

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN POLA KONSUMSI
FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMA NEGERI 1 TAMPAKSIRING
KABUPATEN GIANYAR**



Oleh :

I KOMANG BAGUS SANIARTHA
NIM. P07131216062

**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN POLA KONSUMSI
FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMA NEGERI 1 TAMPAKSIRING
KABUPATEN GIANYAR**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**I KOMANG BAGUS SANIARTHA
NIM. P07131216062**

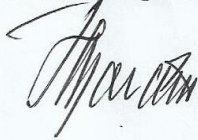
**KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN POLA KONSUMSI
FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMA NEGERI 1 TAMPAKSIRING
KABUPATEN GIANYAR

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
NIP.196208161985031004

Pembimbing Pendamping,



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

PENELITIAN DENGAN JUDUL

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN POLA KONSUMSI
FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMA NEGERI 1 TAMPAKSIRING
KABUPATEN GIANYAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 15 Mei 2020

TIM PENGUJI :

1. Ni Made Ayu Suastiti, SKM., M.Kes. (Ketua) (.....)
2. I Ketut Kencana, SKM., M.Pd. (Anggota I) (.....)
3. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. (Anggota II) (.....)

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Komang Bagus Saniartha
NIM : P07131216062
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2016
Alamat : BTN Bany Selatan Blok C No. 12, Singaraja, Bali

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Pola Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring Kabupaten Gianyar” 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 15 Mei 2020
Yang membuat pernyataan,



I Komang Bagus Saniartha
NIM.P07131216062

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN POLA KONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 1 TAMPAKSIRING KABUPATEN GIANYAR

ABSTRAK

Prevalensi obesitas sentral di Bali adalah 36% lebih tinggi dari prevalensi nasional ditahun 2018. Prevalensi tertinggi obesitas sentral tertinggi di Puskesmas Tampaksiring I dengan 28,87% di Gianyar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring, Kabupaten Gianyar. Jenis Penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* dengan jumlah populasi 597 orang dan jumlah sampel sebanyak 65 orang. Data kebiasaan sarapan diperoleh dengan kuesioner. Pola konsumsi *fast food* diperoleh dengan metode wawancara dengan panduan form SQ-FFQ dan form Recall 1x24 jam. Data status gizi remaja ditentukan dengan mengacu pada z-skor dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah menggunakan software komputer untuk menentukan ada tidaknya hubungan antar variabel. Sampel memiliki kebiasaan sarapan baik dengan skor >80 (20%). Sampel mengkonsumsi jenis *fast food* yang memiliki jenis kurang atau >12 jenis *fast food* (66,2%). Sampel sering mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi 3-6x/minggu (38,5%). Sampel dengan jumlah *fast food* dengan konsumsi tinggi *fast food* sehari (80%). Sampel memiliki status gizi remaja normal (83,08%). Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji statistik *Korelasi Person* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan ($r=0,104$, $p=0,408$) antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja. Tidak ada hubungan yang signifikan ($r= 0,041$, $p=0,745$) antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja. Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* tidak berhubungan dengan status gizi remaja.

Kata Kunci : *Status Gizi Remaja, Kebiasaan Sarapan, Pola Konsumsi Fast Food*

**THE RELATIONSHIP OF BREAKFAST HABITS AND
FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS WITH THE
ADOLESCENT NUTRITIONAL STATUS
IN STATE HIGH SCHOOL 1 TAMPAKSIRING
GIANYAR REGENCY**

ABSTRACT

The central obesity prevalence in Bali is 36% higher than the national prevalence in 2018. The highest prevalence of central obesity at the center of Tampaksiring with 28.87% in Gianyar. This research aims to determine the relationship between breakfast habits and fast food consumption patterns and quantity with the adolescent nutritional status in State High School 1 Tampaksiring, Gianyar regency. The type of observational research with cross-sectional design with a population number of 597 people and a sample amount of 65 people. Breakfast habits are obtained with questionnaires. Fast food consumption pattern obtained by interview method with form SQ-FFQ and form Recall 1x24 hours. Adolescent nutritional status data is determined by referring to the Z-score by doing height measurement and weighing weight. Further collected Data is processed using computer software to determine whether there is a relationship between variables. Samples have good breakfast habits with a score of > 80 (20%). Samples consume fast food type that has a type of less or > 12 types of fast food (66.2%). Samples often consume fast food with a frequency of 3-6x/week (38.5%). Sample with fast food amount with high consumption fast food day (80%). Samples have a normal adolescent nutritional status (83.08%). Based on the results of data analysis using a statistical test the Pearson correlation is known that there is no significant relationship ($r=0,104$, $p=0,408$) between breakfast habits and adolescent nutritional status. There is no significant relationship ($r= 0,041$, $p=0,745$) between the consumption patterns of fast food and the adolescent nutritional status. The conclusion of the research is no relationship between breakfast habits and adolescent nutritional status and than no relationship between the fast food consumption pattern and the adolescent nutritional status.

Keywords: *Adolescent Nutritional Status , Breakfast Habits, Consumption Patterns Fast Food*

RINGKASAN PENELITIAN

Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring Kabupaten Gianyar

Oleh : I Komang Bagus Saniartha (P07131216062)

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi lebih sering disebut *over nutrition* merupakan keadaan gizi seseorang dimana jumlah energi yang masuk lebih banyak dari energi yang dikeluarkan. Hal ini dapat terjadi karena jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan.

Dilihat dari prevalensi obesitas sentral nasional penduduk umur ≥ 15 tahun meningkat secara signifikan dari tahun ke tahun. Pada tahun 2007 prevalensi obesitas sentral yaitu 18,8%, kemudian di tahun 2013 menjadi 26,6%, dan di tahun 2018 adalah 31%. Sedangkan prevalensi obesitas sentral di Bali adalah 36% lebih tinggi dari prevalensi nasional (Riskesmas, 2018). Pemeriksaan obesitas pada tahun 2017 di Kabupaten Gianyar dengan sasaran yang dideteksi 212.789 penduduk usia 15 tahun keatas dengan prevalensi terendah di Puskesmas Gianyar I 2,38% dan tertinggi di Puskesmas Tampaksiring I 28,87 (Dinas Kesehatan Kabupaten Gianyar, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* yang meliputi jenis, frekuensi, dan jumlah dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring, Kabupaten Gianyar. Jenis Penelitian observasional dengan rancangan *cross-sectional* dengan jumlah populasi 597

orang dan jumlah sampel sebanyak 65 orang. Teknik pengambilan data dengan jenis *Non-probability Sampling* yang digunakan adalah yaitu *Accidental Sampling*. Data kebiasaan sarapan diperoleh dengan kuesioner. Pola konsumsi *fast food* yang terdiri dari jenis dan frekuensi *fast food* diperoleh dengan merekap formulir SQ-FFQ dan jumlah *fast food* diperoleh dengan merekap formulir recall 24 jam. Data status gizi remaja ditentukan dengan mengacu pada z-skor dengan melakukan pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan.

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah menggunakan software komputer untuk menentukan ada tidaknya hubungan antar variabel. Sampel memiliki kebiasaan sarapan baik dengan skor >80 (20%). Sampel mengkonsumsi jenis *fast food* yang memiliki jenis kurang atau >12 jenis *fast food* (66,2%). Sampel sering mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi 3-6x/minggu (38,5%). Sampel jumlah *fast food* dengan konsumsi tinggi *fast food* sehari (80%). Sampel memiliki status gizi remaja normal (83,08%).

Berdasarkan uji statistik *Korelasi Person* diketahui bahwa tidak terdapat hubungan ($r=0,104$, $p=0,408$) antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja. Tidak ada hubungan ($r= 0,041$, $p=0,745$) antara pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan sarapan dan pola konsumsi *fast food* tidak berhubungan dengan status gizi remaja.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Ida Sang Hyang Widhi Wasa/Tuhan Yang Maha Esa, karna berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Pola Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 1 Tampaksiring Kabupaten Gianyar”. Skripsi ini sebagai tugas akhir dalam menyelesaikan mata Kuliah Skripsi Semester VIII Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar. Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapatkan pengarahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan yang baik ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. dan I Made Suarjana, SKM.M.Kes. yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam pembuatan usulan penelitian ini sehingga usulan penelitian ini dapat selesai tepat pada waktunya
2. Ibu Ni Made Ayu Suastiti, SKM., M.Kes. dan Bapak I Ketut Kencana, SKM., M.Pd. sebagai penguji yang telah membimbing dan memberikan saran dalam pembuatan usulan penelitian ini sehingga usulan penelitian ini menjadi lebih baik.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.

5. Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
6. Para Dosen dan Staf Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan tugas akhir skripsi ini.
7. Teman-teman di Jurusan Gizi yang telah banyak memberikan dukungan dan semangat selama penyusunan tugas akhir skripsi ini.
8. Orangtua (bapak & Ibu) dan kakak, serta keluarga tercinta yang telah banyak memberi dukungan baik berupa dukungan moral, spiritual dan material dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki, untuk itu kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan sehingga dapat menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan terutama bagi penulis serta bermanfaat bagi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar pada umumnya.

Denpasar, 15 Mei 2019

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi Remaja	
1. Pengertian Status Gizi	5
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	5
3. Kebutuhan Gizi Remaja	6
4. Penilaian Status Gizi	
a. Penilaian Langsung	7
b. Penilaian Tidak Langsung.....	9
5. Masalah Gizi Remaja	
a. Obesitas	10
b. Kekurangan Energi Kronik (KEK)	11
c. Anemia Gizi Besi (AGB)	11
B. Pola Konsumsi	
1. Pengertian Pola Konsumsi	12
2. Faktor Pengaruh Pola Konsumsi	12
3. Cara Menilai Pola Konsumsi	13
4. Metode Pengukuran Konsumsi	14

5. Konsumsi Sarapan Pagi	
a. Manfaat Sarapan Pagi	17
b. Kerugian Tidak Sarapan Pagi	18
c. Kebiasaan Sarapan Pagi	19
d. Sikap Sarapan Pagi	19
e. Pemilihan Makanan Sarapan Pagi	23
6. Konsumsi <i>Fast Food</i>	
a. Pengertian <i>Fast Food</i>	24
b. Jenis <i>Fast Food</i>	25
c. Dampak Negatif <i>Fast Food</i>	27
C. Hubungan Antar Variabel	
1. Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Remaja	28
2. Hubungan Pola Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi Remaja.....	29
BAB III KERANGKA KONSEP DAN VARIABEL PENELITIAN	
A. Kerangka Konsep	30
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	32
C. Hipotesis Penelitian	34
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	
1. Tempat	35
2. Waktu	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	
1. Populasi	36
2. Sampel Penelitian	
a. Unit Analisis dan Responden	36
b. Jumlah dan Besar Sampel	36
c. Teknik Pengambilan Sampel	37
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	
1. Jenis Data Yang Dikumpulkan	37
2. Cara Pengumpulan Data	
a. Data Primer	38
b. Data Sekunder	40
3. Tenaga Pengumpul Data	41
4. Instrumen Pengumpulan Data	41
E. Pengolahan dan Analisis Data	
1. Pengolahan Data	
a. Identitas Sampel	42
b. Kebiasaan Sarapan	42
c. Pola Konsumsi <i>Fast Food</i>	44
d. Status Gizi Remaja	45

2. Analisis Data	
a. Analisis Univariat	46
b. Analisis Bivariat	46
F. Etika Penelitian	49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	51
B. Pembahasan	61
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel	33
2. Menentukan kuat lemahnya hubungan kedua variabel	48
3. Sebaran sampel menurut kelompok umur	52
4. Sebaran sampel menurut jenis kelamin	53
5. Sebaran sampel menurut sikap sarapan	53
6. Sebaran sampel menurut pemilihan makan sarapan	54
7. Sebaran sampel menurut kebiasaan sarapan	54
8. Sebaran sampel menurut jenis <i>fast food</i>	55
9. Sebaran sampel menurut frekuensi <i>fast food</i>	55
10. Sebaran sampel menurut jumlah <i>fast food</i>	56
11. Sebaran sampel menurut pola konsumsi <i>fast food</i>	56
12. Sebaran sampel menurut status gizi remaja	57
13. Sebaran sampel berdasarkan hubungan sikap sarapan dengan status gizi remaja	58
14. Sebaran sampel berdasarkan hubungan pemilihan makan sarapan dengan status gizi remaja	59
15. Sebaran sampel berdasarkan hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja	60
16. Sebaran sampel berdasarkan jenis <i>fast food</i> dengan status gizi remaja.....	61
17. Sebaran sampel berdasarkan frekuensi <i>fast food</i> dengan status gizi remaja	62
18. Sebaran sampel berdasarkan jumlah <i>fast food</i> dengan status gizi remaja	63
19. Sebaran sampel berdasarkan pola konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi remaja	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Hubungan kebiasaan sarapan dan pola konsumsi <i>fast food</i> terhadap status gizi remaja	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian	71
2. Surat Persetujuan Etik	73
3. Persetujuan Setelah Penjelasan	74
4. Kuesioner Penelitian	77
5. Dokumentasi	81