



UNIVERSITAS ANDALAS

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN SARAPAN
PAGI, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA
DI SMPN 5 LUBUK ALUNG KABUPATEN PADANG**

PARIAMAN

Oleh :

LASTRI ANA PUTRI

NO. BP. 1611221005

Dosen Pembimbing :

Hafifatul Auliya Rahmy, SKM, MKM

Resmiati, SKM, MKM

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2021

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Januari 2021

Lastri Ana Putri, No. BP 1611221005

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, KEBIASAAN SARAPAN PAGI, DAN
ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI SISWA DI SMPN 5 LUBUK
ALUNG KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Xiii + 78 halaman, 28 tabel, 2 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Masa remaja adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsung cepat dalam pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Sementara itu, remaja sering kali mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja yaitu pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi, kebiasaan sarapan pagi dan asupan zat gizi dengan status gizi siswa.

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan studi *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 5 Lubuk Alung Kabupaten Padang Pariaman. Dimana dari 156 sampel, 77 diantaranya memenuhi kriteria penelitian. Data pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi menggunakan kuesioner dan asupan zat gizi menggunakan kuesioner *food recall* 2x24 jam. Serta pengukuran BB dan TB secara langsung dikonversi menjadi zscore IMT/U.

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi yang normal (83,1%), tingkat pengetahuan gizi cukup (58,4%), kebiasaan sarapan pagi yang sering (51,9%), dan asupan zat gizi (energi kurang (54,5%), protein cukup (50,6%), lemak cukup (51,9%), dan karbohidrat kurang (57,1%). Variabel yang berhubungan dengan status gizi antara lain pengetahuan gizi ($p=0,004$, $r=0,322$) dan kebiasaan sarapan pagi ($p=0,001$, $r=0,371$).

Kesimpulan

Pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan pagi berhubungan dengan status gizi. asupan zat gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna terhadap status gizi. disarankan remaja untuk dapat memperhatikan status gizi dan asupan makan dengan pedoman gizi seimbang.

Daftar Pustaka : 65 (2000-2020)

Kata Kunci : Status Gizi, Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Sarapan Pagi, Asupan Zat Gizi

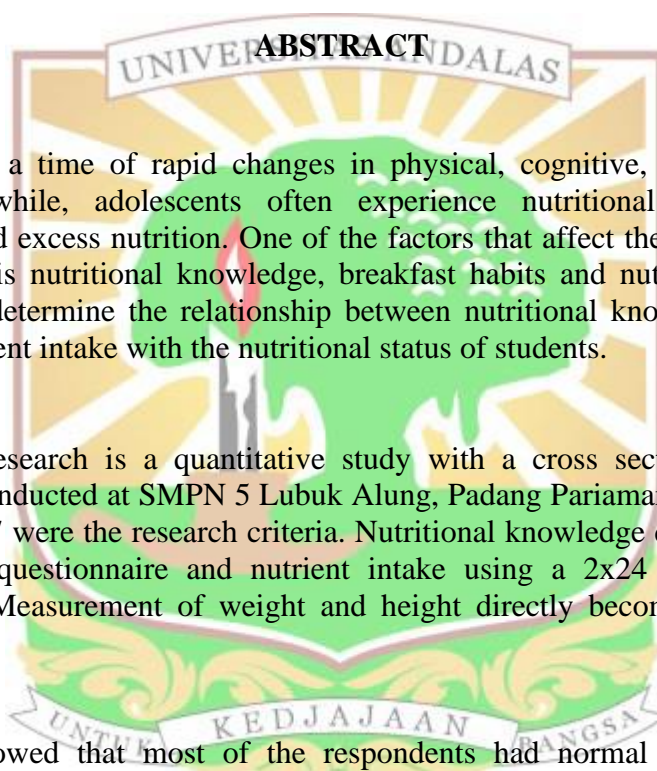
**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis, Januari 2021

Lastri Ana Putri, No. BP 1611221005

**RELATIONSHIP OF NUTRITION KNOWLEDGE, MORNING
BREAKFAST HABITS, AND NUTRITIONAL INTAKE WITH STUDENTS
'NUTRITIONAL STATUS AT SMPN 5 LUBUK ALUNG, PADANG
PARIAMAN DISTRICT**

Xiii + 78 pages, 28 tables, 2 figures, 9 attachments



ABSTRACT

Objective

Adolescence is a time of rapid changes in physical, cognitive, and psychosocial growth. Meanwhile, adolescents often experience nutritional problems, both malnutrition and excess nutrition. One of the factors that affect the nutritional status of adolescents is nutritional knowledge, breakfast habits and nutrient intake. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, breakfast habits and nutrient intake with the nutritional status of students.

Methods

This type of research is a quantitative study with a cross sectional study. The research was conducted at SMPN 5 Lubuk Alung, Padang Pariaman Regency. Of the 156 samples, 77 were the research criteria. Nutritional knowledge data and breakfast habits used a questionnaire and nutrient intake using a 2x24 hour food recall questionnaire. Measurement of weight and height directly becomes the IMT / U zscore.

Result

The results showed that most of the respondents had normal nutritional status (83.1%), sufficient nutritional knowledge (58,4%), frequent breakfast habits (51.9%), and nutrient intake (lack of energy (54,5%), sufficient protein (50,6%), sufficient fat (51.9%) and lack of carbohydrates (57.1%). Variables related to nutritional status include nutritional knowledge ($p=0.004$, $r=0.322$) and breakfast habits ($p=0.001$, $r=0.371$).

Conclusion

Nutritional knowledge and breakfast habits are related to nutritional status. Nutritional intake does not have a significant relationship with nutritional status. Adolescents are advised to pay attention to nutritional status and dietary intake with balanced nutrition guidelines.

References : 65 (2000-2020)

Keywords : Nutritional Status, Nutritional Knowledge, Breakfast Habits, Nutrient Intake