



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN
GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 DEPOK**

SKRIPSI

RIANA ANGELYNA MANURUNG

1210714004

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN
GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 DEPOK**

SKRIPSI

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

RIANA ANGELYNA MANURUNG

1210714004

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI

2016

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Riana Angelyna Manurung

NRP : 1210714004

Tanggal : 20 Juli 2016

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

Depok, 20 Juli 2016

Yang Menyatakan,



(Riana Angelyna Manurung)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Riana Angelyna Manurung
NRP : 1210714004
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 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 Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Depok”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pengkalan 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 : Depok

Pada Tanggal : 20 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Riana Angelyna Manurung)

PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Riana Angelyna Manurung

NRP : 1210714004

Program Studi : S1 Ilmu Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi

Lebih pada Remaja di SMAN 6 Depok

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.



Sintha Fransiske S, S.Gz, MKM

Penguji I



Nur Intania Sofianita, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Desak Nyoman Sritni, S. Kp., MARS

Dekan



Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Ka.Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 13 Mei 2016

HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMAN 6 DEPOK

Riana Angelyna Manurung

Abstrak

Sarapan adalah kegiatan mengonsumsi makanan dan minuman yang memberikan sekitar 25% kebutuhan gizi sehari yang dapat dikonsumsi pada waktu pagi hari dan bisa dilakukan sejak bangun pagi sampai jam 9 pagi. Pada remaja, sarapan penting dilakukan untuk mencukupi kebutuhan sehari karena dapat memberikan energi untuk beraktivitas, mengontrol berat badan, dan mencegah gizi lebih. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih yang meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin), energi sarapan, protein sarapan, dan aktivitas fisik pada remaja di SMAN 6 Depok. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Besar sampel berjumlah 87 responden dengan menggunakan teknik *random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Mei tahun 2016. Analisa bivariat menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih ($P=0,005$), asupan energi sarapan dengan kejadian gizi lebih ($P=0,000$), antara asupan protein sarapan dengan kejadian gizi lebih ($P=0,000$), dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih ($P=0,027$).

Kata kunci : Kebiasaan sarapan, gizi lebih, remaja

THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT WITH OCCURENCE OF OVERWEIGHT ON ADOLESCENT IN SMAN 6 DEPOK

Riana Angelyna Manurung

Abstract

Breakfast is an activity, consuming food and drink that can give 25% daily nutrition which can be consumed in the mornings and can be done since getting up in the morning until 9 am. In adolescents, breakfast is important to sufficient the daily needs because it can provide energy for activity, weight control, and prevent overweight. The aims for this research were to find out the relationship of breakfast habits to the occurrence of overweight on adolescents which include student's characteristic (age, sex), breakfast habits, breakfast energy, breakfast protein and physical activity in SMAN 6 Depok. This research used *cross sectional* method. The amounts of sample were 87 respondents using *random sampling* technique. This research was done in April-May 2016. Bivariate analysis used the chi-square test. The result showed a significant relationships between breakfast habits with occurrence of overweight ($P=0,005$), breakfast energy intake with occurrence overweight ($P=0,000$), breakfast protein intake with occurrence overweight ($P=0,000$), and physical activity with occurrence overweight ($P=0,027$).

Keyword: Breakfast habits, overweight, adolescent

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak bulan Januari 2016 adalah Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 6 Depok.

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada bapa, mama serta seluruh keluarga tercinta yang memberikan penulis dukungan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Ir. Eddy Sumarno Siradj, M. Sc., Ph. D selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. Desak Nyoman Sithi, S. Kp., MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
3. Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz, RD, MKM selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Abdul Fattah, S.Pd selaku kepala sekolah SMAN 6 Depok.
5. Nur Intania Sofianita, MKM selaku dosen pembimbing atas bantuan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Teman-teman seperjuangan Danty, Devy, Dinar, Laras, Lintang, Meilda, Tetri, Wahyu, Desbow, Dwi, Kharisma, Nadya, Resti, Wenda, Widy, Ajeng, Audy & Sherlly atas segala bantuan, motivasi, dan kerjasamanya yang luar biasa dalam proses penyusunan skripsi ini.

Besar harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan pihak-pihak yang memerlukannya. Amin.

Depok, 20 Juli 2016

Penulis

Riana Angelyna Manurung

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	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
II.1 Definisi Remaja	7
II.2 Sarapan	8
II.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan	11
II.4 Aktivitas Fisik	13
II.5 Status Gizi	13
II.6 Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih	16
II.7 Hubungan Asupan Energi Sarapan dengan Gizi Lebih	17
II.8 Hubungan Asupan Protein dengan Gizi Lebih	17
II.9 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih	18
II.10 Kerangka Teori	20
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN	
III.1 Kerangka Konsep	21
III.2 Hipotesis	22
III.3 Definisi Operasional	23
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN	
IV.1 Desain Penelitian	26
IV.2 Populasi dan Sampel	26
IV.3 Lokasi dan Waktu	28
IV.4 Teknik Pengumpulan Data	29
IV.5 Instrumen Penelitian	31
IV.6 Tahap Pengumpulan Data	31
IV.7 Pengolahan Data	32
IV.8 Cara Analisis Data	33
IV.9 Etika Penelitian	33

IV.10 Kegiatan Penelitian	34
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
V.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	35
V.2 Hasil Univariat	36
V.3 Hasil Bivariat	44
V.4 Keterbatasan Penelitian	52
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
V.1 Kesimpulan	56
V.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kebutuhan Gizi Remaja 13-18 tahun	8
Tabel 2	Kategori Indeks Massa Tubuh Pada Orang Asia Pasifik	15
Tabel 3	Kategori Status Gizi Menurut IMT/U	16
Tabel 4	Definisi Operasional	23
Tabel 5	Jumlah Anggota Subjek Penelitian di SMAN 6 Depok	28
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan status gizi	37
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan umur	37
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
Tabel 9	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan kebiasaan sarapan ..	39
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Energi Sarapan.....	40
Tabel 11	Gambaran Asupan Energi Sarapan (dalam kkal).....	40
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Protein Sarapan.....	41
Tabel 13	Gambaran Asupan Protein Sarapan (dalam gram).....	42
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	43
Tabel 15	Distribusi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih	44
Tabel 16	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Energi Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih.....	46
Tabel 17	Distribusi Responden Berdasarkan Asupan Protein Sarapan dengan Kejadian Gizi Lebih.....	48
Tabel 18	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	19
Gambar 2	Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari SMAN 6 Depok
- Lampiran 3 Surat Persetujuan Etik
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 7 Kartu Bimbingan