

**HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI
DENGAN KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 UBUD**



Oleh :
IDA AYU ADHI PARMINI
P07131216039

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

**HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI
DENGAN KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 UBUD**

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

**Oleh :
IDA AYU ADHI PARMINI
P07131216039**

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


LEMBAR PERSETUJUAN

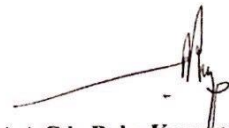
**HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI
DENGAN KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 UBUD**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Ir. I Made Purnadibrata, M.Kes
NIP. 195609271981021002


A A Gde Raka Kayabaya, SST, M.Kes
NIP. 195704011985011001

**Mengetahui :
Ketua Jurusan Gizi**

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar




Dr. Ni Komang Wiardani SST, M.Kes
NIP. 19670316 1990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL

**HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI
DENGAN KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 UBUD**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin

TANGGAL : 11 Mei 2020

TIM PENGUJI :

1. I.G.A.Ari Widarti, DCN, M.Kes (Ketua) (.....)
2. Ni Nyoman Astika Dewi, S.Gz, M.Biomed (Anggota I) (.....)
3. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes (Anggota II) (.....)

Mengetahui :

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Kembang Wiardani SST, M.Kes

NIP. 19670316 1990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ida Ayu Adhi Parmini
NIM : P07131216039
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat : JL. Blambangan, gang 5 no.10, Denpasar Utara

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Pagi dengan Konsumsi Energi dan Status Gizi Remaja Putri SMP Negeri 2 Ubud adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya 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, 11 Mei 2020

Yang membuat pernyataan



Ida Ayu Adhi Parmini

NIM. P07131216039

HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI DENGAN KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 UBUD

ABSTRAK

Masa remaja merupakan masa rentan gizi karena berbagai faktor. Secara khusus pada remaja putri mulai muncul kesadaran akan menjaga penampilan tubuhnya agar tetap bagus. Masalah gizi yang paling sering terjadi adalah gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik dengan mengkonsumsi energi sesuai kebutuhan serta membiasakan sarapan pagi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi dan status gizi remaja putri SMP Negeri 2 Ubud. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 2 Ubud. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari 2020. Populasi penelitian ini berjumlah 470 siswi kelas VIII. Sampel pada penelitian ini adalah 85 sampel. Data status gizi dikumpulkan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan sampel, sedangkan data tingkat konsumsi energi dikumpulkan dengan cara wawancara recall 2 x 24 jam. Analisis data bivariat dilakukan dengan uji korelasi pearson.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebanyak 52,9% memiliki kontribusi energi sarapan pagi cukup, sebanyak 44,7% memiliki tingkat konsumsi energi baik dan sebanyak 56,5% memiliki status gizi baik. Hasil uji statistik (p value) 0,467 menunjukkan tidak ada hubungan antara kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi dan (p value) 0,005 menunjukkan ada hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi.

Kata kunci : sarapan pagi, konsumsi energi dan status gizi

RELATIONSHIP OF BREAKFAST ENERGY CONTRIBUTION WITH ENERGY CONSUMPTION AND NUTRITION STATUS OF ADULT IN SMP NEGERI 2 UBUD

ABSTRACT

Adolescence is nutrient vulnerable period due to various factors. In particular, teenage girl begin to aware of how to maintain their body appearance. The most common in nutritional problems are malnutrition and (overweight). One way to obtain good health and nutritional status is by consuming energy as needed and get used to breakfast. The aim of this research was to determine the relation between contribution of breakfast energy with energy consumption and nutritional status of teenage girls at SMP Negeri 2 Ubud. This research was an observational study with a cross-sectional design. The research location is in SMP Negeri 2 Ubud. This research was conducted in January 2020. The population of this research was 470 students of 8th grade. The sample in this research was 85 samples. Nutritional status data is collected by measuring weight and height of the sample, while energy consumption rate data is collected by way of a 2 x 24 hour recall interview. Analysis of bivariat data was performed by Pearson correlation test.

Based on the results of the research can be noted that as much as 52.9% have a contribution of energy breakfast are adequate, as much as 44.7% have good energy consumption rate and as much as 56.5% have good nutritional status. The results of the statistical test (p value) 0.467 showed there is no relation between the energy contribution of breakfast with energy consumption and (p value) 0.005 indicates there is a relation between energy consumption and nutritional status.

Keywords : breakfast, energy consumption and nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

HUBUNGAN KONTRIBUSI ENERGI SARAPAN PAGI DENGAN KONSUMSI ENERGI DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI SMP NEGERI 2 UBUD

Oleh : Ida Ayu Adhi Parmini (P07131216039)

Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor yang saling terkait baik secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dipengaruhi oleh penyakit infeksi dan tidak cukupnya asupan gizi secara kuantitas maupun kualitas, sedangkan secara tidak langsung dipengaruhi oleh jangkauan dan kualitas pelayanan kesehatan, pola asuh anak yang kurang memadai, kurang baiknya kondisi sanitasi lingkungan serta rendahnya ketahanan pangan di tingkat rumah tangga. Sebagai pokok masalah di masyarakat adalah rendahnya pendidikan, pengetahuan dan keterampilan serta tingkat pendapatan masyarakat. (Azwar, Azrul. 2004). Menurut Riskesdas 2013, prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1% sedangkan prevalensi gemuk 10,8%. Salah satu cara untuk memperoleh status kesehatan dan gizi yang baik yaitu dengan keseimbangan konsumsi energi dan membiasakan sarapan pagi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi dan status gizi remaja putri SMP Negeri 2 Ubud.

Status gizi dapat diartikan sebagai gambaran kondisi fisik seseorang sebagai refleksi dari keseimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan oleh tubuh (Marmi, 2013). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi adalah konsumsi makanan, penyakit infeksi, jarak kelahiran, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua dan sarapan pagi. Penilaian status gizi dilakukan secara langsung dan tidak langsung. Konsumsi adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan memngkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. (Islamiyati, Awaln Nur, 2014). Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan adalah pengetahuan gizi, ekonomi keluarga, lingkungan sosial, dan besar keluarga. Energi, dalam bentuk ATP dihasilkan dari produk metabolisme Karbohidrat, Lemak, dan Protein. Jumlah energi

dalam produk makanan diukur dalam satuan kilokalori (Kkal), dan sering disebut sebagai kalori. (Mayer, Brenna H. dkk, 2012). Sarapan adalah kegiatan makan dan minum yang dilakukan untuk memenuhi sebagian (15-30%) kebutuhan gizi harian dalam rangka mewujudkan hidup sehat, aktif, dan cerdas (Hardinsyah 2012 dalam Perdana, 2013).

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kontribusi energi sarapan pagi dan tingkat konsumsi energi. Variabel terikat adalah status gizi. Kontribusi energi sarapan pagi dikategorikan menjadi cukup 15-30%, kurang <15% dan lebih >30%. Tingkat konsumsi energi dikategorikan menjadi baik 80-110%, kurang <80% dan lebih >110%. Status gizi dikategorikan menjadi gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross-sectional. Lokasi penelitian yaitu SMP Negeri 2 Ubud yang dilaksanakan pada bulan Januari 2020. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dengan sampel berjumlah 83 sampel dengan teknik pengambilan sampel adalah *probably sampling* atau *simple random sampling*. Data status gizi diperoleh dengan mengukur berat badan dan tinggi badan, sedangkan data tingkat konsumsi energi diperoleh dari wawancara recall 2 x 24 jam. Data dianalisis secara deskriptif dan analitik menggunakan uji korelasi pearson.

Hasil penelitian diperoleh sebanyak 52,9% siswi memiliki kontribusi energi sarapan pagi cukup, 18,8% memiliki kontribusi energi sarapan pagi kurang, 28,2% memiliki kontribusi energi sarapan pagi lebih, sedangkan 44,7% siswi memiliki tingkat konsumsi energi baik, 32,9% memiliki tingkat konsumsi energi kurang dan 22,4% memiliki tingkat konsumsi energi lebih, dan sebanyak 56,5% siswi memiliki status gizi baik, 38,8% memiliki status gizi kurang, 4,7% memiliki status gizi lebih.

hasil uji statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan kontribusi energi sarapan pagi dengan konsumsi energi ($p = 0,467$) sedangkan ada hubungan antara konsumsi energi dengan status gizi ($p = 0,005$).

Daftar bacaan : 28 (2004 – 2018)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya. Skripsi ini yang berjudul “Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Pagi dengan Konsumsi Energi dan Status Gizi pada Remaja Putri SMP Negeri 2 Ubud” dapat tersusun sesuai dengan rencana.

Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada:

1. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancara penyelesaian skripsi ini.
2. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancara penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes dan A.A. Gde Raka Kayanaya, SST, M.Kes yang telah membimbing dan memberikan arahan dalam pembuatan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat selesai tepat pada waktunya.
4. Dosen dan staf yang turut membantu dalam membuat usulan penelitian ini.
5. Kedua Orang Tua serta Keluarga yang telah memberikan biaya serta dukungan dalam pembuatan skripsi ini.
6. Teman-teman yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini.

Denpasar, 11 Mei 2020

Penyusun

DAFTAR ISI

| BAB | Halaman |
|---------------------------------------|-------------|
| HALAMAN JUDUL..... | I |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| ABSTRACT..... | vi |
| RINGKASAN PENELITIAN | vii |
| KATA PENGANTAR..... | ix |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| A. Status Gizi | 6 |
| B. Konsumsi Makanan | 14 |

| | |
|---|-----------|
| C. Sarapan Pagi | 21 |
| BAB III KERANGKA KONSEP | 27 |
| A. Kerangka Konsep..... | 27 |
| B. Variabel dan Definisi Operasional..... | 28 |
| BAB IV METODE PENELITIAN..... | 30 |
| A. Jenis Penelitian..... | 30 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian..... | 30 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian..... | 31 |
| D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data..... | 33 |
| E. Pengolahan dan Analisis Data..... | 34 |
| F. Prosedur Pelaksanaan Penelitian..... | 36 |
| G. Etika Penelitian..... | 36 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | 38 |
| A. Hasil Penelitian | 38 |
| B. Pembahasan | 43 |
| BAB VI SIMPULAN DAN SARAN | 46 |
| A. Simpulan | 46 |
| B. Saran | 46 |
| DAFTAR PUSTAKA | 47 |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| Nomor | | Halaman |
|-------|--|---------|
| 1. | Rumus FAO/WHO/UNU | 20 |
| 2. | Standar Kecukupan Energi | 20 |
| 3. | Definisi Operasional | 28 |
| 4. | Sebaran Sampel Berdasarkan Kelompok Umur | 38 |
| 5. | Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi | 39 |
| 6. | Sebaran Sampel Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Pagi | 39 |
| 7. | Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi Sarapan Pagi | 40 |
| 8. | Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi | 41 |
| 9. | Sebaran Sampel Berdasarkan Kontribusi Energi Sarapan Pagi dengan Tingkat Konsumsi Energi | 41 |
| 10. | Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Konsumsi Energi dengan Status Gizi | 42 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Nomor | | Halaman |
|-------|-------------------------------------|---------|
| 1. | Persetujuan Setelah Penjelasan..... | 50 |
| 2. | Formulir Identitas Sampel | 53 |
| 3. | Formulir <i>Recall</i> 24 jam..... | 54 |
| 4. | Perhitungan Sampel | 55 |
| 5. | <i>Ethical Clearance</i> | 56 |
| 6. | Surat Ijin Provinsi..... | 57 |
| 7. | Surat Ijin Kabupaten | 58 |

