

SKRIPSI
HUBUNGAN KOMPONEN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 1 JETIS



Oleh :

SELVIA DAHLIYANTI

NIM. 19631855

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

SKRIPSI

HUBUNGAN KOMPONEN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI

PADA REMAJA DI SMAN 1 JETIS



Oleh

SELVIA DAHLIYANTI

NIM.19631855

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2023

SKRIPSI
HUBUNGAN KOMPONEN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 1 JETIS

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) dalam Program Studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh

SELVIA DAHLIYANTI

NIM.19631855

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

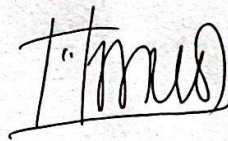
2023

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 18 Juli 2023

Yang Menyatakan



Selvia Dahliyanti

NIM.19631855

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN KOMPONEN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMAN 1 JETIS**

SELVIA DAHLIYANTI

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 18 Juli 2023

Oleh :

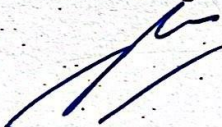
Pembimbing 1



Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

NIDN. 0717107001

Pembimbing 2



Dian Laila Purwaningroom, S.Si., M.Biomed

NIDN.0712098702

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN.0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 18 Juli 2023.

PANITIA PENGUJI

Ketua : Nurul Sri Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes

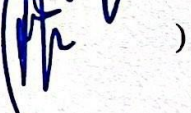
()

Anggota :

1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes

()

2. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep

()

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo


Sulistyo Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes

NIDN.0715127903

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadirat Allah Swt atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Komponen Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Remaja Di SMAN 1 Jetis”**. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada :

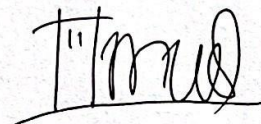
1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo
2. Sulisty Andarmoyo, S.Kep., Ns., M.Kes sebagai Dekan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
3. Saiful Nurhidayat, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo
4. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep sebagai Pembimbing pertama yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi
5. Dian Laila Purwaningroom, S. Si., M.Biomed sebagai pembimbing kedua yang banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi
6. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberikan semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi

7. Teristimewah untuk kedua orang tua tercinta, Bapak Anto Prawiro dan Ibu Reliyanti yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Terima kasih selalu mendoakan yang terbaik dan selalu memberikan dukungan dan motivasi.
8. Sahabat-sahabat saya yang luar biasa yang telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi
9. Rekan-rekan mahasiswa/i S1 Keperawatan Angkatan 2019 terimakasih atas kenangan dan pengalamannya.
10. Terakhir teruntuk diri saya sendiri Selvia Dahliyanti, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.

Dalam penyusunan skripsi penulis menyadari bahwa skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.

Ponorogo, 18 Juli 2023

Penulis



Selvia Dahliyanti

NIM. 19631855

ABSTRAK

HUBUNGAN KOMPONEN SARAPAN PAGI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 1 JETIS

Selvia Dahliyanti

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : selviadahliyanti01@gmail.com

Masa remaja ialah masa dimana terjadi berbagai perubahan yang berlangsung dengan cepat seperti perubahan fisik, kognitif, psikososial serta tingkah laku, dimana perubahan-perubahan tersebut sangat berhubungan dengan zat gizi yang mereka konsumsi. Komponen sumber makanan yang diperlukan oleh anak-anak atau remaja untuk sarapan pagi adalah karbohidrat, protein, makanan tinggi serat dan rendah lemak dan hendaknya tersedia di sarapan pagi. Kebiasaan mengabaikan sarapan akan mengakibatkan kekurangan zat gizi serta menyebabkan tubuh tidak menerima asupan gizi yang cukup sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan pada status gizi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan komponen sarapan pagi dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Jetis.

Desain penelitian yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 167 siswa dengan sampel 63 yang diambil dengan menggunakan metode Teknik sampling yaitu *purposive sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis *chi-square*. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p-value* $(0,011) < (0,05)$, menunjukkan bahwa ada hubungan komponen sarapan pagi dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Jetis. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara komponen sarapan pagi dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Jetis, dengan demikian diharapkan para remaja selalu memperhatikan komponen dari sarapan pagi yang mereka konsumsi sehingga tidak terjadi gizi lebih dan gizi kurang.

Kata kunci : Komponen Sarapan Pagi, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST COMPONENTS AND NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 JETIS

Selvia Dahliyanti

Faculty Of Health Sciences, Muhammadiyah University Of Ponorogo

E-mail : selviadahliyanti01@gmail.com

Adolescence is a period when there are various rapid changes such as physical, cognitive, psychosocial and behavioral changes, where these changes are closely related to the nutrients they consume. The components of food sources needed by children or adolescents for breakfast are carbohydrates, protein, foods high in fiber and low in fat and should be available at breakfast. The habit of ignoring breakfast will result in a lack of nutrients and cause the body not to receive sufficient nutritional intake which will affect the decline in nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast components and nutritional status in adolescents at SMAN 1 Jetis.

The research design used was observational analytic with a cross sectional approach. The population in this study were 167 students with a sample of 63 taken using the sampling technique method, namely purposive sampling. The process of collecting data using a questionnaire with chi-square analysis. Based on statistical tests, it was found that the p-value (0.011) < (0.05), indicating that there is a relationship between the breakfast component and the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Jetis. It can be concluded that there is a relationship between the components of breakfast and the nutritional status of adolescents at SMAN 1 Jetis, thus it is hoped that teenagers will always pay attention to the components of the breakfast they consume so that there is no excess nutrition and malnutrition.

Keyword : Breakfast Component, Nutritional Status, Adolescents

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| Halaman Sampul Luar | i |
| Halaman Sampul Dalam..... | ii |
| Halaman Lembar Pengesahan | iii |
| Halaman Surat Pernyataan..... | iv |
| Halaman Penetapan Panitia Penguji..... | v |
| Kata Pengantar..... | vi |
| Abstrak..... | viii |
| Daftar Isi | x |
| Daftar Tabel..... | xiii |
| Daftar Gambar | xiv |
| Daftar Lampiran | xv |
| Daftar Singkatan | xvi |
| BAB 1 PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 6 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.3.1 Tujuan Umum..... | 6 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus..... | 6 |
| 1.4 Manfaat Penelitian | 6 |
| 1.4.1 Manfaat Teoritis | 6 |
| 1.4.2 Manfaat Praktis..... | 6 |
| 1.5 Keaslian Penelitian..... | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 9 |
| 2.1 Sarapan Pagi | 9 |
| 2.1.1 Definisi Sarapan Pagi | 9 |
| 2.1.2 Jumlah Asupan Pada Saat Sarapan | 10 |
| 2.1.3 Manfaat Sarapan Pagi..... | 10 |
| 2.1.4 Dampak Tidak Sarapan Pagi | 12 |
| 2.1.5 Jenis Makanan Sarapan..... | 12 |
| 2.1.6 Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi | 14 |

| | |
|--|----|
| 2.2 Status Gizi | 17 |
| 2.2.1 Pengertian Status Gizi..... | 17 |
| 2.2.2 Klasifikasi Status Gizi | 18 |
| 2.2.3 Penilaian Status Gizi..... | 18 |
| 2.2.4 Metode Pengukuran Status Gizi Remaja | 20 |
| 2.2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi | 22 |
| 2.3 Remaja..... | 24 |
| 2.3.1 Pengertian Remaja | 24 |
| 2.3.2 Karakteristik Remaja | 25 |
| 2.3.3 Tahapan Remaja | 26 |
| 2.4 Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Status Gizi | 27 |
| 2.5 Kerangka Teori..... | 29 |
| BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN...30 | |
| 3.1 Kerangk Konsep..... | 30 |
| 3.2 Hipotesis Penelitian..... | 31 |
| BAB IV METODELOGI PENELITIAN.....32 | |
| 4.1 Desain Penelitian..... | 32 |
| 4.2 Kerangka Operasional | 33 |
| 4.3 Populasi, Sampel, Besar Sampel, Sampling..... | 34 |
| 4.3.1 Populasi | 34 |
| 4.3.2 Sampel | 34 |
| 4.3.3 Besar Sampel | 34 |
| 4.3.4 Sampling..... | 35 |
| 4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional | 36 |
| 4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas)..... | 36 |
| 4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat) | 36 |
| 4.5 Instrumen Penelitian..... | 37 |
| 4.6 Lokasi Dan Waktu Penelitian..... | 38 |
| 4.6.1 Lokasi Penelitian | 39 |
| 4.6.2 Waktu Penelitian..... | 38 |
| 4.7 Prosedur Pengumpulan Data, Pengolahan Data dan Analisa Data..... | 38 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 4.7.1 | Prosedur Pengumpulan Data..... | 38 |
| 4.7.2 | Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 40 |
| 4.7.3 | Pengolahan Data..... | 43 |
| 4.7.4 | Analisa Data..... | 45 |
| 4.8 | Etika Penelitian..... | 48 |
| BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN..... | | 49 |
| 5.1 | Karakteristik Lokasi Penelitian..... | 49 |
| 5.2 | Keterbatasan Penelitian..... | 50 |
| 5.3 | Hasil Penelitian..... | 50 |
| 5.3.1 | Data Demografis (Umum)..... | 50 |
| 5.3.2 | Data Khusus..... | 51 |
| 5.4 | Pembahasan..... | 53 |
| 5.4.1 | Komponen Sarapan Pagi..... | 53 |
| 5.4.2 | Status Gizi..... | 59 |
| 5.4.3 | Hubungan Komponen Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Remaja..... | 62 |
| BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN..... | | 68 |
| 6.1 | Kesimpulan..... | 68 |
| 6.2 | Saran..... | 68 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | | 70 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 2.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh/Umur..... | 18 |
| Table 4.1 Definisi Operasional Hubungan Komponen Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 1 Jetis..... | 36 |
| Table 4.2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas..... | 41 |
| Table 4.3 Kriteria Reliabilitas | 43 |
| Table 5.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di SMAN 1 Jetis ... | 50 |
| Table 5.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 1 Jetis | 50 |
| Table 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Komponen Sarapan Pagi pada Remaja di SMAN 1 Jetis..... | 51 |
| Table 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Jetis..... | 51 |
| Table 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Komponen Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Jetis..... | 52 |



DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.5 Kerangka Teori Hubungan Komponen Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Jetis | 29 |
| Gambar 3.1 Kerangka Konsep Hubungan Komponen Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Jetis | 30 |
| Gambar 4.2 Kerangka Operasional Hubungan Komponen Sarapan Pagi dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Jetis..... | 33 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1 Jadwal Kegiatan..... | 76 |
| Lampiran 2 Surat Izin Penelitian | 77 |
| Lampiran 3 Permohonan Keterangan Ethical Clear | 80 |
| Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden..... | 81 |
| Lampiran 5 Informed Consent | 82 |
| Lampiran 6 Kisi-Kisi Kuesioner | 83 |
| Lampiran 7 Instrumen Penelitian..... | 84 |
| Lampiran 8 Tabulasi Data Hasil Penelitian | 89 |
| Lampiran 9 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas | 100 |
| Lampiran 10 Hasil Uji Statistik..... | 107 |
| Lampiran 11 Dokumentasi Kegiatan | 112 |
| Lampiran 12 Hasil Plagiasi..... | 112 |
| Lampiran 13 Standar Antropometri Status Gizi..... | 113 |
| Lampiran 14 Buku Kegiatan Bimbingan Skripsi..... | 115 |



DAFTAR SINGKATAN

| | |
|--------|---|
| WHO | : World Health Organization |
| NHANES | : National Health and Nutrition Examination Surveys |
| IMT/U | : Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Usia |
| BB/U | : Berat Badan Berdasarkan Usia |
| TB/U | : Tinggi Badan Berdasarkan Usia |
| BB/TB | : Tinggi Badan Berdasarkan Tinggi Badan |
| AKG | : Angka Kecukupan Gizi |
| PGS | : Pedoman Gizi Seimbang |

