

**KONTRIBUSI ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN ZAT GIZI MIKRO DARI
SARAPAN PAGI TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI ANAK
PADA SISWA SD NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN
KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO**



Skripsi Ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

Disusun Oleh :

INGGRIT PRAMESTI
J 310 070 042

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2011**

**NUTRITIONAL PROGRAM STUDY
HEALTH SCIENCE FACULTY
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
MINITHESIS**

ABSTRACT

INGGRIT PRAMESTI J 310 070 042

CONTRIBUTION OF ENERGY, MACRONUTRIENT AND MICRONUTRIENT OF BREAKFAST ON CHILDREN'S NUTRITIONAL ADEQUACY RATE OF STUDENTS OF PUBLIC ELEMENTARY SCHOOLS IN KELURAHAN TRANGSAN OF KECAMATAN GATAK, SUKOHARJO REGENCY.

Background: Children health problem is a main issue of health problems occurring in Indonesia at present. Energy and protein deficiencies of school-aged children may cause a child to have weak body immune system. Iron deficiency may cause a child to have anemia and inhibited body growth. Vitamin A and zinc deficiencies may cause a child to experience a troubled growth. Breakfast can contribute 25% of total nutrient requirement of a day needed by body such as carbohydrate, protein, fat, vitamin and mineral.

Purpose: The research aims to describe types of foods of breakfast serving as energy source, macronutrient source and micronutrient source and to analyze percentages of energy, macronutrient and micronutrient that are contributed by a breakfast.

Method of Research: The research is a descriptive one. Sample of the research is 5th grade students of 4 public elementary schools located in Kelurahan Trangsan, Kecamatan Gatak of Sukoharjo Regency amounting to 71 children. The sample is taken by using consecutive random sampling method. Data of energy, macronutrient and micronutrient intakes from breakfast is obtained by using 24 hours recall method. Respondent identity is obtained by directly interviewing respondents.

Results: Breakfast contributed energy (24.42%), carbohydrate (21.51%), protein (27.53%), fat (27.92%), vitamin A (34.50%), iron (14.85%) and zinc (13.54%) in average.

Conclusion: The breakfast contributed inadequate energy (24.42%), inadequate carbohydrate (21.51%), inadequate protein (27.53%), adequate fat (27.92%) adequate vitamin A (34.50%), inadequate iron (14.85%) and inadequate zinc (13.54%) in average.

Suggestions: School should coordinate with parents of students in order to provide knowledge about importance of breakfast as energy, macronutrient and micronutrient sources to students.

Key words: Energy contribution, macronutrient, micronutrient, breakfast, nutritional adequacy rate.

References : 33 (1982 – 2011)

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
SKRIPSI**

ABSTRAK

INGGRIT PRAMESTI J 310 070 042

KONTRIBUSI ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN ZAT GIZI MIKRO DARI SARAPAN PAGI TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI ANAK PADA SISWA SD NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO

Pendahuluan: Masalah kesehatan anak merupakan salah satu masalah utama dalam bidang kesehatan yang saat ini terjadi di Negara Indonesia. Kekurangan energi dan protein pada anak sekolah menyebabkan anak menjadi lemah daya tahan tubuhnya. Defisiensi zat besi pada anak dapat menyebabkan anemia dan menghambat pertumbuhan. Defisiensi vitamin A dan *zinc* pada anak dapat mengganggu pertumbuhan. Sarapan pagi dapat memberikan kontribusi 25% dari total kebutuhan gizi dalam sehari yang diperlukan oleh tubuh, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan jenis makanan sumber energi, zat gizi makro, zat gizi mikro dari sarapan pagi dan menganalisis persentase kontribusi energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro dari sarapan pagi.

Metode Penelitian: Penelitian secara deskriptif. Sampel penelitian adalah siswa kelas V, di 4 SDN di Kelurahan Trangsan, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Jumlah sampel sebesar 71 anak. Teknik dalam pengambilan sampel penelitian ini menggunakan metode *Consecutive sampling*. Data asupan sarapan pagi energi, zat gizi makro, zat gizi mikro menggunakan metode *recall* 24 jam. Identitas responden diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden.

Hasil: Rata-rata kontribusi energi dari sarapan pagi (24,42%), karbohidrat (21,51%), protein (27,53%), lemak (27,92%), vitamin A (34,50%), zat besi (14,85%) dan *zinc* (13,54%).

Kesimpulan: rata-rata kontribusi energi kurang (24,42%), karbohidrat (21,51%), protein kurang (27,53%), lemak cukup (27,92%), vitamin A cukup (34,50%), zat besi kurang (14,85%) dan *zinc* rata-ratanya kurang (13,54%).

Saran: Pihak sekolah sebaiknya berkoordinasi dengan orang tua murid untuk memberikan pengetahuan kepada murid tentang pentingnya manfaat sarapan pagi sebagai sumber energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro.

Kata kunci : Kontribusi energi, zat gizi makro, zat gizi mikro, sarapan pagi, Angka Kecukupan Gizi (AKG).

Kepustakaan : 33 (1982 - 2011).

**KONTRIBUSI ENERGI, ZAT GIZI MAKRO DAN ZAT GIZI MIKRO DARI
SARAPAN PAGI TERHADAP ANGKA KECUKUPAN GIZI ANAK
PADA SISWA SD NEGERI DI KELURAHAN TRANGSAN
KECAMATAN GATAK KABUPATEN SUKOHARJO**



INGGRIT PRAMESTI

J310070042

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2011

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Surakarta, 14 Nopember 2011

INGGRIT PRAMESTI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Kontribusi Energi, Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro Dari Sarapan Pagi Terhadap Angka Kecukupan Gizi Anak Pada Siswa SD Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Nama Mahasiswa : Inggrit Pramesti

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 070 042

Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta Pada Tanggal 11 Nopember 2011 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Penguji

Surakarta, 14 Nopember 2011

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

(Ir. Listyani Hidayati, M.Kes)

(Siti Zulaekah, A., M.Si)

NIK. 673

NIK. 75120697070102021

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dwi Sarbini, SST, M.Kes

NIK. 72061497070102019

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Kontribusi Energi, Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro Dari Sarapan Pagi Terhadap Angka Kecukupan Gizi Anak Pada Siswa SD Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Nama Mahasiswa : INGGRIT PRAMESTI

Nomor Induk Mahasiswa : J310070042

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 11 Nopember 2011 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 14 Nopember 2011

Penguji I : Siti Zulaekah, A, M.Si ()

Penguji II : Endang Nur W, SST, MSi. Med ()

Penguji III : Dyah Widowati, SKM ()

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Dekan

Arif Widodo, A.Kep, M.Kes
NIK. 630

PERSEMBAHAN

Skripsi ini ku persembahkan untuk:

1. Kedua Orang tua ku Bapak Sriyanto dan Ibu Sri Rejeki tercinta atas doa dan motivasinya.
2. Adik-adikku Wisyik Nugroho dan Kodrat Wardana.
3. Mas Wahyudi tercinta dan tersayang yang penuh kesabaran, kesetiaan mendampingi penulis dan juga telah banyak memberikan petuah-petuah bijaknya.
4. Rekan-rekan Gizi S1 Angkatan 2007.
5. Sahabat-sahabat seperjuanganku dalam menyelesaikan skripsiku ini Alvionita Prisca Swantari dan Activiyana Indah Palupi.
6. Sahabat-sahabatku semua di Kos Serasi 1 (Ita, yaya, siska, mbak kiki dan mbak nurul) yang telah memberikan semangat untuk menyelesaikan skripsiku ini .

RIWAYAT HIDUP

Nama : Inggrit Pramesti
Tempat, tanggal lahir : Purworejo, 04 Desember 1988
Agama : Islam
Alamat : Kaliampo, Rt 01/Rw 01 Ngadirojo Kidul, Wonogiri
Riwayat Pendidikan :

1. Lulus TK Aisyah Bustanul Athfal, Wonogiri tahun 1995
2. Lulus SD Negeri 1 Ngadirojo, Wonogiri 2001
3. Lulus SMP Negeri 2 Ngadirojo, Wonogiri 2004
4. Lulus SMA Negeri 2 Wonogiri 2007

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan dan melimpahkan segala karunia, nikmat dan rahmat Nya yang tak terhingga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul : “Kontribusi Energi, Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro Dari Sarapan Pagi Terhadap Angka Kecukupan Gizi Anak Pada Siswa SD Negeri Di Kelurahan Trangsan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo”, sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar strata satu gizi di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Skripsi ini dapat terselesaikan, tidak luput dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Arif Widodo, A. Kep, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Dwi Sarbini, SST., M.Kes, selaku Ketua Program studi Gizi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Ibu Ir. Listyani Hidayati, M.Kes, selaku pembimbing I dan Ibu Siti Zulaekah, A., M. Si selaku pembimbing II yang telah memberikan banyak masukan, waktu dan arahan kepada penulis selama penyusunan skripsi.
4. Segenap Dosen Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama studi.

5. Bapak Komarin, S.Pd., M.Pd, selaku kepala UPTD Dinas Pendidikan di Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan ijin untuk melakukan survei pendahuluan dan melaksanakan penelitian ini.
6. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan kasih sayang kepada penulis.
7. Teman-teman seperjuangan S1 Gizi angkatan 2007, terima kasih untuk dukungan dan semangat yang telah diberikan.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak mendukung dan membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan bagi pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 14 Nopember 2011

Penulis

INGGRIT PRAMESTI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Bagi Siswa	6
2. Bagi Pihak Sekolah Dasar	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Sarapan pagi	7
B. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Pada Anak	8
1. Faktor Eksternal	9
2. Faktor Internal	14
C. Kontribusi Zat Gizi Makro Dan Zat Gizi Mikro Sarapan Pagi....	17
D. Kecukupan Gizi Anak Sekolah	18
1. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Keadaan Gizi Anak Sekolah.....	18
2. Penyebab Kekurangan Gizi Pada Anak Sekolah	19
3. Kebutuhan Zat Gizi Anak Sekolah.....	20
E. Kerangka Teori.....	30
F. Kerangka Konsep.....	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
1. Lokasi Penelitian	32
2. Waktu Penelitian	32
C. Populasi dan Sampel.....	32
1. Populasi.....	32

2. Sampel	33
D. Variabel Penelitian.....	34
E. Pengumpulan Data.....	35
1. Jenis Data.....	35
2. Cara Pengumpulan Data	36
F. Langkah-langkah Penelitian	36
1. Instrumen dan Alat Penelitian.....	36
2. Jalannya Penelitian	37
G. Pengolahan Data.....	38
H. Analisis Data.....	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian	40
B. Karakteristik Subyek.....	41
C. Karakteristi Orang Tua	41
1. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Ayah dan Ibu	41
2. Distribusi Subjek Penelitian Berdasarkan Perkerjaan Ayah dan Ibu	43
D. Kontribusi energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro dari sarapan pagi terhadap AKG	44
1. Kontribusi Energi Terhadap AKG	44
2. Kontribusi Zat Gizi Makro dari Sarapan Pagi Terhadap AKG	47
3. Kontribusi Zat Gizi Mikro dari Sarapan Pagi Terhadap AKG	53
E. Keterbatasan Penelitian	60
BAB V PENUTUP	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Angka Kecukupan Energi yang Dianjurkan Bagi Anak Sekolah Berdasarkan WNPG 2004	21
2. Angka Kecukupan Gizi Protein yang Dianjurkan Bagi Anak Sekolah Berdasarkan WNPG 2004	24
3. Angka Kecukupan Gizi Vitamin A yang Dianjurkan Bagi Anak Sekolah Berdasarkan WNPG 1979	26
4. Angka Kecukupan Gizi Zat Besi yang Dianjurkan Bagi Anak Sekolah Berdasarkan WNPG 2004	28
5. Angka Kecukupan Gizi <i>Zinc</i> yang Dianjurkan Bagi Anak Sekolah Berdasarkan WNPG 2004	29
6. Definisi Operasional Variabel	34
7. Jenis Kelamin dan Umur Subjek	41
8. Pendidikan Ayah dan Ibu	42
9. Pekerjaan Ayah dan Ibu	43
10. Kontribusi Energi Sarapan Pagi	44
11. Kontribusi Protein Sarapan Pagi	48
12. Kontribusi Lemak Sarapan Pagi	51
13. Kontribusi Karbohidrat Sarapan Pagi	52
14. Kontribusi Vitamin A Sarapan Pagi	54
15. Kontribusi Zat Besi Sarapan Pagi	56
16. Kontribusi <i>Zinc</i> Sarapan Pagi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori.....	30
2. Kerangka Konsep.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden
2. Kuesioner Identitas Responden
3. Form *Food Recall* 24 Jam
4. Master Tabel Penelitian
5. *Output* Hasil Uji Statistik
6. Dokumentasi Penelitian
7. Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2004
8. Surat Permohonan Ijin Survei Penelitian
9. Surat Permohonan Ijin Penelitian
10. Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian