

**ANALISIS PILIHAN MAKANAN, ASUPAN
ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP NEGERI 1 PENEHEL**



OLEH :

NI MADE DEVY SRI UTARI

NIM. P07131216046

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

**ANALISIS PILIHAN MAKANAN, ASUPAN
ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP NEGERI 1 PENEHEL**

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

**Oleh :
NI MADE DEVY SRI UTARI
NIM. P07131216046**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

ANALISIS PILIHAN MAKANAN, ASUPAN
ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP NEGERI 1 PENEHEL


TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



A.A. Ngurah Kusumajaya, SP., MPH
NIP. 196911121992031003



I Made Rodja Suantara, SKM, M.Kes
NIP. 195602211981111001

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Proyek Kesehatan Kemenkes Denpasar



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

**ANALISIS PILIHAN MAKANAN, ASUPAN
ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP NEGERI 1 PENEHEL**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



A.A. Ngurah Kusumajaya, SP, MPH
NIP.196911121992031003

Pembimbing Pendamping,



I Made Rodja Suantara, SKM, M.Kes
NIP. 195602211981111001

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI**

IPOLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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

PENELITIAN DENGAN JUDUL :

ANALISIS PILIHAN MAKANAN, ASUPAN
ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI SMP NEGERI 1 PENEHEL

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : JUMAT

TANGGAL : 15 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. Dr. Ni Nengah Ariati, SST, M. Erg (Ketua) ()
2. Ir. I Made Purnadibrata, M. Kes (Anggota I) ()
3. A. A Ngurah Kusumajaya, SP., MPH (Anggota II) ()

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



Dr. Ni Kamang Wiardani, SST, M. Kes
SP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Devy Sri Utari
NIM : P07131216046
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2019/2020
Alamat Rumah : Br. Dinas Jegu Pande, Desa Jegu, Kecamatan Penebel,
Kabupaten Tabanan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi dengan judul Analisis Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein Dan Status Gizi Remaja Di SMP Negeri 1 Penebel adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi 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 , 29 April 2020
Yang membuat pernyataan



Ni Made Devy Sri Utari
NIM. P07131216046

ANALISIS PILIHAN MAKANAN, ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 1 PENEHEL

ABSTRAK

Pilihan makanan merupakan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dapat dibagi menjadi tiga determinan, yaitu karakteristik individu, makanan, dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Penebel. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian *observasional* dengan menggunakan rancangan *cross Sectional*. Jumlah sampel yang diteliti adalah 75 sampel. Lebih setengah sampel pilihan makanan siswa di SMP Negeri 1 Penebel dalam kategori sedang yaitu 50,7%. Lebih setengah sampel tingkat asupan energi siswa SMP Negeri 1 Penebel berada dalam kategori defisit berat yaitu 44,0%. Dan lebih setengah sampel tingkat asupan protein berada dalam kategori baik yaitu 45,3%. Sebagian besar status gizi siswa di SMP Negeri 1 Penebel memiliki status baik yaitu 97,3%. Tidak ada hubungan antara pilihan makanan dengan asupan energi, protein dengan nilai ($p = 0,138$). Dan ada hubungan antara asupan energi, protein dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel dengan nilai ($p = 0,000$.)

Kata kunci : Analisis pilihan makanan, asupan energi, protein, status gizi.

**ANALYSIS OF FOOD CHOICES, ENERGY INTAKE,
ADOLESCENT PROTEIN AND NUTRITIONAL STATUS
IN SMP NEGERI 1 PENEHEL**

Abstract

Food choices are the amount of food consumed by a person or group of people aiming to meet the physiological, psychological, and sociological needs. Factors affecting food selection can be divided into three determinants, i.e. individual characteristics, food, and environment. This research is Berttested to know the choice of food, energy intake, Protein and nutritional Status of teenagers in the state Junior high School 1 Penebel. The type of research conducted is observational Research by using c'sRoss sectional draft. The Number of samples studied was 75 samples. More than half of the sample food options students at SMP Negeri 1 Penebel in the medium category is 50.7%. More half of the sample energy intake level of SMP Negeri 1 Penebel is in the category of weight deficit of 44.0%. And more half of the protein intake levels are in good category i.e. 45.3%. Most of the nutritional status of students in SMP Negeri 1 Penebel has a good status of 97.3%. There is no connection between food choices with energy intake, protein with value($p = 0, 138$). And there is a connection between energy intake, protein with adolescent status OF teenagers in SMP Negeri 1 Penebel with a value ($P = 0.000$.)

Keywords: analysis of food choices, energy intake, protein, nutritional status.

RINGKASAN PENELITIAN

ANALISIS PILIHAN MAKANAN,ASUPAN ENERGI,PROTEIN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 1 PENEHEL

Oleh : NI MADE DEVY SRI UTARI (NIM.P07131216046)

Status gizi merupakan suatu keadaan tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh asupan makan dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut sehingga dampak fisiknya dapat diukur (Suhardjo,2003). Berdasarkan Riskesdas (2013),prevalensi gizi kurus menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja adalah 13,1% pada laki-laki dan 5,7% pada perempuan dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 6,6% dan perempuan 8,1%. Remaja di Indonesia terjadi peningkatan status gizi sangat kurus dan kurus.Namun prevalensi pada status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan kurus.

Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4% dan meningkat pada tahun 2013 menjadi 7,3%. Menurut Kustipia (2016), kebiasaan perilaku makan remaja dipengaruhi dengan adanya perkembangan kafe, restoran, dan kedai – kedai unik yang menyajikan makanan hasil olahan dari lemak dan gula yang mendominasi, seringkali *hang out* di restoran cepat saji atau bahkan mengkonsumsi *junk food*. Selain itu, menurut Wardoyo (2016), anak muda jaman sekarang menyukai atau tertarik dengan makanan dengan rasa yang unik dan menantang. Remaja datang ke restoran atau kafe tidak semata-mata hanya untuk menongkrong dan berbincang tetapi secara tidak disadari, kaum remaja juga memperhatikan cita rasa dari makanan yang disajikan. Harga pun juga menjadi tolak ukur utama yang mempengaruhi kaum remaja dalam menentukan restoran yang akan dikunjungi, apakah harga yang ditawarkan sesuai dengan kantong remaja.

Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui Pilihan Makanan ,Asupan Energi,Protein dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Penebel. Dengan tujuan khusus mengidentifikasi pilihan makanan remaja di SMP Negeri 1 Penebel, mengukur jumlah asupan energi, protein remaja di SMP Negeri 1

Penebel, menilai status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel ,menganalisis hubungan pilihan makanan asupan energi,protein remaja di SMP Negeri 1 Penebel. Dan menganalisis hubungan asupan energi,protein dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel. Jenis penelitian ini adalah penelitian *observasional* dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*, dengan jumlah sampel 75 sampel.

Penelitian ini dilakukan pada bulan maret 2020 selama 2 hari di SMP Negeri 1 Penebel. Adapun karakteristik sampel penelitian berdasarkan umur yaitu berdasarkan kelompok umur, lebih setengah sampel yaitu 39 sampel (52.0%) berada pada kelompok umur 13 tahun dan 36 sampel (48.0%) berumur 14 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, Lebih setengah sampel berjenis kelamin laki-laki 45 sampel (60,0%) dan berjenis kelamin perempuan 30 sampel (40,0%). Lebih setengah sampel pilihan makanan siswa di SMP Negeri 1 Penebel dalam kategori sedang yaitu 50,7%. Lebih setengah sampel tingkat asupan energi siswa SMP Negeri 1 Penebel berada dalam kategori defisit berat yaitu 44,0%. Dan lebih setengah sampel tingkat asupan protein berada dalam kategori baik yaitu 45.3%. Sebagian besar status gizi siswa di SMP Negeri 1 Penebel memiliki status baik yaitu 97,3%. Tidak ada hubungan antara pilihan makanan dengan asupan energi,protein dengan nilai ($p = 0,138$). Dan terdapat hubungan antara asupan energi,protein dengan status gizi remaja di SMP Negeri 1 Penebel dengan nilai ($p = 0,000$).

Adapun saran yang diberikan untuk siswa agar memilih makanan yang baik dan sehat bagi tubuh mulai menerapkan gizi seimbang .Untuk pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan kantin sehat bagi siswa dan masyarakat yang ada di lingkungan sekolah. dan Untuk peneliti selanjutnya diharapkan tidak hanya meneliti satu sekolah saja terkait pilihan makanan,asupan energi,protein dan status gizi remaja diharapkan bisa mengkaji lebih dalam lagi terutama pada hal – hal yang belum terungkap pada penelitian ini dan dapat menyempurnakan hal – hal yang masih kurang.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa, Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat rahmat-Nya, skripsi ini yang berjudul “ Analisis Pilihan Makanan, Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 1 Penebel” dapat tersusun sesuai dengan rencana. Tersusunnya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya,SP,MPH, selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bimbingan,saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Bapak I Made Rodja Suantara,SKM.M.Kes, selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, saran, tambahan ilmu,dan motivasi yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan di dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Penebel yang telah memberikan izin kepada penulis untuk pengambilan data yang berhubungan dengan judul skripsi.
6. Kedua orang tua penulis yaitu Bapak I Ketut Yasa, S.Pd. Dan Ibu Ni Wayan Mastini,S.Pd. serta seluruh keluarga atas segala doa , motivasi dan kasih sayangnya kepada penulis.
7. Teman-teman yang telah banyak memberikan motivasi dan dorongan untuk penulis menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi	6
B. Pilihan Makanan.....	14
C. Asupan Energi,Protein.....	18
D. Hubungan Antara Asupan Energi ,Protein Dan Karbohidrat Dengan Status Gizi Remaja.....	20

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	22
B. Variabel dan Definisi Operasional	24
C. Hipotesis	26

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	27
B. Tempat dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian	27
D. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	30
E. Instrumen Pengumpulan Data	32
F. Cara Pengolahan dan Analisis Data	32
F. Etika Penelitian	35

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	47

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA	55
----------------------	----

LAMPIRAN	57
----------------	----

DAFTAR TABEL

1. Definisi Operasional Variabel	24
2. Jumlah siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Penebel.....	28
3. Distribusi sampel berdasarkan kelompok umur.....	37
4. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	37
5. Distribusi sampel berdasarkan pilihan makanan.....	38
6. Distribusi sampel berdasarkan tingkat asupan energi	39
7. Distribusi sampel berdasarkan tingkat asupan protein.....	40
8. Distribusi sampel berdasarkan status gizi	41
9. Hubungan pilihan makanan dengan asupan energi.....	41
10. Hubungan pilihan makanan dengan asupan protein.....	43
11. Hubungan asupan energi dengan status gizi	44
12. Hubungan asupan protein dengan status gizi.....	46

DAFTAR GAMBAR

1. Kerangka Konsep	22
--------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

1. Persetujuan Setelah Penjelasan.....	57
2. Pernyataan Kesiediaan Menjadi Subjek Penelitian	60
3. Kuesioner Pilihan Makanan.....	61
4. Formulir Recall 2 x 24 Jam	66
5. Perhitungan Sampel	67
6. Ethical Clearance.....	69
7. Surat Rekomendasi Penelitian Provonsi Bali	70
8. Surat Rekomendasi Penelitian Pemerintah Kabupaten Tabanan	71
9. Dekomuntasi Penelitian.....	72