitu roti sebanyak 19 anak. Setelah mengetahui jenis makan pagi pada sampel maka dapat dihitung jumlah energi yang didapat dari makan pagi. Status gizi anak TK Harapan Nusantara Denpasar berdasarkan indeks IMT/U adalah berstatus gizi normal yaitu 86.5%. Namun ditemukan juga anak dengan kategori gizi kurus yaitu 8.5% dan kategori gizi gemuk yaitu 4.8%. Jenis makan pagi yang paling banyak dikonsumsi adalah roti yaitu 32.7%. Energi dari makan pagi dengan kategori tertinggi yaitu 34,5% dan energi dengan kategori terendah yaitu 5,16% sedangkan jumlah protein dari makan pagi yang tertinggi yaitu 21.39 gram dan protein terendah yaitu 4 gram. Berdasarkan gambaran hubungan status gizi dan makan pagi dapat diketahui bahwa dari 4 orang anak yang berstatus gizi gemuk jenis makan paginya : nasi ayam goring, nasi nugget, susu dan anak yang berstatus gizi kurus jenis makan paginya : roti, mie goring, nasi kuning, nasi sosis, nasi dan telur ayam.

Berdasarkan penelitian terhadap 82 sampel anak TK Harapan Nusantara Denpasar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Status gizi anak TK Harapan Nusantara Denpasar berdasarkan indeks IMT/U adalah berstatus gizi normal yaitu 86.5%. Namun ditemukan juga anak dengan kategori gizi kurus yaitu 8.5% dan kategori gizi gemuk yaitu 4.8%. Jenis makan pagi yang paling banyak dikonsumsi adalah roti yaitu 32.7%. Energi dari makan pagi dengan kategori tertinggi yaitu 34,5% dan energi dengan kategori terendah yaitu 5,16% sedangkan jumlah protein dari makan pagi yang tertinggi yaitu 21.39 gram dan protein terendah yaitu 4 gram. Untuk itu disarankan agar pihak sekolah berkoordinasi dengan orang tua murid untuk memberi pengetahuan kepada murid tentang pentingnya makan pagi.

Bahan bacaan : 17 (2000-2018)

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Surat yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Putu Dika Ayuni Putri
NIM	: P07131016039
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Tahun Akademik	: 2019
Alamat	: Banjar Gede, Sempidi No 51

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir Dengan Judul Gambaran Status Gizi dan Makan Pagi Anak Murid TK Harapan Nusantara Denpasar adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya 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, 10 Juni 2019

Yang membuat pernyataan

Putu Dika Ayuni Putri
NIM. P07131016039

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa/Ida Sang Hyang Widhi Wasa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **"Gambaran Status Gizi Dan Makan Pagi Anak Murid Tk Harapan Nusantara Denpasar"** sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir di Politeknik Kesehatan Denpasar.

Pada kesempatan ini ijinkan penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes. selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan arahan, masukan, bimbingan, dan dukungan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

2. Bapak Ir.Hertog Nursanyoto,M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan arahan, masukan, bimbingan, dan dukungan dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.

3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi, dan Ketua Program Study DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar juga kami ucapkan terimakasih yang telah membantu memberikan kesempatan dan dorongan dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.

4. Bapak/Ibu dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan yang dapat membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.

5. Keluarga yang telah banyak memberikan dukungan, baik semangat maupun penyediaan biaya untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.

6. Teman-teman di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah banyak membantu dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.

Penulis berharap agar Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat kepada pembaca sebagaimana mestinya. Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap berharap semoga Tugas Akhir ini dapat lebih berguna baik bagi penulis sendiri dan orang lain.

Denpasar, 29 mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN JUDUL…….. i

HALAMAN PERSETUJUAN……... ii

ABSTRACT……... iv

RINGKASAN PENELITIAN…… vi

KATA PENGANTAR…… viii

DAFTAR ISI……... x

DAFTAR TABEL…….. xii

DAFTAR LAMPIRAN…….. xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang 1

B. Rumusan Masalah 4

C. Tujuan ……..... 4

D. Manfaat……..……. 5

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Status Gizi……..... 6

B. Makan Pagi..……..... 14

C. Menggambarkan Status Gizi Berdasarkan Jumlah Energi Makan Pagi……. 22

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka konsep …..... 25

B. Variable dan definisi operasional..... 26

BAB IV METODELOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian…….…….…….. 27

B. Tempat dan waktu penelitian……...……..... 27

C. Unit Analisis dan Responden Penelitian…….…….……. 28

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data……..…….……. 28

E. Pengolahan dan Analisis Data……..…….……..... 29

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian……. 31

B. Gambaran Umum Sampel……. 31

C. Hasil Pengamatan Terhadap Variabel Yang Diteliti……. 32

D. Pembahasan Hasil Penelitian……. 35

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan……..... 37

B. Saran……..... 37

DAFTAR PUSTAKA 38

LAMPIRAN…….. 40

DAFTAR TABEL

Tabel Hal

1. Contoh Menu dan Jadwal Makanan…… 20

2. Definisi Operasional…… 26

3. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak…… 29

4. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin…….. 31

5. Distribusi Sampel Menurut Umur…… 31

6. Distribusi Status gizi sampel berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT/U)…...……. 31

7. Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi……...……... 33

8. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Makan Pagi..……. 35

9. Distribusi Sampel Menurut Makan Pagi…….. 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Hal

1. Ijin Penelitian…….. 41
2. Ethical Clearence…… 42
3. Kuisioner Penelitian…… 43
4. Formulir Foor Recall…….…….. 45
5. Uji Statistik…….. 46
6. Data Sampel Penelitian…..…….……. 48