



**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI MAKANAN TINGGI  
OMEGA 3 DAN OMEGA 6 TERHADAP PRESTASI BELAJAR  
PELAJAR SMP**

**SKRIPSI**

**THORIQ SETYA NUGROHO**

**1910714042**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2023**



**HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI MAKANAN TINGGI  
OMEGA 3 DAN OMEGA 6 TERHADAP PRESTASI BELAJAR  
PELAJAR SMP**

**SKRIPSI**

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

**THORIQ SETYA NUGROHO**

**1910714042**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA**

**2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Thoriq Setya Nugroho

NIM : 1910714042

Tanggal : 10 Juli 2023

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

Jakarta, 10 Juli 2023



(Thoriq Setya Nugroho)

## **PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Thoriq Setya Nugroho  
NRP : 1910714042  
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 Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Tingkat Asupan Makanan Tinggi Omega 3 dan Omega 6 Terhadap Prestasi Belajar Pelajar SMP 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 mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis Skripsi dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta  
Pada Tanggal : 7 Juni 2023  
Yang Menyatakan,




(Thoriq Setya Nugroho)

## PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh :

Nama : Thoriq Setya Nugroho  
NRP : 1910714042  
Program Studi : Gizi Program Sarjana  
Judul Skripsi : Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Omega 3 dan Omega 6 Terhadap Prestasi Belajar Pelajar SMP


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.




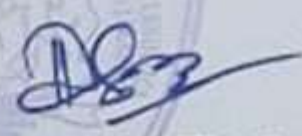
Dr. dr. Yessi Cresita Octaria, MIH  
Ketua Penguji



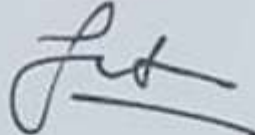
Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd, M.Gizi  
Penguji I



Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz, M.Gizi  
Pembimbing



Desmawati, SKp, M.Kep., Sp. Mat., PhD  
Dekan FIKES UPNVJ



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom, MKM  
Koordinator Program Studi

Ditetapkan di : Jakarta  
Tanggal Ujian : 7 Juli 2023

# HUBUNGAN TINGKAT KONSUMSI MAKANAN TINGGI OMEGA 3 DAN OMEGA 6 TERHADAP PRESTASI BELAJAR PELAJAR SMP

Thoriq Setya Nugroho

## Abstrak

Prestasi belajar merupakan tolak ukur untuk mengetahui seberapa baik siswa dalam memahami materi yang telah diberikan. Faktor yang mempengaruhi prestasi belajar ada banyak salah satunya adalah asupan asam lemak omega 3 dan asam lemak omega 6. Namun pada pelajar smp sering kali kekurangan asupan zat gizi termasuk asupan asam lemak omega 3 dan omega 6. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan asupan makanan tinggi omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar pelajar smp. Penelitian ini adalah penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* dengan responden sebanyak 75 orang dengan teknik *simple random sampling*. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan prestasi rendah sebanyak 8% dan prestasi baik sebanyak 92%. Sementara hasil asupan omega 3 kurang responden sebanyak 8% dan sisanya baik 92%, sementara hasil asupan omega 6 kurang responden sebanyak 2,7%, asupan omega 6 cukup 10,7% dan asupan omega 6 lebih 86,7%. Hasil uji bivariat dengan menggunakan *fisher exact test* menunjukkan adanya hubungan signifikan antara asupan omega 3 dengan prestasi belajar ( $p = 0,00$ ) dan adanya hubungan signifikan antara asupan omega 6 dengan prestasi belajar ( $p = 0,00$ ). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan asupan omega 3 dan omega 6 terhadap prestasi belajar pelajar SMP 160 Jakarta.

**Kata Kunci:** Asupan Omega 3, Asupan Omega 6, Prestasi Belajar

# **THE RELATIONSHIP BETWEEN LEVELS OF FOOD CONSUMPTION OF HIGH OMEGA 3 AND OMEGA 6 TO LEARNING ACHIEVEMENT OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS**

**Thoriq Setya Nugroho**

## **Abstract**

Learning achievement is a benchmark to find out how well students understand the material that has been given. There are many factors that influence academic achievement, one of which is intake of omega 3 and omega 6 fatty acids. However, junior high school students often lack nutrient intake, including intake of omega 3 and omega 6 fatty acids. This research was conducted to determine the relationship between high food intake omega 3 and omega 6 on learning achievement of junior high school students. This research is an observational analytic research with cross sectional design with 75 respondents using simple random sampling technique. Based on the results of the study, it was found that respondents with low achievements were 8% and 92% with high achievements. While the results of the intake of omega 3 less respondents were 8% and the rest were good 92%, while the results of intake of omega 6 were less respondents as much as 2.7%, sufficient intake of omega 6 was 10.7% and intake of omega 6 was more 86.7%. The results of the bivariate test using the Fisher's exact test showed that there was a significant relationship between omega 3 intake and learning achievement ( $p = 0.00$ ) and there was a significant relationship between omega 6 intake and learning achievement ( $p = 0.02$ ). So it can be concluded that there is a relationship between intake of omega 3 and omega 6 on student achievement at SMP 160 Jakarta.

**Keywords:** Intake of Omega 3, Intake of Omega 6, Learning Achievement

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur penulis panjat ke hadirat Allah Subhanahu Wa ta'ala karena berkat dan rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Konsumsi Makanan Tinggi Omega 3 Dan Omega 6 Terhadap Prestasi Belajar Pelajar SMP”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Dian Luthfiana Sufyan, S.Gz., M.Gizi sebagai dosen pembimbing yang telah membimbing dan memberikan semangat kepada penulis dalam menulis skripsi ini hingga selesai. Terima kasih juga penulis ucapkan untuk Bapak Taufik Maryusman, S. Gz, M. Pd., M. Gizi selaku dosen penguji proposal skripsi, dan Ibu Dr. dr. Yessi Crosita Octaria, MIH, selaku dosen penguji skripsi yang telah memberikan masukan atas skripsi ini.

Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ayah, Ibu, dan Adik yang senantiasa mendukung dan mendoakan penulis.

Jakarta 17 Juni 2023

Penulis

Thoriq Setya Nugroho



## 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.....	4
I.3 Tujuan Penelitian.....	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II INJAUAN PUSTAKA .....	6
II.1 Omega 3.....	6
II.2 Omega 6.....	6
II.3 Karakteristik Remaja .....	7
II.4 Makanan Tinggi Omega 3 dan Omega 6.....	8
II.5 Prestasi Belajar .....	10
II.6 Hubungan Asupan Omega 3 Terhadap Prestasi Belajar.....	11
II.7 Hubungan Konsumsi Omega 6 Dengan Prestasi Belajar .....	12
II.8 Matriks Penelitian Terdahulu .....	13
II.9 Kerangka Teori .....	17
II.10 Kerangka Konsep .....	18
II.11 Hipotesis Penelitian .....	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
III.2 Desain Penelitian .....	20
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
III.4 Prosedur Pengambilan Sampel .....	22
III.5 Etika Penelitian.....	22
III.6 Kriteria Inklusi dan Eksklusi .....	22
III.7 Pengumpulan Data.....	23
III.8 Instrumen Penelitian .....	23
III.9 Prosedur Pengumpulan Data .....	23
III.10 Definisi Operasional .....	25
III.11 Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
IV.1 Gambaran Umum SMPN 160 Jakarta .....	28
IV.2 Analisis Univariat .....	29
IV.3 Hasil dan Pembahasan Analisis Bivariat .....	36
IV.4 Keterbatasan Penelitian .....	40
BAB V PENUTUP.....	41
V.1 Kesimpulan.....	41
V.2 Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Makanan Tinggi Omega 3 dan Omega 6 .....	9
Tabel 2	Kriteria Ketuntasan Minimal.....	11
Tabel 3	Keterangan Prestasi Belajar .....	12
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu .....	14
Tabel 5	Sampel Penelitian.....	22
Tabel 6	Definisi Oprasional .....	26
Tabel 7	Total Responden Sebelum dan Sesudah Dicleaning.....	30
Tabel 8	Gambaran Karakteristik Responden.....	30
Tabel 9	Normalitas Data.....	31
Tabel 10	Frekuensi Data Tidak Berdistribusi Normal .....	32
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Prestasi Belajar .....	32
Tabel 12	Distribusi Prestasi Belajar .....	32
Tabel 13	Asupan Asam Lemak Omega 3.....	33
Tabel 14	Asupan Asam Lemak Omega 6.....	35
Tabel 15	Hubungan Asupan Omega 3 dengan Prestasi Belajar.....	36
Tabel 16	Hubungan Asupan Omega 6 dengan Prestasi Belajar.....	38
Tabel 17	Odds Rasio Hubungan Asupan Omega 6 dengan Prestasi Belajar ....	40

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori.....	18
Gambar 2	Kerangka Konsep .....	19
Gambar 3	Sample Size Determination in Health Studies .....	22
Gambar 4	SMPN 160 Jakarta.....	29
Gambar 5	Rata-Rata Konsumsi Omega 3 .....	34
Gambar 6	Rata-Rata Konsumsi Omega 6.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	<i>Ethical Approval</i>
Lampiran 2	Kartu Monitor Skripsi
Lampiran 3	Surat Izin Penelitian
Lampiran 4	Surat Keterangan Melakukan Penelitian
Lampiran 5	Penjelasan Sebelum Penelitian
Lampiran 6	<i>Informed Consent</i>
Lampiran 7	Kuesioner Penelitian
Lampiran 8	Output Bivariat
Lampiran 9	Dokumentasi
Lampiran 10	Surat Pernyataan Bebas Plagiarism
Lampiran 11	Hasil Turnitin
Lampiran 12	CV