

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI  
SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**



**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan Program  
S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Oleh:

SANTI HANDAYANI

J310110013

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI  
SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI  
DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**



**Disusun oleh:**

**SANTI HANDAYANI  
J310110013**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2018**

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

**ABSTRAK**

**SANTI HANDAYANI, J310110013**

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN TENTANG PEDOMAN UMUM  
GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN PROTEIN DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**

**Pendahuluan :** Pedoman Umum Gizi Seimbang merupakan pedoman tentang susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seperti halnya kecukupan protein dalam tubuh . Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan kekuatan otot. Setiap harinya seseorang remaja membutuhkan 45-60 gram protein yang bersumber dari makanan seperti daging, ayam, telur, susu, dan produknya, kacang, tahu, dan kedelai.

**Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, hubungan tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dan asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen

**Metode Penelitian:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Sragen . Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen yang berjumlah 224. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 91 responden.

**Hasil:** Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan data bahwa tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dalam kategori cukup 27,5%. Asupan protein pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dalam kategori normal 30,4%. Tidak terdapat hubungan antara Tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen ditunjukkan dengan nilai sig (0,082) > 0,05. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen ditunjukkan dengan nilai sig (0,000) < 0,05.

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan tentang pedoman umum gizi seimbang dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1 Sragen dan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan status gizi remaja putri di SMA Muhammadiyah 1

**Kata kunci** : Status Gizi, Tingkat Pengetahuan PUGS, Intake Protein  
**Kepustakaan** : 33 (2000-2016)

**DEPARTMENT OF NUTRITION  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
BACHELOR THESIS**

**ABSTRACT**

**RUSMAH SUCI ARIYANI, J310120024**

**RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE LEVEL ABOUT GENERAL GUIDELINES BALANCED AND PROTEIN INTAKE WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENT DAUGHTER IN SMA MUHAMMADIYAH 1 SRAGEN**

**Introduction:** *General Guidelines Balanced Nutrition is a guideline on the daily diet that contains nutrients in the type and amount that suits the needs of the body as well as the adequacy of protein in the body. Protein has an important role in muscle growth and strength. Everyday, teens need 45-60 grams of protein derived from food such as meat, chicken, eggs, milk, other products, beans, tofu and soybean.*

**Objective:** *this study aims to find out the relationship between the level of knowledge of the General guidelines balanced and nutritional protein intake with the nutritional status of adolescent daughter in high school Muhammadiyah 1 Sragen*

**Research methods:** *this research is quantitative research study was carried out in high school Muhammadiyah 1 Sragen. The population in this study are young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen which amounted to 224. The number of samples in this research as much as 91 respondents.*

**Results:** *results showed based on data that the level of knowledge of the General guidelines balanced nutrition in young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen in the category quite a 27.5%. Intake protein in young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen in the normal category 30.4%. There is no relationship between the level of knowledge about the nutritional guidelines of the balance with the nutritional status of adolescent daughter in high school Muhammadiyah 1 Sragen indicated with the value of the sig (0,082) > 0.05. There is a significant relationship between the intake of proteins with the nutritional status of young women in high school Muhammadiyah 1 Sragen indicated with the value of the sig (0.000) < 0.05.*

**Conclusion:** *there is no relationship between the level of knowledge about the nutritional guidelines of the balance with the nutritional status of adolescent daughter in high school Muhammadiyah 1 Sragen and there is a significant relationship between protein intake with the nutritional status of young women in high school Muhammadiyah 1*

**Keywords** : *Nutritional Status, Level Of Knowledge General Guidelines  
Balanced Nutrition, Intake Protein*

**Libraries** : *33 (2000-2016)*

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Materi yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya jelas dalam tulisan daftar pustaka.

Surakarta, 22 Januari 2018



**SANTI HANDAYANI**

**J310110013**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Penelitian : Hubungan Tentang Pengetahuan Pedoman Umum  
Gizi Seimbang dan Asupan Protein Di SMA  
Muhammadiyah 1 Sragen

Nama Mahasiswa : Santi Handayani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 013


Telah diuji dan dinilai Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada tanggal 22 Januari 2018  
dan Telah diperbaiki sesuai masukan dari Tim Penguji

Surakarta, 02 Februari 2018.

Menyetujui

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi  
NIP: 110. 1620/06-1607-9001

  
Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien  
NIK. 1466

Mengetahui  
Ketua Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

  
Endang Nur Widiyaningsih, S.ST., M.Si. Med  
NIK/NIDN: 717/06 2908 7401

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Tentang Pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang Dengan Asupan Protein Dan Status Gizi Remaja Putri DI SMA Muhammadiyah 1 Sragen

Nama Mahasiswa : Santi Handayani

Nomor Induk Mahasiswa : J 310 110 013

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu Gizi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

pada tanggal 22 Januari 2018

dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Surakarta, 02 Februari 2018

Penguji I : Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi (.....)

Penguji II : Muwakhidah, SKM., M.kes (.....)

Penguji III : Dyah Intan Puspitasari, S.Gz., M.Nutr (.....)

Mengetahui,  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan

  
  
**Dr. Mutalazimah, SKM., M.kes**  
**NIK: 786/0617117301**

## **MOTTO**

“Sesungguhnya ilmu pengetahuan menempatkan orang nya kepada kedudukan terhormat dan mulia (tinggi) . Ilmu pengetahuan adalah keindahan bagi ahlinya di dunia dan di akhirat“

(H.R Ar- Rabii’)

”Barang siapa merintis jalan mencari ilmu maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga“

(H.R Muslim)

“Mahasiswa yang belajar dan bekerja itu lebih bisa memanfaatkan waktu daripada mahasiswa yang hanya belajar saja”

(Penulis)

“Orang yang sukses harus tahan terhadap proses”

(Penulis)

“Lebih baik mengerti sedikit daripada salah mengerti”

(Penulis)

“ Wisuda itu tidak harus tepat waktu tetapi menunggu waktu yang tepat”

(Penulis)



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **Karya Tulis Ini**

#### **Dipersembahkan Untuk**

Bapak (Alm. Sunarno) dan ibu (Alm. Tri lestari) tercinta semoga allah selalu memberikan tempat terindah di sisinya

Sahabat-sahabat ku dan kakak-kakakku atas bantuan dan semangat dalam menyusun Skripsi ini.

## **RIWAYAT HIDUP**

Nama : SANTI HANDAYANI  
Tempat /Tanggal Lahir : Sragen, 13 Mei 1994  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Cermo Rt 10 Rw 02 Sribit, Sidoarjo, Sragen.  
Riwayat Pendidikan : 1. Lulus MI Sribit  
2. Lulus SMP N 6 Sragen  
3. Lulus SMA Hang Tuah 1 jakarta  
4. Menempuh Pendidikan di Program Studi S1 Gizi

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur penyusun panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Dan Asupan Protein Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Sma Muhammadiyah 1 Sragen”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan S-1 Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mempunyai arti penting, dengan harapan mahasiswa terbiasa berfikir kritis, objektif dan rasional.

Dalam penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari kesulitan dan hambatan, namun berkat Ridlo-Nya dan dorongan serta bimbingan dari berbagai pihak, kesulitan maupun hambatan tersebut dapat diselesaikan. Untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr.Mutalazimah, SKM.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Endang Nur Widiyaningsih, S.ST.M.Si. Med Selaku Ketua Prodi Jurusan Gizi S1 Fakultas Ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Elida Soviana, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing I yang arif dan bijak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Farida Nur Isnaeni, S.Gz., MSc., Dietisien selaku dosen pembimbing II yang arif dan bijak memberikan bimbingan dan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Gizi S1 beserta seluruh staff dan karyawan Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan kemudahan semasa perkuliahan dan penulis Skripsi.
6. Bapak (Alm. Sunarno) dan Ibuku (Alm.Tri Lestari) tercinta semoga allah selalu memberikan tempat terindah di sisinya serta kakakku tercinta keluarga besarku yang senantiasa memberikan doa, nasehat, kasih sayang serta pengorbanan yang tiada henti.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu per satu, semoga ALLAH SWT memberikan rahmat, ridho dan karunia-Nya serta hidayah-Nya.

Penulis menyadari karena banyak terdapat kekurangan baik teknik penyusunan maupun isi, karena keterbatasan kemampuan penulisan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca. Besar harapan penulis skripsi dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya, semoga pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan mendapatkan imbalan dari Allah SWT.

**Wassalamu'alaikum Wr.Wb**

**Surakarta, 31 Januari 2018**

**SANTI HANDAYANI**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRAC.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
RIWAYAT HIDUP.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Tinjauan Teori.....	8
B. Kerangka Teori.....	29
C. Kerangka Konsep.....	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Jenis dan Rencana Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi dan Sampel.....	32
D. Variabel Penelitian.....	36

E.	Pengumpulan Data.....	36
F.	Langkah-Langkah Penelitian.....	38
G.	Pengolahan Data .....	41
H.	Analisis Data .....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
A.	Gambaran Lokasi Penelitian.....	45
B.	Karakteristik Responden .....	46
C.	Analisis Univariat.....	47
D.	Analisis Bivariat .....	51
E.	Keterbatasan Penelitian .....	57
BAB V PENUTUP.....		58
A.	Kesimpulan.....	58
B.	Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 2 Kerangka Konsep.....	27

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks Menurut Depkes RI (2015) .....	11
Tabel 2 Kandungan Protein dalam 100 gr Berat Makanan .....	22
Tabel 3 Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
Tabel 4. Perhitungan jumlah sampel pada setiap kelas .....	32
Tabel 5 Definisi operasional .....	33
Tabel 6 Kisi-kisi pengetahuan pedoman umum gizi seimbang .....	35
Tabel 7 Kategori Tingkat Pengetahuan .....	38
Tabel 8 Kategori Asupan Protein .....	39
Tabel 9 Kategori Status Gizi .....	39
Tabel 10 Distribusi Karakteristik Responden .....	42
Tabel 11 Distribusi tingkat pengetahuan PUGS, Asupan Protein dan Status gizi remaja putri .....	43
Tabel 12 Jenis Makanan yang sering dikonsumsi berdasarkan kandungan protein .....	46
Tabel 13 Distribusi Status Gizi Berdasarkan Asupan Protein .....	48
Tabel 14 Distribusi Status Gizi Berdasarkan tingkat pengetahuan .....	48
Tabel 15 Hasil Uji Hubungan Tingkat Pengetahuan PUGS dengan Status Gizi .....	50
Tabel 16 Hasil Uji Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi .....	51



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Kesediaan Menjadi Subjek Penelitian

Lampiran 2 Kuesioner

Lampiran 3 Formulir *Food Recall 24 Jam*

Lampiran 4 Hasil Penelitian

Lampiran 5 Konsumsi Makanan

Lampiran 6 Statistic Deskriptif

Lampiran 7 Uji Normalitas

Lampiran 8 Uji