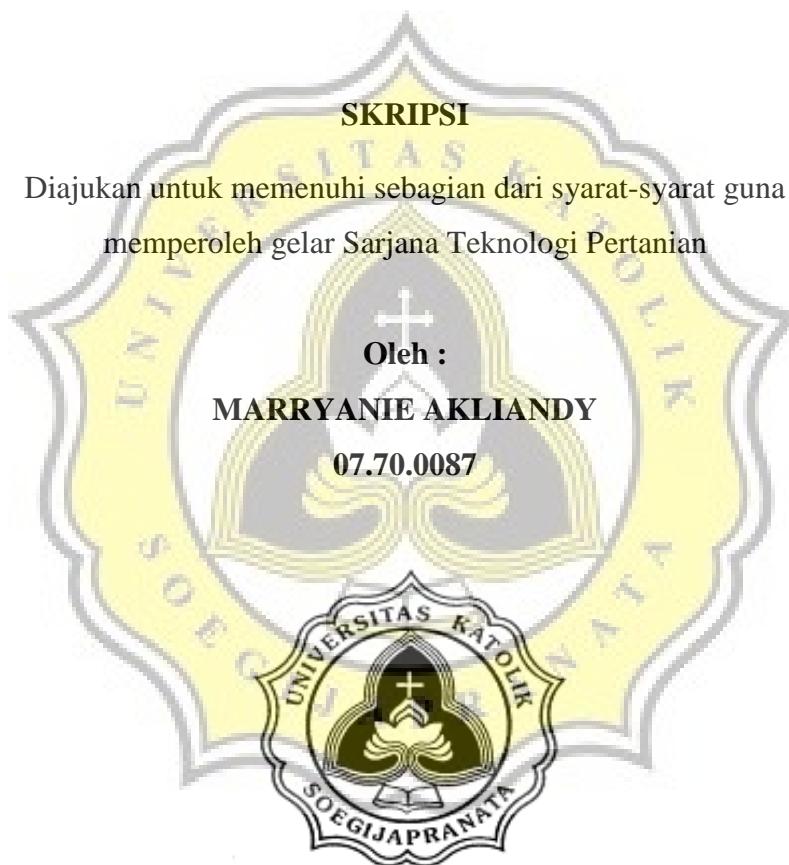


**EVALUASI PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI DAN
KEMAMPUAN DAYA INGAT DITINJAU DARI KEBIASAAN
SARAPAN ANAK SEKOLAH DASAR (SD) LAMPER TENGAH 01
SEMARANG**

**EVALUATION OF NUTRITION KNOWLEDGE, NUTRITIONAL
STATUS, AND MEMORY ABILITY IN PERSPECTIVE OF
BREAKFAST HABITS OF CHILDREN AT LAMPER TENGAH 01
ELEMENTARY SCHOOL SEMARANG**



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2011

EVALUASI PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN DAYA INGAT DITINJAU DARI KEBIASAAN SARAPAN ANAK SEKOLAH DASAR (SD) LAMPER TENGAH 01 SEMARANG

EVALUATION OF NUTRITION KNOWLEDGE, NUTRITIONAL STATUS, AND MEMORY ABILITY IN PERSPECTIVE OF BREAKFAST HABITS OF CHILDREN AT LAMPER TENGAH 01 ELEMENTARY SCHOOL SEMARANG



Pembimbing I

Dekan

Ita Sulistyawati, S.TP, M.Sc

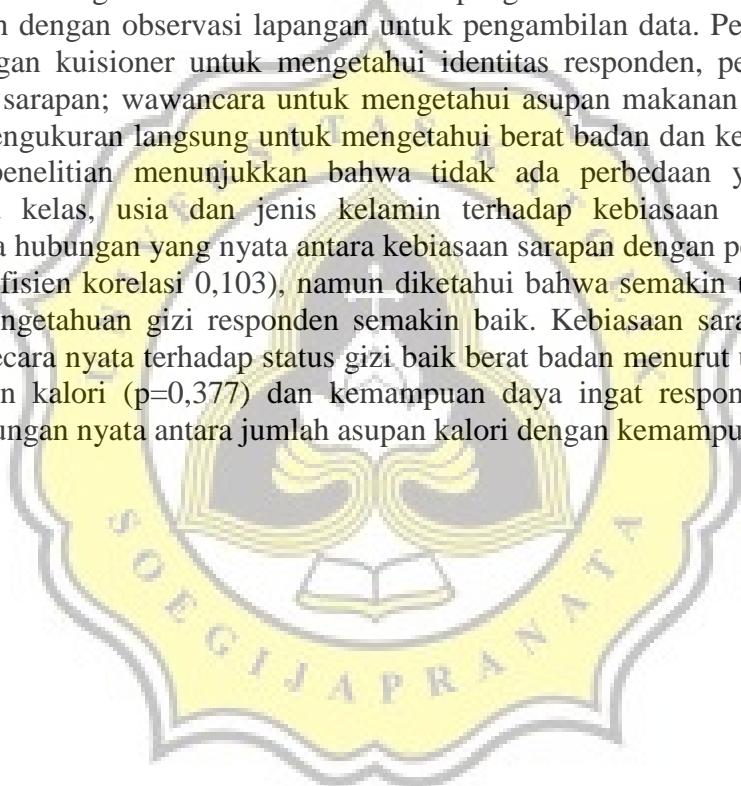
Ita Sulistyawati, S.TP, M.Sc

Pembimbing II

Kartika Puspa Dwiana, S.TP

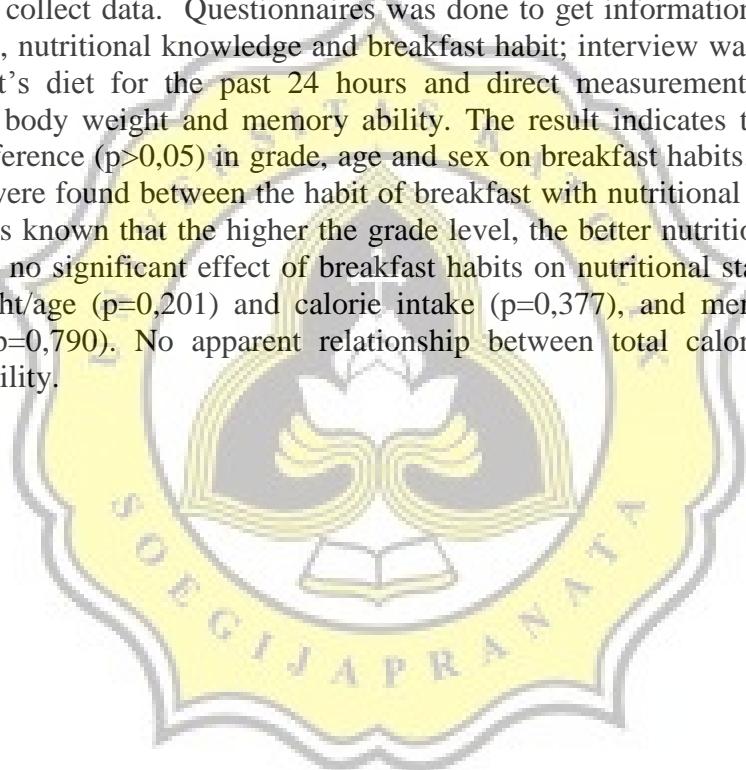
RINGKASAN

Siswa sekolah khususnya anak sekolah dasar merupakan kelompok usia yang sedang dalam masa pertumbuhan. Kelompok usia ini membutuhkan suplai nutrisi yang memadai untuk pertumbuhan, energi dan merawat fungsi tubuh, salah satunya otak untuk fungsi kognitif. Fungsi kognitif sangat diperlukan khususnya untuk anak – anak di sekolah, baik konsentrasi, pemahaman maupun daya ingat. Sarapan yang teratur dan dengan gizi yang tepat akan dapat menunjang fungsi kognitif tersebut. Dengan demikian perlu dibiasakan sarapan di pagi hari sejak masih anak - anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh kebiasaan sarapan terhadap tingkat pengetahuan, status gizi dan kemampuan daya ingat anak Sekolah Dasar Lamper Tengah 01 Semarang. Responden merupakan siswa – siswi kelas IV, V dan VI yang berjumlah 117 anak. Penelitian diawali dengan melakukan studi awal lapangan untuk melihat kondisi sekolah dan dilanjutkan dengan observasi lapangan untuk pengambilan data. Pengambilan data dilakukan dengan kuisioner untuk mengetahui identitas responden, pengetahuan gizi dan kebiasaan sarapan; wawancara untuk mengetahui asupan makanan selama 24 jam terakhir dan pengukuran langsung untuk mengetahui berat badan dan kemampuan daya ingat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan ($p>0,05$) pada kelas, usia dan jenis kelamin terhadap kebiasaan sarapan. Tidak ditemukan pula hubungan yang nyata antara kebiasaan sarapan dengan pengetahuan gizi ($p= 0,053$, koefisien korelasi 0,103), namun diketahui bahwa semakin tinggi tingkatan kelas maka pengetahuan gizi responden semakin baik. Kebiasaan sarapan juga tidak berpengaruh secara nyata terhadap status gizi baik berat badan menurut umur ($p=0,201$) maupun asupan kalori ($p=0,377$) dan kemampuan daya ingat responden ($p=0,790$). Tidak ada hubungan nyata antara jumlah asupan kalori dengan kemampuan daya ingat.



SUMMARY

Students especially elementary schools students is a group of age who are in a period of growth. They need an adequate supply of nutrients and energy for growth and maintaining body functions, especially brain for cognitive functions. Cognitive function is necessary for concentration, comprehension and memory ability, especially for children at school. Regularly breakfast with proper nutrition will be able to support cognitive functions. Thus it is necessary to regularly having breakfast since they were child. The aim of this study was to observe the influence of breakfast habits on the level of nutritional knowledge and status and memory ability of children at Lamper Tengah 01 elementary school Semarang. The sample were 117 students, which consist of students from fourth, fifth and sixth grade. This research was initiated with a preliminary observation to observe school condition then followed by the main observation to collect data. Questionnaires was done to get information about identity of respondents, nutritional knowledge and breakfast habit; interview was done to recall the respondent's diet for the past 24 hours and direct measurements was done to determine the body weight and memory ability. The result indicates that there is no significant difference ($p>0,05$) in grade, age and sex on breakfast habits. No significant relationships were found between the habit of breakfast with nutritional knowledge ($p=0,053$), but it is known that the higher the grade level, the better nutritional knowledge level. There is no significant effect of breakfast habits on nutritional status both based on body weight/age ($p=0,201$) and calorie intake ($p=0,377$), and memory ability of respondents ($p=0,790$). No apparent relationship between total calorie intakes and memory capability.

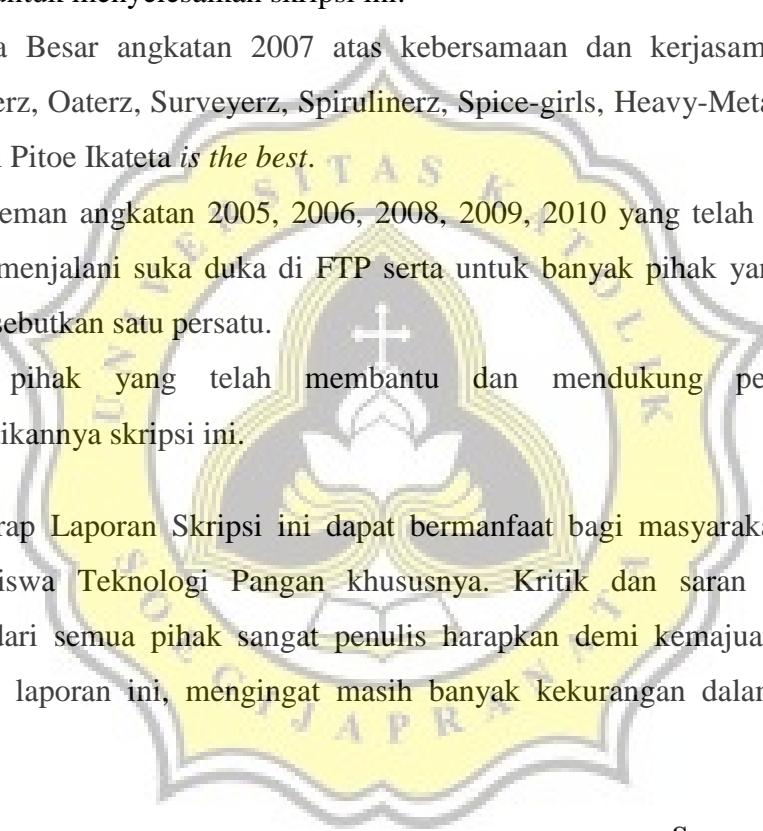


KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Laporan Skripsi dengan judul “**EVALUASI PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI DAN KEMAMPUAN DAYA INGAT DITINJAU DARI KEBIASAAN SARAPAN ANAK SEKOLAH DASAR (SD) LAMPER TENGAH 01 SEMARANG**”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat dalam rangka memenuhi kelengkapan akademis guna memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pertanian.

Penulis menyadari bahwa dalam proses pelaksanaan Skripsi hingga terselesaiannya Laporan Skripsi ini, penulis mendapat dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Ibu Ita Sulistyawati, S.TP, MSc selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang sekaligus dosen pembimbing dan dosen wali penulis yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
2. Ibu Kartika Puspa Dwiana, S.TP sebagai dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis hingga terselesaiannya laporan skripsi ini.
3. Ibu Sudarwatie, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Lamper Tengah 01 Semarang beserta semua guru yang telah menerima dan membantu penulis selama mengadakan penelitian.
4. Seluruh siswa – siswi SD Lamper Tengah 01 Semarang yang telah berpartisipasi, memberikan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini.
5. Seluruh dosen Teknologi Pangan Unika Soegijapranata yang telah memberikan kekayaan ilmu pada penulis selama menempuh studi di Unika Soegijapranata.
6. Mas Soleh, Mas Pri, dan Mbak Endah, Mbak Wati, Mbak Ros, Pak Agus, Pak Lilik, Pak Wartono,dan para karyawan FTP yang banyak membantu selama penulis menjalankan aktivitas perkuliahan di FTP.
7. Papa, Mama, C Mia, C Melin dan Oh Arico serta seluruh keluarga besar yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang selalu mendampingi, mendoakan, memberikan semangat dan dukungan luar biasa untuk penulis.

- 
8. Monic dan Lenny, yang telah berjuang bersama penulis selama proses penulisan skripsi ini dari awal hingga akhir.
 9. D'bro : Ria, Lenny, Helena, Nita, Lia, Nenel, Purjan, Novi, yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan dan penulisan skripsi ini serta memberi dukungan penulis dalam suka maupun duka. *Thanks for all things we share together.*
 10. Aranta dan Fiona yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini (*thanks buat buku dan jurnalnya*).
 11. C Dwi dan C Steph yang juga telah banyak membantu penulis dan menyemangati penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
 12. Keluarga Besar angkatan 2007 atas kebersamaan dan kerjasama selama ini; Angkakerz, Oaterz, Surveyerz, Spirulinerz, Spice-girls, Heavy-Metalerz dan yang lain. Nol Pitoe Ikateta *is the best.*
 13. Teman-teman angkatan 2005, 2006, 2008, 2009, 2010 yang telah bersama-sama penulis menjalani suka duka di FTP serta untuk banyak pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
 14. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis hingga terselesaiannya skripsi ini.

Penulis berharap Laporan Skripsi ini dapat bermanfaat bagi masyarakat dan teman-teman mahasiswa Teknologi Pangan khususnya. Kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan demi kemajuan penulis dan kesempurnaan laporan ini, mengingat masih banyak kekurangan dalam penyusunan laporan.

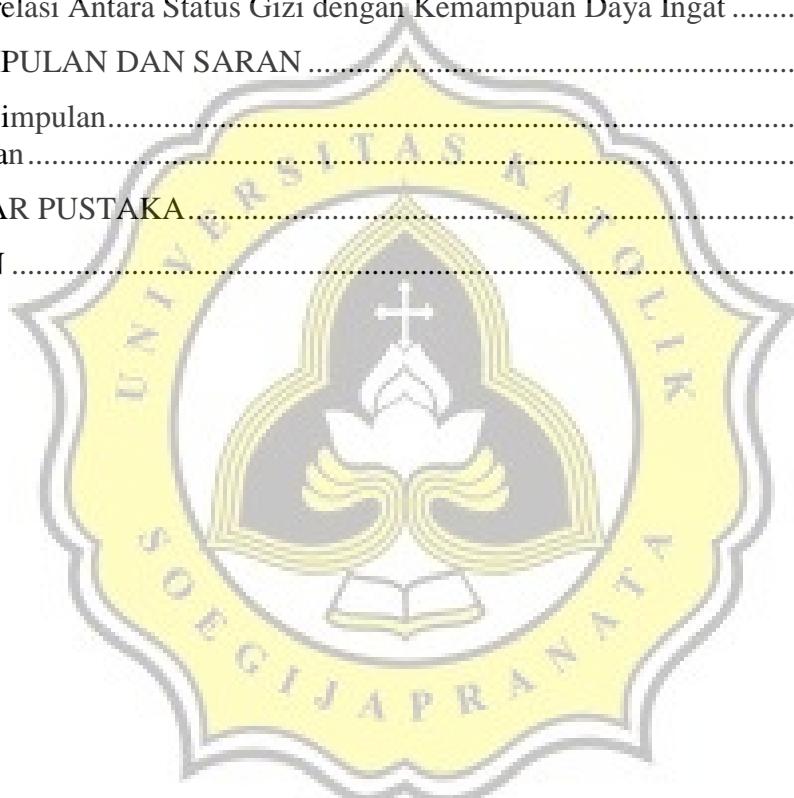
Semarang, Juli 2011

Penulis

DAFTAR ISI

RINGKASAN.....	i
SUMMARY	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tinjauan Pustaka	2
1.2.1 Sarapan	2
1.2.2 Status Gizi	5
1.2.3 Daya Ingat.....	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	9
2 MATERI DAN METODE	10
2.1 Tempat dan Waktu Penelitian	10
2.2 Tahapan Penelitian	10
2.2.1 Studi Awal Lapangan	10
2.2.2 Observasi Lapangan	10
2.2.2.1 Pengambilan Data Dengan Kuisioner	10
2.2.2.2 Pengambilan Data Dengan Wawancara	12
2.2.2.3 Pengukuran Langsung	12
2.3 Analisa Data	13
3 HASIL	15
3.1 Studi Awal Lapangan	15
3.2 Karakteristik Responden	15
3.3 Hasil Kuisioner.....	16
3.3.1 Pengetahuan Gizi.....	16
3.3.1.1 Kuisioner Pengetahuan Gizi.....	16
3.3.1.2 Skor Tingkat Pengetahuan Gizi.....	17
3.3.2 Kebiasaan Sarapan.....	18
3.3.3 Status Gizi	21
3.3.3.1 Asupan Kalori	21
3.3.3.2 Berat Badan	22
3.3.4 Daya Ingat.....	23
3.4 Analisa Data	24
3.4.1 Skor Pengetahuan Gizi	24
3.4.2 Tingkat Kebiasaan Sarapan	25
3.4.3 Asupan Kalori.....	26
3.4.4 Berat Badan	27

3.4.5 Daya Ingat.....	28
3.4.6 Korelasi Antara Skor Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kemampuan Daya Ingat Dengan Kebiasaan Sarapan.....	30
3.4.7 Korelasi Antara Status Gizi dengan Kemampuan Daya Ingat	31
4 PEMBAHASAN.....	32
4.1 Karakteristik Responden	32
4.2 Pengetahuan Gizi.....	33
4.3 Kebiasaan Sarapan	37
4.4 Status Gizi	39
4.5 Daya Ingat	42
4.6 Korelasi Antara Skor Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kemampuan Daya Ingat Dengan Kebiasaan Sarapan.....	43
4.7 Korelasi Antara Status Gizi dengan Kemampuan Daya Ingat	44
5 KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran	46
6 DAFTAR PUSTAKA.....	47
LAMPIRAN	52



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Rata - Rata yang Dianjurkan (Per Orang Per Hari)	4
Tabel 2. Karakteristik Responden	15
Tabel 3. Hasil Kuisioner Pengetahuan Gizi.....	16
Tabel 4. Kategori Tingkat Pengetahuan Gizi Responden.....	18
Tabel 5. Hasil Uji Beda Skor Pengetahuan Gizi	24
Tabel 6. Hasil Uji Beda Tingkat Kebiasaan Sarapan	25
Tabel 7. Hasil Uji Beda Asupan Kalori	26
Tabel 8. Hasil Uji Beda Berat Badan	27
Tabel 9. Hasil Uji Beda Skor Daya Ingat	28
Tabel 10. Hasil Uji Korelasi Antara Total Skor Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Kemampuan Daya Ingat Dengan Kebiasaan Sarapan.....	30
Tabel 11. Hasil Uji Korelasi Antara Status Gizi dengan Kemampuan Daya Ingat.....	31



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Skema Penelitian	11
Gambar 2. Proses Pengisian Kuisioner	12
Gambar 3. Wawancara <i>Recall Diet 24 Jam</i>	12
Gambar 4. Penimbangan Berat Badan.....	13
Gambar 5. Hasil Rata - rata Skor Pengetahuan Gizi Tiap Kelas	17
Gambar 6. Tingkat Kebiasaan Sarapan Responden.....	18
Gambar 7. Menu Sarapan yang Dikonsumsi Responden	19
Gambar 8. Pilihan Alternatif Apabila Responden Melewatkkan Sarapan	19
Gambar 9. Hal yang Dikeluhkan Responden Ketika Mengikuti Pelajaran di Sekolah ..	20
Gambar 10. Hal yang Dirasakan Responden Ketika Merasa Lapar di Sekolah	21
Gambar 11. Rata – rata Jumlah Asupan Kalori Tiap Kelas.....	22
Gambar 12. Berat Badan Rata – rata Responden Tiap Kelas (kg)	23
Gambar 13. Persentase Jawaban Benar Uji Daya Ingat (%)	24
Gambar 14. Perbandingan Rata – rata Skor Pengetahuan Berdasarkan Perbedaan Kelas	25
Gambar 15. Perbandingan Rata – rata Asupan Kalori Berdasarkan Perbedaan Kelas ...	26
Gambar 16. Perbandingan Rata – rata Berat Badan Berdasarkan Perbedaan Kelas	27
Gambar 17. Perbandingan Rata – rata Berat Badan Berdasarkan Usia Responden	28
Gambar 18. Perbandingan Rata – rata Jawaban Benar Kuisoner Daya Ingat Berdasarkan Kelas	29
Gambar 19. Perbandingan Rata – rata Jawaban Benar Kuisoner Daya Ingat Berdasarkan Usia Responden	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuisisioner.....	52
Lampiran 2. Soal Pengujian Kemampuan Daya Ingat	57
Lampiran 3. Hasil Kuisisioner Kebiasaan Sarapan	58
Lampiran 4. Jumlah Asupan Kalori Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin Responden .	59
Lampiran 5. Hasil Uji Beda Total Skor Pengetahuan Gizi Berdasarkan Karakteristik Responden	60
Lampiran 6. Hasil Uji Beda Tingkat Kebiasaan Sarapan Berdasarkan Karakteristik Responden	62
Lampiran 7. Hasil Uji Beda Jumlah Asupan Kalori Berdasarkan Karakteristik Responden	64
Lampiran 8. Hasil Uji Beda Berat Badan Berdasarkan Karakteristik Responden	66
Lampiran 9. Hasil Uji Beda Kemampuan Daya Ingat Berdasarkan Karakteristik Responden	69
Lampiran 10. Hasil Uji Korelasi Antara Skor Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kemampuan Daya Ingat Dengsn Kebiasaan Sarapan	72
Lampiran 11. Hasil Uji Korelasi Antara Status Gizi dengan Kemampuan Daya Ingat .	73
Lampiran 12. Pengisian Kuisisioner Kelas IV (a), Kelas V (b) dan Kelas VI (c)	74
Lampiran 13. Wawancara <i>Recall Diet</i> 24 jam Kelas IV (a), Kelas V (b) dan Kelas VI (c)	75
Lampiran 14. Pengukuran Berat Badan Kelas IV, Kelas V dan Kelas VI.	76
Lampiran 15. Pengujian Kemampuan Daya Ingat Kelas IV (a), Kelas V (b) dan Kelas VI (c)	76