



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JAJAN DENGAN STATUS  
GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 14 JEMBER**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Mefa Hidayatul Rohmah  
152110101069**

**PEMINATAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS JEMBER  
2019**



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JAJAN DENGAN STATUS  
GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 14 JEMBER**

**SKRIPSI**

diajukan guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan S-1 Kesehatan Masyarakat dan memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

**Oleh**

**Mefa Hidayatul Rohmah  
152110101069**

**PEMINATAN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT  
PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS JEMBER  
2019**

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan kasih sayang-NYA sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua saya Ibu Sutiyah Nurjannah dan Bapak Sudarmadi yang telah memberikan kasih sayang, doa, motivasi, dukungan, pengorbanan dan menjadi penyemangat bagi saya untuk berjuang dalam menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi.
3. Adik tersayang Isnia Nur Khaula dan Salsabila Apriliyanti yang telah memberi semangat dan dukungan kepada saya sehingga dapat menyelesaikan pendidikan ini.
4. Semua guru dari guru TK Mardi Siwi, SDN Dolopo 3, SMPN 1 Dolopo, SMAN 1 Geger sampai perguruan tinggi yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada saya.
5. Almamater Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

**MOTTO**

“Makan dan minumlah kalian, namun jangan berlebih-lebihan karena Allah tidak mencintai orang yang berlebih-lebihan.”

(Al-A'raf:31)<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Kementaerian Agama RI. *Al-Qur'an Tajwid, Terjemah, Tafsir untuk Wanita*, (Bandung: Marwah, 2009)

**PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Mefa Hidayatul Rohmah

NIM : 152110101069

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa skripsi saya yang berjudul: *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 14 Jember* adalah hasil karya sendiri, kecuali jika dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada instansi manapun, serta bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas kebenaran isinya sesuai dengan skripsi ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya paksaan dan tekanan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, 11 November 2019  
Yang Menyatakan,

Mefa Hidayatul Rohmah  
152110101069

**PEMBIMBINGAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JAJAN DENGAN STATUS  
GIZI REMAJA DI SMP NEGERI 14 JEMBER**

Oleh:

Mefa Hidayatul Rohmah  
152110101069

Pembimbing:

Dosen Pembimbing Utama : Ninna Rohmawati, S.Gz., M.PH.

Dosen Pembimbing Anggota : Sulistiyani, S.KM., M.Kes.

**PENGESAHAN**

Skripsi berjudul *Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan Dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 14 Jember* telah diuji dan disahkan oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 11 November 2019  
Tempat : Ruang Laboratorium AKK

Pembimbing	Tanda Tangan
DPU : Ninna Rohmawati, S.Gz., M.PH. NIP. 198406052008122001	(.....)
DPA : Sulistiyani, S.KM., M.Kes. NIP. 197606152002122002	(.....)

Penguji	
Ketua : Dr. Farida Wahyu N. S.KM., M.Kes NIP. 198010092005012002	(.....)
Sekretaris : Mury Ririanty, S.KM., M.Kes NIP. 198310272010122003	(.....)
Anggota : Astuti, M.P.d NIP. 197208252008012007	(.....)

Mengesahkan  
Dekan,

Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes  
NIP. 198005162003122002

## RINGKASAN

**Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 14 Jember;** Mefa Hidayatul Rohmah; 152110101069; 86 halaman; Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.

Masalah gizi di Indonesia pada saat ini adalah masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi umumnya disebabkan oleh kemiskinan, persediaan makanan yang kurang, kualitas lingkungan yang kurang baik, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi, kesehatan dan menu seimbang. Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam berbagai hal seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka.

Sarapan setiap hari penting terutama bagi remaja karena sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur. Jajanan yang terdapat di sekolah sangat beraneka ragam, yang sering dikonsumsi anak sekolah biasanya tinggi energi, tinggi gula, dan tinggi natrium. Selain itu, jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak sekolah biasanya juga tinggi karbohidrat dan lemak, dimana hal ini menyebabkan terjadinya obesitas pada anak sekolah. Dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami masalah gizi, antara lain seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan berpengaruh terhadap reproduksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau obesitas akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional menggunakan rancangan cross sectional. Tempat untuk penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 14 Jember, Penelitian dilaksanakan mulai bulan Agustus sampai dengan September 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 14 Jember kelas VII dan VII sebanyak 297 siswa. besar sampel minimum pada penelitian ini adalah 74

siswa dengan sampel koreksi 10%, sehingga menjadi 82 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Data yang dikumpulkan berupa kebiasaan sarapan (ketersediaan sarapan, jenis menu sarapan, dan waktu sarapan), kebiasaan jajan (lingkungan sekolah, teman sebaya, dan pengetahuan gizi), asupan energi sarapan dan jajan menggunakan *food recall* dengan menggunakan angket dan kuesioner. Kuesioner untuk mengetahui keberagaman konsumsi makanan menggunakan FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Data status gizi pada siswa dengan menggunakan z-score IMT/U. Analisis data menggunakan uji statistic *chi square*.

Hasil penelitian menggunakan univariat menunjukkan kebiasaan sarapan siswa dalam kategori baik sebesar 61%, kebiasaan sarapan terdiri dari ketersediaan sarapan sebesar 56,1% baik, jenis menu sarapan 53,7% baik, dan waktu sarapan sebesar 57,3% tidak baik. Kebiasaan jajan sebesar 76,8% tidak baik, kebiasaan jajan terdiri dari lingkungan sekolah sebesar 72% tidak baik, teman sebaya 53,7% tidak baik, dan pengetahuan gizi sebesar 47,6% cukup. Asupan energi sarapan sebesar 45,1% defisit ringan, sedangkan asupan energi jajan sebesar 45,1% normal. Status gizi siswa sebesar 56,1% normal. Hasil analisis bivariat menggunakan *chi square* menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan sarapan dengan status gizi remaja dan menunjukkan hubungan positif antara kebiasaan jajan dengan status gizi remaja.

Saran yang dapat diberikan peneliti kepada siswa adalah selalu membaca mengenai kesehatan terutama mengenai sarapan dan makanan jajanan, selain itu untuk sekolah dapat bekerjasama dengan puskesmas untuk membuat poster mengenai gizi seimbang dan jajanan sehat yang menarik dan ditempelkan pada setiap ruang kelas serta meningkatkan edukasi mengenai pentingnya pemenuhan gizi, sarapan serta jajanan yang baik.

## SUMMARY

**The Relationship between having a breakfast and snack consumption habit to the nutrition status of teenagers at SMP Negeri 14 Jember;** Mefa Hidayatul Rohmah; 152110101059;2019; 86 pages; Undergraduated Public Health Study Program, Faculty of Public Health, University of Jember

Today, the nutritional problem in Indonesia is a dual nutrition problem, those are the problem of undernutrition and over nutrition. The nutritional problem is commonly caused by poverty, poor food quality, poor environmental quality, lack of public knowledge about nutrition, health and balanced menus. Adolescence is a period of rapid changes in things such as physical, cognitive and psychosocial growth or behavior that can affect their nutritional and food needs.

Having breakfast routinely is important especially for teenagers as they are still experiencing growth and brain development which is very dependent on regular food intake. Snacks found in schools are very diverse and students usually consume foods that have high energy, high sugar, and high sodium. In addition, snacks that are often consumed by students are also high in carbohydrates and fats in which this causes obesity in students.

The impact that will be experienced by adolescents when having nutritional problems, such as in adolescents who are malnourished or too thin will affect reproduction. However, adolescents who have more nutrition or obesity will be at risk of degenerative diseases, such as hypertension, diabetes mellitus, coronary heart disease and others.

The type of this research is observational analytic using cross sectional design. This research took place at SMP Negeri 14 Jember. Then, it was conducted since August until September 2019. The population in this study were class VII and VII 297 SMP Negeri 14 Jember students. The minimum sample size in this study was 74 students with a correction sample of 10% so that it became 82 student. The sampling technique in this study is simple random sampling. Data collected in the form of breakfast habits (availability of having breakfast, type of having breakfast menu, and having breakfast time), snack habits (school

environment, peers, and nutritional knowledge), energy intake of breakfast and snacks using food recall using questionnaires and questionnaires interview. The questionnaire interview was used to determine the diversity of food consumption using FFQ (Food Frequency Questionnaire). Nutritional status data on students used z-score IMT/U. Data analysis used chi square statistical test.

The results of the study using univariate showed that most student breakfast habits in the good category were 61%, breakfast habits consisted of 56,1% good breakfast availability, good breakfast menu types 53.7%, and not good breakfast time of 57.3%. Snack habit of 76.8% is not good, snack habits consisting of a school environment of 72% is not good, peers 53.7% are not good, and nutritional knowledge of 47,6% is enough. Breakfast energy intake was 45,1% mild deficit, while snack energy intake was 45.1% normal. Student's nutritional status was 56.1% normal. The results of bivariate analysis using chi square showed a positive relationship between breakfast habits with adolescent nutritional status relationship between snacking habits with adolescent nutritional status.

Conclusively, the researcher suggests that read more about health, especially about having breakfast and snacks. In addition, schools can work together with the health center to make posters on balanced nutrition and healthy snacks that are interesting, then it should be posted in each classroom for the sake of increasing knowledge about the importance of fulfilling nutrition, having breakfast as well as good snacks.

## PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan petunjuk-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 14 Jember”. Penyusunan skripsi ini tidak akan pernah terselesaikan tanpa adanya kritik, saran, dan dukungan dari pihak-pihak yang membantu, sehingga penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak/Ibu:

1. Irma Prasetyowati, S.KM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember;
2. Khoiron, S.KM., M.Sc., Dr. Thohirun, M.S., M.A. (Alm), dan Erwin Nur Rif'ah, MA., Ph.D selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan selama saya menjadi mahasiswa;
3. Ninna Rohmawati, S.Gz., M.PH. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberi saran dan masukan kepada penulis sejak tahap awal penyusunan hingga selesainya skripsi ini;
4. Sulistiyani, S.KM., M.Kes. selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah membimbing, memberi saran dan masukan kepada penulis sejak tahap awal penyusunan hingga selesainya skripsi ini;
5. Dr. Farida Wahyu Ningtyias, S.KM., M.Kes. selaku ketua penguji yang banyak memberikan saran, koreksi dan masukan untuk skripsi ini;
6. Mury Ririanty, S.KM., M.Kes. selaku sekretaris penguji yang banyak memberikan, saran, koreksi, dan masukan untuk skripsi ini;
7. Astuti, M.Pd. selaku anggota penguji yang banyak member saran, koreksi, dan masukan untuk skripsi ini;
8. Bapak/Ibu dosen, staff dan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember yang membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini;
9. Kedua orang tua saya, Bapak Sudarmadi dan Ibu Sutiyah Nurjannah serta kedua adik saya Isnia Nur Khaula dan Salsabila Apriliyanti yang selalu memberikan dukungan moral maupun materil, motivasi, cinta, dan kasih

sayang serta doa yang selalu mengiringi langkah hidup saya. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, kesehatan, dan kebahagiaan;

10. Teman-teman saya Yuyun, Tiwik, Bina, Deni Ema, Dime, Belinda, Fika, Muklis, Deni Tri, Beni, Rino, Arif yang telah memberi semangat, saran dan masukan serta dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini;
11. Teman-teman Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember angkatan 2015 yang telah memberi saran dan masukan serta dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini;
12. Semua orang dikehidupan saya serta semua pihak yang membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Skripsi ini telah disusun dengan optimal, namun tidak ada kata sempurna dalam sebuah penelitian. Oleh karena itu diharapkan pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun untuk pengembangan skripsi ini menjadi lebih baik lagi dan dapat bermanfaat terutama untuk kegiatan perkuliahan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember. Terimakasih atas perhatian yang telah diberikan, penulis mengucapkan terimakasih.

Jember, 11 November 2019

Penulis

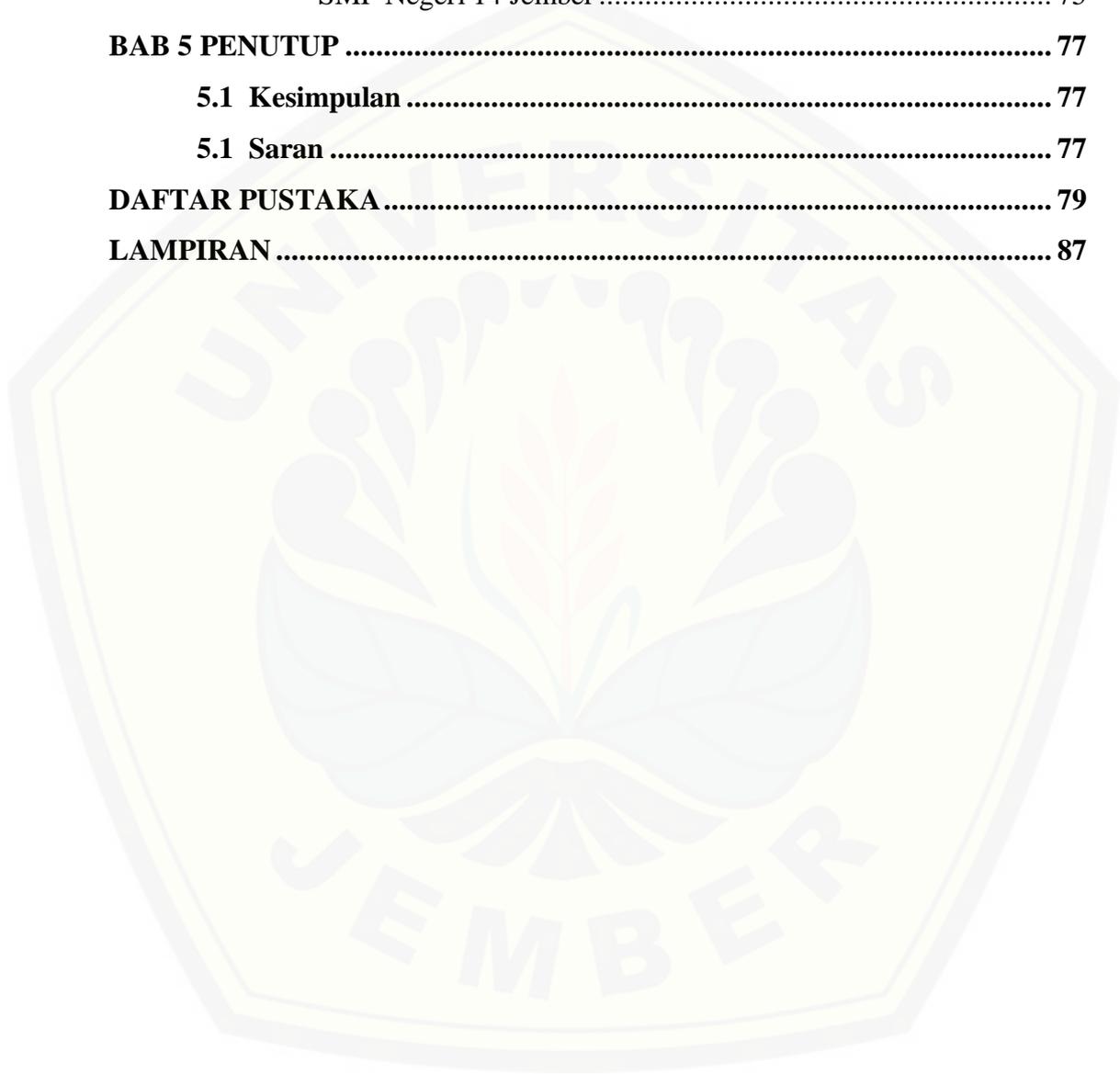
**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>v</b>
<b>PEMBIMBINGAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PENGESAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>RINGKASAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>x</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xix</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xx</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN DAN NOTASI</b> .....	<b>xxi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>1.1 Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>1.2 Rumusan Masalah</b> .....	<b>5</b>
<b>1.3 Tujuan Penelitian</b> .....	<b>5</b>
1.3.1 Tujuan Umum .....	<b>5</b>
<b>1.4 Manfaat Penelitian</b> .....	<b>6</b>
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	<b>6</b>
1.4.2 Manfaat Praktis.....	<b>6</b>
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1 Status Gizi</b> .....	<b>7</b>
2.1.1 Pengertian Status Gizi.....	<b>7</b>
2.1.2 Status Gizi Remaja .....	<b>7</b>
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja .....	<b>8</b>
<b>2.2 Remaja</b> .....	<b>11</b>

2.2.1 Pengertian Remaja .....	11
2.2.2 Kebutuhan Gizi Remaja .....	12
<b>2.3 Sarapan .....</b>	<b>13</b>
2.3.1 Pengertian Sarapan .....	13
2.3.2 Manfaat Sarapan.....	14
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi .....	15
2.3.4 Asupan Energi Sarapan Remaja .....	16
<b>2.4 Kebiasaan jajan .....</b>	<b>17</b>
2.4.1 Pengertian Kebiasaan Jajan.....	17
2.4.2 Jenis-jenis Makanan Jajanan .....	18
2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Jajan di Sekolah.....	18
2.4.4 Asupan Energi Jajanan.....	20
<b>2.5 Keterkaitan Sarapan Dengan Status Gizi Remaja .....</b>	<b>20</b>
<b>2.6 Keterkaitan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Remaja .....</b>	<b>21</b>
<b>2.7 Kerangka teori .....</b>	<b>23</b>
<b>2.8 Kerangka Konseptual.....</b>	<b>24</b>
<b>2.9 Hipotesis Peneliti.....</b>	<b>26</b>
<b>BAB 3. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
<b>3.1 Jenis Penelitian .....</b>	<b>27</b>
<b>3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>27</b>
3.2.1 Tempat Penelitian .....	27
3.2.2 Waktu Penelitian .....	27
<b>3.3 Populasi dan Sampel.....</b>	<b>28</b>
3.3.1 Populasi Penelitian .....	28
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	30
<b>3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....</b>	<b>30</b>
3.4.1 Variabel Penelitian .....	30
3.4.2 Definisi Operasional .....	31
<b>3.5 Data dan Sumber Data .....</b>	<b>42</b>
3.5.2 Sumber Data.....	42

<b>3.6</b>	<b>Tenik dan Instrumen Pengumpulan Data .....</b>	<b>43</b>
3.6.1	Teknik Pengumpulan Data.....	43
3.6.2	Instrumen Pengumpulan Data .....	43
<b>3.7</b>	<b>Teknik Pengolahan, Penyajian dan Analisis Data.....</b>	<b>45</b>
3.7.1	Teknik Pengolahan Data .....	45
3.7.2	Teknik Penyajian Data.....	46
3.7.3	Analisis Data .....	46
<b>3.8</b>	<b>Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....</b>	<b>47</b>
3.8.1	Validitas Instrumen.....	47
3.8.2	Reliabilitas Instrumen .....	48
<b>3.9</b>	<b>Alur Penelitian .....</b>	<b>49</b>
<b>BAB 4</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>50</b>
<b>4.1</b>	<b>Hasil Penelitian .....</b>	<b>50</b>
1.4.1	Kebiasaan Sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember .....	50
1.4.2	Kebiasaan Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	53
1.4.3	Asupan Energi Sarapan Siswa SMP Negeri 14 Jember.....	58
1.4.4	Asupan Energi Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	58
1.4.5	Pola Konsumsi Sarapan dan Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	59
1.4.6	Status Gizi Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	62
1.4.7	Analisis Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	62
1.4.8	Analisis Hubungan Kebiasaan jajan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 14 Jember.....	63
<b>4.2</b>	<b>Pembahasan .....</b>	<b>63</b>
4.2.1	Kebiasaan Sarapan Siswa SMP Negeri 14 Jember.....	63
4.2.2	Kebiasaan Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	66
4.2.3	Asupan Energi Sarapan Siswa SMP Negeri 14 Jember.....	68
4.2.4	Asupan Energi Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	70
4.2.5	Pola Konsumsi Sarapan dan Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	71

4.2.6 Status Gizi Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	72
4.2.7 Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	73
4.2.8 Hubungan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 14 Jember .....	75
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
<b>5.1 Kesimpulan .....</b>	<b>77</b>
<b>5.1 Saran .....</b>	<b>77</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>79</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>

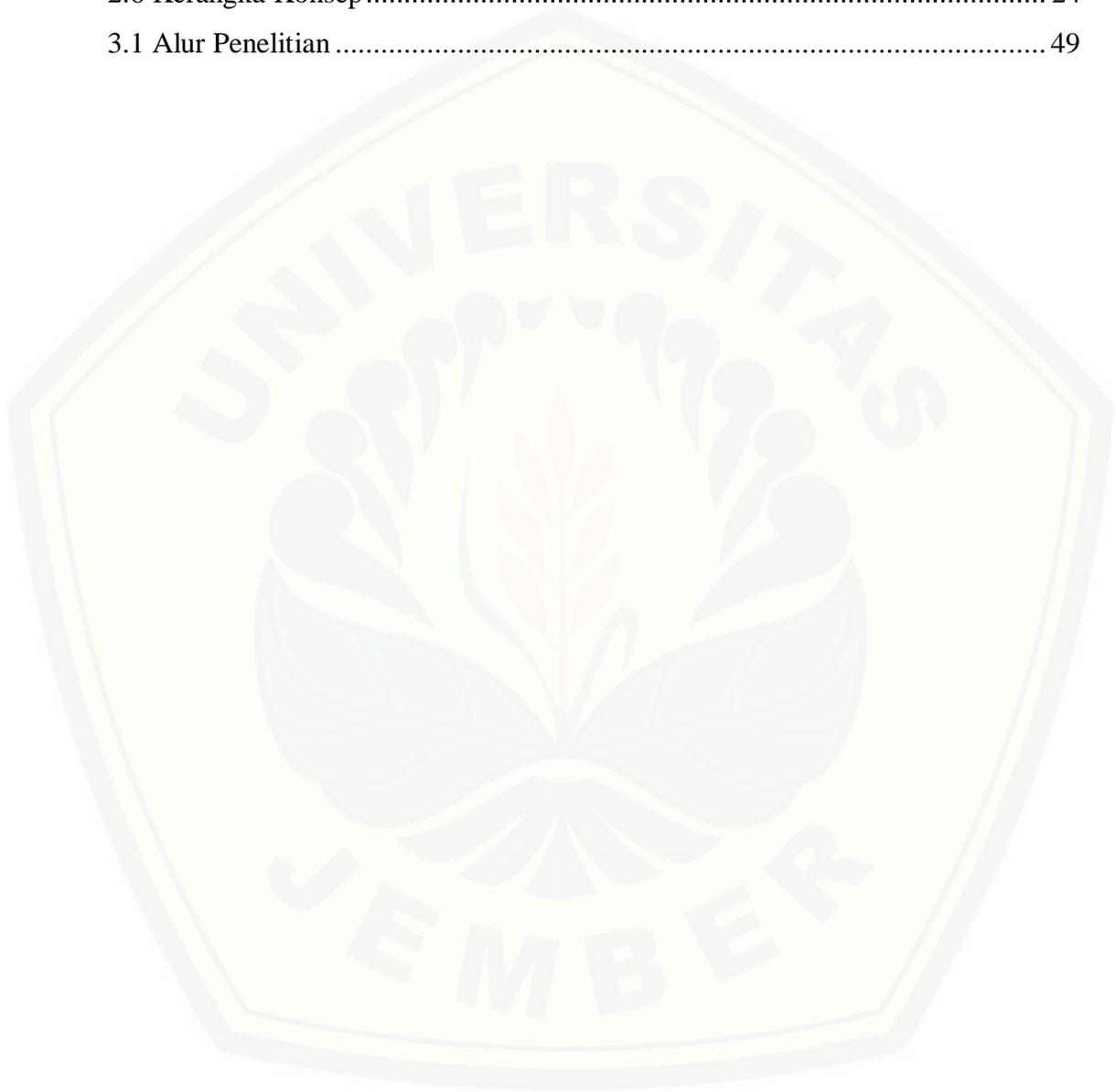


**DAFTAR TABEL**

2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh .....	7
2.2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMU/U .....	8
2.3 Angka Kecukupan Gizi .....	13
3.1 Distribusi Sampel Tiap Kelas di SMP Negeri 14 Jember Kecamatan Sumbersari.....	30
3.2 Definisi Operasional.....	31
4.1 Kebiasaan Sarapan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	50
4.2 Distribusi Faktor Kebiasaan Sarapan .....	50
4.3 Distribusi ketersediaan sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember .....	51
4.4 Distribusi Jenis Menu Sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember .....	52
4.5 Distribusi Waktu sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember .....	52
4. 6 Kebiasaan Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember.....	53
4.7 Distribusi faktor yang mempengaruhi kebiasaan jajan siswa SMP Negeri 14 Jember .....	53
4.8 Distribusi Lingkungan sekolah .....	54
4.9 Distribusi alasan siswa SMP Negeri 14 Jember membeli jajan dan frekuensi jajan.....	56
4.10 Distribusi Teman sebaya .....	57
4.11 Distribusi Pengetahuan Gizi Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	57
4.12 Distribusi Asupan Energi Sarapan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	58
4.13 Distribusi Asupan Energi Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember.....	58
4.14 Distribusi Pola Konsumsi Sarapan Siswa SMP Negeri 14 Jember.....	59
4.15 Distribusi Pola Konsumsi Jajan Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	60
4.16 Distribusi Status Gizi Siswa SMP Negeri 14 Jember .....	62
4.17 Analisi Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Status Gizi Remaja .....	62
4.18 Analisi Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja .....	63

**DAFTAR GAMBAR**

2.5 Kerangka Teori .....	23
2.6 Kerangka Konsep .....	24
3.1 Alur Penelitian .....	49



**DAFTAR LAMPIRAN**

A. Lembar Persetujuan Informasi ( <i>Informed Consent</i> ) .....	87
B. Kuesioner Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Jajan .....	88
C. Kuesioner FFQ.....	96
D. Kuesioner Food Recall 24 Jam .....	98
E. Kunci Jawaban Pengetahuan Gizi .....	99
F. Profil sekolah SMP Negeri 14 Jember.....	100
G. Dokumentasi Penelitian.....	102
H. Surat Ijin Penelitian.....	104
I. Kode Etik Penelitian .....	105
J. Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	106
K. Hasil SPSS Validitas Reliabilitas.....	108
L. Hasil Analisis SPSS.....	113

## DAFTAR SINGKATAN DAN NOTASI

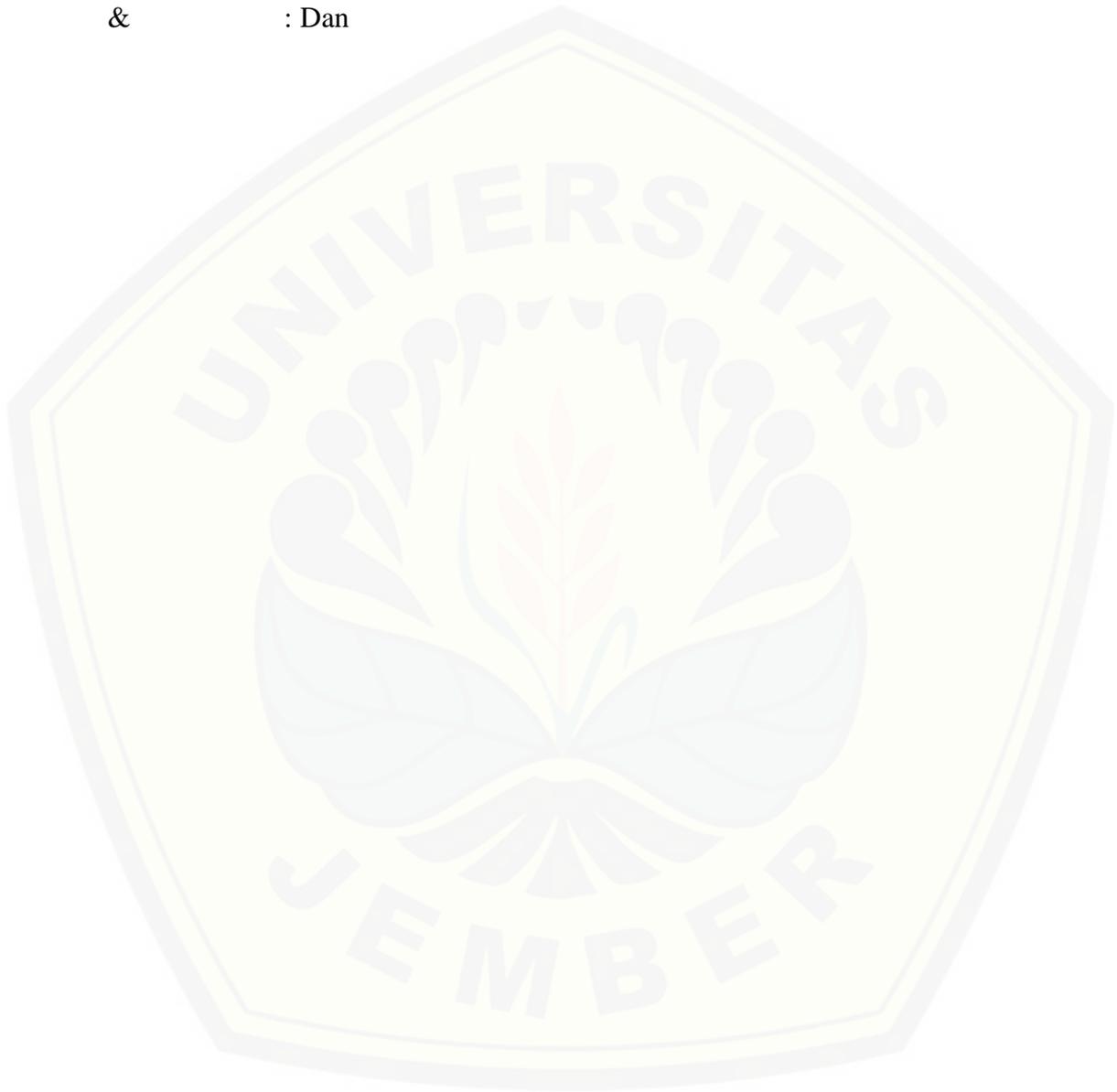
### Daftar Singkatan

SMPN	: Sekolah Menengah Pertama Negeri
PSG	: Pemantauan Status Gizi
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh menurut Umur
BPOM	: Badan Pengawas Obat dan Makanan
Kg	: Kilogram
M	: Meter
Cm	: Centimeter
RDA	: <i>Recommended Daily Alloweds</i>
Kkal	: Kilo kalori
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
DBD	: Demam berdarah dengue
TBC	: Tuberculosis
FFQ	: <i>Food Frequency questionnaire</i>
URT	: Ukuran Rumah Tangga
TKPI	: Tabel Komposisi Pangan Indonesia

### Daftar Arti Lambang

n	: Besar sampel
n'	: Sampel koreksi
N	: Banyak populasi
$Z_{1-\alpha/2}^2$	: Derajat kepercayaan
P	: Proporsi suatu kejadian
d	: Derajat kesalahan
f	: Kesalahan yang ditoleransi
nk	: Besar sampel untuk sub populasi
Nk	: Total masing-masing sub populasi

- > : Lebih dari
- < : Kurang dari
- $\geq$  : Lebih dari sama dengan
- % : Persen
- & : Dan



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Status gizi adalah suatu keadaan kesehatan tubuh karena asupan zat gizi yang berasal dari makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan. Status gizi biasanya baik dan cukup, namun pola konsumsi makanan yang salah akan mengakibatkan ketidakseimbangan yang muncul status gizi buruk dan status gizi lebih (Sutomo dan Anggraeni, 2010:271). Masalah gizi di Indonesia pada saat ini adalah masalah gizi ganda yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih. Masalah gizi umumnya disebabkan oleh kemiskinan, persediaan makanan yang kurang, kualitas lingkungan yang kurang baik, kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai gizi, kesehatan dan menu seimbang (Almatsier, 2010:305).

Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam berbagai hal seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka (Adriani dan Wirjatmadi, 2016:284). Remaja awal dikelompokkan sebagai siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP), dimana masa tersebut merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa dan kegiatan yang dilakukan sudah bertambah banyak serta konsumsi makanan yang tidak dikontrol dan diperhatikan penuh oleh orang tua. Berdasarkan hasil Pemantauan Status gizi (PSG) oleh Kemenkes RI tahun 2017 secara nasional berdasarkan (IMT/U) usia 13-15 tahun, sangat kurus 2,6% dan kurus 6,7%, sedangkan usia 16-18 tahun sangat kurus 0,9% dan kurus 3%. Pada tingkat provinsi Jawa Timur hasil PSG oleh Kemenkes RI tahun 2017 berdasarkan (IMT/U) usia 13-15 tahun sangat kurus 2%, kurus 6,7% sedangkan usia 16-18 tahun sangat kurus 0,5%, kurus 1,6% . Gizi pada remaja merupakan hal yang harus diperhatikan, banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami malnutrisi seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi, dan lain-lain. Pemenuhan kebutuhan gizi pada remaja salah satunya dengan memperhatikan pola asupan makanan pada kesehariannya. (Syahfitri *et al*, 2017:1-2). Apabila

makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan sehingga berpengaruh pada status gizi, dan keadaan ini berlangsung lama, maka akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak yang mengakibatkan ketidakmampuan berfungsi normal sehingga terjadi penurunan fungsi otak yang berdampak pada kecerdasan anak (Ramadhan, 2018:64-65).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Jember tahun 2017 menunjukkan bahwa data gangguan gizi yang meliputi gizi kurang dan gizi lebih yang dihitung berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja di Jember untuk anak sekolah sebanyak 2831. Usia 10-14 tahun sebanyak 1405 (49,6%) terdiri dari 700 laki-laki (24,7%) dan 705 perempuan (24,9%), sedangkan usia 15-18 tahun sebanyak 1426 (50,4%), 634 laki-laki (22,4%) dan 792 perempuan (28%). Sumpangsari merupakan salah satu Kecamatan di Kabupaten Jember yang mempunyai masalah gizi terbanyak yaitu sebanyak 1065 (37,6%) dari seluruh masalah gizi di Jember, untuk usia 10-14 tahun sebanyak 376 (13,3%) terdiri dari laki-laki sebesar 205 (7,26%) dan perempuan 171 (6,04%), sedangkan usia 15-18 tahun sebanyak 689 (24,3%) untuk laki-laki sebesar 304 (10,7%) dan perempuan 385 (13,6%). Kecamatan Sumpangsari mempunyai luas wilayah 35,32 km<sup>2</sup> dan, jarak wilayah Kecamatan Sumpangsari dengan pusat Pemerintahan Kabupaten Jember hanya ±5 km, sehingga masuk di wilayah perkotaan.

Penyebab masalah gizi pada remaja antara lain berkaitan dengan pemahaman gizi yang kurang, tidak sehat atau buruknya kebiasaan makan, mudah percaya dengan promosi makanan siap saji dan kebiasaan makan yang berlebihan, kebiasaan makan keluarga salah satunya adalah kebiasaan sarapan keluarga yang kurang tepat dan pengaruh teman sebaya (Adriani dan Wirjatmadi, 2016:284-285). Faktor lain yang menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah kebiasaan jajan yang kurang sehat, apalagi anak sekolah sangat menyukai yang namanya jajan (Pakhri, *et al* 2018:78). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nisak dan Mahmudiono (2017:312) kebiasaan jajan dapat berakibat *overweight*, hal itu dikarenakan anak lebih banyak mengkonsumsi jajanan yang tinggi karbohidrat, lemak seperti gorengan dan pentol. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Rahmawati (2018:115) yang menyebutkan

bahwa adanya hubungan kebiasaan jajan *snack* berpengaruh terhadap status gizi anak. Pada penelitian yang dilakukan oleh Mariza dan Kusumawati (2013:211) terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi secara statistik dengan resiko 7 kali terjadinya gizi lebih.

Sarapan merupakan salah satu perilaku yang dapat mewujudkan gizi seimbang. Sarapan setiap hari penting terutama bagi remaja karena sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan otak yang sangat tergantung pada asupan makanan secara teratur (Jannah, 2017:1). Namun, pada zaman sekarang makanan siap saji (*Junk Food*) yang sudah menjadi trend dikalangan remaja perkotaan sehingga kebanyakan dari mereka memiliki kesenangan untuk mengkonsumsi *junk food*. Banyak dampak yang akan dialami oleh remaja ketika mengalami masalah gizi, antara lain seperti pada remaja yang kurang gizi atau terlalu kurus akan berpengaruh terhadap reproduksi. Sedangkan pada remaja yang mengalami gizi lebih atau obesitas akan berisiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner dan lain-lain (Syahfitri *et al*, 2016:2). Menurut Nuryani dan Rahmawati (2018:116-117) seorang anak yang melewatkan waktu sarapan beresiko tiga kali lebih tinggi mengkonsumsi jajan di sekolah.

Jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh seorang penjual di tempat-tempat umum yang dapat langsung dikonsumsi. Jajanan yang terdapat di sekolah sangat beraneka ragam, yang sering dikonsumsi anak sekolah biasanya tinggi energi, tinggi gula, tinggi natrium. Selain itu, jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak sekolah biasanya juga tinggi karbohidrat dan lemak, dimana hal ini menyebabkan terjadinya obesitas pada anak sekolah (Lani *et al*, 2017:278). Laporan dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) tahun 2014 mengenai pangan jajanan anak sekolah (PJAS) yang memenuhi syarat mengalami penurunan dari tahun sebelumnya dari 80,79% menjadi 76,18% dari 90% yang ditargetkan (Mavidayanti dan Mardiana, 2016:72).

Sekolah adalah tempat belajar dan menuntut ilmu. Sekolah ada dua macam yaitu sekolah negeri dan swasta. Sekolah negeri adalah sekolah yang diselenggarakan oleh pemerintah, sedangkan swasta diselenggarakan oleh non

pemerintah, sekolah swasta untuk anak-anak dengan kebutuhan khusus seperti sekolah keagamaan yaitu sekolah islam, sekolah Kristen, sekolah olahraga dan lain-lain (Suseno dan Khory, 2013:61). Berdasarkan data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, di Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember terdapat sekolah negeri maupun swasta untuk jenjang sekolah menengah pertama yang terdiri dari Sekolah menengah pertama dan Madrasah tsnawiyah yang berjumlah 20 sekolah, dimana 4 diantaranya adalah negeri yaitu, SMPN 3 Jember, SMPN 9 Jember, SMPN 11 Jember, dan SMPN 14 Jember. Perbedaan waktu di sekolah antara negeri dan swasta berbeda, ada sekolah swasta yang proses belajar mengajar sampai sore sedangkan pada sekolah negeri proses belajar mengajar dimulai dan diakhiri pada waktu yang sama, sehingga peneliti memilih sekolah menengah pertama negeri karena persamaan waktu belajar.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri di Kecamatan Sumbersari sebanyak 30 siswa masing-masing sekolah mengenai status gizi, diperoleh data sebagai berikut proporsi masalah gizi di SMP Negeri 3 Jember sebesar 33,3%, SMP Negeri 11 Jember sebesar 40%, SMP Negeri 9 Jember sebesar 50%, dan SMP Negeri 14 Jember sebesar 60%. Studi pendahuluan mengenai sarapan adalah sebagai berikut, SMP Negeri 3 Jember 60% selalu sarapan, SMP Negeri 9 Jember sebesar 43,3% selalu sarapan, SMP Negeri 11 Jember sebesar 53,3%, dan SMP Negeri 14 Jember sebesar 40% selalu sarapan. Berdasarkan studi pendahuluan mengenai frekuensi membeli jajan (>2x) adalah sebagai berikut, SMP Negeri 9 Jember sebesar 40%, SMP Negeri 9 Jember sebesar 60%, SMP Negeri 11 Jember sebesar 46,6%, dan SMP Negeri 14 Jember sebesar 66,6%, sehingga dapat disimpulkan bahwa proporsi masalah gizi di SMP Negeri 14 yang tinggi, kebiasaan sarapan yang rendah serta frekuensi membeli jajan yang tinggi. SMP Negeri 14 Jember merupakan sekolah yang terletak di jalan Koptu Berlian 14 Desa Antirogo Kecamatan Sumbersari. Uraian tersebut menjadi latar belakang peneliti untuk meneliti hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 14 Jember?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 14 Jember.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendiskripsikan kebiasaan sarapan meliputi ketersediaan sarapan, jenis sarapan dan waktu sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember
- b. Mendiskripsikan kebiasaan jajan yang meliputi pengetahuan gizi, teman sebaya dan lingkungan sekolah siswa SMP Negeri 14 Jember.
- c. Mendiskripsikan asupan energi sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember
- d. Mendiskripsikan asupan energi jajan siswa SMP Negeri 14 Jember.
- e. Mendiskripsikan pola konsumsi sarapan dan jajan siswa SMP Negeri 14 Jember.
- f. Mendiskripsikan status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember.
- g. Menganalisis hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 14 Jember.
- h. Menganalisis hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 14 Jember.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi untuk menambah pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan jajan dan sarapan dengan status gizi remaja khususnya siswa-siswi di SMP Negeri 14 Jember.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Jember

Dapat digunakan sebagai bahan untuk mencegah ataupun mengurangi masalah gizi remaja sekolah.

b. Bagi peneliti

- 1) Penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu dan pengalaman di lapangan.
- 2) Dapat dijadikan acuan untuk melakukan penelitian yang lebih baik yang berhubungan dengan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja.

c. Bagi SMP Negeri 14 Jember

Sebagai sumber informasi dalam pengambilan kebijakan sekolah, khususnya dalam hal mengatasi permasalahan status gizi siswa.

## BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Status Gizi

#### 2.1.1 Pengertian Status Gizi

Status gizi adalah kondisi tubuh sebagai akibat dari mengkonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi, status gizi dibedakan antara lain status gizi buruk, kurang, baik, dan lebih (Almatsier, 2010:3). Menurut Hartono (2006:93-94) Pengukuran status gizi seseorang yaitu dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). IMT dihitung dengan cara pembagian berat badan (kg) dengan tinggi badan (m) pangkat dua, adapun rumus yang digunakan untuk mengukur indeks massa tubuh sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB (Kg)}{TB^2}$$

Ambang batas indeks massa tubuh di Indonesia yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2018, yaitu:

Tabel 2.1 Kategori Indeks Massa Tubuh

Kategori		IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 -18,5
Normal		>18,5 – 25,0
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	>25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27,0

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018

#### 2.1.2 Status Gizi Remaja

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan gizi karena dalam masa perlihan dari anak-anak menuju dewasa. Menurut Lasidi *et al* (2018:2) status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan gizi seseorang yang dihasilkan dari keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan. Status gizi biasanya baik dan

cukup, namun pola konsumsi makanan yang salah akan mengakibatkan ketidakseimbangan yang muncul status gizi buruk dan status gizi lebih. Status gizi remaja dipengaruhi oleh status gizi sebelumnya, sehingga asupan makanan yang bergizi sangat penting dikonsumsi karena remaja masih dalam tahanan pertumbuhan dan perkembangan yang penting (Sutomo dan Anggraeni, 2010:271). Status gizi dikategorikan menjadi 3 yaitu gizi kurang, gizi normal dan gizi lebih. Gizi kurang adalah (*undernutrition*) dimana energi, yang dikeluarkan oleh tubuh lebih besar dari yang dibutuhkan hal ini disebabkan oleh kurangnya asupan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Gizi normal adalah dimana keseimbangan antara energi yang dikeluarkan maupun dibutuhkan oleh tubuh. Gizi lebih (*overnutrition*) adalah dimana energi yang masuk lebih besar daripada energi yang dikeluarkan oleh tubuh (Lani, 2017:14).

Penilaian status gizi remaja dapat dilakukan dengan menggunakan IMT/U berdasarkan baku antropometri Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 5-18 tahun sebagai berikut :

Tabel 2. 2 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMU/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U)	Sangat Kurus	< -3 SD
Anak umur 5-18 tahun	Kurus	-3 sampai dengan < -2 SD
	Normal	-2 sampai dengan 1 SD
	Gemuk	>1 sampai dengan 2 SD
	Obesitas	> 2 SD

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2010

### 2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja

Masalah gizi yang sering ditemui pada anak remaja sekolah yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, yaitu:

#### a. Sosial Ekonomi Keluarga

Faktor sosial ekonomi terutama pendapatan yang kurang merupakan faktor yang mempengaruhi pendidikan seseorang dan kemampuan pemenuhan zat gizi.

Seseorang yang berasal dari keluarga yang kurang mampu cenderung mudah terkena masalah gizi. Hal tersebut terjadi karena faktor ketersediaan makanan, keterbatasan akses makanan, pendidikan yang rendah serta gaya hidup yang kurang baik (Lani, 2017:15). Menurut Jannah (2017:18) karena pendapatan yang rendah maka daya beli keluarga terhadap bahan makanan yang sehat rendah, sehingga keluarga hanya menyiapkan makanan seadanya dan dapat dihabiskan oleh anak.

b. Asupan

Makanan merupakan kebutuhan dasar dalam kehidupan dan sumber energi manusia yang digunakan untuk melakukan aktivitasnya. Asupan zat gizi yang seimbang berguna untuk pertumbuhan dan perkembangan seseorang. Zat gizi adalah senyawa kimia yang terdapat pada makanan ataupun minuman yang diserap dan dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan fungsinya seperti menghasilkan energi (karbohidrat, lemak dan protein), membangun dan memelihara jaringan (protein, mineral, dan air) serta mengatur proses kehidupan (protein, mineral, vitamin dan air). Zat gizi yang dikonsumsi seseorang akan menentukan status gizinya (Adriani dan Wirjatmadi, 2016:239-240). Asupan makan yang tidak seimbang pada anak sekolah dapat mempengaruhi status gizinya (Lani, 2017:22).

c. Pendidikan anak

Pendidikan adalah suatu kegiatan yang secara sadar dan disengaja, serta penuh tanggung jawab yang dilakukan oleh orang dewasa kepada anak sehingga timbulah interaksi dari keduanya dengan tujuan agar anak mencapai kedewasaan yang dicita-citakan dan berlangsung berkesinambungan. Sehingga dengan mendapatkan pendidikan yang baik, diharapkan dapat meningkatkan taraf hidup anak-anak, namun masalah sosial menjadi salah satu penyebab anak terpaksa meninggalkan bangku sekolah karena harus membantu orang tua bekerja untuk keluarga, dalam artian pendidikan anak sangat ditentukan oleh pendapatan orang tua (Pattinasarany, 2016:88). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Alfinana (2018:10-48) didapat nilai positif bahwa tingkat pendidikan anak dipengaruhi oleh pendapatan orang tua.

d. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan kemampuan seseorang dalam mengingat dan mengerti kandungan gizi suatu makanan dan manfaat zat gizi dalam tubuh. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan menerapkan pengetahuan gizinya dalam hal pemilihan serta pengolahan makanan, sehingga mencukupi kebutuhan (Tanti, 2013:14-15). Pengetahuan gizi merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi status gizi, dimana pengetahuan gizi mempengaruhi kebiasaan makan dan perilaku makan seseorang (Dewi dan Kartini, 2017:257). Apabila pengetahuan gizi remaja kurang maka, dapat mengakibatkan keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan tidak sesuai sehingga dapat menyebabkan masalah gizi, diantaranya gizi kurang dan gizi lebih (Florence, 2017:2).

e. Pola makan keluarga

Pola makan keluarga bisa menjadi cerminan kebiasaan makan di keluarga, sehingga dalam hal ini peran ibu sangat berpengaruh. Apabila pola makan keluarga kurang baik maka akan berpengaruh terhadap status gizi anak remaja (Lani, 2017:19). Remaja biasanya cenderung menyukai makanan yang siap saji, apabila seorang ibu tidak bisa mengontrol kebiasaan makanan anaknya terhadap makanan siap saji yang berlebihan maka dapat mengakibatkan masalah gizi seperti obesitas (Kadir, 2016:50).

f. Lingkungan sekolah

Lingkungan sekolah khususnya kantin merupakan tempat yang berkontribusi dalam penyediaan berbagai macam makanan untuk anak sekolah (Lani, 2017:19-20). Saat ini jajanan di sekolah sangat beragam sehingga dapat menarik siswa untuk membelinya. Makanan jajan yang ada di sekolah berpengaruh terhadap status gizi karena beresiko terhadap cemaran kimia dan biologis yang beresiko jangka pendek maupun panjang. Selain itu anak sekolah tidak hanya membeli jajan di kantin, namun juga membeli jajan di luar sekolah (Widyoingsih *et al*, 2016:30). Makanan jajanan yang berada diluar sekolah biasanya tidak memperhatikan mutu gizi, kebersihan dan keamanan bahan pangan. Makanan yang tidak aman dan tidak bergizi akan menimbulkan masalah gizi yaitu terkait

dengan status gizi yang dapat mengakibatkan gizi kurang maupun gizi lebih (Noviani *et al*, 2016:98).

g. Teman sebaya

Teman sebaya berpengaruh terhadap status gizi, dimana seorang siswa biasanya menghabiskan waktu dengan teman sebaya sehingga berpengaruh terhadap kebiasaan jajan meliputi pola dan jenis jajan yang dikonsumsi anak remaja sekolah (Radja *et al*, 2013:45). Selain itu ketika seorang remaja mempunyai tubuh yang lebih berisi, maka teman akan mengolok-ngolok, sehingga remaja tersebut akan mengurangi asupan makan agar tubuhnya kurus (Nomate, *et al*, 2017:52). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Karim (2017:73) bahwa adanya hubungan antara asupan makanan dengan status gizi, sehingga apabila asupan makanan seorang remaja kurang maka dapat mengakibatkan masalah gizi.

## 2.2 Remaja

### 2.2.1 Pengertian Remaja

*Adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin yang berarti tumbuh. Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Pujiati dan Rahmawati, 2015:1345). Masa remaja adalah masa dimana terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku yang dapat mempengaruhi kebutuhan gizi dan makanan mereka (Adriani dan Wirjatmadi, 2016:284). Tahapan perkembangan remaja dibagi menjadi 3 yaitu remaja awal (*early*) usia 12-16 tahun dan remaja akhir (*late*) 17-25 tahun (Jannah, 2016:244).

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja merupakan proses yang saling berkaitan, berkesinambungan dan berlangsung secara bertahap. Perkembangan adalah suatu proses perubahan pada diri remaja dimana ia dapat berespon terhadap rangsangan dari luar, yang paling kelihatan dalam tumbuh kembang remaja adalah perubahan fisik, kognitif, reproduksi dan psikososial (Poltekes Depkes, 2012:2). Aspek perkembangan fisik remaja yang mendapat banyak perhatian adalah tinggi

dan berat badan, pertumbuhan kerangka tubuh, fungsi reproduksi serta perubahan hormonal (Santrock 2003:84). Pertumbuhan fisik dalam fase pertumbuhan remaja didasarkan pada unsur gizi makanan yang beragam dan keserasian atau kesesuaian dalam kadar dan ukuran (Az-Za'balawi, 2007:413).

Usia remaja merupakan masa yang rentan terhadap kebutuhan gizi karena beberapa sebab antara lain, masa remaja membutuhkan gizi yang lebih untuk proses pertumbuhan fisik dan perkembangan, kebiasaan makan dan gaya hidup remaja mempengaruhi asupan dan kebutuhan gizinya. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain, lingkungan, kehidupan sosial, teman sebaya, kehidupan sosial dan kegiatan-kegiatan diluar rumah (Almatsier *et al*, 2011:315-332). Perilaku makan yang baik adalah mengkonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan untuk hidup sehat sedangkan perilaku makan tidak baik adalah mengkonsumsi makanan yang kurang bahkan tidak mengandung zat-zat gizi (Pujiati dan Rahmawati, 2015:1345).

### 2.2.2 Kebutuhan Gizi Remaja

Remaja mempunyai kebutuhan gizi yang khusus dimana gizi dibutuhkan dalam jumlah yang relatif besar, karena pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang pesat dan terjadi kematangan fisiologis. Pertumbuhan pada remaja tergantung pada berat dan komposisi tubuh, sehingga status gizi memegang peranan yang penting dalam proses kematangan fisiologis seseorang. Kebutuhan gizi remaja lebih tinggi dari masa anak-anak. Kebutuhan gizi laki-laki dan perempuan berbeda menurut pertumbuhan, kematangan seksual, aktivitas fisik, dan perubahan komposisi tubuh (Poltekes Depkes, 2012:9-10). Terdapat periode pertumbuhan yang cepat (*growth spurt*) pada remaja yaitu, pada remaja putri sudah dimuai dari usia 10-12 tahun, sedangkan remaja putra *growth spurt* terjadi pada usia 12-14 tahun. Penentuan kebutuhan gizi remaja secara umum didasarkan pada *recommended daily allowedces* (RDA). RDA disusun berdasarkan perkembangan kronologis, bukan kematangan. Oleh karena itu, jika konsumsi energi remaja kurang dari yang dianjurkan, tidak berarti kebutuhannya belum

tercukupi. Status gizi remaja harus dinilai secara perorangan berdasarkan data yang diperoleh dari pemeriksaan antropometri, diet serta psikokal (Adriani Wirjatmadi, 2016:311).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, diketahui bahwa kecukupan gizi pada usia remaja adalah sebagai berikut:

Tabel 2. 3 Angka Kecukupan Gizi

Usia	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Karbohidrat (g)	Protein (g)	Lemak (g)
<b>Laki – laki</b>						
10-12 tahun	36	145	2000	300	50	65
13-15 tahun	50	163	2400	350	70	80
16-18 tahun	60	168	2650	400	75	85
<b>Perempuan</b>						
10-12 tahun	38	147	1900	280	55	65
13-15 tahun	48	156	2050	300	65	70
16-18 tahun	52	159	2100	300	65	70

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019

## 2.3 Sarapan

### 2.3.1 Pengertian Sarapan

Sarapan adalah kegiatan makan makanan di waktu pagi hari yang dapat menunjang kemampuan berfikir dan melakukan aktivitas fisik secara optimal serta mencegah kekurangan atau kelebihan gizi (Astuti dan Utami, 2017:40). Sarapan pagi yang baik adalah sarapan yang bergizi mengandung karbohidrat, protein, tinggi serat dan rendah lemak. Sangat diperlukan untuk mengoptimalkan pertumbuhan kesehatan seseorang. Sarapan juga bermanfaat untuk mendongkrak kadar gula darah yang rendah akibat melewati waktu berjam-jam tanpa asupan makanan dengan mengambil cadangan lemak (Saragi *et al*, 2015:1205-1206). Sarapan pagi yang bergizi dapat memberikan energi pada remaja, meningkatkan konsentrasi, aktivitas fisik dan meningkatkan daya ingat (Kleinman, 2011 dalam Iqbal dan Tahlil,2015:8).

Hasil dari survey *The American Dietetic Association* dalam (Lasidi *et al*, 2018:2) menyatakan bahwa diantara 3 waktu makan, sarapan merupakan waktu yang paling penting karena sarapan dibutuhkan untuk mengaktifkan daya kerja tubuh sehingga tidak cepat lelah. Sarapan penting bagi semua anggota keluarga, terlebih bagi anak sekolah yang biasanya mempunyai aktivitas fisik yang banyak di sekolah. Seorang anak sekolah yang tidak sarapan mempunyai sedikit energi sehingga berdampak pada proses pembelajaran di sekolah. Kebiasaan seorang remaja melewati sarapan biasanya disebabkan oleh beberapa faktor antara lain telat bangun, tidak selera sarapan, kebiasaan orang tua. Seorang remaja yang melewati sarapan meningkatkan risiko mengonsumsi jajanan di sekolah (Lani *et al*, 2017:278). Menurut Mariza dan Kusumawati (2013:208) mengatakan bahwa seorang remaja yang terbiasa melewati sarapan akan berisiko 3 kali tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makan sehingga dapat menyebabkan kegemukan.

### 2.3.2 Manfaat Sarapan

Sarapan pagi merupakan sumber energi untuk otak yang paling baik agar siswa dapat berkonsentrasi saat belajar di sekolah. Dalam peningkatan daya ingat siswa dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya yaitu sarapan pagi. Sarapan pagi berperan penting pada usia remaja untuk pemenuhan gizi dipagi hari (Mawarni, 2017:98). Sarapan sehat berdasarkan pola gizi seimbang yaitu terdiri dari karbohidrat (60-68%), protein (12-15%), lemak (15-25%), dan vitamin atau mineral, sehingga dapat mengembalikan fungsi metabolisme tubuh dan membantu agar fokus dalam belajar di sekolah (Kemenkes RI, 2011). Menurut Hardiansyah (2013:14) manfaat sarapan bagi anak sekolah antara lain:

- a. Menyiapkan energi otak dan stamina untuk memulai aktifitas.
- b. Meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan belajar, daya ingat yang lebih baik.
- c. Mencegah hipoglikemia, pusing, loyo, kegemukan, gangguan konsentrasi, sakit perut.

- d. Menanamkan perilaku dan budaya makan sehat (salah satu pilar gizi seimbang).

### 2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan Pagi

Sarapan pagi merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang, menurut Purba (2017:21-28) faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pagi antara lain sebagai berikut:

- a. Faktor predisposisi

- 1) Pengetahuan gizi

Pendidikan mengenai gizi sangat penting apalagi bagi remaja agar ia menyukai beragam jenis makana terlebih sayuran dan buah, selain itu dapat menjaga kebersihan makanan.

- 2) Sikap Terhadap Gizi

Dalam hal ini seorang remaja dapat menilai tentang apa yang ia ketahui dan mempraktekannya seperti pemilihan makanan yang sehat.

- 3) Jenis Kelamin

Konsumsi makanan remaja laki-laki lebih besar daripada remaja perempuan, hal ini dikarenakan keinginan remaja perempuan yang ingin mengendalikan berat badan.

- b. Faktor Penguat

- 1) Peraturan Orang Tua Dalam Mengatur Sarapan Pagi

Peraturan orang tua sangat penting dalam pembentukan pola dan kebiasaan makan seorang remaja. Orang tua yang menerapkan sarapan pagi setiap hari maka seorang anak akan terbiasa untuk sarapan sebelum berangkat ke sekolah.

- c. Faktor Pemungkin

- 1) Ketersediaan Sarapan Pagi di Rumah

Ketersediaan sarapan merupakan ada atau tidaknya menu sarapan yang disediakan orang tua di rumah. Kebanyakan seorang siswa tidak melakukan

sarapan pagi dikarenakan tidak tersedianya makanan di rumah atau kurang menariknya makanan untuk dikonsumsi.

2) Jarak Rumah ke Sekolah

Jarak rumah ke sekolah mempunyai peran dalam kebiasaan sarapan seorang siswa dikarenakan apabila jarak rumah ke sekolah jauh maka harus berangkat pagi dan waktu untuk sarapan tidak ada dengan kata lain tidak sempat sarapan.

Sedangkan menurut Sari (2013:9-10) kebiasaan sarapan dipengaruhi oleh antara lain:

a. Jenis Menu Sarapan

Jenis menu sarapan yang baik adalah mengandung aneka ragam pangan seperti nasi, lauk, buah, susu. Sarapan pada gizi seimbang diantaranya mengandung karbohidrat (nasi, jagung, ubi), protein (telur, susu, ikan, tahu, tempe dll), vitamin dan mineral (dari sayur dan buah). Kualitas sarapan yang baik akan membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan apalagi pada masa remaja.

b. Ketersediaan Sarapan

Dalam hal ini peran ibu sangat penting untuk pembentukan kebiasaan sarapan dalam penyediaan makanan di rumah. Seorang ibu yang bekerja seringkali mengakibatkan tidak sempat untuk memasak sehingga tidak tersedianya makanan saat sarapan.

c. Waktu makan

Waktu makan berperan dalam pembentukan kebiasaan sarapan seperti ketika seorang siswa terlambat bangun maka ia akan cenderung melewatkan waktu sarapan, selain itu penyediaan makanan yang terlambat serta seseorang siswa yang tidak terbiasa makan di waktu pagi.

#### 2.3.4 Asupan Energi Sarapan Remaja

Energi adalah salah satu hasil metabolisme karbohidrat, protein dan lemak. Energi diperlukan untuk menunjang aktivitas sehari-hari. Sarapan bertujuan untuk mencukupi kebutuhan anak saat di sekolah (Lani, 2017:2). Asupan energi sarapan

adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi saat pagi hari yang mengandung zat gizi sehingga menghasilkan energi. Asupan energi sarapan sangat penting untuk anak sekolah antara lain untuk sumber energi, meningkatkan konsentrasi, memenuhi kebutuhan gizi dan lain-lain. Menurut Hardiansyah (2013:6) energi sarapan untuk anak usia 10-12 tahun sebesar 26,3% dari AKG, sedangkan usia 13-15 tahun sebesar 26,2% dari AKG.

## **2.4 Kebiasaan jajan**

### **2.4.1 Pengertian Kebiasaan Jajan**

Pemenuhan kebutuhan gizi anak remaja sekolah dapat diperoleh dari konsumsi makannya saat berada di sekolah. Hal ini merupakan kesempatan remaja untuk memilih makanan yang ingin dikonsumsi dan ia mulai menyadari makanan yang dikonsumsi sehat dan bergizi, namun belum mengetahui lebih lanjut proses dalam tubuhnya (Iklima, 2017:9). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh pedagang di tempat yang ramai yang dapat langsung dimakan maupun diminum tanpa pengolahan lagi (FAO dalam Fitri, 2012:14).

Kebiasaan jajan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi masalah gizi remaja. Jajanan beresiko terhadap kesehatan remaja karena pembuatannya yang tidak higienis yang dapat memungkinkan terkontaminasi oleh mikroba beracun dan penggunaan bahan tambahan pangan yang kurang baik dan tidak diperbolehkan (Pakhri *et al*, 2018:78). Faktor yang mempengaruhi seorang remaja dalam pemilihan jajan yang sesuai dengan kebutuhan dan memenuhi kesehatan antara lain adalah keterampilan dalam memilih jajanan di sekolah. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kristianto *et al* (2013:489-493) mengatakan bahwa determinan dalam pemilihan jajan anak sekolah antara lain, harganya yang murah, ada hadiah, porsi besar, aroma enak, kebebasan memilih, peran teman sebaya, rasanya jajan yang asin, warna yang menarik, tekstur yang empuk dan rasa yang gurih.

#### 2.4.2 Jenis-jenis Makanan Jajanan

Makanan jajanan dikelompokkan menjadi dua yaitu *meals* dan *snack*. *Meals* merupakan makanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan sedikit protein seperti siomay, batagor, martabak dll, jika seseorang terlalu banyak mengkonsumsi jenis makanan *meals* maka akan menyebabkan obesitas. *Snack* merupakan makanan ringan yang mengandung zat pengatur seperti biskuit, pisang goreng, sirup (Semito, 2014:16). Sedangkan menurut Nuraida *et al* dalam Lani (2017:12) makanan jajanan dibagi menjadi 4 yaitu sebagai berikut :

- a. Makanan utama meliputi bakso, lontong dan lain-lain.
- b. Makanan camilan dikelompokkan menjadi 2 yaitu, makanan camilan basah (pisang goreng, risoles dan lain-lain) dan makanan camilan kering ( keripik, biscuit, kue kering dan lain-lain).
- c. Minuman meliputi air putih, minuman kemasan, minuman campur seperti es campur, es doger.
- d. Buah yang dijual dalam keadaan utuh (apel, pisang, jeruk) maupun kupas dan potong (pepaya, mangga, nangka).

#### 2.4.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Jajan di Sekolah

Menurut Sari (2017:33-40) faktor –faktor yang mempengaruhi kebiasaan jajan disekolah antara lain:

- a. Merasa Lapar  
Seorang siswa yang yang melewatkan waktu sarapan maka akan cenderung membeli jajan disekolah karena ia belum ada asupan energi sehingga merasa lapar .
- b. Beragamnya jenis jajanan  
Banyaknya jenis makanan jajanan yang dijual di kantin sekolah membuat siswa tertarik untuk mengkonsumsi berbagai jenis jajan yang dianggapnya menarik dan enak dimakan tanpa tahu kandungannya. Berikut contoh jajanan yang ada di sekolah seperti:

- 1) Cimol adalah makanan jajanan yang terbuat dari tepung kanji yang dibentuk bulat kemudian digoreng, tekstur dari cimol adalah kenyal biasanya cimol ditaburi bubuk perasa seperti balado, jagung manis, dan pedas.
- 2) Minuman kemasan adalah minuman yang dikemas agar lebih praktis, efisien, dan mudah dibawa. Beberapa contoh minuman kemasan antara lain, teh botol, sprite, coca cola, fanta, dan lain-lain.
- 3) Gorengan adalah makanan yang diolah dengan cara digoreng, beberapa contoh gorengan antara lain tempe goreng, othe-othe, tahu goreng, dan lain-lain.
- 4) Jajan dalam kemasan adalah makanan ringan yang dikemas biasanya dalam plastik yang sebagian besar diolah dan dikemas di pabrik. Contoh makanan jajanan dalam bentuk kemasan adalah ciki.



Gambar 2. 1 Cimol



Gambar 2. 2 Minuman kemasan



Gambar 2. 3 Gorengan



Gambar 2. 4 Jajan dalam kemasan

c. Uang saku

Uang saku adalah jumlah uang yang diberikan orang tua kepada anak untuk membeli sesuatu. Besarnya uang saku dipengaruhi oleh pendapatan orang tua. Uang saku yang di peroleh mempengaruhi seberapa sering seorang remaja membeli jajan (Lani, 2017:21). Semakin besar jumlah uang saku yang didapatkan, maka semakin besar daya beli remaja dalam membeli jajan di sekolah dan mendorong konsumsi berlebih. Pemilihan makanan jajan yang salah dapat mempengaruhi status gizi remaja (Desi dan Astuti, 2018:116-117). Menurut penelitian yang dilakukan oleh bahwa adanya hubungan antara jumlah uang saku dengan status gizi lebih (Rosyidah dan Andrias, 2015:1).

#### 2.4.4 Asupan Energi Jajanan

Jajanan adalah makanan dan minuman yang dijual oleh penjual yang dapat langsung dikonsumsi oleh pembeli. Asupan makanan merupakan salah satu yang dapat mempengaruhi status gizi. Asupan makanan yang tidak seimbang dapat mempengaruhi status gizi. Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan kelainan atau penyakit yang dapat menentukan status gizi (Lani, 2017:22). Asupan makanan dapat menghasilkan energi, salah satunya adalah asupan makanan jajanan, asupan energi jajanan adalah makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh seseorang yang dapat menghasilkan energy untuk menunjang aktivitasnya. Menurut Hardiansyah (2013:6) energi jajan yang dibutuhkan oleh remaja usia 10-12 tahun sebesar 23,6% dari AKG, usia 13-15 tahun sebesar 23% dari AKG.

### 2.5 Keterkaitan Sarapan Dengan Status Gizi Remaja

Usia remaja merupakan masa yang rentan terhadap kebutuhan gizi karena beberapa sebab antara lain, masa remaja membutuhkan gizi yang lebih untuk proses pertumbuhan fisik dan perkembangan (Almatsier *et al*, 2011:315-332). Peran gizi sangat menentukan keadaan kesehatan anak termasuk status gizi,

sarapan mempunyai peranan penting dalam memenuhi kebutuhan energi anak sekolah. Kebiasaan mengabaikan sarapan menyebabkan defisit zat gizi serta tubuh tidak mendapatkan asupan zat gizi yang cukup sehingga dapat menurunkan status gizi. Menunda sarapan dapat menyebabkan kekurangan zat gizi dalam tubuh di pagi hari dan meningkatkan resiko malnutrisi (kleinman, *et al.* 2002 dalam Noviyanti dan Kusudaryati 2018:276).

Malnutrisi karena kekurangan energi sarapan dapat mengakibatkan lemas pada anak sekolah, dan jika hal ini terjadi dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan terjadinya penurunan metabolisme otak yang berpengaruh pada fungsi otak karena tidak cukupnya zat gizi yang dibutuhkan sehingga dapat mengganggu konsentrasi belajar anak sekolah yang berdampak pada kecerdasan otak anak (Ramadhan, 2018:64-65). Pada penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti dan Kusudaryati (2018:276) pada anak sekolah dasar bahwa ada hubungan kebiasaan sarapan terhadap status gizi anak sekolah.

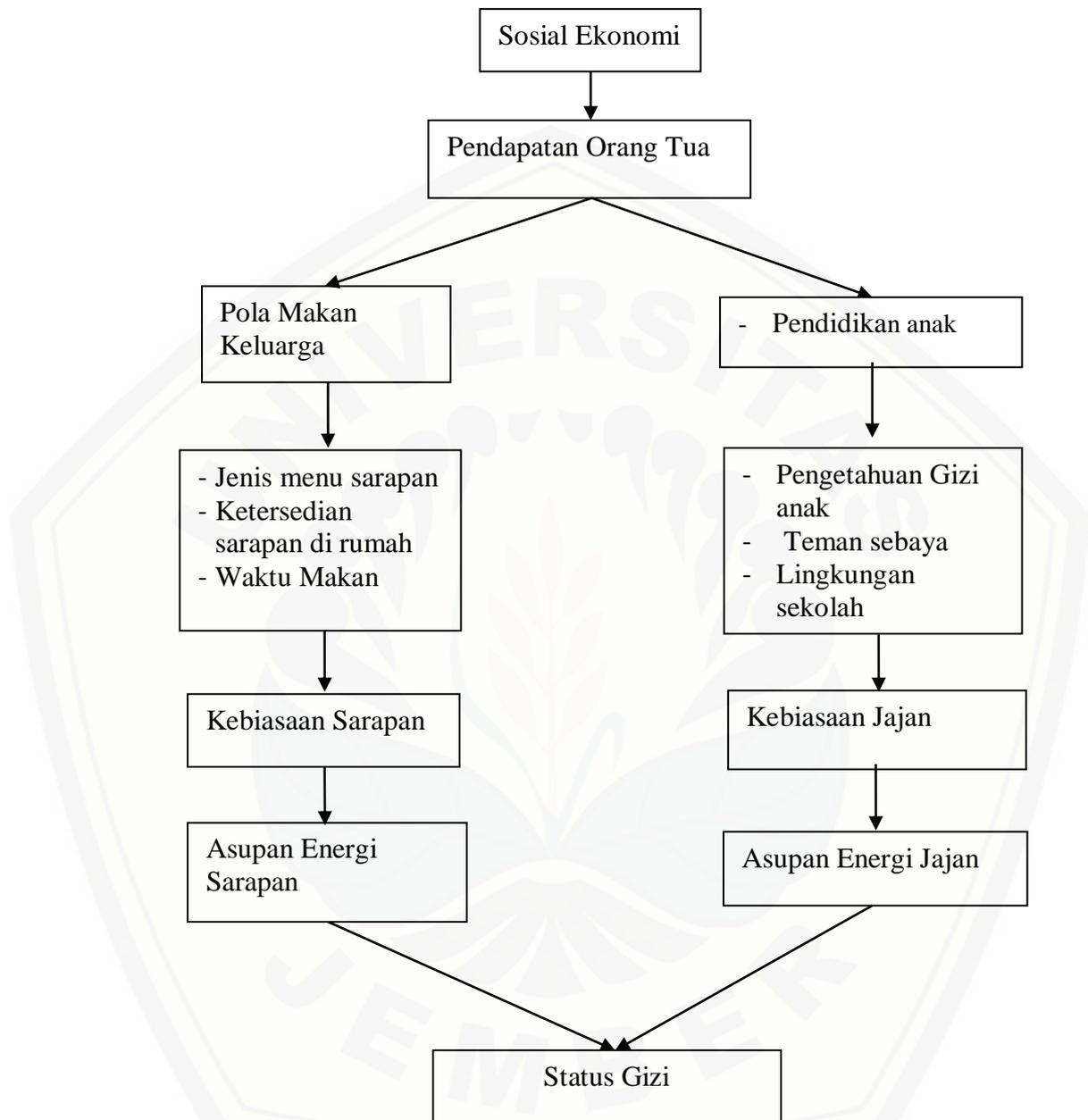
## **2.6 Keterkaitan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Remaja**

Pemenuhan gizi pada anak sekolah sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Gizi yang diperoleh anak melalui konsumsi makanan sehari-hari berperan besar untuk kehidupan anak. Defisiensi ataupun kelebihan konsumsi zat gizi akan berpengaruh pada aspek fisik dan mental anak. Sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah, sehingga berdasarkan survey BPOM pangan jajanan dalam Nuryani dan Rahmawati, 2018:115) menyumbang energi sebesar 31,1%. Kebiasaan jajan berdampak pada tingginya asupan energi sehingga adanya peningkatan asupan energi sehingga berpengaruh pada asupan gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Nuryani dan Rahmawati (2018:118) bahwa adanya hubungan antara konsumsi snack dengan status gizi anak sekolah. Konsumsi *snack* memberikan kontribusi asupan energi sebesar 20-27% kkal perhari dari total energi pada anak-anak di Amerika. Kebiasaan jajan berpengaruh terhadap diet dan indeks massa tubuh, konsumsi snack dengan porsi besar dengan frekuensi sering akan meningkatkan risiko

obesitas pada anak. Tingginya asupan makan *snack* akan berdampak terhadap total asupan energi, zat gizi dan status gizi siswa.



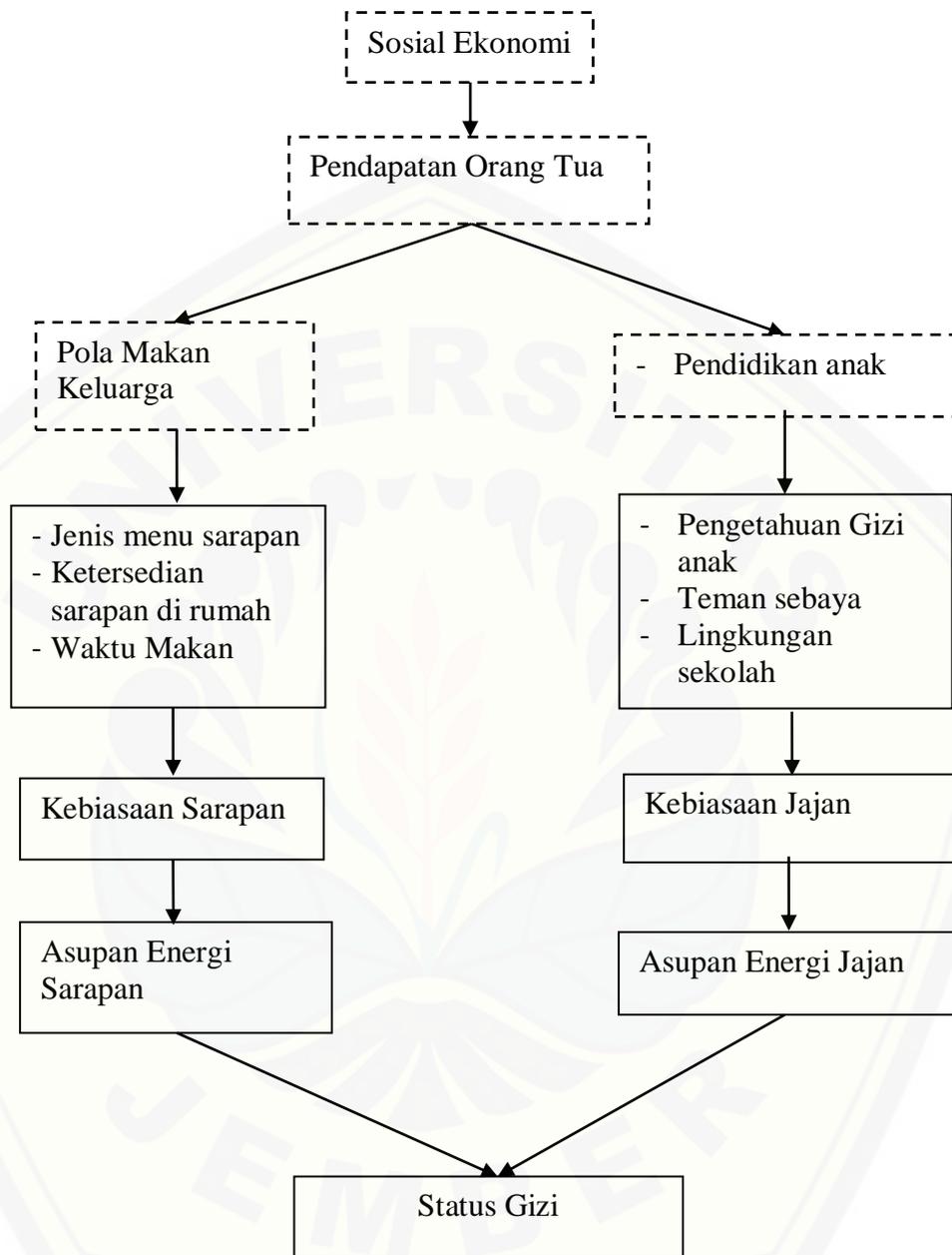
## 2.7 Kerangka teori



Gambar 2. 5 Kerangka Teori

Sumber: Kral *et al* (2011) dalam Jannah (2017), Umardani (2011), Lani (2017), Sari (2013), Pattinasarany (2016).

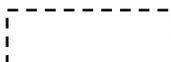
## 2.8 Kerangka Konseptual



Keterangan :



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2. 6 Kerangka Konsep

Berdasarkan kerangka konsep dalam penelitian tersebut dapat diketahui bahwa faktor yang diteliti sebagai variabel *independent* adalah kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan. Faktor *dependent* yang diteliti adalah status gizi dalam penelitian ini adalah status gizi remaja. Seperti yang diketahui berdasarkan studi pendahuluan siswa di SMP Negeri 14 Jember sebagian besar jarang melakukan sarapan pagi dan ditemukan masalah gizi kurang dan lebih. Variabel *independent* dalam penelitian ini dapat dikatakan sebagai penyebab langsung yang mempengaruhi status gizi, selain faktor penyebab langsung juga terdapat faktor penyebab tidak langsung.

Faktor penyebab tidak langsung seperti pengetahuan gizi, teman sebaya, dan lingkungan sekolah yang menjadi penyebab kebiasaan jajan siswa yang dapat mempengaruhi status gizinya. Pengetahuan gizi siswa diukur untuk mengetahui bagaimana pengetahuan siswa mengenai gizi, yang meliputi sumber, fungsi zat gizi, jajan yang baik, dampak jajan sembarangan, manfaat sarapan, dampak tidak sarapan. Teman sebaya merupakan salah satu penyebab seorang anak membeli jajan, karena biasanya ajakan teman berpengaruh pada keinginan membeli jajan. Lingkungan sekolah yang menjadi tempat siswa membeli jajan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan jajan, karena apa yang tersedia di sekolah, maka makanan tersebut yang dikonsumsi oleh siswa. Selain penyebab tidak langsung kebiasaan jajan, juga terdapat faktor tidak langsung yang menjadi penyebab kebiasaan sarapan siswa antara lain, ketersediaan sarapan karena apabila tidak tersedia maka siswa tidak melakukan sarapan. Jenis menu sarapan menjadi penyebab kebiasaan sarapan karena menu sarapan dapat menggambarkan asupan gizi siswa yang cukup, kurang ataupun berlebih. Waktu sarapan juga mempengaruhi kebiasaan sarapan, yang secara tidak langsung mempengaruhi status gizi siswa, apabila waktu sarapan tertunda maka siswa akan mengonsumsi makanan lain yang lebih banyak karena untuk mengurangi rasa laparnya. Kebiasaan sarapan dan jajan akan berpengaruh pada asupan gizi siswa seperti asupan energinya. Apabila asupan energi kurang ataupun berlebih maka akan menyebabkan masalah gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih pada anak.

## 2.9 Hipotesis Peneliti

- a. Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan yang tidak baik dengan status gizi siswa.
- b. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan yang tidak baik dengan status gizi siswa.



## **BAB 3. METODE PENELITIAN**

### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional. Pendekatan kuantitatif adalah penelitian yang menguji teori guna melihat hubungan variabel sebab akibat, sehingga penelitian ini terdapat variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2015:11). Penelitian analitik observasional adalah penelitian yang menekankan hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain dengan mengamati suatu peristiwa, dalam hal ini adalah hubungan kebiasaan jajan dan sarapan dengan status gizi remaja. Melalui penelitian analitik observasional peneliti berusaha menganalisis kejadian ataupun peristiwa tanpa memberi perlakuan khusus kepada variabel (Carsel, 2018:76).

Penelitian ini menggunakan rancangan cross sectional. Cross sectional adalah suatu penelitian untuk mempelajari korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek yang terjadi (Siyoto dan Sodik, 2015:101). Dalam hal ini peneliti mencari hubungan kebiasaan sarapan dan jajan dengan status gizi remaja di SMP Negeri 14 Jember.

### **3.2 Tempat dan Waktu Penelitian**

#### **3.2.1 Tempat Penelitian**

Tempat untuk penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 14 Jember. Peneliti memilih tempat tersebut dengan alasan berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMP Negeri di kecamatan Sumbersari dimana wilayah Sumbersari merupakan wilayah yang mempunyai masalah gizi tertinggi tahun 2017.

#### **3.2.2 Waktu Penelitian**

Penelitian dilaksanakan mulai bulan Agustus sampai dengan Selesai.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek yang diteliti yang mempunyai karakteristik sama (Rachmad, 2017:211). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 14 Jember tahun 2019/2020 kelas VII dan kelas VIII dengan jumlah siswa sebanyak 297 siswa yang terdiri dari 118 perempuan dan 179 laki-laki.

#### 3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian atau objek yang menjadi perwakilan dari populasi yang akan diteliti (Rachmat, 2017:211). Sampel yang diteliti oleh peneliti harus memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut:

##### a. Kriteria inklusi

Kriteria inklusi adalah kriteia subjek penelitian yang mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel (Notoadmodjo, 2012:130).

Penentuan kriteria inklusi pada penelitian ini adalah:

- 1) Siswa aktif di SMP Negeri 14 Jember
- 2) Siswa berusia 12-15 tahun
- 3) Bersedia menjadi responden

##### b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah kriteria anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel karena berbagai alasan.

- 1) Menderita penyakit tertentu dalam satu bulan terakhir (DBD, Tipus, TBC)

Besar sampel dalam penelitian ini berdasarkan rumus yang dikembangkan oleh Lameshown (1997:54) :

$$n = \frac{NZ^2 1 - \frac{\alpha}{2} p(1-p)}{(N-1)d^2 + Z^2 1 - \frac{\alpha}{2} p(1-p)}$$

$$= \frac{297 \times 1,96^2 \times 0,5 \times (1-0,5)}{(297-1)(0,1)^2 + (1,96)^2 \times 0,5 \times (1-0,5)}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{285,2}{2,96 + 0,9} \\
 &= \frac{285,2}{3,86} \\
 &= 73,8 = 74
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n = banyaknya sampel minimum

N = banyaknya unit populasi (297)

p = proporsi (0,5)

q = 1-p

$Z^2_{1-\alpha/2}$  = nilai ketetapan distribusi normal baku pada derajat kemaknaan 95% adalah 1,96

d = toleransi kesalahan yang dipilih (10%)

Berdasarkan perhitungan diatas besar sampel minimum pada penelitian ini adalah 74 siswa, namun untuk mengantisipasi adanya kemungkin eksklusi pada subjek sampel terpilih maka dapat dikoreksi terhadap besar sampel dengan penambahan jumlah subjek agar besar sampel dapat terpenuhi (Sastroasmoro dan Ismael, 2014:376). Sampel koreksi dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 n' &= \frac{n}{1-f} \\
 &= \frac{74}{1-0,1} \\
 &= 82
 \end{aligned}$$

Keterangan :

n' = koreksi sampel penelitian

n = sampel penelitian

f = persentase kemungkinan subjek penelitian yang drop out sebesar 10%

### 3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Teknik ini merupakan teknik pengambilan anggota sampel pada populasi yang homogen yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi tersebut (Sugiyono, 2015:82).

Perhitungan besar sampel pada tiap kelas menggunakan rumus berikut:

$$n_k = \frac{N_k}{N} n$$

Keterangan :

$n_k$  = besar sampel untuk sub populasi

$N_k$  = total masing-masing sub populasi (jumlah siswa tiap kelas)

$N$  = total populasi secara keseluruhan (297)

$n$  = besar sampel (82)

Tabel 3.1 Distribusi Sampel Tiap Kelas di SMP Negeri 14 Jember Kecamatan Sumbersari

No	Kelas	$N_k$	$N$	$n$	$n_k = \frac{N_k}{N} n$
1.	7A	25	297	82	7
2.	7B	26	297	82	7
3.	7C	26	297	82	7
4.	7D	25	297	82	7
5.	7E	25	297	82	7
6.	7F	26	297	82	7
7.	8A	28	297	82	8
8.	8B	28	297	82	8
9.	8C	28	297	82	8
10.	8D	28	297	82	8
11.	8E	32	297	82	8
Total					82

## 3.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

### 3.4.1 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk

kemudian dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015:38). Variabel dalam penelitian ini ada dua variabel, yaitu:

a. Variabel Bebas (Independen)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbulnya atau perubahan dari variabel terikat (Sugiyono, 2015:39). Variabel bebas dalam penelitian adalah kebiasaan jajan dan kebiasaan sarapan.

b. Variabel Terikat (Dependen)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2015:39). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember.

### 3.4.2 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan variabel atau tentang apa yang diukur oleh variabel yang bersangkutan (Notoadmodjo, 2012:112).

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
Variabel Bebas						
1.	Kebiasaan sarapan	Kegiatan makan atau minum di pagi hari meliputi ketersediaan sarapan, jenis menu sarapan dan waktu sarapan	Angket	Pengisian angket	Total keseluruhan dari skor ketersediaan sarapan, jenis sarapan dan waktu sarapan yaitu Baik apabila $\geq 30-50$ Tidak baik $< 10-30$	Ordinal
a.	Ketersediaan sarapan di rumah	Ada atau tidaknya makanan yang tersedia untuk makan pagi di rumah	Angket	Pengisian angket	Kuesioner terdiri dari 3 pertanyaan skoring dengan: a. Selalu = dilakukan terus menerus setiap hari 6 kali b. Sering = dilakukan 4-5 kali/minggu c. Kadang-kadang = dilakukan 2-3	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					<p>kali/minggu</p> <p>d. Jarang = dilakukan 1 kali/minggu</p> <p>e. Tidak pernah = tidak melakukan sama sekali</p> <p>Kategori skor jika pertanyaan positif:</p> <p>a. Selalu (5)</p> <p>b. Sering (4)</p> <p>c. Kadang-kadang (3)</p> <p>d. Jarang (2)</p> <p>e. Tidak pernah (1)</p> <p>Kuesioner terdiri dari 3 pertanyaan skoring dengan skor max 5, skor min 1.</p> <p>Pengkategorian menggunakan rumus panjang kelas interval sebagai berikut:</p> <p>Panjang kelas interval</p> $= \frac{\text{Skor max} - \text{skor min}}{\text{jumlah kelas}}$ $= \frac{15-3}{2}$ $= 6$ <p>Data diinterpretasikan dengan rumus :</p> <p>a. Baik <math>\geq 9-15</math></p> <p>b. Tidak baik <math>&lt; 3-9</math></p> <p>(Sugiyono, 2014)</p>	
	b. Jenis menu sarapan	Macam daftar makanan yang dikonsumsi	Angket	Pengisian Angket	Kuesioner terdiri dari 3 skoring dengan kategori	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.		remaja pada pagi hari sebelum kegiatan pembelajaran di sekolah			<p>skor jika pertanyaan positif:</p> <p>a. Selalu (5)</p> <p>b. Sering (4)</p> <p>c. Kadang-kadang (3)</p> <p>d. Jarang (2)</p> <p>e. Tidak pernah (1)</p> <p>Kuesioner terdiri dari 3 pertanyaan skoring, dengan skor max 5, skor min 1.</p> <p>Pengkategorian menggunakan rumus panjang kelas interval sebagai berikut:</p> <p>Panjang kelas interval</p> $= \frac{\text{Skor max} - \text{skor min}}{\text{jumlah kelas}}$ $= \frac{15-3}{2}$ $= 6$ <p>Data diinterpretasikan dengan rumus :</p> <p>a. Baik <math>\geq 9-15</math></p> <p>b. Tidak baik <math>&lt; 3-9</math></p> <p>(Sugiyono, 2014)</p>	
c.	Waktu makan	Saat tertentu untuk melakukan makan pagi	Angket	Pengisian angket	<p>Kuesioner 4 pertanyaan menggunakan skoring dengan kategori skor jika pertanyaan positif:</p> <p>a. Selalu (5)</p> <p>b. Sering (4)</p> <p>c. Kadang-kadang (3)</p> <p>d. Jarang (2)</p> <p>e. Tidak pernah</p>	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
					<p>(1)</p> <p>Kuesioner terdiri dari 4 pertanyaan skoring, dengan skor max 5, skor min 1.</p> <p>Pengkategorian menggunakan rumus panjang kelas interval sebagai berikut:</p> <p>Panjang kelas interval</p> $= \frac{\text{Skor max} - \text{skor min}}{\text{jumlah kelas}}$ $= \frac{20-4}{2}$ $= 8$ <p>Data diinterpretasikan dengan rumus :</p> <p>a. Baik <math>\geq 12-20</math></p> <p>b. Tidak baik <math>&lt; 4-12</math></p> <p>(Sugiyono, 2014)</p>	
2.	Asupan energi sarapan	Jumlah energi yang dikonsumsi oleh siswa pada waktu makan pagi	Kuesioner	Wawancara recall	<p>Asupan energi menurut Angka Kecukupan Gizi:</p> <p>a. Usia 12 tahun: 2000 kkal (laki-laki) atau 1900 kkal (perempuan). Energi sarapan 26,3% dari 2000 dan 1900 sebesar 526 kkal dan 499,7 kkal.</p> <p>b. Usia 13-15 tahun 2400 kkal (laki-laki) dan 2050 kkal (perempuan). Energi sarapan</p>	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					<p>sebesar 26,2% dari AKG sebesar 631,2 kkal dan 539,2 kkal.</p> <p>Data diinterpretasikan dengan rumus:</p> <p>a. Defisit berat apabila :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia 12 tahun jika &lt;70% dari 526 kkal atau 499,7 kkal.</li> <li>- Usia 13-15 tahun &lt;70% dari 631,2 kkal atau 539,2 kkal.</li> </ul> <p>b. Defisit sedang apabila:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia 12 tahun jika 70-79% dari 526 kkal atau 499,7 kkal.</li> <li>- Usia 13-15 tahun jika 70-79% dari 631,2 kkal atau 539,2 kkal.</li> </ul> <p>c. Defisit ringan apabila :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia 12 tahun jika 80-89% dari 526 kkal atau 499,7 kkal.</li> <li>- Usia 13-15 tahun jika 80-</li> </ul>	

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					89% dari 631,2 kkal atau 539,2 kkal.	
					d. Normal apabila:	
					- Usia 12 tahun jika 90-120% dari 526 kkal atau 499,7 kkal.	
					- Usia 13-15 tahun jika 90-120% dari 631,2 kkal atau 539,2 kkal.	
					e. Lebih apabila:	
					- Usia 12 tahun jika >120% dari 526 kkal 499,7 kkal.	
					- Usia 13-15 tahun jika >120% dari 631,2 kkal atau 539,2 kkal.	
					(Handiansyah, 2013 & Supariasa dan Kusharto, 2014)	
3.	Kebiasaan jajan	Perilaku mengkonsumsi makanan atau minuman di sekolah ataupun di luar sekolah di luar makanan utama	Angket	Pengisian Angket	Total keseluruhan dari skor lingkungan sekolah dan teman sebaya yaitu Tidak baik $\geq$ - 27,5-(-44)	

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
					Baik < -27,5-(-11)	
a.	Pengetahuan gizi	Kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan pengetahuan gizi mengenai manfaat sarapan, sumber zat gizi, kebiasaan jajan yang baik.	Angket	Pengisian Angket	Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan, dengan skoring: a. Benar = 1 b. Salah = 0  Data diinterpretasikan dengan: 1. Pengetahuan baik apabila skor 76-100% jawaban benar 2. Pengetahuan cukup apabila skor 56-75% jawaban benar 3. Pengetahuan kurang apabila skor <56% jawaban benar (Nursalam, 2009)	Ordinal
b.	Teman sebaya	Seseorang yang dikenal di sekolah	Angket	Pengisian Angket	Kuesioner terdiri dari 4 pertanyaan. menggunakan skoring dengan kategori skor jika pertanyaan negatif: a. Selalu (-4) b. Sering (-3) c. Kadang-kadang (-2) d. Tidak pernah (-1)  Kuesioner terdiri dari 4 pertanyaan skoring, dengan skor max 4, skor min 1. Pengkategorian menggunakan rumus panjang kelas interval sebagai berikut:  Panjang kelas interval	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					$= \frac{Skor\ max - skor\ min}{jumlah\ kelas}$ $= \frac{-16 - (-4)}{2}$ $= -6$	
					Data diinterpretasikan dengan rumus : a. Tidak baik $\geq -10 - (-16)$ b. Baik $< -10 - (-4)$ (Sugiyono, 2014, 2009)	
c.	Lingkungan sekolah	Lingkungan tempat siswa belajar, berinteraksi dengan teman dan tempat siswa membeli makan ataupun jajan seperti kantin maupun penjual kaki lima yang berada di sekitar sekolah	Angket	Pengisian Angket	Kuesioner terdiri dari 11 pertanyaan. 4 pertanyaan terbuka no C3, C9-C10, C11 dan 7 pertanyaan menggunakan skoring dengan kategori skor jika pertanyaan negatif: a. Selalu (-4) b. Sering (-3) c. Kadang-kadang (-2) d. Tidak pernah (-1)	Ordinal
					Kuesioner terdiri dari 4 pertanyaan skoring, dengan skor max 4, skor min 1. Pengkategorian menggunakan rumus panjang kelas interval sebagai berikut:  Panjang kelas interval $= \frac{Skor\ max - skor\ min}{jumlah\ kelas}$	

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
					$= \frac{-28 - (-7)}{2}$ $= -10,5$ <p>Data diinterpretasikan dengan rumus :</p> <p>a. Baik <math>\geq -17,5 - (-28)</math></p> <p>b. Tidak baik <math>&lt; -17,5 - (-7)</math></p> <p>(Sugiyono, 2014)</p>	
4.	Asupan energi jajanan	Jumlah energi makanan jajanan yang dikonsumsi siswa dalam satu hari	Kuesioner	Wawancara recall	<p>Asupan energi menurut Angka Kecukupan Gizi:</p> <p>a. Usia 12 tahun: 2000 kkal atau 1900. Energi jajanan 23,6% dari AKG sebesar 472 kkal atau 448,4 kkal.</p> <p>b. Usia 13-15 tahun 2400 kkal atau 2050. Energi jajanan sebesar 23% dari AKG sebesar 552 kkal atau 471,4 kkal.</p> <p>Data diinterpretasikan dengan rumus:</p> <p>a. Defisit berat apabila :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia 12 tahun jika <math>&lt;70\%</math> dari 472 kkal atau 448,4 kkal.</li> <li>- Usia 13-15 tahun <math>&lt;70\%</math> dari 552 kkal atau 471,4 kkal.</li> </ul> <p>b. Defisit sedang apabila:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Usia 12</li> </ul>	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					tahun jika 70-79% dari 472 kkal atau 448,4kkal	
					- Usia 13-15 tahun jika 70-79% dari 552 kkal atau 471,4.	
					c. Defisit ringan apabila :	
					- Usia 12 tahun jika 80-89% dari 472 kkal atau 448,4 kkal.	
					- Usia 13-15 tahun jika 80-89% dari 552 kkal 471,4 kkal.	
					d. Normal apabila:	
					- Usia 12 tahun jika 90-120% dari 472 kkal atau 448,4 kkal.	
					- Usia 13-15 tahun jika 90-120% dari 552 kkal atau 471,4 kkal.	
					e. Lebih apabila:	
					- Usia 12 tahun jika >120% dari 472 kkal atau	

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					428,4 kkal. - Usia 13-15 tahun jika >120% dari 552 kkal atau 471,4. (Handiansyah, 2013 dan Supariasa & Kusharto, 2014)	
5.	Pola Konsumsi Sarapan dan Jajan	Frekuensi makan setiap jenis makanan yang dikonsumsi responden dalam periode harian, mingguan, bulanan, dan tahunan.	FFQ	Wawancara	Penilaian a. 1x sehari b. >1x sehari c. 3-6x seminggu d. 1-2x seminggu e. 1x sebulan f. 1x setahun g. Tidak pernah Kategori a. Sering : poin a-c b. Jarang : poin d-f c. Tidak pernah : poin g (Modifikasi Supariasa <i>et al</i> , 2016)	Ordinal
Variabel Terikat						
5.	Status Gizi	Hasil pengukuran antropometri antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB), yang hasilnya dinyatakan dengan nilai IMT/U	Angket	Pengisian Angket	Skoring dengan IMT/U 1. < -3 SD = sangat kurus 2. -3 SD s.d < -2 SD = kurus 3. -2 SD s.d 1 SD = normal 4. > 1 SD s.d 2 SD = gemuk 5. > 2 SD = obesitas  Dengan kategori 0 = Malnutrisi (sangat kurus, kurus, gemuk,	Ordinal

No	Variabel	Definisi Operasional	Alat ukur	Cara Ukur	Kriteria Penilaian	Skala Data
.					obesitas) 1 = Gizi normal (Kemenkes RI, 2010)	

### 3.5 Data dan Sumber Data

#### 3.5.1 Data

Data adalah kumpulan kalimat mentah yang perlu diolah sehingga menghasilkan informasi dan keterangan yang menunjukkan fakta (Ridwan, 2008: 106).

#### 3.5.2 Sumber Data

##### a. Data Primer

Data primer data yang diperoleh peneliti langsung dari responden melalui wawancara dan pengisian angket oleh responden (Sugiyono, 2015:225). Data primer dalam penelitian ini didapat dari wawancara terhadap siswa SMP Negeri 14 Jember mengenai berat badan yang diukur menggunakan timbangan berat badan digital atau bathroom scale digital dengan merk taffware, tinggi badan diukur menggunakan microtoise panjang 200cm dengan merk general care, kebiasaan sarapan dan kebiasaan jajan.

##### b. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang diperoleh secara tidak langsung yaitu berasal dari dokumen atau orang lain bukan dari responden itu sendiri (Sugiyono, 2015:225) Dalam penelitian ini data sekunder berasal dari data instansi yaitu Dinas Kesehatan Jember tentang masalah gizi remaja di Kecamatan Summersari Kabupaten Jember dan SMP Negeri 14 Jember mengenai jumlah siswa, tanggal, bulan dan tahun lahir siswa, jumlah guru serta profil SMP Negeri 14 Jember.

### 3.6 Tenik dan Instrumen Pengumpulan Data

#### 3.6.1 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara atau langkah yang digunakan peneliti untuk mendapatkan data (Sugiyono, 2015:224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut.

a. Wawancara

Wawancara adalah suatu cara yang digunakan untuk mengumpulkan data, dimana peneliti mendapatkan informasi dari responden atau sasaran penelitian (Notoadmodjo, 2012:139). Wawancara kepada responden terkait dengan pengisian form *food recall* dan *food frequency questionnaire*.

b. Penyebaran angket

Teknik pengumpulan data dengan penyebaran angket adalah mengumpulkan data dengan cara menyebarkan lembar pertanyaan atau pernyataan yang dilengkapi dengan pilihan jawaban sesuai dengan fakta yang diketahui oleh responden yang menjadi sampel dalam penelitian (Juliandi *et al*, 2014:68). Penyebaran angket diperlukan untuk memperoleh informasi mengenai pengetahuan gizi siswa, kebiasaan jajan dan sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember.

#### 3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data yang diteliti, dan hasil yang diperoleh dapat diukur dengan standar yang sudah ditetapkan oleh peneliti (Siyoto dan Sodik, 2015:78). Instrumen yang digunakan oleh peneliti adalah.

a. Kuesioner

Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2015:142). Kuesioner yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu kuesioner berupa form mengenai kebiasaan jajan dan sarapan siswa SMP Negeri 14.

Kuesioner konsumsi sarapan pada remaja menggunakan form recall. Recall adalah salah satu metode survei konsumsi yang menanyakan serta menggali apa saja yang dikonsumsi responden (Kusharto dan Supariasa, 2014:23). Metode *food recall* bertujuan untuk mengetahui rata-rata asupan dan tingkat konsumsi energi zat-zat gizi tertentu seperti lemak, protein dan karbohidrat. Untuk mendapatkan data kuantitatif, jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan dengan menggunakan alat ukur rumah tangga (URT) seperti sendok, gelas, piring dan lain-lain, atau ukuran lain yang digunakan sehari-hari. Menurut beberapa penelitian agar hasil *food recall* menghasilkan gambaran asupan gizi lebih optimal dan memberikan variasi asupan yang dikonsumsi individu maka food recall dilakukan minimal 2 kali tanpa berturut-turut (Supariasa *et al*, 2016:113-114).

Kuesioner tingkat konsumsi energi sarapan dan jajan dan jajanan menggunakan form recall. Menurut Kusharto dan Supariasa (2014:28) prosedur pengambilan data recall 24 jam adalah sebagai berikut:

- 1) Pewawancara menanyakan dan mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh responden 24 jam yang lalu.
- 2) Responden menyampaikan seluruh bahan makanan atau makanan jadi yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu.
- 3) Responden memperkirakan ukuran porsi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan ukuran rumah tangga yang biasa digunakan, menggunakan food model.
- 4) Pewawancara menanyakan ulang apa yang disampaikan oleh responden terkait apa yang ia konsumsi. Pewawancara mengubah porsi dari ukuran rumah tangga menjadi gram dengan bantuan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2017.

Kuesioner mengenai frekuensi mengkonsumsi makanan yang dikonsumsi oleh siswa menggunakan form semi kuantitatif *food frequency questionnaire* (FFQ). Menurut Supariasa *et al* (2016:110-111) prosedur pengambilan data semi kuantitatif FFQ adalah sebagai berikut:

- a) Menyiapkan form FFQ

- b) Berdasarkan daftar makanan yang ada di kuesioner, pewawancara bertanya kepada responden terkait makanan yang biasa dikonsumsi dalam satu tahun terakhir. Pewawancara menggunakan ukuran rumah tangga dalam menentukan besar porsi makanan yang dikonsumsi.
  - c) Pewawancara mengkonversi seluruh frekuensi makanan dan berat makanan yang dikonsumsi responden dengan bantuan daftar komposisi bahan makanan atau daftar penukar.
  - d) Frekuensi yang berulang-ulang setiap hari, dijumlahkan menjadi konsumsi per hari.
- b. Angket
- Angket adalah formulir yang berisi pertanyaan disertai jawaban yang langsung diisi oleh responden (Notoatmodjo, 2012:147). Data primer yang berupa karakteristik responden (nama, usia, jenis kelamin, kelas), faktor kebiasaan sarapan (ketersediaan sarapan, jenis sarapan, dan waktu sarapan), dan faktor kebiasaan jajan (pengetahuan gizi, teman sebaya, dan lingkungan sekolah).

### 3.7 Teknik Pengolahan, Penyajian dan Analisis Data

#### 3.7.1 Teknik Pengolahan Data

Menurut Notoatmodjo (2012:174-177) teknik pengolahan data yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Penyuntingan data (*Editing*) adalah proses penyuntingan data mentah yang akan digunakan. Apabila ada data atau informasi kurang lengkap dan tidak bisa dilakukan wawancara ulang maka kuesioner dikeluarkan.
- b. Memberi kode (*Coding*) adalah lembar instrumen yang berbentuk kolom-kolom untuk memasukkan data dari angket dan kuesioner sehingga mempermudah peneliti membaca informasi.
- c. Pemberian *scoring* adalah memberi nilai atas jawaban yang diperoleh dari instrumen.

- d. Tabulasi adalah memproses data dengan membuat tabel-tabel dan memasukkan data yang sesuai dengan variabel yang diteliti, sehingga mudah untuk dideskripsikan.

### 3.7.2 Teknik Penyajian Data

Penyajian data dalam hal ini bertujuan untuk mempermudah peneliti untuk menginformasikan hasil penelitian yang dilakukan dengan berbagai bentuk, biasanya dalam bentuk teks dan bentuk tabel (Notoatmodjo 2012:188).

### 3.7.3 Analisis Data

Data yang sudah dikumpulkan oleh peneliti kemudian dideskripsikan sehingga menghasilkan sebuah informasi (Notoatmodjo, 2012: 180).

#### a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian (Notoatmodjo, 2012:182). Analisis ini menghasilkan frekuensi dan persentase pada tiap variabel, misalnya usia, jenis kelamin, status gizi, kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, asupan energi sarapan dan asupan energi jajan.

#### b. Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk dua variabel yang diduga mempunyai korelasi atau hubungan (Notoatmodjo, 2012:183). Dalam penelitian ini analisis bivariat adalah variabel bebas yang antara lain kebiasaan jajan dan sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember. Hubungan variabel *independent* dan *dependent* dilakukan dengan uji *Chi square*, pengambilan keputusan hipotesis dilakukan dengan  $p\text{-value} \geq \alpha$  (0,05) yang artinya tidak ada hubungan antar kedua variabel dan  $H_0$  ditolak apabila  $p\text{-value} < \alpha$  (0,05), yang artinya ada hubungan antar kedua variabel. Pada penelitian ini, peneliti menganalisis hubungan kebiasaan jajan dengan status gizi dan hubungan kebiasaan sarapan dengan status gizi

### 3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

#### 3.8.1 Validitas Instrumen

Validitas adalah indeks yang menunjukkan kebenaran dari suatu alat ukur terhadap apa yang akan diukur. Menurut Notoatmodjo (2012:164-165) untuk mengetahui alat ukur seperti kuesioner yang sudah dibuat mampu atau tidak mengukur apa yang diukur, sehingga perlu dilakukan uji korelasi antara skor dengan total skor. Jika skor pertanyaan berkorelasi signifikan dengan total skor, maka dapat dikatakan signifikan. Pada penelitian ini, teknik korelasi yang digunakan adalah korelasi *Pearson Product*, dengan hasil keputusan uji sebagai berikut: apabila  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel artinya valid, apabila  $r$  hitung  $<$  sama dengan  $r$  tabel artinya tidak valid (Hastono, 2016:61). Validitas dilakukan di SMP Negeri 9 Jember karena mempunyai karakteristik tempat yang sama seperti SMP Negeri 14 Jember. SMP Negeri 9 Jember terletak di Jalan Kutai No. 169, Karangrejo, Kecamatan Sumbersari, Kabupaten Jember.

Hasil uji validitas instrument pada penelitian ini dilakukan pada 20 siswa dengan korelasi pearson product didapatkan hasil sebagai berikut terlampir. Nilai  $r$  tabel pada penelitian ini didapatkan dengan melihat  $r$  tabel untuk responden sebanyak 20 dengan signifikansi sebesar 5% maka didapat nilai  $r$  tabel sebesar 0,4444. Pertanyaan pada instrument dikatakan valid apabila hasil  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel. Uji validitas instrument didapatkan hasil bahwa ada 5 pertanyaan dari variabel pengetahuan gizi yang tidak valid yaitu pertanyaan A8, A15, A16, A24, dan A25. Pertanyaan yang tidak valid, tidak diikutsertakan dalam instrument penelitian, Sedangkan pada instrument mengenai kebiasaan sarapan didapatkan hasil bahwa ada pertanyaan yang tidak valid yaitu B3. Pertanyaan yang tidak valid pada B3 diperbaiki dengan pertanyaan lain yang semula “apabila tidak tersedia sarapan di rumah apakah kamu membeli di sekolah?” perbaiki sebagai berikut “apabila tidak tersedia sarapan di rumah apakah kamu membeli di tempat lain untuk sarapan?”.

### 3.8.2 Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel jika instrumen digunakan beberapa kali untuk menguji objek yang sama dan hasil data yang didapat juga sama (Sugiyono, 2014:121). Uji reliabilitas dimulai dengan menguji validitas lebih dulu, kemudian apabila terdapat pertanyaan yang tidak valid, maka pertanyaan tidak digunakan. Pertanyaan yang sudah valid kemudian diukur reliabilitasnya (Hastono, 2016:62). Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan uji Cronbach Alpha, dengan hasil sebagai berikut:

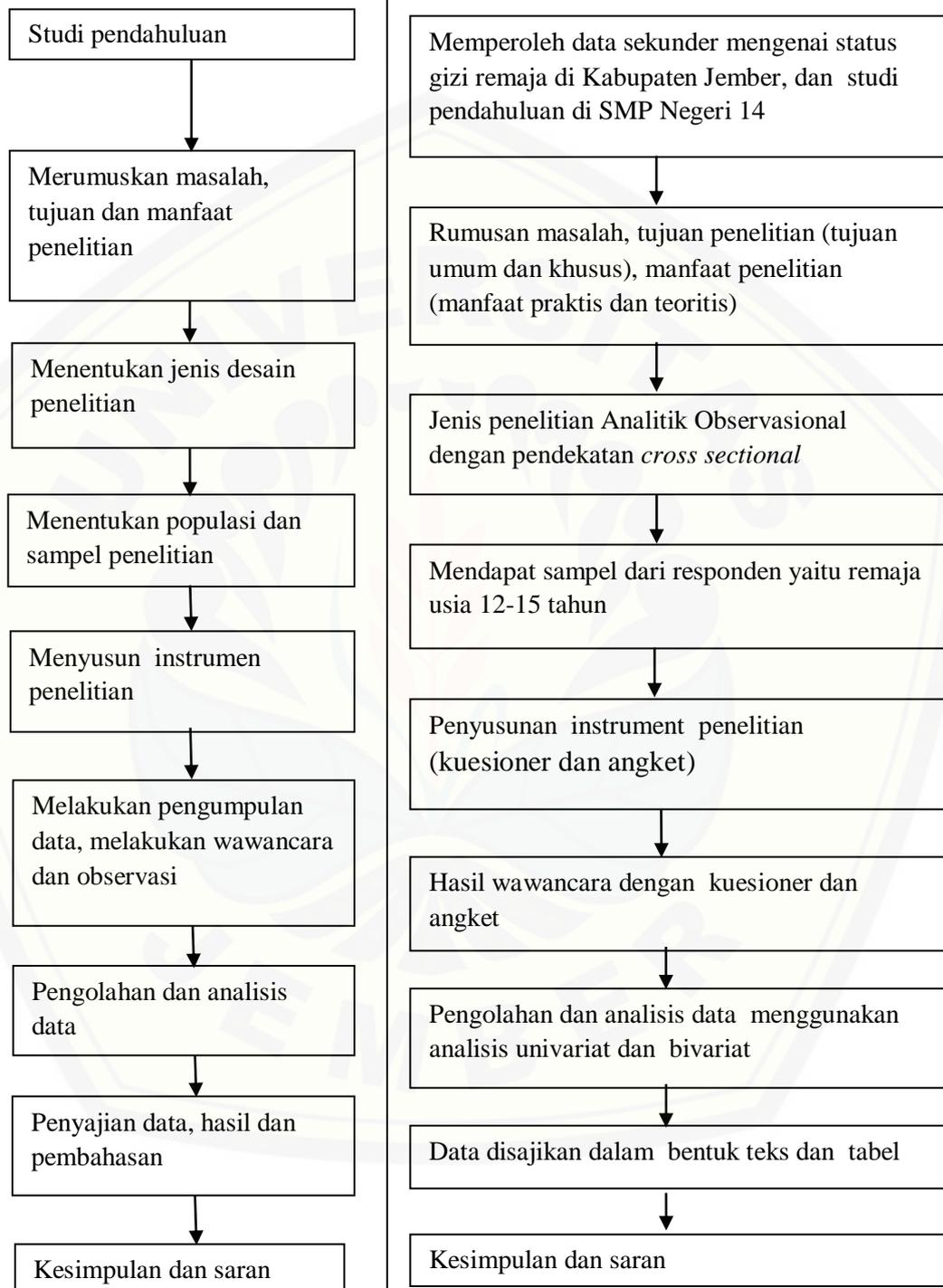
- a. Apabila Cronbach Alpha  $\geq 0,6$  maka variabel reliabel
- b. Apabila Cronbach Alpha  $< 0,6$  maka variabel tidak reliable.

Uji reliabilitas instrument dilakukan di SMP Negeri 9 Jember dengan jumlah 20 siswa didapatkan hasil sebagai berikut terlampir. Instrument yang sudah valid kemudian diuji reliabilitas dan variabel dinyatakan reliable apabila nilai Cronbach Alpha  $\geq 0,6$ . Hasil uji reliabilitas instrument didapatkan hasil bahwa pertanyaan dari 3 variabel yang diuji reliabilitas nilai Cronbach Alpha  $\geq 0,6$  sehingga dinyatakan reliable.

### 3.9 Alur Penelitian

Langkah

Hasil



Gambar 3. 1 Alur Penelitian

## BAB 5 PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

- a. Kebiasaan sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember sebagian besar dalam kategori baik.
- b. Kebiasaan jajan siswa SMP Negeri 14 Jember sebagian besar dalam kategori tidak baik.
- c. Asupan energi sarapan siswa SMP Negeri 14 Jember paling banyak dalam kategori defisit ringan.
- d. Asupan energi jajan siswa SMP Negeri 14 Jember paling banyak dalam kategori normal.
- e. Pola konsumsi sarapan sebagian besar mengkonsumsi mie instan goreng, untuk jajanan modern sebagian besar mengkonsumsi wafer nabati, untuk jajanan tradisional sebagian besar tempe goreng, untuk makanan lain sebagian besar permen milkita, dan untuk minuman sebagian besar jus.
- f. Status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember sebagian besar dalam kategori normal.
- g. Terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember, kebiasaan sarapan yang tidak baik, maka status gizi siswa juga tidak baik.
- h. Terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi siswa SMP Negeri 14 Jember, kebiasaan jajan yang tidak baik, maka status gizi siswa juga tidak baik.

### 5.1 Saran

- a. Bagi Dinas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk melakukan upaya mengurangi ataupun mencegah dalam mengatasi masalah gizi melalui penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya sarapan dan

pemilihan jajanan yang sehat, sehingga diharapkan dapat mencegah atau menanggulangi masalah gizi remaja sekolah di Kabupaten Jember.

b. Bagi SMP Negeri 14 Jember

Bekerjasama dengan puskesmas untuk meningkatkan edukasi siswa mengenai pentingnya pemenuhan gizi, sarapan serta jajanan yang baik bagi anak sekolah melalui penyuluhan.

c. Bagi Siswa SMP Negeri 14 Jember

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi siswa mengenai pentingnya sarapan sehingga dapat memberitahu orang tua atau anggota keluarga lain untuk menyediakan sarapan, agar sebelum berangkat siswa mendapat energi, selain itu siswa juga harus makan dengan porsi yang cukup, serta pemilihan makanan jajanan sehingga siswa dapat lebih berhati-hati dalam memilih makanan jajanan yang baik dan sehat.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh asupan makanan terhadap tingkat prestasi siswa di sekolah, selain itu juga dapat ditambahkan variabel mengenai aktivitas fisik, karena aktivitas fisik dapat mempengaruhi kebutuhan gizi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2016. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. 2016. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana.
- Agusanty, F., Istiti, K., & Made, A. 2014. Faktor Risiko Sarapan Pagi Dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 10(3):139-149.
- Alfina, L. 2018. Pengaruh Pendapatan Orang Tua Terhadap Tingkat Pendidikan Anak di Desa Kibang Kecamatan Metro Kibang Kabupaten Lampung Timur. *Skripsi*. Lampung: Institut Agama Islam Negeri Metro.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Hidup Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.
- Arlinda, S. 2015. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan 'Aisyiyah.
- Astuti, P., & Utami, F. 2017. Kebiasaan Sarapan dan IMT/U pada Remaja Putri. *Jurnal Permata Indonesia*. 8(2): 39-48.
- Aziz, A., Pagarra, H., & Asriani. 2016. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Dengan Hasil Belajar IPA Siswa Pesantren MTs di Kabupaten Buru. *Jurnal IPA Terpadu*. 1(2): 50-56.
- Az-Za'balawi, Sayyid M. 2007. *Pendidikan Remaja antara Islam dan Ilmu Jiwa*. Depok: Gema Insani.

- Carsel, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Pendidikan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka
- Cipta, W., Zulhaida, L., & Junirah. 2016. Hubungan Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Siswa SMP Negeri 2 Tanjung Balai Tahun 2016. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*. 1(1):1-9.
- Desi., S., & Astuti, Dwi W. 2018. Hubungan Sarapan, Uang Saku Dengan Jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*. 4(2): 103-108.
- Dewi, P., & Kartini, A. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Journal of Nutrition College*. 6(3): 257-261.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. 2017. *Gangguan Gizi pada Remaja di Kabupaten Jember Tahun 2017*. Jember: Dinas Kesehatan Jember
- Dini I., Siti, F., & Suyatno. 2017. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh dan IMT/U) pada Siswa Sekolah Dasar (Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 5(1): 301-305
- Fathin, A. 2018. Hubungan Kontribusi Energi Sarapan dan Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di SMP Negeri 1 Sukoharjo. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitri, N. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Rawamangun 01 Pagi Jakarta Timur Tahun 2012. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Indonesia
- Florence, G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Dengan Status gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Skripsi*. Bandung: Universitas Pasundan.
- Gemily, C., Ronny, A., & Suyatno. 2015. Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kebiasaan dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V di SD

- Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*. 3(3):252-254.
- Hardiansyah. 2013. *Sarapan Sehat Salah Satu Pilar Gizi Seimbang*. Jakarta: Pergizi Pangan Indonesia [serial online] [http://pergizi.org/images/stories/downloads/materi\\_PESAN/materi3.pdf](http://pergizi.org/images/stories/downloads/materi_PESAN/materi3.pdf) [10 Desember 2018]
- Hartono, A. 2006. *Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Hartoyo, E., Qomariyatus, S., Rahmi, F., & Dwi, F. 2015. *Sarapan Pagi dan Produktivitas*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Hastono, S.P. 2016. *Analisis Data Bidang Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Hastuti., Putri, E. 2018. Deskripsi Kebiasaan Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 03 Kragilan Mojolaban Sukoharjo. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 9(2):162-167.
- Iklima, N. 2017. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*. 5(1): 8-17.
- Iqbal, M., & Tahlil, T. 2015. Makan Pagi dan Prestasi Akademik pada Anak Usia Sekolah di Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*. 6(2): 7-11.
- Jannah, K. 2017. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Sukabumi. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Jannah, M. 2016. Remaja dan Tugas-Tugas Perkembangannya dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*. 1(1): 243-256.
- Juliandi, A., Irfan., & Manurung, S. 2014. *Metodologi Penelitian Bisnis Konsep dan Aplikasi*. Medan: UMSU PRESS
- Kadir, A. 2016. Kebiasaan Makan dan Gangguan Pola Makan Serta Pengaruhnya Terhadap Status Gizi remaja. *Jurnal Publikasi Pendidikan*. 6(1): 49-55.

- Karim, A. 2017. Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2010. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/Menkes/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Jejaring Informasi Pangan dan gizi. *Lembar Berita*, Volume 17, Nomor 2. [serial online] <http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/LEMBAR-INFORMASI-NO-2-2011.pdf> [10 Desember 2018]
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Memantau Berat Badan Setiap Bulan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI [serial online] <http://p2ptm.depkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/page/13/batas-ambang-imt-untuk-indonesia> [21 Juli 2019].
- Kristianto, Y., Riyadi, D., & Annasari, M. 2013. Faktor Determinan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 7(11): 489-493.
- Kusharto, C., & Supariasa, N. 2017. *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Lani, A., Margawati, A., & Fitranti, Y. 2017. Hubungan Frekuensi Sarapan dan Konsumsi Jajan dengan Z-Score IMT/U pada Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*. 6(4): 277-284.
- Lani, A. 2017. Hubungan Frekuensi Sarapan dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Lasidi, Devi O., Umboh, A., & Ismanto, Y. 2018. Hubungan Status Gizi dan Kualitas Sarapan Pagi dengan Prestasi Siswa Kelas IV dan V di SD Negeri 21 Manado. *E-Journal Keperawatan*. 6(1): 1-7.

- Mariza, Y., & Kusumawati, C. 2013. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *Journal of Nutrition College*. 2(1): 208-211.
- Mavidayanti, H., & Mardiana. 2016. Kebijakan Sekolah Dalam Pemilihan Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Health Education*. 1(1): 71-77.
- Mawarni, E. 2017. Edukasi Gizi “Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak sekolah”. *Warta Pengabdian*. 2(4): 97-107.
- Meilan, N., Maryanah., & Follona, W. 2018. *Kesehatan Reproduksi Remaja: Implementasi PKPR Dalam Teman Sebaya*. Malang: Wineka Media.
- Miko, A., & Putri, B. 2016. Hubungan Pola Makan Pagi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Aceh. *Jurnal Action*: 1(2): 83-87
- Musyayyib, R., Rudy, H., & Asmaruddin, P. 2017. Pengetahuan dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Masyarakat*. Volume 12(2): 29-38.
- Nisak, J., & Mahmudiono, T. 2017. Pola Konsumsi Makanan Jajanan di Sekolah Dapat Meningkatkan Resiko *Overweight* Obesitas pada Anak. *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 5(3): 311-324.
- Nomate, E., Nur, M., & Toy, S. 2017. Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, dan Status gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*. 6(3): 51-57.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi Cetakan Kedua*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Noviani, K., Afifah, E., & Dewi, A. 2016. Kebiasaan Jajan dan Pola Makan Serta Hubungannya Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal gizi dan Dietetik Indonesia*. 2(2): 97-104.
- Noviyanti, D. & Kusudaryanti, D. 2018. Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Sisi SD Muhammadiyah Program Khusus Surakarta.

The 8<sup>th</sup> University Research Colloquium 2018. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

Nursalam. 2009. *Konsep Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Surabaya: Salemba Cipta

Nuryani., & Rahmawati. 2018. Kebiasaan Jajan Berhubungan dengan Status Gizi Siswa Anak Sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia*. 6(2): 115-118.

Pakhri, A., Chaerunimah., & Rahmiyati. 2018. Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Siswa SMP Negeri 55 Makasar. *Media Pangan Gizi*. 25(1): 78.

Pattinasarany, I. 2016. *Stratifikasi dan Mobilisasi Sosial*. Jakarta: Obor Indonesia

Poltekkes Depkes. 2012. *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika

Pujiati., A., & Rahmawati, S. 2015. Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *JOM*. 2(2): 1345-1352.

Purba, A. 2017. Faktor Determinan Kebiasaan Sarapan Pagi Siswa SDN 2 Way Gubag. *Skripsi*. Lampung: Universitas Lampung

Rachmad, M. 2017. *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: EGC

Rachmawati, M. 2012. *Mencegah Obesitas, Problema Obesitas Pada Remaja*. Malang: Universitas Brawijaya Press.

Radja, M., Marni., N., & Rony C. 2013. Pengaruh Kebiasaan Jajan dan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Jajan Siswa di Kota Kupang (Study Kasus Pada Siswa SD Inpres Namosain Tahun 2012). *MKM*. 8(1): 44-51.

Ridwan. 2008. *Dasar-Dasar Statistik*. Bandung: Alfa Beta

- Ramadhan, N. 2018. Hubungan Status Gizi Dengan Kecerdasan Anak Usia Sekolah. *Skripsi*. Jombang: Sekoah Tinggi Ilmu Keperawatan.
- Rosyidah, Z., & Andrias, R. 2015. Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 10(1): 1-6.
- Rustanti, N. 2016. *Buku Ajar Ekonomi Pangan dan Gizi*. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Santrock, J. 2003. *Adolescence (Perkembangan Remaja)*. Jakarta: Erlangga
- Saragi, L., Hasanah, O., & Huda, N. 2015. Hubungan Sarapa Pagi dengan Aspek Biolodis Anak Usia Sekolah. *JOM*. 2(2): 1205-1211.
- Sari, I. 2013. Kebiasaan Sarapan Pada Remaja Siswi sekolah Menengah Kejuruan di Bogor. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Sari, P. 2017. Analisis Faktor-Faktor Kebiasaan Siswa Membeli Makanan Jajanan di Sekolah. *Manajemen dan Supervisi Pendidikan*. 2(1): 33-40.
- Sastroasmoro, S., & Ismail, S. 2014. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinik Edisi Kelima*. Jakarta: Sagung Seto
- Semito, L. 2014. Hubungan Antara Pengetahuan, Pola Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Kabupaten Cilacap. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Surakarta.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sudargo, T., Harry, F., Felicia, R., & Nur, A. 2014. *Pola Makan dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta

- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukma, C. & Margawati, A. 2014. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes. *Journal of Nutrition College*. 3(4): 862-870.
- Supariasa, Nyoman D., Bakri, B., & Fajar, I. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. Jakarta: EGC
- Surbakti. 2008. *Kenakalan Orang Tua Penyebab Kenakalan Remaja*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Suseno, E. & Khory, D. 2013. Perbedaan Persepsi Antara Siswa Sekolah Negeri dan Swasta Terhadap Pembelajaran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Studi di SMPN 1 Ngawi dan SMP Ma'arif Ngawi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1(1): 60-63.
- Sutomo, B. & Anggraeni, Y. 2010. *Menu Sehat Alami untuk Batita dan Balita*. Jakarta: Demedia.
- Syahfitri, Y., Yanti, E., & Restuastuti, T. 2016. Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. *Artikel Penelitian*. 4(2): 1-12.
- Tanti, Y. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Umardani, R. 2011. Kebiasaan Jajan, Aktivitas Fisik, Status Gizi dan Kesehatan Serta Hubungannya dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar di Kota Bogor. *Skripsi*. Fakultas Ekologi Manusia. Institut Pertanian Bogor.
- Widyoningsih., Subakti, E., & Kusnaeni, A. 2016. Hubungan Besaran Uang Saku Dengan Pemilihan Jajanan Sehat. *Jurnal kesehatan Al-Irsyad*. 9(2): 31-36.

**LAMPIRAN**

Lampiran A. Lembar Persetujuan Informasi (Informed Consent)

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**  
**(Informed Consent)**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk dijadikan responden dari :

Nama : Mefa Hidayatul Rohmah

NIM : 152110101069

Instansi : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember

Judul : Hubungan Kebiasaan Jajan dan Sarapan Dengan Status Gizi Remaja  
(Studi di SMP Negeri 14).

Persetujuan ini saya buat secara sadar, sukarela dan tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya telah diberi penjelasan dan saya diberi kesempatan untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum saya mengerti dan telah mendapat jawaban yang jelas dan benar. Dengan ini saya menyatakan bahwa saya memberikan jawaban yang sejujur-jujurnya.

Jember, .....2019

Responden

(.....)

Lampiran B. Kuesioner Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan dan Jajan

**KUESIONER PENELITIAN HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN JAJAN  
DENGAN STATUS GIZI REMAJA SMP NEGERI 14 JEMBER**

Tanggal :

Nama Enumerator :

DATA RESPONDEN	
Nama Lengkap	
Tanggal Lahir	...../...../.....
Kelas	
Jenis Kelamin	
Berat Badan	..... kg
Tinggi Badan	..... cm
Sakit dalam satu bulan terakhir	.....

A. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberi tanda “X” pada jawaban yang kamu anggap benar.

PENGETAHUAN GIZI			
No.	Pertanyaan	Jawaban	Skor
A1.	Apa yang dimaksud dengan zat gizi?	a. Zat yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur prose-proses kehidupan b. Zat yang diperlukan oleh tubuh untuk menghasilkan tenaga sehingga dapat melakukan aktivitas dengan baik dan lancar c. Zat yang dihasilkan tubuh untuk menghasilkan energi, dan zat gizi lain agar tubuh menjadi sehat dan dapat beraktifitas dengan baik d. Zat yang dihasilkan oleh tubuh untuk dapat beraktifitas dengan baim dan lancar karena zat gizi menghasilkan tenaga	
A2.	Secara garis besar zat gizi dikelompokkan menjadi 6 kelas utama, manakah yang termasuk kelompok tersebut?	a. Padi-padian, lemak, protein, vitamin, sayuran, air b. Karbohidrat, sayuran, buah-buahan, mineral, lemak, protein c. Karbohidrat, lemak, protein,	

		<p>vitamin, mineral, air</p> <p>d. Ubi-ubian, protein, ikan, sayuran, buah-buahan, air</p>	
A3.	Makanan apakah yang menjadi sumber energi?	<p>a. Nasi, mie, roti</p> <p>b. Susu, ikan, telur</p> <p>c. Pisang, mangga, papaya</p> <p>d. Sayur bayam, kangkung, singkong</p>	
A4.	Makanan apakah yang menjadi sumber lemak?	<p>a. Kacang hijau, kacang tanah, kacang panjang</p> <p>b. Ketela, talas, ubi</p> <p>c. Keju, mentega, santan</p> <p>d. Minyak, kacang hijau, selada</p>	
A5.	Makanan apakah yang mengandung protein?	<p>a. Wortel, bayam, brokoli</p> <p>b. Tahu, ikan, telur</p> <p>c. Semangka, melon, nangka</p> <p>d. Jagung, ketela, talas</p>	
A6.	Apa fungsi dari karbohidrat, lemak?	<p>a. Zat pembakar</p> <p>b. Zat pembangun</p> <p>c. Zat pengatur</p> <p>d. Zat pelarut</p>	
A7.	Apa fungsi dari vitamin dan mineral?	<p>a. Zat pembakar</p> <p>b. Zat pembangun</p> <p>c. Zat pengatur</p> <p>d. Zat pelarut</p>	
A8.	Zat apa yang dapat melarutkan vitamin A,D,E, dan K?	<p>a. Lemak</p> <p>b. Mineral</p> <p>c. Air</p> <p>d. Protein</p>	
A9.	Zat apa yang dapat melarutkan vitamin B dan C?	<p>a. Lemak</p> <p>b. Mineral</p> <p>c. Air</p> <p>d. Protein</p>	
A10.	Kekurangan zat besi dapat berakibat?	<p>a. Rabun senja</p> <p>b. anemia</p> <p>c. tipus</p> <p>d. diabetes melitus</p>	
A11.	Apakah yang dimaksud dengan gizi seimbang?	<p>a. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh.</p> <p>b. Berbagai makanan yang dikonsumsi beragam baik antar kelompok pangan maupun dalam</p>	

		<p>setiap kelompok pangan</p> <p>c. Anekaragam pangan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan.</p> <p>d. Segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia.</p>	
A12.	Manakah yang termasuk masalah gizi?	<p>a. Kelelahan</p> <p>b. Kurang vitamin A</p> <p>c. Gampang mengantuk</p> <p>d. Lemas</p>	
A13.	Apa yang dimaksud dengan makanan sehat?	<p>a. Makanan yang mengandung karbohidrat dan vitamin</p> <p>b. Makanan yang mengandung zat-zat gizi</p> <p>c. Makanan yang mengandung sayuran</p> <p>d. Makanan yang mengandung mineral dan vitamin</p>	
A14.	Apa yang dimaksud dengan sarapan?	<p>a. Makanan yang dikonsumsi saat pagi hari sebelum berangkat sekolah</p> <p>b. Makanan yang dikonsumsi saat pagi hari di rumah</p> <p>c. Makanan yang dikonsumsi saat siang hari jika merasa lapar</p> <p>d. Makanan yang dikonsumsi agar tidak lapar</p>	
A15.	Apakah manfaat sarapan bagi tubuh kita?	<p>a. Sebagai sumber energi, menambah daya ingat dan menambah konsentrasi</p> <p>b. Mencegah rasa lapar saat pelajaran</p> <p>c. Mencegah rasa mengantuk saat pelajaran</p> <p>d. Sebagai sumber karbohidrat bagi tubuh saat pelajaran.</p>	
A16.	Apa dampak yang ditimbulkan akibat tidak sarapan pagi?	<p>a. Kegemukan</p> <p>b. Terlalu kurus</p> <p>c. Lemas, kurang konsentrasi, anemia</p>	

		d. Hipertensi	
A17.	Apa yang dimaksud dengan jajanan sehat?	a. Jajanan yang bergizi dan mengandung zat-zat berbahaya b. Jajanan yang bersih dan berwarna menarik serta enak c. Jajanan yang bergizi dan tidak mengandung zat-zat berbahaya d. Jajanan yang bergizi dan berwarna menarik serta enak	
A18.	Bagaimana makanan jajanan yang baik adalah?	a. Mengenyangkan b. Enak rasanya c. Warnanya menarik d. Bersih dan bergizi	
A19.	Penyakit yang sering timbul akibat mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang bersih adalah?	a. Gatal –gatal b. Muntah dan diare c. Kegemukan d. Terlalu kurus	
A20.	Pengelolaan makanan di kantin sebaiknya memperhatikan aspek sebagai berikut, kecuali	a. Dana b. Kesehatan dan kebersihan c. Lokasi dan ruang makan d. Peralatan dan perlengkapan	
Total			

## B. KEBIASAAN SARAPAN

Berilah tanda “X” pada pilihan jawaban di bawah.

KETERSEDIAAN SARAPAN DI RUMAH			
No.	Pertanyaan	Jawaban	Skor
B1	Apakah di rumah mu selalu tersedia sarapan pagi?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah ( lanjut B3)	
B2	Apakah ibumu atau anggota keluarga yang lain selalu menyiapkan sarapan ?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
B3	Jika tidak tersedia sarapan di rumah ,	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu)	

	apakah kamu membeli ditempat lain untuk sarapan?	<input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
	Jumlah skor		
<b>JENIS MENU SARAPAN</b>			
B4	Apakah menu sarapan mu terdiri dari makanan pokok, sayur, lauk nabati/hewani?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
B5	Apakah kamu juga mengkonsumsi buah ketika sarapan?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
B6	Apakah kamu minum air putih sebelum berangkat ke sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
	Jumlah skor		
<b>WAKTU MAKAN</b>			
B7	Apakah kamu selalu sarapan di rumah sebelum berangkat ke sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah ( lanjut B11)	
B8	Apakah kamu sarapan pagi antara jam 5-9 pagi?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
B9	Apabila kamu tidak sarapan dirumah apakah kamu sarapan di	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu)	

	sekolah?	<input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
B10	Apabila kamu tidak sarapan, apakah kamu memilih membeli jajan ketika lapar?	<input type="checkbox"/> Selalu (6x/minggu) <input type="checkbox"/> Sering (4-5x/minggu) <input type="checkbox"/> Kadang – kadang (2-3x/minggu) <input type="checkbox"/> Jarang (1x/minggu) <input type="checkbox"/> Tidak pernah, lanjut	
	Jumlah skor		
Total skor			

### C. KEBIASAAN JAJAN

Berilah tanda “X” pada pilihan jawaban dibawah.

Keterangan :

Selalu : 6 kali dalam seminggu

Sering : 4-5 kali dalam seminggu

Kadang-kadang : 1-3 kali dalam seminggu

Tidak pernah : 0 kali dalam seminggu

No.	Pertanyaan	Jawaban	Skor
<b>KEBIASAAN JAJAN</b>			
Lingkungan Sekolah			
C1	Apakah kamu selalu jajan di sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C2	Apakah kamu membeli jajan selain di kantin dan kopsis sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah (lanjut C4)	
C3	Dimana kamu membeli jajan selain di kantan dan kopsis?	<input type="checkbox"/> Warung di luar sekolah <input type="checkbox"/> Pedangang kaki lima <input type="checkbox"/> Toko diluar sekolah <input type="checkbox"/> Lainnya, sebutkan dimana .....	
C4	Apakah kamu membeli jajanan tradisional	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering	

	seperti gorengan (tempe goreng, othe othe, tahu goreng, risoles) disekolah?	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C5	Apakah kamu membeli jajanan yang menggunakan saos di sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C6	Apakah kamu membeli jajanan yang menggunakan rasa-rasa seperti rasa balado, jagung manis dan barbeque bubuk di sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C7	Apakah kamu membeli minuman yang berwarna seperti jasjus, marimas, pop ice, minuman kemasan gelas di sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C8	Apakah kamu membeli minuman bersoda, seperti finto, fanta, coca cola, sprite di sekolah?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
Jumlah skor			
C9	Alasan apakah yang menyebabkan adek jajan disekolah?	<input type="checkbox"/> Mengisi perut, karena tidak sempat sarapan di rumah <input type="checkbox"/> Rasa jajan enak dan harganya murah <input type="checkbox"/> Karena sudah terbiasa jajan <input type="checkbox"/> Lainnya, .....	
C10	Berapa kali kamu jajan dalam satu hari di sekolah?	<input type="checkbox"/> 1 kali <input type="checkbox"/> 2 kali <input type="checkbox"/> 3 kali <input type="checkbox"/> > 3 kali	
C11	Berapa kali kamu jajan dalam satu hari di rumah?	<input type="checkbox"/> 1 kali <input type="checkbox"/> 2 kali <input type="checkbox"/> 3 kali <input type="checkbox"/> > 3 kali	
TEMAN SEBAYA			

C12	Apakah kamu membeli jajan karena ajakan teman?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C13	Apakah kamu mengajak teman ketika akan membeli jajan?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C14	Ketika dirumah apakah kamu membeli jajan karena ajakan teman?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
C15	Ketika dirumah apakah kamu menagajak teman ketika akan membeli jajan?	<input type="checkbox"/> Selalu <input type="checkbox"/> Sering <input type="checkbox"/> Kadang-kadang <input type="checkbox"/> Tidak pernah	
Jumlah skor			
Total skor			

## Lampiran C. Kuesioner FFQ

Nama Makanan	Frekuensi						Tidak Pernah
	Sering			Jarang			
	1x/hari	> 1x/hari	3- 6x/minggu	1-2x/minggu	1x/bulan	1x/tahun	
<b>Sarapan</b>							
Mie goreng sedap							
Nasi kuning							
Cui mie							
Nasi goreng							
Mie instan rebus							
Nasi pecel							
Nasi soto ayam							
Nasi lalapan tempe, tahu							
Nasi lalapan ayam							
<b>Jajanan Modern</b>							
Biskuit gorio rio							
Biskuit							
Pilus garuda							
Kripik kentang leanet tictic							
Sosis bakar							
Roti bakar							
Sosis sonice							
Wafer nabati							
Biskuit choco pie							
Biskuit sari gandum							
Beng beng							
Biskuit better							
Wafer richeese nabati							
Biskuit nextar							
Chocolates							
Keripik cheetos							
Kacang koro							
Biscuit malkist							
Wafer gary							
Biskuit gary							
Biskuit richeese							
Mie kremes							
Momogi							
Mie balado							
Mie goreng kering							

Ketan kedelai							
<b>Jajanan Tradisional</b>							
Tempe goreng							
Othe othe							
Tahu goreng							
Lumpia							
Kacang goreng							
<b>Lainnya</b>							
Permen milkita							
Permen jagoan neon							
Permen relaxa							
<b>Minuman</b>							
Teh gelas							
Es doger							
Jelly drink							
Es teller							
Floridina							
Air mineral							
Siiplah							
Kopi susu							
Top ice							
Finto							
Es kopi							
Tea jus							
Jasjus							
Marimas							
Susu real good							
Es lilin							

## Lampiran D. Kuesioner Food Recall 24 Jam

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Hari :

Waktu makan	Menu	Bahan makanan	Porsi	
			URT	Berat (gr)
Sarapan pagi				
Selingan pagi				
Makan siang				
Selingan siang				
Makan malam				
Selingan malam				

## Lampiran E. Kunci Jawaban Pengetahuan Gizi

**KUNCI JAWABAN PENGETAHUAN GIZI**

No.	Jawaban	No.	Jawaban
1.	A	11.	A
2.	C	12.	B
3.	A	13.	B
4.	C	14.	A
5.	B	15.	A
6.	A	16.	C
7.	C	17.	C
8.	A	18.	D
9.	C	19.	B
10.	B	20.	A



#### Lampiran F. Profil sekolah SMP Negeri 14 Jember

SMP Negeri 14 Jember adalah salah satu sarana untuk proses pembelajaran yang mendukung. SMP Negeri 14 Jember terletak di jalan Koptu Berlian No. 14 Jember dengan kepala sekolah yang bernama bapak Drs. Totok Endri Lestari, M.Pd. lokasi sekolah yang cukup mudah dijangkau bagi siswa yang berasal dari wilayah perkotaan. Sarana olah raga sangat mendukung karena terdapat lahan kosong yang cukup luas. Jumlah siswa SMP Negeri 14 Jember kelas VII sampai dengan kelas IX adalah 455 siswa.

Ekstrakurikuler yang ada di SMP Negeri 14 Jember diantaranya kesenian dan olahraga yang terdiri dari seni tari perorangan, seni tari berkelompok, seni peragaan busana, voli, sepak bola, pramuka yang sebagian besar sangat menunjang dengan lokasi sekolah. ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan potensi siswa dalam berorganisasi dan meningkatkan potensi dibidang non akademik. Lulusan diharapkan menjadi bibit yang unggul dalam bidang akademik maupun non akademik. SMP Negeri 14 Jember adalah sekolah dengan standarisasi yang baik karena didukung oleh luas lahan dan gedung serta guru-guru yang berkualitas. Tenaga pengajar di SMP Negeri 14 Jember terdapat 33 pengajar. Visi SMP Negeri 14 Jember adalah “Menjadikan SMP Negeri 14 Jember bermutu, berkarakter, memiliki kompetensi akademik maupun non akademik dan berdaya saing di Jember” sedangkan misi SMP Negeri 14 Jember adalah :

1. Melaksanakan penjabaran kurikulum dalam bentuk kurikulum satuan pendidikan, pemetaan kompetensi dasar, silabus, rencana pelaksanaan pembelajaran, lembar kerja dan jurnal mengajar.
2. Meningkatkan dan mengembangkan proses pembelajaran yang efektif dalam rangka pelaksanaan CTL secara maksimal untuk mencapai standar kompetensi.
3. Melaksanakan pembelajaran yang efektif dan efisien dalam rangka pengembangan potensi, kemandirian dan budi pekerti siswa secara maksimal sesuai dengan Standar Kelulusan.

4. Mengembangkan kualitas kinerja tenaga kependidikan dalam rangka meningkatkan kualitas pendidikan.
5. Mengoptimalkan Standar Sarana Prasarana untuk menunjang pelaksanaan proses belajar mengajar termasuk penggunaan TIK.
6. Menerapkan manajemen partisipasi aktif dengan melibatkan seluruh warga sekolah sesuai dengan tugas pokok dan fungsi masing-masing.
7. Mengembangkan Standar Pembiayaan untuk mengatur komponen dan biaya operasional satuan pendidikan.
8. Melaksanakan penilaian secara periodik sesuai dengan kompetensi dasar masing-masing mata pelajaran dan mengadakan program pengayaan serta remedial.
9. Melaksanakan dan mengembangkan budi pekerti yang diwujudkan dalam tata pergaulan yang santun antara guru dengan siswa, antara siswa dengan siswa lainnya di lingkungan sekolah dan antara siswa dengan orang tua atau wali murid di lingkungan masyarakat.

Lampiran G. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Wawancara recall dan FFQ



Gambar 2. Pengisian informed consent dan angket



Gambar 3. Pengisian informed consent dan angket



Gambar 4. Pengukuran berat badan



Gambar 5. Pengukuran tinggi badan



Gambar 6. Alat untuk Wawancara Recall (Food Model)



Gambar 7. Alat pengukuran berat badan (Bathroom scale digital)



Gambar 8. Alat pengukuran tinggi badan (Microtoice)

## Lampiran H. Surat Ijin Penelitian


**PEMERINTAH KABUPATEN JEMBER**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
Jl. Dr. Subandi No. 29 Kolak Pos 181 Telp. (0331) 497020 Fax. 421152 Kode Pos 68118  
**JEMBER**

---

**REKOMENDASI**  
 Nomor: 072/1475/310/2019

**TENTANG**  
**IJIN PENELITIAN**

Dasar : Surat Rekomendasi dari Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Linmas  
 Kabupaten Jember Nomor : 072/ 1645/415/2019, Tanggal, 02 Juli 2019.

**MENGIJINKAN**

Nama : MRFA HIDAYATUL ROHMAH  
 NIM : 152110101069  
 Alamat : Jl. Kalimantan 37 Kampus Tegal Boto Jember  
 Instansi : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember  
 Keperluan : Melaksanakan Ijin Penelitian untuk Penyusunan Skripsi tentang “, Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Jajan dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri, Kabupaten Jember”.

Yang akan dilaksanakan Pada :  
 Tanggal : Juli s.d. Desember 2019  
 Tempat : di SMPN 14 Jember, Kabupaten Jember

Dengan Catatan :

1. Penelitian ini benar-benar untuk kepentingan Pendidikan
2. Tidak dibenarkan melakukan aktivitas politik
3. Apabila situasi dan kondisi wilayah tidak memungkinkan akan dilakukan penghentian kegiatan
4. Tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di Sekolah

Demikian surat ijin ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Jember  
 Tanggal : 10 Juli 2019

a.n KEPALA DINAS PENDIDIKAN  
 KABUPATEN JEMBER  
 Sekretaris

  
**Drs. ISMUDI RUSSETYO, M.Si**  
 Pembina Tingkat  
 NIP. 19700414 199003 1 003

Tembusan : Yth  
 1. Kepala Dispendik Kab. Jember  
 Sebagai laporan

## Lampiran I. Kode Etik Penelitian



KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK)  
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS JEMBER  
(THE ETHICAL COMMITTEE OF MEDICAL RESEARCH  
FACULTY OF DENTISTRY UNIVERSITAS JEMBER)

**ETHIC COMMITTEE APPROVAL.**  
No.524/UN25.8/KEPK/DL/2019

Title of research protocol : "The relationship among breakfast and snack consumption habit to the nutrition status of teenagers at SMP Negeri 14 Jember"

Document Approved : Research Protocol

Principal investigator : Mefa Hidayatul Rohmah

Member of research : -

Responsible Physician : Mefa Hidayatul Rohmah

Date of approval : Agustus-September 2019

Place of research : SMP Negeri 14 Jember

The Research Ethic Committee Faculty of Dentistry Universitas Jember States That the above protocol meets the ethical principle outlined and therefore can be carried out.

Jember, August 28<sup>th</sup>, 2019

Dean of Faculty of Dentistry  
Universitas Jember

Chairperson of Research Ethics Committee  
Faculty of Dentistry Universitas Jember

(drg. R. Rahardyan P. M. Kes, Sp. Pros.)



(Prof. Dr. drg. Dewa Ayu Ratna Dewanti, M.Si.)

## Lampiran J. Hasil Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Kode Variabel	Pertanyaan	Pearson Product
Pengetahuan Gizi	A	A1	0,491
		A2	0,491
		A3	0,476
		A4	0,459
		A5	0,667
		A6	0,491
		A7	0,495
		<b>A8</b>	<b>0,153</b>
		A9	0,476
		A10	0,476
		A11	0,491
		A12	0,491
		A13	0,511
		A14	0,562
		<b>A15</b>	<b>0,315</b>
		<b>A16</b>	<b>0,175</b>
		A17	0,476
		A18	0,716
		A19	0,466
		A20	0,512
		A21	0,491
		A22	0,491
		A23	0,476
		<b>A24</b>	<b>0,256</b>
		<b>A25</b>	<b>0,039</b>
Kebiasaan Sarapan	B	B1	0,630
		B2	0,762
		<b>B3</b>	<b>0,196</b>
		B4	0,521
		B5	0,477
		B6	0,195
		B7	0,683
		B8	0,527
		B9	0,844
		B10	0,706
		B11	0,499
		B12	0,495
Kebiasaan Jajan	C	C1	0,642
		C2	0,518
		C3	0,648
		C4	0,560
		C5	0,483
		C6	0,627
		C7	0,558
		C8	0,562
		C9	0,497
		C10	0,541

C11

0,462

---

<b>Variabel</b>	<b>Kode Variabel</b>	<b>Uji Cronbach Alpha</b>	<b>Keterangan</b>
Pegetahuan gizi	A	0,613	Reliabel
Kebiasaan sarapan	B	0,690	Reliabel
Kebiasaan jajan	C	0,603	Reliabel



## Lampiran K. Hasil SPSS Validitas Reliabilitas

## Pengetahuan Gizi

		AX
A1	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A2	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A3	Pearson Correlation	.476
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	20
A4	Pearson Correlation	.459
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	20
A5	Pearson Correlation	.667
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
A6	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A7	Pearson Correlation	.459
	Sig. (2-tailed)	.042
	N	20
A8	Pearson Correlation	.153
	Sig. (2-tailed)	.519
	N	20
A9	Pearson Correlation	.476
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	20
A10	Pearson Correlation	.476
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	20
A11	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A12	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A13	Pearson Correlation	.511
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	20
A14	Pearson Correlation	.562
	Sig. (2-tailed)	.010

	N	20
A15	Pearson Correlation	.315
	Sig. (2-tailed)	.177
	N	20
A16	Pearson Correlation	.175

		AX
A16	Sig. (2-tailed)	.460
	N	20
A17	Pearson Correlation	.476
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	20
A18	Pearson Correlation	.716
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
A19	Pearson Correlation	.466
	Sig. (2-tailed)	.039
	N	20
A20	Pearson Correlation	.512
	Sig. (2-tailed)	.021
	N	20
A21	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A22	Pearson Correlation	.491
	Sig. (2-tailed)	.028
	N	20
A23	Pearson Correlation	.476
	Sig. (2-tailed)	.034
	N	20
A24	Pearson Correlation	.256
	Sig. (2-tailed)	.277
	N	20
A25	Pearson Correlation	.039
	Sig. (2-tailed)	.869
	N	20
AX	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	20

## Kebiasaan Sarapan

		BX
B1	Pearson Correlation	.630**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
B2	Pearson Correlation	.762**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
B3	Pearson Correlation	.196
	Sig. (2-tailed)	.408
	N	20
B4	Pearson Correlation	.521
	Sig. (2-tailed)	.018
	N	20
B5	Pearson Correlation	.477
	Sig. (2-tailed)	.033
	N	20
B6	Pearson Correlation	-.195
	Sig. (2-tailed)	.409
	N	20
B7	Pearson Correlation	.683**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
B8	Pearson Correlation	.527
	Sig. (2-tailed)	.017
	N	20
B9	Pearson Correlation	.844**
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	20
B10	Pearson Correlation	.706**
	Sig. (2-tailed)	.001
	N	20
B11	Pearson Correlation	.499
	Sig. (2-tailed)	.025
	N	20
B12	Pearson Correlation	.495
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	20
BX	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	20

## Kebiasaan Jajan

		CX
C1	Pearson Correlation	.642**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
C2	Pearson Correlation	.518
	Sig. (2-tailed)	.019
	N	20
C3	Pearson Correlation	.648**
	Sig. (2-tailed)	.002
	N	20
C4	Pearson Correlation	.560
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	20
C5	Pearson Correlation	.483
	Sig. (2-tailed)	.031
	N	20
C6	Pearson Correlation	.627**
	Sig. (2-tailed)	.003
	N	20
C7	Pearson Correlation	.558
	Sig. (2-tailed)	.011
	N	20
C8	Pearson Correlation	.562**
	Sig. (2-tailed)	.010
	N	20
C9	Pearson Correlation	.497
	Sig. (2-tailed)	.026
	N	20
C10	Pearson Correlation	.541
	Sig. (2-tailed)	.014
	N	20
C11	Pearson Correlation	.462
	Sig. (2-tailed)	.040
	N	20
CX	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	21

## Pengetahuan Gizi

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.690	21

## Kebiasaan Sarapan

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.613	21

## Kebiasaan jajan

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.603	21

Lampiran L. Hasil Analisis SPSS

**Crosstab**

			Malnutrisi		Total
			Malnutrisi	gizi normal	
Kebiasaan Sarapan	tidak baik	Count	29	3	32
		% within Malnutrisi	80.6%	6.5%	39.0%
	baik	Count	7	43	50
		% within Malnutrisi	19.4%	93.5%	61.0%
Total		Count	36	46	82
		% within Malnutrisi	100.0%	100.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	46.517 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	43.458	1	.000		
Likelihood Ratio	52.045	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	45.950	1	.000		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	82				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 14.05.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kebiasaan Sarapan (tidak baik / baik)	59.381	14.180	248.670
For cohort Malnutrisi = masalah gizi	6.473	3.227	12.983
For cohort Malnutrisi = gizi normal	.109	.037	.322

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kebiasaan Sarapan (tidak baik / baik)	59.381	14.180	248.670
For cohort Malnutrisi = masalah gizi	6.473	3.227	12.983
For cohort Malnutrisi = gizi normal	.109	.037	.322
N of Valid Cases	82		

**Crosstab**

			Malnutrisi		Total
			Malnutrisi	gizi normal	
Kebiasaan Jajan	tidak baik	Count	35	28	63
		% within Malnutrisi	97.2%	60.9%	76.8%
	baik	Count	1	18	19
		% within Malnutrisi	2.8%	39.1%	23.2%
Total		Count	36	46	82
		% within Malnutrisi	100.0%	100.0%	100.0%

**Chi-Square Tests**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	14.992 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	13.019	1	.000		
Likelihood Ratio	18.061	1	.000		
Fisher's Exact Test				.000	.000
Linear-by-Linear Association	14.809	1	.000		
N of Valid Cases <sup>b</sup>	82				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 8.34.

b. Computed only for a 2x2 table

**Risk Estimate**

	Value	95% Confidence Interval	
		Lower	Upper
Odds Ratio for Kebiasaan Jajan (tidak baik / baik)	22.500	2.828	179.038
For cohort Malnutrisi = masalah gizi	10.556	1.547	72.030
For cohort Malnutrisi = gizi normal	.469	.349	.631
N of Valid Cases	82		