



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ENERGI,
FREKUENSI JAJAN, DAN KETERPAPARAN IKLAN PANGAN
DENGAN STATUS GIZI SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA
DI SMKN 57 JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

LESTAMI INDAH MAHARDHIKA

1310714008

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN ENERGI,
FREKUENSI JAJAN, DAN KETERPAPARAN IKLAN PANGAN
DENGAN STATUS GIZI SISWA PROGRAM KEAHLIAN JASA BOGA
DI SMKN 57 JAKARTA TAHUN 2017**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

LESTAMI INDAH MAHARDHIKA

1310714008

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI S-1 ILMU GIZI
2017**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Lestami Indah Mahardhika
NRP : 1310714008
Tanggal : 10 Juli 2017

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 10 Juli 2017

Yang Menyatakan,


(Lestami Indah Mahardhika)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Lestami Indah Mahardhika
NRP : 1310714008
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S-1 Ilmu Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : **“Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi, Frekuensi Jajan, dan Keterpaparan Iklan Pangan Dengan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017”**.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Juli 2017

Yang Menyatakan,




(Lestami Indah Mahardhika)


PENGESAHAN

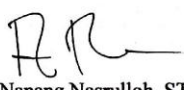
Skripsi diajukan oleh :


Nama : Lestami Indah Mahardhika
NRP : 1310714008
Program Studi : S1 Ilmu Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi, Frekuensi Jajan, dan Keterpaparan Iklan Pangan Dengan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017


Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Firlia Ayu Arini, MKM
Ketua Penguji


Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM
Penguji I


Nanang Nasrulloh, STP, M.Si
Penguji II (Pembimbing)


Desak Nyoman Sithi, SKp., MARS
Dekan


Ikha Deviyanti Puspita., S.Gz, RD, MKM
Ka. Prodi

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 10 Juli 2017

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, ASUPAN
ENERGI, FREKUENSI JAJAN, DAN KETERPAPARAN
IKLAN PANGAN DENGAN STATUS GIZI SISWA PROGRAM
KEAHLIAN JASA BOGA DI SMKN 57 JAKARTA TAHUN
2017**

Lestami Indah Mahardhika

Abstrak

Kejadian gizi lebih pada remaja di DKI Jakarta menduduki peringkat tertinggi secara nasional. Dalam jangka panjang, gizi lebih pada remaja dapat menjadi manifestasi terhadap terjadinya PTM (Penyakit Tidak Menular). Perubahan gaya hidup, pola makan, serta media massa berkontribusi terhadap perubahan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, asupan energi, frekuensi jajan, dan keterpaparan iklan pangan dengan status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMKN 57 Jakarta. Rancangan penelitian menggunakan desain *Cross-Sectional* dengan analisis statistik uji *Chi-Square*. Jumlah sampel 68 siswa kelas X program keahlian jasa boga diambil secara *Stratified Random Sampling*. Hasil analisis univariat menunjukkan sebanyak 51 orang (75%) memiliki status gizi normal dan sebanyak 17 orang (25%) memiliki status gizi lebih. Hasil analisis bivariat menunjukkan pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dinyatakan terdapat hubungan dengan status gizi ($p\text{-value} < 0,05$) sementara, frekuensi jajan dan keterpaparan iklan pangan dinyatakan tidak ada hubungan dengan status gizi ($p\text{-value} > 0,05$). Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dan asupan energi dengan status gizi siswa program keahlian jasa boga di SMKN 57 Jakarta. Hasil penelitian menyarankan penyuluhan PGS sebagai salah satu upaya pencegahan gizi lebih pada siswa program keahlian jasa boga di SMKN 57 Jakarta.

Kata Kunci : Asupan Energi, Frekuensi Jajan, Keterpaparan Iklan Pangan, Pengetahuan Gizi Seimbang, Status Gizi,

**THE CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE OF
BALANCED NUTRITION GUIDE, ENERGY INTAKE,
SNACKING FREQUENCY, AND FOOD ADVERTISEMENT
EXPOSURE WITH NUTRITIONAL STATUS OF F&B
DEPARTMENT STUDENTS IN 57 VOCATIONAL SCHOOL
YEAR OF 2017**

Lestami Indah Mahardhika

Abstract

Overweight occurrences in adolescent of DKI Jakarta ranked the highest nationally. In the long term, overweight adolescents may cause non-communicable disease. Lifestyle, diet, and mass media contributed to nutritional status. This study aimed to determine the relationship of knowledge of balanced nutrition guide, energy intake, snacking frequency, and food advertisement exposure with nutritional status of F&B Department students. Research design used *Cross-Sectional* by statistical analysis *Chi-Square* test. A total sample of 68 students of class 10 F&B Department was recruited by Stratified Random Sampling. The result of univariate analysis showed 51 people (75%) had normal nutritional status and 17 people had overweight. Bivariate analysis result obtained knowledge of balanced nutrition guide and energy intake stated there was significant correlated to nutritional status ($p\text{-value} < 0,05$) meanwhile, the snacking frequency and food advertisement exposure stated that there was no significant correlated to nutritional status ($p\text{-value} > 0,05$). There was significant correlated between knowledge of balanced nutrition guide and energy intake with nutritional status of F&B department students in 57 Vocational School. The result of research suggested to balanced nutrition guidelines extension as one of prevention efforts to overweight.

Keywords : Energy Intake, Food Advertisement Exposure, Knowledge of Balanced Nutrition Guide, Nutritional Status, Snacking Frequency

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala kehadirat-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Maret 2017 sampai Juni 2017 adalah “Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Asupan Energi, Frekuensi Jajan, dan Keterpaparan Iklan Pangan Dengan Status Gizi Siswa Program Keahlian Jasa Boga Di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Nanang Nasrulloh, STP, M.Si dan Ibu Sintha Fransiske Simanungkalit, S.Gz, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang sangat bermanfaat. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Taufik Budi Setiawan dan Lena Damayanti selaku orangtua penulis yang tercinta, serta Muhammad Naufalizaaz selaku adik penulis beserta seluruh keluarga besar yang tiada hentinya memberikan motivasi serta do’anya selama penelitian ini.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Cinere Squad (Astri, Bella, Peggy, dan Syera), ‘Grup’ Group (Fahsya, Ismira, Adinda, Andre, Mauris, Tegar, Tanto, Ali, Alvyn, Galih, Fauzan, Ahdi, Andika, Yogi), Pejuang Resepsi (Silmi, Rere, Ike, Tika, Dara, Ribka, Mardiyah), Ta-Tit-Tet-Tok (Helena, Alfi, Bintang), Bengkalis Squad (Diash, Ufai, Helvina, Wahyu) serta seluruh teman-teman gizi angkatan 2013 dan civitas UPNVJ yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang selalu memberikan semangat, perhatian, motivasi, dan do’a untuk penulis. Tanpa bantuan dari pihak tersebut, skripsi ini tidak akan selesai tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa dalam skripsi ini masih ada beberapa kekurangan maka dari itu, penulis mengharapkan kritik, saran, maupun usulan demi perbaikan dimasa yang akan datang. Karena penulis menyadari di dunia ini tidak ada yang sempurna diri-Nya.

Jakarta, 10 Juli 2017

Penulis,

Lestami Indah Mahardhika

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	3
I.3 Hipotesis.....	3
I.4 Tujuan Penelitian.....	4
I.5 Manfaat Penelitian.....	5
I.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Remaja.....	7
II.2 Masalah Gizi Remaja.....	9
II.3 Penilaian Status Gizi.....	11
II.4 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi.....	14
II.5 Kerangka Teori.....	28
II.6 Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	30
III.1 Waktu dan Tempat.....	30
III.2 Desain Penelitian.....	30
III.3 Populasi dan Sampel.....	30
III.4 Instrumen Penelitian.....	32
III.5 Teknik Pengumpulan Data.....	34
III.6 Pengolahan Data.....	35
III.7 Analisis Data.....	36
III.8 Definisi Operasional.....	38
III.9 Hipotesis Statistik.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil dan Pembahasan Analisis Univariat.....	41
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat.....	50
IV.4 Keterbatasan Penelitian.....	55

BAB V PENUTUP.....	57
V.1 Kesimpulan.....	57
V.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Angka Kecukupan Gizi Bagi Individu Usia 13-18 Tahun.....	9
Tabel 2	Kategori IMT/U.....	13
Tabel 3	Perhitungan Besar Sampel Minimum dari Penelitian Sebelumnya.....	31
Tabel 4	Pembagian Pengambilan Sampel.....	32
Tabel 5	Definisi Operasional.....	38
Tabel 6	Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi (IMT/U) Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	41
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Umur Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	42
Tabel 8	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	42
Tabel 9	Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	43
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	44
Tabel 11	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	45
Tabel 12	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Jajan Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	46
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Jenis Bahan Makanan dan Minuman Jajanan Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	47
Tabel 14	Distribusi Responden Berdasarkan Keterpaparan Iklan Pangan Pada Siswa Program Keahlian Jasa Boga di SMKN 57 Jakarta Tahun 2017.....	49
Tabel 15	Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi.....	50
Tabel 16	Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi.....	51
Tabel 17	Hubungan Antara Frekuensi Jajan Dengan Status Gizi.....	53
Tabel 18	Hubungan Antara Keterpaparan Iklan Pangan Dengan Status Gizi.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Tumpeng Pedoman Gizi Seimbang.....	18
Gambar 2	Kerangka Teori.....	28
Gambar 3	Kerangka Konsep.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Permohonan Ijin Studi Pendahuluan
Lampiran 2	Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran 3	Persetujuan Etik
Lampiran 4	Berita Acara
Lampiran 5	Surat Keterangan
Lampiran 6	Kuesioner Penelitian
Lampiran 7	<i>Output</i> Hasil Penelitian
Lampiran 8	Dokumentasi