

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI
DI PONDOK MADRASAH ALIYAH AL – MANSUR
TEGALGONDO, KLATEN**



**Skripsi ini Disusun Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi**

Disusun oleh:

**SIKA NURINDAH ZULIAN
J 310 090 035**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI
DI PONDOK MADRASAH ALIYAH AL – MANSUR
TEGALGONDO, KLATEN**

Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi



**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

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

ABSTRACT

SIKA NURINDAH ZULIAN. J 310 090 035

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI DI PONDOK
MADRASHA ALIYAH AL-MASHUR TEGAGONDO, KLATEN**

Latar Belakang : Peningkatan kebutuhan zat gizi pada remaja sangat penting. Asupan makanan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat kesegaran jasmani seseorang dimana manusia membutuhkan makan pagi karena dalam makan pagi diharapkan terjadinya ketersediaan energi yang digunakan untuk jam pertama melakukan aktivitas. Berdasarkan beberapa pendapat diatas, makan pagi sangat penting guna menjaga status gizi dan kesegaran jasmani.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan pagi dan status gizi dengan tingkat kesegaran jasmani pada siswi putri di Pondok Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo, Klaten.

Metode : Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasional* dengan metode *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI di pondok Madrasah Aliyah AL–Manshur Tegalondo dengan jumlah 51 siswi. Teknik pengumpulan data makan pagi menggunakan recall 24 jam, kesegaran jasmani dengan (TKJI) dan pengukuran status gizi dengan IMT/U. Pada siswi. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji *Chi Square*.

Hasil : Siswi di Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten tidak memiliki kebiasaan makan pagi yaitu sebesar 51.0%. Memiliki status gizi Normal yaitu sebesar 74.5%. Memiliki kesegaran jasmani dalam kategori sedang yaitu sebesar 52.9%.

Kesimpulan : Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan pagi dengan kesegaran jasmani siswi Madrasah Aliyah Al-Manshur Tegalondo Klaten dengan nilai ($p= 0,017$).

Saran : Bagi pihak sekolah bisa melakukan kerjasama dengan dinas kesehatan untuk membiasakan makan pagi terutama bagi siswi.

Kata Kunci : Kebiasaan Makan Pagi, Status Gizi, Kesegaran Jasmani
Daftar Pustaka : 49 (1994-2013)

**NUTRITION PROGRAM STUDY S1
FACULTY OF HEALTH
MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF SURAKARTA
THESIS**

ABSTRACT

SIKA NURINDAH ZULIAN. J 310 090 035

**RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST USAGE AND NUTRITION IN
PHYSICAL FRESHNESS LEVELS IN WOMEN STUDENTS IN PONDOK
MADRASAH ALIYAH AL-MANSHUR TEGALGONDO, KLATEN**

Background : Increased nutrient requirements in adolescents is very important. Food intake is the dominant factor that determines a person's level of physical fitness which humans need to eat breakfast in the morning due to the expected occurrence of the availability of the energy used for the first hour of activity. Based on some of the above opinion, breakfast is very important in order to maintain the nutritional status and physical fitness.

Objective : : To determine the relationship between breakfast habits and nutritional status with physical fitness level of the female students in the cottage daughter Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalgondo, Klaten.

Methods : This study was an observational study with cross sectional method. The sample in this study is a student of class X and XI in cottage Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalgondo the number of 51 students. Data collection techniques breakfast using 24-hour recall, physical fitness with (TKJI) and measurement of nutritional status with BMI/U. At the student. Data were analyzed using Chi Square test.

Results : Schoolgirl in Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalgondo Klaten not have the habit of eating breakfast in the amount of 51.0%. Having a normal nutritional status that is equal to 74.5%. Have physical fitness in the medium category that is equal to 52.9%.

Conclusion : There was a significant correlation between eating habits morning with student physical fitness Madrasah Aliyah Al-Mansur Tegalgondo Klaten with the value ($p = 0.017$).

Suggestion : For schools can make cooperation with the health department to further improve eating habits early, especially for girls.

Keywords : Breakfast Usage, Nutrition, Physical Freshness

Bibliography : 49 (1994-2013)

**HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI
DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI
DI PONDOK MADRASAH ALIYAH AL – MANSUR
TEGALGONDO, KLATEN**

Skripsi ini Disusun untuk memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Ijazah S1 Gizi

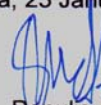


**PROGRAM STUDI ILMU GIZI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2015**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacua dalam naska ini dan dapat disebutkan dalam daftar pustaka.

Surakarta, 23 Januari 2015



Penulis

SIKA NURINDAH ZULIAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Di Pondok Madrasah Aliyah AL–Manshur Tegalondo, Klaten

Nama Mahasiswa : Sika Nurindah Zulian

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 035


Telah Diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 23 Januari 2015 dan telah diperbaiki sesuai dengan masukan Tim Penguji.


Surakarta, 28 Maret 2015

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II


Rusdjiyanto, SKM, MSI
NIP. 196702171 198 902 1 002


Muwakhidah, SKM., M.Kes
NIK/NIDN.865/06-2701-7302

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD
NIK/NIDN. 744/0623127301

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi dan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi di Pondok Madrasah Aliyah AL-Manshur Tegalgondo, Klaten

Nama Mahasiswa : Sika Nurindah Zulian

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 090 035

Telah dipertahankan di depan Tim penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Jenjang S1 pada tanggal 23 Januari 2014 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

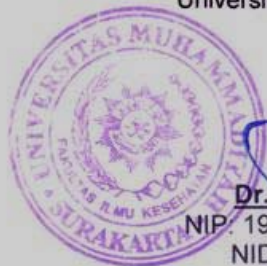
Surakarta, 28 Maret 2015

Penguji I : Rusdjiyanto, SKM, MSi (.....)

Penguji II : Dwi Sarbini, SST., M.Kes (.....)

Penguji III : Endang Nur W, SST., M.Si Med (.....)

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta



Dr. Suwadij, M.Kes

NIP. 1953112319830331002

NIDN: 00-2311-5301

MOTTO

“Allah SWT tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. (Qs. Al Balqaroh : 286)

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain “ (QS. Al Insyirah 5-7)

*“Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat kecuali bagi orang yang khusyua.
(Qs. Al Balqaroh:45).*

“Telah Ku-lapangkan hati di dadamu, Telah Ku-ringankan beban di punggungmu, lalu Ku-angkat pula derajat dan martabatmu sebab, bersama kesulitan pasti ada kemudahan, maka kerjakanlah urusanmu langkah demi langkah, Selesaikanlah Satu Persatu dengan Penuh Sungguh lalu berserahlah dan bersihkan raga jiwamu menghadap dan berharap atas keridhaan-ku” (Qs. Al – Insyirah: 1-8)

PERSEMBAHAN

Syukur Alhamdulillah kepada Allah SWT atas segala karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini penulis persembahkan kepada :

- 1. Ayah (Zulian) dan ibu (Mas tutuamrina); Terima kasih atas dukungannya, Semangat dan Nasehatnya, Kasih Sayangnya, materi yang tiada hentinya serta do'a yang terus mengalir tanpa hentinya untuk anak-mu. You are in my heart.*
- 2. Buat Almarhum Ibunda tercinta (Asna suhartini); Terima kasih Telah Melahirkan Putrimu ke dunia Sehingga Tumbuh Menjadi dewasa sampai saat ini. Anakmu Selalu Medoakn semoga Ibu Tenang dan Bahagia Disisi Allah (SWT), Amin.*
- 3. Buat Nenek Tercnta (Bedima), Kakak (Budi), Mbak (Nova), dan adik-adik ku (Ketri dan Agung), terima kasih atas dukungan, nasehat dan doanya selama ini.*
- 4. Pembimbing dan Pengguji: Buat pembimbing 1. Bapak Rusdfiyanto dan 2. Ibu Muwakhidah terima kasih selama ini sudah memberikan waktu buat membimbing, memberi saran dan masukan sehingga berjalan lancar pembuatan skripsi ini, dan buat penguji Ibu Dwi Sarbini dan Ibu Endang Nur W terima kasih sudah memberi waktu buat menguji.*
- 5. Sahabat-sahabatku S1 GIZI Angkatan 2009 Terima kasih atas bantuan dan dukugannya.*
- 6. Almamater Universitas Muhammadiyah Surakarta.*

RIWAYAT HIDUP

Nama : Sika Nurindah Zulian

Tempat/Tanggal Lahir : Beruge Ilir , 07 Agustus 1990

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Desa Beruge Ilir Kecamatan Pendopo Kabupaten
Empat Lawang Provinsi Sumatra Selatan

Riwayat Pendidikan : 1. Lulus TK Pertiwi Jalan Jati Tahun 1998
2. Lulus SD N Pendopo 01 tahun 2003
3. Lulus SMP N 01 Pendopo tahun 2006
4. Lulus SMA N 01 Pendopo tahun 2009

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

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 skripsi dengan judul: **"HUBUNGAN ANTARA KEBIASAAN MAKAN PAGI DAN STATUS GIZI DENGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI PADA SISWI DIPONDOK MADRASHA ALIYAH AL-MANSHUR TEGALGONDO, KLATEN"**.

Selesaiannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Suwadji, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Ibu Setyaningrum Rahmawaty, A., M.Kes., PhD selaku Ketua Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Rusdjiyanto, SKM, MSi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
4. Ibu Muwakhidah, SKM., M.Kes., selaku Dosen Pembimbing II Skripsi yang telah memberikan bimbingan, nasehat, waktu, dan berbagai arahan kepada penulis selama studi.
5. Ibu Dwi Sarbini, SST., M,Kes selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Ibu Endang Nur W, SST., M.Si Med selaku penguji 3 yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

7. Bapak H. Nashrun Minalloh Kepala Sekolah MA Al-Manshur terimakasih atas kerjasamanya sehingga terselesaikan skripsi ini.
8. Responden yaitu anak-anak Sekolah MA Al-Manshur, terimakasih atas kerjasama dan bantuan yang telah diberikan selama pelaksanaan penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran serta kritikan yang membangun dari pembaca demi perbaikan skripsi ini. Harapan penulis, semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah khasanah ilmu pengetahuan bagi pembaca umumnya dan bagi penulis khususnya.

Akhir kata, penulis berharap semoga Allah SWT berkenan membalas segala kesabaran, keikhlasan dan semua kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya bidang gizi dan pembaca Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Surakarta, 23 Januari 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN JUDUL	iv
PERNYATAAN KEASLIAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	7
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Tinjauan Teoritis	8
1. Remaja.....	8
2. Kebiasaan Makan Pagi	10
a. Makan Pagi	10
b. Manfaat Makan Pagi	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Pagi	12
3. Status Gizi	15
a. Definisi Status Gizi	15

b. Penilaian Status Gizi	19
4. Tingkat Kesegaran Jasmani	20
a. Pengertian	20
b. Manfaat Kesegaran Jasmani	21
c. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani	22
d. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani.....	23
e. Pengukuran Tingkat Kesegaran Jasmani	25
B. Hubungan Kebiasaan Makan Pagi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	31
C. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Tingkat Kesegaran Jasmai	33
D. Nilai-nilai Keislaman dalam Bidang Gizi dan Kesehatan	35
E. Kerangka Teori	37
F. Kerangka Konsep	38
G. Hipotesis	38

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Rancangan Penelitian	39
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	39
1. Lokasi Penelitian	39
2. Waktu Penelitian	39
C. Populasi Dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	40
D. Variabel Penelitian.....	40
E. Definisi Operasional.....	41
F. Jenis Dan Pengumpulan Data	42
G. Langkah-Langkah Penelitian	43
1. Alat dan Instrumen Penelitian	43
2. Jalannya Penelitian	44
H. Pengolahan Data	46
I. Analisis Data	48

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Wilayah Penelitian	49
1. Gambaran Umum	49
2. Visi dan Misi	50
B. Karakteristik Subjek	51
C. Hasil Penelitian	52
1. Kebiasaan Makan Pagi	52
2. Status Gizi	53
3. Kesegaran Jasmani	54
D. Hubungan antara Kebiasaan Makan Pagi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	55
E. Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	57
F. Keterbatasan Penelitian	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran	61

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Status Gizi IMT/U Anak Umur 15-18 tahun	20
2. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putri	31
3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putri	31
4. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia	31
5. Definisi Operasional	41
6. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 13-15 Tahun Putri	45
7. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun Putri	46
8. Kategori Status Gizi	47
9. Norma Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	47
10. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia	51
11. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Makan pagi	52
12. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Gizi	53
13. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tingkat Kesegaran Jasmani	54
14. Distribusi antara Kebiasaan makan pagi dengan Tingkat kesegaran jasmani	55
15. Distribusi Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori	37
2. Kerangka Konsep	38

DAFTAR LAMPIRAN

1. Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden
2. Data Identitas Responden
3. Form Penilaian TKJI
4. Form Food Recall 24 Jam
5. Tabulasi Data Penelitian
6. Hasil Uji Statistik
7. Surat Keterangan Melakukan Penelitian