



**HUBUNGAN *MEAL SKIPPING* DAN FREKUENSI MAKAN
TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 47 JAKARTA**

SKRIPSI

ALIVIA MONICA KRISTY

1610714049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**



**HUBUNGAN *MEAL SKIPPING* DAN FREKUENSI MAKAN
TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMA NEGERI 47 JAKARTA**

SKRIPSI

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

ALIVIA MONICA KRISTY

1610714049

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Alivia Monica Kristy

NRP : 1610714049

Tanggal : 02 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidak sesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 02 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Alivia Monica Kristy)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Alivia Monica Kristy

NRP : 1610714049

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 *Meal Skipping* dan Frekuensi Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 47 Jakarta”

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/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 02 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Alivia Monica Kristy)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Alivia Monica Kristy
NRP : 1610714049
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan *Meal Skipping* dan Frekuensi Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 47 Jakarta

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



M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes
Ketua Penguji



Dian Luthfiana, S.Gz, M.Gizi
Penguji I



Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi, M.Gizi
Penguji II (Pembimbing)



Dek. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS
Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman, S.Gz, M.Gizi, M.Pd
Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 02 Juli 2020

HUBUNGAN *MEAL SKIPPING* DAN FREKUENSI MAKAN TERHADAP STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 47 JAKARTA

Alivia Monica Kristy

Abstrak

Remaja merupakan periode kehidupan yang memiliki pola makan yang buruk antara lain *meal skipping*, tingginya konsumsi makanan selingan dan *fast food*, dan rendahnya konsumsi sayur dan buah-buahan., serta rentan mengalami obesitas. *Meal skipping* dan frekuensi makan dapat mempengaruhi total asupan dalam sehari yang dapat berdampak pada status gizi pada remaja dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular ketika dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *meal skipping* dan frekuensi makan terhadap status gizi pada remaja di SMA Negeri 47 Jakarta. Pengumpulan data dilakukan pada bulan April 2020 dengan menggunakan desain penelitian potong lintang dan jumlah sampel minimal sebanyak 80 sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu *stratified sampling* berdasarkan kelas. Data kebiasaan melewatkan waktu makan, frekuensi makan, berat badan, dan tinggi badan didapatkan menggunakan kuesioner secara daring, dan data pola makan responden didapatkan dari pencatatan makanan selama tiga hari. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan *meal skipping* dengan status gizi remaja ($p=0,005$) tetapi dari ketiga waktu makan utama hanya sarapan yang memiliki hubungan dengan status gizi remaja ($p=0,005$) dan terdapat hubungan frekuensi makan dengan status gizi remaja ($p=0,000$).

Kata Kunci : *Meal skipping*, frekuensi makan, status gizi, remaja, *snacking*

ASSOCIATION BETWEEN MEAL SKIPPING AND EATING FREQUENCY WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENT AT SMA NEGERI 47 JAKARTA

Alivia Monica Kristy

Abstract

Adolescence is a life cycle with poor eating behaviour including meal skipping, increased intake of snacks and fast food, and decreased intake of dietary fiber, and increased vulnerability to obesity. Meal skipping and eating frequency may effect nutritional status of adolescent through total energy intake and increased risk of metabolic diseases in adulthood. The study was performed to analyze the correlation between meal skipping and eating frequency with nutritional status in adolescent at SMA Negeri 47 Jakarta. This study collected data since April 2020 from 80 respondent and used a cross sectional study as a method design. The sampling was organized by using stratified sampling based on class. Frequencies of skipping meals, eating frequency, and body weight and height assessed by using online questionnaire, meanwhile, meal pattern assessed by using estimated food record for three days. According to the results there is a relationship between meal skipping with nutritional status ($p=0,005$) but from three main meals only breakfast has relationship with nutritional status ($p=0,005$) and eating frequency with nutritional status ($p=0,000$).

Keyword : Meal skipping, eating frequency, snacking, nutritional status, adolescence


KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, dan karuniaNya sehingga skripsi ini dapat berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih oleh penulis dalam penelitian ini adalah Hubungan *Meal Skipping* dan Frekuensi Makan terhadap Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 47 Jakarta, yang dilaksanakan sejak April 2020. Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Luh Desi Puspareni, S.T.Gizi., M.Gizi selaku pembimbing yang telah banyak memberikan saran yang bermanfaat dan sabar dalam menghadapi berbagai pertanyaan yang diajukan penulis.

Disamping itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Krisyanto, Ibu Elizabeth Giyarti, dan ketiga kakak penulis yaitu Rendy Fitti Valdy, Giraldy Stefano, dan Indra Aryo Wibowo, serta seluruh keluarga yang tidak henti-hentinya memberikan penulis semangat dan doa. Penulis juga sampaikan terima kasih kepada Dayu Aviana Rahmah, S.T., Risang Aludityo, S.T., Nur Amalina, Mutia Amalina, Siska Aldrika, Meralda Resita, Astrid Tri Handayani, S.M., Putu Bela Aprilia Tamara, S.H dan teman-teman lain yang tidak saya sebutkan yang telah membantu penulis dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 02 Juli 2020

Penulis



Alivia Monica Kristy

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 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	7
II.1 Frekuensi Makan	7
II.2 Status Gizi	14
II.3 Gizi Remaja.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	43
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	43
III.2 Desain Penelitian	43
III.3 Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
III.4 Pengumpulan data.....	46
III.5 Etik Penelitian	49
III.6 Definisi Operasional	49
III.7 Pengolahan dan Analisis Data.....	51
III.8 Jadwal Penelitian	54
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	56
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	56
IV.2 Gambaran Umum Responden Penelitian	57
IV.3 Analisis Univariat	58
IV.4 Analisis Bivariat	86
IV.5 Keterbatasan Penelitian.....	100
BAB V PENUTUP	101
V.1 Kesimpulan.....	101
V.2 Saran	102

DAFTAR PUSTAKA	103
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak 5–18 tahun Berdasarkan IMT/U.....	15
Tabel 2	Rumus Perhitungan BMR	23
Tabel 3	Matriks Penelitian.....	35
Tabel 4	<i>Stratified Sampling</i> Berdasarkan Kelas	45
Tabel 5	Definisi Operasional	49
Tabel 6	Jadwal Penelitian	54
Tabel 7	Distribusi Responden Berdasarkan Kelas	57
Tabel 8	Hasil Analisis Univariat	58
Tabel 9	Distribusi Kebiasaan Melewatkan Makan pada Remaja.....	62
Tabel 10	Distribusi <i>Skippers</i> berdasarkan Waktu Makan Utama yang Dilewatkan	63
Tabel 11	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Breakfast Skipping</i>	66
Tabel 12	Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Melewatkan Sarapasn.....	68
Tabel 13	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Lunch Skipping</i>	71
Tabel 14	Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Melewatkan Makan Siang	74
Tabel 15	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Dinner Skipping</i>	75
Tabel 16	Distribusi Responden Berdasarkan Alasan Melewatkan Makan Malam	77
Tabel 17	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan	80
Tabel 18	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Utama	81
Tabel 19	Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Selingan.....	83
Tabel 20	Hubungan <i>Meal Skipping</i> dengan Status Gizi Berdasarkan IMT/U... ..	86
Tabel 21	Hubungan Melewatkan Waktu Makan Utama dengan Status Gizi	90
Tabel 22	Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi	96

DAFTAR BAGAN

Bagan 1	Kerangka Teori.....	40
Bagan 2	Kerangka Konsep	41
Bagan 3	Alur Pengumpulan Data.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Melakukan Penelitian dan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Angka Kecukupan Gizi 2019 untuk Remaja
- Lampiran 4 *Informed Consent*
- Lampiran 5 Kuesioner mengenai *Meal Skipping* dan Frekuensi Makan
- Lampiran 6 *Estimated Food record*
- Lampiran 7 Hasil Analisis Data atau Hasil SPSS
- Lampiran 8 Laporan Monitoring Bimbingan Skripsi
- Lampiran 9 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 10 Hasil Turnitin