



**PERBEDAAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, POLA MAKAN  
DAN IMT/U PADA SANTRIWATI *BOARDING SCHOOL* YANG  
MEMILIKI AHLI GIZI DAN TANPA AHLI GIZI**

**SKRIPSI**

**IDIARA SETYA YUSDIKA**

**1910714003**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA GIZI PROGRAM SARJANA  
2023**



**PERBEDAAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, POLA MAKAN  
DAN IMT/U PADA SANTRIWATI *BOARDING SCHOOL* YANG  
MEMILIKI AHLI GIZI DAN TANPA AHLI GIZI**

**SKRIPSI**

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

**IDIARA SETYA YUSDIKA**

**1910714003**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM SARJANA GIZI PROGRAM SARJANA  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Idiara Setya Yusdika

NIM : 1910714003

Tanggal : 3 Juli 2023

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

Jakarta, 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Idiara Setya Yusdika)

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

---

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

Nama : Idiara Setya Yusdika

NIM : 1910714003

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Rights*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan emmpublikasikan 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 : 20 Juli 2023

Yang Menyatakan,



(Idiara Setya Yusdika)

## PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Idiara Setya Yusdika  
NIM : 1910714003  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi

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



Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si

Ketua Penguji



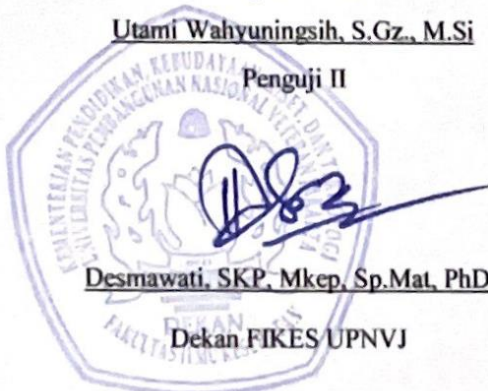
Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si

Penguji II



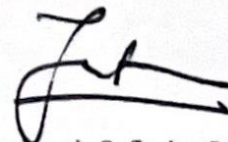
Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Dosen Pembimbing



Desmawati, SKP, Mkep, Sp.Mat, PhD

Dekan FIKES UPNVJ



Dr. Nur Intania Sofianita, S.I.Kom, MKM

Koordinator Program Studi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 3 Juli 2023

# PERBEDAAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, POLA MAKAN DAN IMT/U PADA SANTRIWATI *BOARDING SCHOOL* YANG MEMILIKI AHLI GIZI DAN TANPA AHLI GIZI

Idiara Setya Yusdika

## Abstrak

Keberadaan ahli gizi di suatu sekolah terutama di *Boarding School* merupakan suatu hal yang masih jarang diperhatikan oleh pihak *Boarding School*, terutama dengan tujuan untuk memperhatikan santri dan santriwati dari segi kecukupan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan asupan zat gizi makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat), pola makan dan IMT/U pada santriwati *Boarding School* yang memiliki ahli gizi dan tanpa ahli gizi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian didapatkan sebanyak 79 responden pada masing-masing *Boarding School* sehingga total sampel adalah 158 responden, ditentukan dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *mann whitney* untuk jenis data numerik dan uji *chi square* untuk jenis data kategorik. Terdapat perbedaan asupan energi ( $p\text{-value}= 0,010$ ), lemak ( $p\text{-value}= 0,008$ ), karbohidrat ( $p\text{-value}= 0,000$ ) dan tidak terdapat perbedaan asupan protein ( $p\text{-value}= 0,760$ ), pola makan ( $p\text{-value}= 1,000$ ), dan status gizi ( $p\text{-value}= 0,316$ ) pada santriwati di Al-Hamidiyah dan Dwiwarna *Boarding School*. Peran ahli gizi perlu ditingkatkan terutama dalam melakukan konseling dan monitoring dalam manajemen penyelenggaraan makanan serta asupan bagi santriwati *Boarding School*.

**Kata kunci:** Ahli Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan, Status Gizi

# **DIFFERENCES IN MACRO NUTRITION INTAKE, EATING PATTERN AND BMI IN BOARDING SCHOOL STUDENTS WHO HAVE A NUTRITIONIST AND WITHOUT A NUTRITIONIST**

**Idiara Setya Yusdika**

## **Abstract**

The existence of nutritionist is still uncommon to be applied in Boarding Schools for the purpose of maintaining and enhancing students' nutritional intakes. The goal is to analyzed the differences of macronutrients intake (energy, carbohydrates, proteins, and fats), eating habit, and IMT of the students in Boarding Schools with and without nutritionists. The research was analyzed by using quantitative and cross sectional design with the amount of samples are 79 respondents from each Boarding Schools, resulting the total of the respondents are 158 students. Stratified random sampling technique was applied to choose the respondents. The data were analyzed with Mann Whitney for numerical data and chi square for category data. The results are there are the differences between energy intake (p-value = 0,0,010), fat intake (p-value=0,008), cabohydrate intake (p-value = 0,000) and there are no differences between protein intake (p-value=0,760), Eating pattern (p-value=1,000), BMI (p-value=0,316) of Al Hamidiyah students and Dwiwarna Boarding School students. The role of nutritionists needs to be improved, specifically in counseling and monitoring the management of meal service and intake for boarding school students.

**Key Word:** Nutritionist, Macro Nutrition Intake, Eating Pattern, BMI



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas keberkahan Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro, Pola Makan dan IMT/U pada Santriwati *Boarding School* yang Memiliki Ahli Gizi dan Tanpa Ahli Gizi” tepat waktu. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Nur Intania Sofianita, MKM, selaku Kepala Program Studi Gizi Program Sarjana Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang telah memberikan wadah dalam berpikir kreatif dan membangun semangat para mahasiswanya.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kepada Ibu Utami Wahyuningsih, S.Gz., M.Si, dan Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz, M.Si selaku dosen penguji yang sudah berkenan meluangkan waktunya untuk menguji serta memberikan kritik dan saran untuk menyempurnakan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga penulis yaitu Idat Yusdika (Ayah), Rita Setyawati (Ibu), dan Indira Setya Yusdika (Adik), om dan tante yang telah mendoakan penulis dan mendanai penelitian hingga selesai. Para sahabat penulis yang telah memberikan doa dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari masih terdapat ketidaksempurnaan dalam skripsi ini. Maka dari itu, kritik dan saran sangat diterima oleh penulis untuk menyempurnakan skripsi ini.

Jakarta, 26 Juni 2023

Penulis



Idara Setya Yusdika



## 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 BAGAN .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian .....	4
I.4 Manfaat Penelitian .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Remaja .....	6
II.2 Asupan Zat Gizi Makro .....	8
II.3 Pola Makan .....	11
II.4 IMT/U .....	13
II.5 Ahli Gizi .....	14
II.6 Matriks Pendahulu .....	20
II.7 Kerangka Teori .....	28
II.8 Kerangka Konsep.....	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	30
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	30
III.2 Desain Penelitian .....	30
III.3 Populasi dan Sampel.....	30
III.4 Pengumpulan data.....	33
III.5 Prosedur Pengumpulan Data .....	34
III.6 Etik Penelitian.....	34
III.7 Definisi Operasional .....	35
III.8 Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	40
IV.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	40
IV.2 Hasil Uji Univariat.....	41

IV.3 Hasil Uji Bivariat.....	52
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	58
BAB V PENUTUP.....	59
V.1. Kesimpulan.....	59
V.2. Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....	62
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Indeks Massa Tubuh menurut Umur Anak Usia 5-18 Tahun .....	13
Tabel 2	Matriks Pendahulu .....	20
Tabel 3	Total Sampel pada Populasi Setiap Kelas.....	32
Tabel 4	Definisi Operasional .....	35
Tabel 5	Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	41
Tabel 6	Gambaran Asupan Energi Santriwati di <i>Boarding School</i> .....	43
Tabel 7	Gambaran Asupan Protein Santriwati di <i>Boarding School</i> .....	44
Tabel 8	Gambaran Asupan Lemak Santriwati di <i>Boarding School</i> .....	46
Tabel 9	Gambaran Asupan Karbohidrat Santriwati di <i>Boarding School</i> .....	47
Tabel 10	Gambaran Pola Makan Santriwati di <i>Boarding School</i> .....	48
Tabel 11	Gambaran Pola Makan Subvariabel Jenis.....	49
Tabel 12	Gambaran Pola Makan Subvariabel Frekuensi .....	49
Tabel 13	Gambaran Pola Makan Subvariabel Jumlah .....	50
Tabel 14	Gambaran Status Gizi (IMT/U) Santriwati di <i>Boarding School</i> .....	51
Tabel 15	Perbedaan Asupan Zat Gizi Makro di Al-Hamidiyah.....	53
Tabel 16	Perbedaan Pola Makan di Al-Hamidiyah dan Dwiwarna <i>Boarding School</i> .....	55
Tabel 17	Perbedaan Status Gizi (IMT/U) di Al-Hamidiyah .....	57

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori .....	28
Bagan 2	Kerangka Konsep.....	29
Bagan 3	Prosedur Pengumpulan Data.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Peta Lokasi Al-Hamidiyah.....	40
Gambar 2 Peta Lokasi Dwiwarna .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Clearance*
- Lampiran 2 Lembar Monitoring
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 Penjelasan Setelah Persetujuan
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Hasil Uji Statistik
- Lampiran 8 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 9 Hasil Turnitin