



**HUBUNGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN, ASUPAN  
ENERGI, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA  
SISWA KELAS XI SMAN 2 CIBINONG TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**LARAS PINTOKO PRASTIKA DEWI**

**1210714071**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**PROGRAM STUDI S1 ILMU GIZI**

**2016**



**HUBUNGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN,  
ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS  
GIZI LEBIH PADA SISWA KELAS XI SMAN 2 CIBINONG  
TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

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

**LARAS PINTOKO PRASTIKA DEWI**

**1210714071**

**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 : Laras Pintoko Prastika Dewi

NRP : 1210714071

Tanggal : 22 Juli 2016

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

Jakarta, 22 Juli 2016

Yang Menyatakan,



(Laras Pintoko)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

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

Nama : Laras Pintoko Prastika Dewi  
NRP : 1210714071  
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 dan Kualitas Sarapan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik Pada Siswa kelas XI SMAN 2 Cibinong Tahun 2016”.

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 : Jakarta

Pada Tanggal : 22 Juli 2016

Yang menyatakan,



(Laras Pintoko)

## PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Laras Pintoko Prastika Dewi  
NRP : 1210714071  
Program Studi : S1 Ilmu Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik Pada Siswa kelas XI SMAN 2 Cibinong Tahun 2016

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



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

Penguji I



Nur Intania Sofianita, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Ka. Prodi

Ditetapkan di : Depok

Tanggal Ujian : 22 Juni 2016

# HUBUNGAN KEBIASAAN DAN KUALITAS SARAPAN, ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA SISWA KELAS XI SMAN 2 CIBINONG TAHUN 2016

Laras Pintoko Prastika Dewi

## Abstrak

Gizi lebih merupakan salah satu masalah gizi di masyarakat, khususnya remaja. Remaja gizi lebih memiliki resiko yang cukup besar untuk menderita penyakit degeneratif saat dewasa. Prevalensi gizi lebih di Indonesia dan di Jawa Barat sebesar 7,3% dan 7,0%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan dan kualitas sarapan, asupan energi, aktivitas fisik dengan status gizi lebih siswa. Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 84 responden. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi square* untuk analisis bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan 72,6% responden mengalami gizi lebih. Uji *chi square* menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan sarapan ( $p=0,002$ ), pengetahuan gizi ( $p=0,019$ ), aktivitas fisik ( $p=0,038$ ) dengan status gizi lebih siswa. Berdasarkan analisis multivariate didapat hasil bahwa faktor yang paling dominan adalah asupan energi ( $p= 0,005$  dan OR= 2,6). Dapat disimpulkan bahwa kejadian gizi lebih responden kelas XI SMAN 2 Cibinong sebesar 72,6%. Hal yang dapat disarankan bagi SMAN 2 Cibinong adalah dengan memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai pentingnya sarapan pagi dan pengetahuan gizi untuk pola makan yang sehat.

**Kata kunci:** Kebiasaan Sarapan, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, Remaja, Status Gizi Lebih

# **RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABIT AND QUALITY, ENERGY INTAKE, PHYSICAL ACTIVITY WITH OVERWEIGHT STATUS IN STUDENTS CLASS XI OF 2 SENIOR HIGH SCHOOL CIBINONG YEAR 2016**

**Laras Pintoko Prastika Dewi**

## **Abstract**

Overweight is one of the nutritional problems in the community, especially teenagers. Adolescent nutrition has a substantial risk to suffer from degenerative diseases in adulthood. The prevalence of overweight in Indonesia and in West Java by 7.3% and 7.0%. The purpose of this study was to determine the relationship habits and quality of breakfast, energy intake, physical activity with overweight status of students. This study using *cross sectional* study design with a total sample of 84 respondents. The statistical test used was *chi square* test for the bivariate analysis. The results showed 72.6% of respondents experienced more nutrition. *Chi-square* test showed a relationship between breakfast habits ( $p = 0.002$ ), nutritional knowledge ( $p = 0.019$ ), physical activity ( $p = 0.038$ ) with overweight status of students. Based on multivariate analysis the result is that the most dominant factor is the energy intake ( $p = 0.005$  and OR = 2.6). It can be concluded that the incidence of overweight respondents class XI SMAN 2 Cibinong amounted to 72.6%. It can be suggested for SMAN 2 Cibonong is to provide counseling and education about the importance of eating breakfast and knowledge of nutrition for a healthy diet.

**Keyword :** Breakfast Habits, Physical Activity, Energy Intake, Adolescent, Overweight

## 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 Hubungan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Siswa Kelas XI SMAN 2 Cibinong Tahun 2016

Di samping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak dan Ibu 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. Dr. Bambang Supriyadi, M.Pd. selaku Kepala Sekolah SMAN 2 Cibinong.
5. Nur Intania Sofianita, MKM selaku dosen pembimbing atas bantuan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Teman-teman seperjuangan Danty, Devy, Dinar, Riana, Lintang, Meilda, Tetri, Wahyu, Desbow, Dwi, Kharisma, Nadya, Resti, Wenda, dan Widya 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, 19 Juli 2016

Penulis

Laras Pintoko Prastika Dewi



## 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 .....	ix
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 .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
II.1 Remaja .....	8
II.2 Kebutuhan Akan Zat Gizi .....	9
II.3 Status Gizi .....	12
II.4 Gizi Lebih .....	15
II.5 Sarapan .....	17
II.6 Aktivitas Fisik .....	21
II.7 Pengetahuan Gizi .....	22
II.8 Jenis Kelamin .....	23
II.9 Genetik .....	23
II.10 Pekerjaan Orangtua .....	24
II.11 Pendapatan Orangtua .....	24
II.12 Kerangka Teori .....	26
BAB III KERANGKA KONSEP PENELITIAN .....	27
III.1 Kerangka Konsep .....	27
III.2 Hipotesa .....	28
III.3 Definisi Operasional .....	29
BAB IV METODOLOGI PENELITIAN .....	34
IV.1 Rancangan Penelitian .....	34
IV.2 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	34
IV.3 Populasi Dan Sampel .....	35
IV.4 Teknik Pengumpulan Data .....	37

IV.5 Instrumen Penelitian .....	39
IV.6 Uji Validitas dan Reabilitas .....	40
IV.7 Pengolahan dan Analisis Data .....	42
IV.8 Etika Penelitian .....	37
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN .....	49
V.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	49
V.2 Hasil dan Pembahasan Data Univariat .....	49
V.3 Hasil dan Pembahasan Data Bivariat .....	58
V.5 Hasil dan Pembahasan Data Multivariat .....	71
BAB VI PENUTUP .....	76
VI.1 Kesimpulan .....	76
VI.2 Saran .....	77
DAFTAR PUSTAKA .....	78
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan Gizi Remaja 13-18 Tahun .....	10
Tabel 2 Kategori Status Gizi IMT/U1 .....	15
Tabel 3 Definisi Operasional .....	29
Tabel 4 Distribusi Status Gizi Remaja SMAN 2 Cibinong .....	50
Tabel 5 Distribusi Jenis Kelamin Remaja SMAN 2 Cibinong .....	50
Tabel 6 Distribusi Pengetahuan Gizi Remaja SMAN 2 Cibinong .....	51
Tabel 7 Distribusi Kebiasaan sarapan Remaja SMAN 2 Cibinong .....	52
Tabel 8 Gambaran Asupan sarapan Remaja SMAN 2 Cibinong .....	52
Tabel 9 Distribusi Aktivitas Fisik Remaja SMAN 2 Cibinong .....	53
Tabel 10 Distribusi Pekerjaan Ibu Remaja SMAN 2 Cibinong .....	54
Tabel 11 Distribusi Pendapatan Orangtua Remaja SMAN 2 Cibinong .....	54
Tabel 12 Distribusi Asupan Energi Remaja SMAN 2 Cibinong .....	55
Tabel 13 Gambaran Asupan Energi Remaja SMAN 2 Cibinong .....	55
Tabel 14 Distribusi Asupan Protein Remaja SMAN 2 Cibinong .....	56
Tabel 15 Gambaran Asupan Protein Remaja SMAN 2 Cibinong .....	56
Tabel 16 Distribusi Asupan Lemak Remaja SMAN 2 Cibinong .....	56
Tabel 17 Gambaran Asupan Lemak Remaja SMAN 2 Cibinong .....	57
Tabel 18 Distribusi Asupan Karbohidrat Remaja SMAN 2 Cibinong .....	57
Tabel 19 Gambaran Asupan Karbohidrat Remaja SMAN 2 Cibinong .....	57
Tabel 20 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Status Gizi Lebih .....	58
Tabel 21 Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Lebih .....	59
Tabel 22 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Lebih .....	61
Tabel 23 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih .....	63
Tabel 24 Hubungan Pekerjaan Ibu Dengan Status Gizi Lebih .....	64
Tabel 25 Hubungan Pendapatan Orangtua Dengan Status Gizi Lebih .....	65
Tabel 26 Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi Lebih .....	66
Tabel 27 Hubungan asupan Protein Dengan Status Gizi Lebih .....	68
Tabel 28 Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Lebih .....	69
Tabel 29 Hubungan asupan Karbohidrat Dengan Status Gizi Lebih .....	70
Tabel 30 Hasil Seleksi Bivariat .....	71
Tabel 31 Hasil Uji Regresi Logistik Ganda Pemodelan Multivariat .....	72
Tabel 32 Model Terakhir Multivariat .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori .....	26
Gambar 2 Kerangka Konsep .....	27

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1	Surat Ijin Penelitian
Lampiran 2	Surat Keterangan Etika Clearance
Lampiran 3	Surat Keterangan Penelitian
Lampiran 4	Kuesioner Penelitian
Lampiran 5	Kartu Bimbingan
Lampiran 6	Foto Hasil Penelitian