

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MELEWATKAN SARAPAN DENGAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA PUTRI (USIA 19-21 TAHUN) DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

TUGAS AKHIR

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan



Oleh :

Citra Nur Indahsari

NIM 115070305111001

PROGRAM STUDI ILMU GIZI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS BRAWIJAYA

MALANG

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MELEWATKAN SARAPAN DENGAN
INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA PUTRI (USIA 19-21 TAHUN) DI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu Gizi Kesehatan

Oleh:

Citra Nur Indahsari

NIM: 115070305111001

Menyetujui untuk diuji:

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Eriza Fadhillah, S.Gz, M.Gizi.

NIP: 198409272008122002

Fuadiyah Nila Kurniasari, S.Gz. MPH.

NIK: 86082007120032

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur bagi Tuhan Yang Maha Esa, Allah SWT yang telah memberikan karunia dan rahmat atas terselesaikannya tugas akhir yang berjudul **“HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MELEWATKAN SARAPAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA PUTRI (USIA 19-21 TAHUN) DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA”**. Sholawat serta salam juga terpanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi inspirasi sejuta umat.

Ketertarikan penulis akan topik ini didasarkan oleh fakta bahwa prevalensi status gizi obesitas di Indonesia semakin meningkat. Padahal obesitas itu sendiri adalah cikal bakal dari timbulnya penyakit degeneratif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan upaya preventif terhadap peningkatan masalah obesitas yang sangat berkaitan dengan penyakit degeneratif melalui analisis terhadap hal-hal yang dapat mempengaruhi kebiasaan melewatkan sarapan. Oleh karenanya, penulis tertarik untuk meneliti ada atau tidaknya hubungan antara kebiasaan melewatkan sarapan dengan indeks massa tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

Atas terselesaikannya tugas akhir ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. dr. Sri Andarini, M.Kes., Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

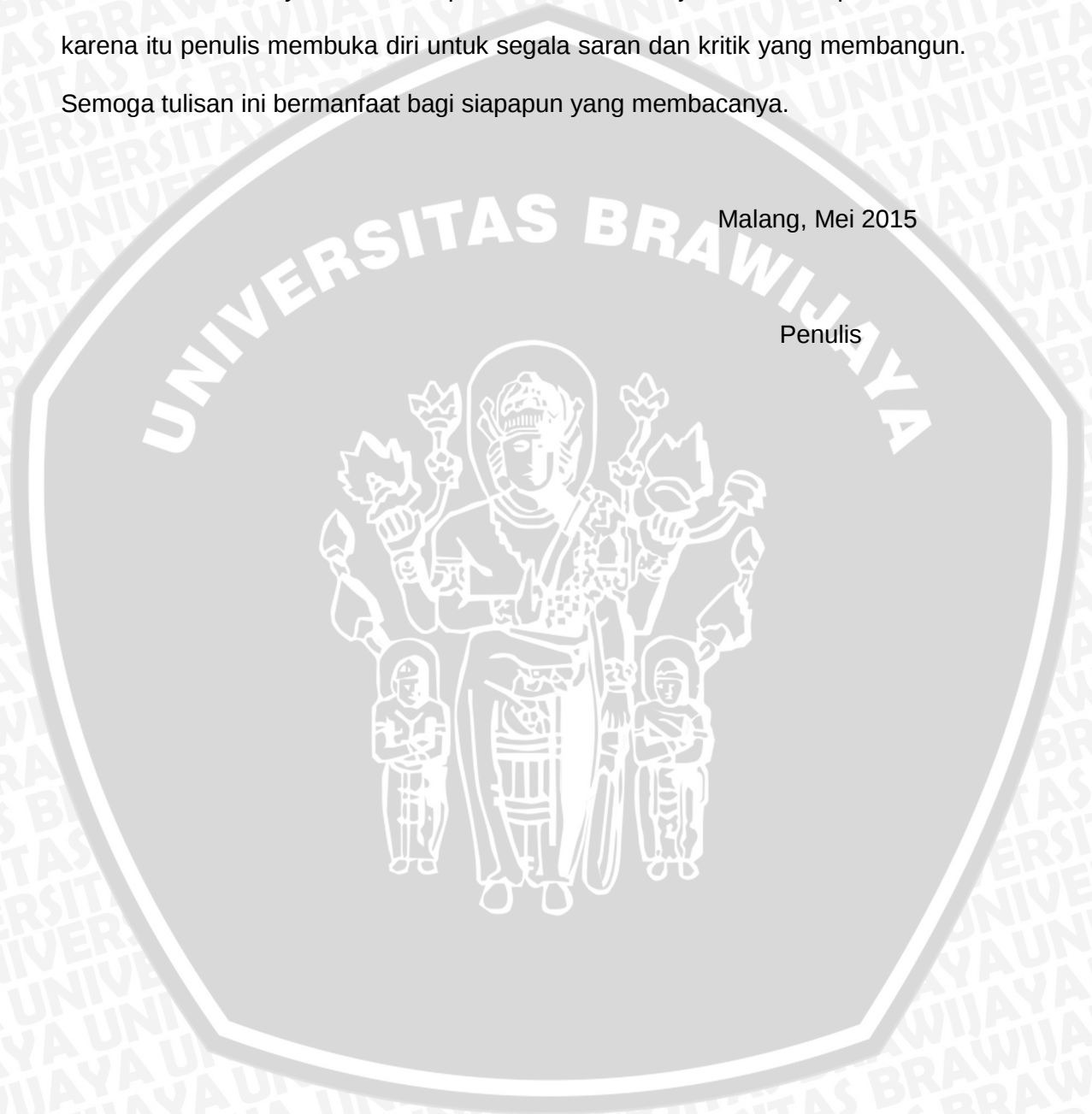
2. Dr. dr. Endang Sri Wahyuni, MS, Ketua Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di Jurusan Gizi FKUB.
3. Ibu Eriza Fadhillah, S.Gz., M.Gizi sebagai pembimbing pertama, Ibu Fuadiyah Nila Kurniasari, S.Gz., MPH., sebagai pembimbing kedua, Ibu Dian Handayani, SKM, M.Kes., Ph.D sebagai penguji yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk membimbing saya sehingga tugas akhir ini bisa terselesaikan dengan baik.
4. Keluarga tercinta, yakni orang tua saya, yaitu Bapak H. Bambang Sutrisno dan Ibu Hj. Priastuti serta kakak saya yaitu Randy Trisna Asfianto yang senantiasa mendukung, memberi semangat serta mendoakan saya demi kelancaran dan kesuksesan.
5. Sahabat-sahabat saya, yaitu Rifqi Fauzan, Revlony Jenuar, Orta Kurnia, Sindi Azelia dan Tri Karunia yang terus membantu serta memberikan saya semangat disaat saya merasakan lelah dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Terimakasih juga untuk sahabat-sahabat saya selama saya menempuh proses studi di Jurusan Ilmu Gizi, yaitu Anneke, Bernicha, Rizti, Karina Muthia, Vemia, teman-teman Gizi 2011 serta seluruh teman-teman saya di ORMAGIKA dan juga kakak tingkat saya yang telah bersedia membagikan ilmu.
6. Seluruh civitas akademik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya khususnya Jurusan Gizi dan juga Tim Pengola Tugas Akhir FKUB.
7. Seluruh mahasiswa putri yang berasal dari 6 Jurusan yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya, yakni Jurusan Ilmu Gizi, Pendidikan Dokter, Pendidikan Dokter Gigi, Farmasi, Kebidanan serta

Ilmu Keperawatan, yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis membuka diri untuk segala saran dan kritik yang membangun. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, Mei 2015

Penulis



ABSTRAK

Indahsari, Citra Nur. 2015. *Hubungan Antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja Putri (Usia 19-21 Tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya*. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya. Pembimbing: (1) Eriza Fadhillah, S.Gz., M.Gizi., (2) Fuadiyah Nila Kurniasari, S.Gz. MPH.

Perubahan status gizi dapat berkaitan dengan perubahan pola makan seseorang. Pola makan yang sering terjadi adalah kebiasaan untuk melewati sarapan. Salah satu golongan yang memiliki kecenderungan untuk memiliki kebiasaan melewati sarapan adalah remaja putrid *pada usia 19-21 tahun* dikarenakan remaja putri pada usia tersebut cenderung memiliki lebih banyak aktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan melewati sarapan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik metode korelasi dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, dengan jumlah sampel 94 remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Jenis data yang dikumpulkan, yaitu karakteristik responden dan data kebiasaan melewati sarapan yang diperoleh dengan wawancara melalui kuesioner, data asupan makanan selama tiga hari menggunakan metode *Repeated 24 Hour Recall*, serta data Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari perhitungan berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) pada pengukuran antropometri untuk mengetahui status gizi. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* Nutrisurvey dan SPSS versi 16. Hasil analisis menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan melewati sarapan dengan Indeks Massa Tubuh remaja putri (usia 19-21 tahun) ($p=0,860$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan melewati sarapan tidak berhubungan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja putri (usia 19-21 tahun) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan pengambilan data antropometri, kuesioner terkait kebiasaan melewati sarapan dan juga wawancara *24 hour recall* terkait asupan makan responden dilakukan dalam rentang waktu 1 minggu yang sama sehingga dapat menggambarkan pola dan kebiasaan makan responden pada saat itu juga

Kata kunci: kebiasaan melewati sarapan, Indeks Massa Tubuh, Remaja Putri

ABSTRACT

Indahsari, Citra Nur. 2015. *Association between Skip Breakfast Habits and Body Mass Index among Adolescent Girls (19-21 Years Old) in Faculty of Medicine, Brawijaya University*. Final Assignment, Nutritional Science Program, Faculty of Medicine, Brawijaya University. Supervisors: (1) Eriza Fadhillah, S.Gz., M.Gizi., (2) Fuadiyah Nila Kurniasari, S.Gz. MPH.

The changes of nutritional status related to changes of food consumption patterns. Food consumption pattern that frequently occurs is skipping breakfast habits. Adolescent girls in 19 – 21 years old are one of the groups which have tendency to have the skipping breakfast habit because they have more activities. This research means to know the association between skip breakfast habits and body mass index among adolescent girls (19-21 years old) in Faculty of Medicine Brawijaya University. Observational study using *cross-sectional* design conducted onto 94 adolescent girls (19-21 years old) in Faculty of Medicine Brawijaya University taken by purposive sampling. Respondents characteristics and skip breakfast habits data are collected by interview using questionnaires. Food intake is assessed using repeated 24 hour recall method. Calculation of Body Mass Index (BMI) from weight and height measurement is used to represent nutritional status. Nutrisurvey and SPSS 16 are used to tabulate and analyse data. Analysis using *Spearman* correlation test showed there is no significant relationship between skip breakfast habits and body mass index among adolescent girls (19-21 years old) ($p=0,860$). The conclusion is skip breakfast habits has no association with body mass index among adolescent girls (19-21 years old) in Faculty of Medicine Brawijaya University. The Suggestions for the further research is performing data retrieval anthropometry, the questionnaire about skip breakfast habits and also the interviews 24 hour recall related to food consumption in one time and at the same week, so it can describe food consumption patterns at the same time also.

Keywords: skip breakfast habits, body mass index, adolescent girls

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Halaman Pengesahan	ii
Kata Pengantar	iii
Abstrak	vi
Abstract	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	xi
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Daftar Singkatan	xv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan.....	5
1.4.2 Bagi Bidang Gizi	5
1.4.3 Bagi Masyarakat.....	6
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	 7
2.1 Remaja Putri.....	7
2.1.1 Definisi Remaja Putri	7
2.1.2 Klasifikasi Umur Remaja	7
2.2 Status Gizi	8
2.2.1 Pengukuran Status Gizi Secara Lansung	8
2.2.1.1 Pengukuran Indeks Massa Tubuh	8
2.2.1.2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh.....	9
2.2.2 Pengukuran Status Gizi Secara Tidak Lansung	10
2.2.2.1 Pengukuran Konsumsi Makanan Pada Remaja Putri	10
2.2.2.2 Pengukuran Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri	13
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja.....	16
2.3 Perilaku/Pola Makan Pada Remaja Putri	18
2.3.1 Sarapan Pagi.....	18
2.3.1.1 Definisi Sarapan Pagi	18
2.3.1.2 Manfaat Sarapan Pagi	18
2.3.2. Melewatkan Sarapan	19
2.3.2.1 Definisi Melewatkan Sarapan	19
2.3.2.2 Akibat Melewatkan Sarapan	20
2.3.2.3 Faktor Penyebab Melewatkan Sarapan	21
 BAB 3 KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS	 22

3.1 Kerangka Konsep	22
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep.....	23
3.3 Hipotesis	25
BAB 4 METODOLOGI PENELITIAN.....	26
4.1 Rancangan Penelitian.....	26
4.2 Populasi dan Sampel	26
4.2.1 Populasi Target dan Populasi Terjangkau.....	26
4.2.1.1 Populasi Target	26
4.2.1.2 Populasi Terjangkau	27
4.2.2 Prosedur Pengambilan Sampel	27
4.2.3 Jumlah Sampel.....	27
4.2.4 Kriteria Sampel	29
4.2.4.1 Kriteria Inklusi	29
4.2.4.2 Kriteria Eksklusi	30
4.3 Variabel Penelitian.....	30
4.3.1 Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>)	30
4.3.2 Variabel Terikat (<i>Dependent Variable</i>)	30
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	30
4.4.1 Lokasi Penelitian.....	30
4.4.2 Waktu Penelitian.....	30
4.5 Bahan dan Alat/Instrumen Penelitian.....	31
4.5.1 Bahan Penelitian.....	31
4.5.2 Alat/Instrumen Penelitian	31
4.6 Definisi Operasional	32
4.7 Prosedur Penelitian	33
4.8 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	38
4.8.1 Data Primer	38
4.8.2 Data Sekunder	38
4.9 Analisis Data	39
BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS DATA	40
5.1 Gambaran Umum Responden	40
5.1.1 Karakteristik Responden.....	40
5.1.2 Kebiasaan Sarapan Responden yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua	42
5.1.3 Riwayat Kebiasaan Sarapan Keluarga Responden.....	42
5.1.4 Kebiasaan Melewatkan Sarapan Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Keluarga	43
5.1.5 Frekuensi Kebiasaan Melewatkan Sarapan Responden ...	43
5.1.6 Indeks Massa Tubuh Responden	44
5.1.7 Faktor Penyebab Kebiasaan Melewatkan Sarapan.....	45
5.1.8 Distribusi Asupan Energi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	45
5.2 Hasil Penelitian.....	46
5.2.1 Gambaran Variabel Bebas	46
5.2.2 Gambaran Variabel Terikat	47
5.3 Analisa Data	48

BAB 6 PEMBAHASAN	50
6.1 Gambaran Umum Responden	50
6.1.1 Karakteristik Responden.....	50
6.1.2 Kebiasaan Sarapan Responden yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua.....	51
6.1.3 Riwayat Kebiasaan Sarapan Keluarga Responden	51
6.1.4 Frekuensi Kebiasaan Melewatkan Sarapan.....	52
6.1.5 Indeks Massa Tubuh Responden	53
6.1.6 Faktor Penyebab Kebiasaan Melewatkan Sarapan.....	54
6.1.7 Distribusi Asupan Energi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	55
6.1.8 Hubungan Melewatkan Sarapan dengan Indeks Massa Tubuh55	
6.2 Keterbatasan Penelitian.....	59
 BAB 7 PENUTUP	 60
7.1 Kesimpulan.....	60
7.2 Saran.....	61
 DAFTAR PUSTAKA	 62
 LAMPIRAN.....	 68



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Batas Ambang IMT di Dunia	9
Tabel 2.2 Batas Ambang IMT untuk Kawasan Asia	9
Tabel 2.3 Kategori Status Gizi Menurut WHO Expert Consultation (2004).....	9
Tabel 2.4 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik Remaja	14
Tabel 2.5 Rumus Perhitungan Aktivitas Fisik	15
Tabel 2.6 Skor Jawaban Kuesioner Aktivitas Olahraga.....	15
Tabel 2.7 Pengelompokan Hasil Pengukuran Indeks Aktivitas Fisik.....	16
Tabel 2.8 Definisi Melewatkan Sarapan (<i>Skip Breakfast</i>).....	19
Tabel 4.1 Distribusi Sampel di Fakultas Kedokteran	29
Tabel 4.2 Definisi Operasional	32
Tabel 5.1 Karakteristik Remaja Putri Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya 2015	41
Tabel 5.2 Kebiasaan Sarapan Responden yang Tidak Tinggal Bersama Orang Tua	42
Tabel 5.3 Riwayat Kebiasaan Sarapan Keluarga Responden.....	43
Tabel 5.4 Kebiasaan Melewatkan Sarapan responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan Keluarga.....	43
Tabel 5.5 Frekuensi Kebiasaan Melewatkan Sarapan Responden	44
Tabel 5.6 Rata-Rata Indeks Massa Tubuh Responden.....	44
Tabel 5.7 Faktor Penyebab Kebiasaan Melewatkan Sarapan	45
Tabel 5.8 Distribusi Asupan Energi Responden Berdasarkan Kebiasaan Sarapan	46
Tabel 5.9 Kebiasaan Melewatkan Sarapan Remaja Putri Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.....	47
Tabel 5.10 Kategori Status Gizi Remaja Putri Akhir Fakultas Kedokteran.....	47

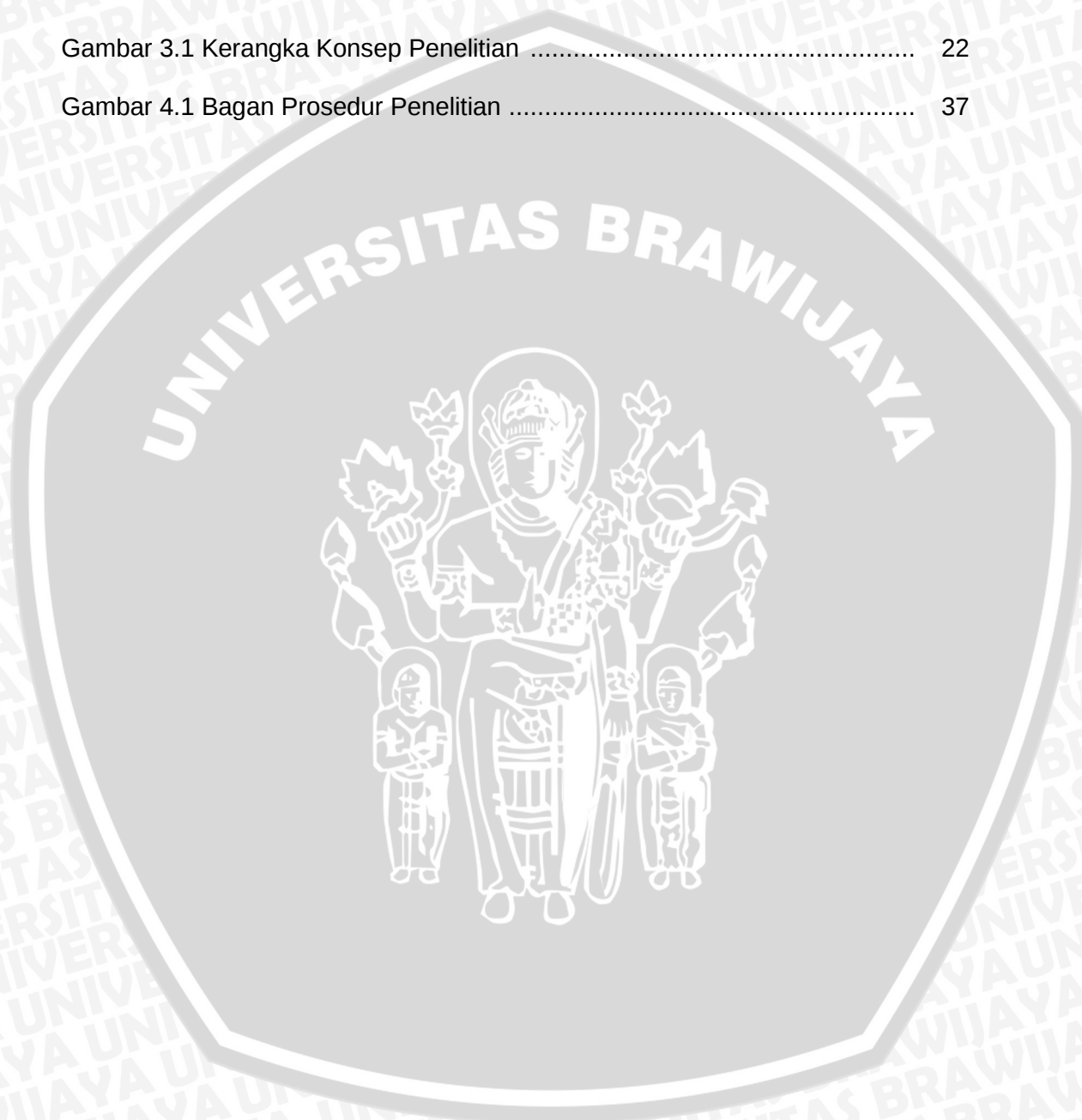
Tabel 5.11 Distribusi Remaja Putri Akhir Berdasarkan Hubungan Melewatkan Sarapan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Tahun 2015

49



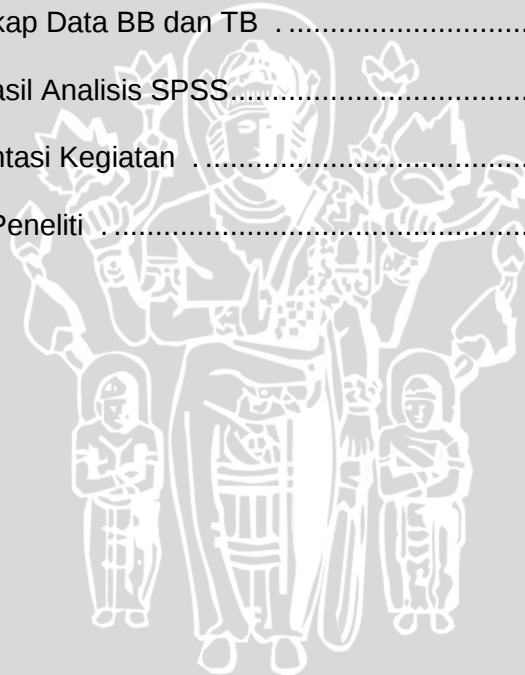
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian	22
Gambar 4.1 Bagan Prosedur Penelitian	37



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Ethical Clearance</i>	68
Lampiran 2. Pernyataan Keaslian Tulisan.....	69
Lampiran 3. Formulir Lembar Persetujuan	70
Lampiran 4. Kuesioner Kebiasaan Melewatkan Sarapan	73
Lampiran 5. Form <i>24 Hour Recall</i>	79
Lampiran 6. Prosedur Pengukuran Antropometri	81
Lampiran 7. Tabel Rekap Data Kebiasaan Melewatkan Sarapan ..	84
Lampiran 8. Tabel Rekap Data BB dan TB	87
Lampiran 9. Output Hasil Analisis SPSS.....	90
Lampiran10. Dokumentasi Kegiatan	98
Lampiran11. Biodata Peneliti	100



DAFTAR SINGKATAN

AKG	Angka Kecukupan Gizi
BB	Berat Badan
CDC	<i>Centers of Disease Control and Prevention</i>
DKBM	Daftar Komposisi Bahan Makanan
IFIC	<i>International Food Information Council Foundation</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
PCOS	<i>PolyCystic Ovary Syndrome</i>
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
RLPP	Rasio Lingkar Pinggang Pinggul
TB	Tinggi Badan
URT	Ukuran Rumah Tangga
USDA	<i>United States Department of Agriculture</i>
WHO	<i>World Health Organization</i>