

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN SARAPAN PAGI DENGAN
PERILAKU KONSUMSI SARAPAN PAGI PADA REMAJA
DENGAN BERAT BADAN LEBIH DI SMA NEGERI 1 PAGAK**



**OLEH
NOVIA ANGGRAINI
NIM. 16.1.050**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN SARAPAN PAGI DENGAN
PERILAKU KONSUMSI SARAPAN PAGI PADA REMAJA
DENGAN BERAT BADAN LEBIH DI SMA NEGERI 1 PAGAK**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen
Malang



**OLEH
NOVIA ANGGRAINI
NIM. 16.1.050**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2018/2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Novia Anggraini
Tempat/Tanggal Lahir : Malang, 07 November 1997
NIM : 16.1.050
Alamat : Ds. Tempursari Rt 04 Rw 01, Kec. Donomulyo

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 01 Juli 2019

Yang Menyatakan



Novia Anggraini

NIM. 16.1.050

CURRICULUM VITAE



Nama : Novia Anggraini

Tempat Tgl Lahir : Malang, 07 November 1997

Alamat : Ds. Tempursari Rt 04 Rw 01, Kec. Donomulyo

Nama Orang Tua

Ayah : Wiyanto

Ibu : Pur Namining Tyas

Riwayat Pendidikan

TK : TK Dharma Wanita 01

SD : SD Negeri 01 Tempursari

SMP : SMP Negeri 02 Donomulyo

SMA : SMA Negeri 01 Pagak

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan
di Depan Tim Penguji

Tanggal, 01 Juli 2019

Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep



Ns. Bayu Budi Laksono, M.Kep

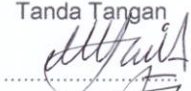
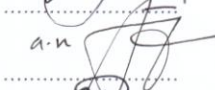

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang

Tanggal, 01 Juli 2019

TIM PENGUJI

Oleh:

| | Nama | Tanda Tangan |
|---------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Ketua | : Mustika Wida M, M.Biomed |  |
| Anggota | : 1. Letkol CKM (K) Mustriwi, M.Kep |  |
| | : 2. Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep |  |

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA negeri 1 Pagak” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk melakukan penelitian dan memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.

Dalam penyusunan KTI ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Efendi, S.MPh., SH, S.Kep., Ners, MM selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, M.Kep, selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Ibu Sri Setyawati M. Pd. selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Pagak.
4. Ibu Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep, selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.

5. Bapak Ns. Bayu Budi Laksono M.kep selaku pembimbing II penelitian ini yang telah memberikan bimbingan dan saran hingga terwujudnya karya tulis ilmiah ini.
6. Kedua orang tua yang selalu mendukung dan selalu mendoakan saya
7. Siswa/siswi SMA Negeri 1 Pagak yang bersedia menjadi responden
8. SMA Negeri 1 Pagak, yang telah menjadi lahan praktik
9. Serta rekan-rekan mahasiswa Prodi Keperawatan 3A yang banyak membantu kelancaran pembuatan KTI ini yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 01 Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|------------------------------------------------------|---------|
| Halaman Judul | i |
| Cover Dalam | ii |
| Lembar Pernyataan | iii |
| Curriculum Vital | iv |
| Lembar Persetujuan | v |
| Lembar Pengesahan | vi |
| Kata Pengantar | vii |
| Daftar Isi | ix |
| Daftar Gambar | xi |
| Daftar Tabel | xii |
| Daftar Singkatan | xiii |
| Daftar Lampiran | xiv |
| Abstrak | xv |
| | |
| BAB 1 PENDAHULUAN | |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Rumusan Masalah | 4 |
| 1.3 Tujuan Penelitian | 4 |
| 1.3.1 Tujuan Umum | 4 |
| 1.3.2 Tujuan Khusus | 5 |
| 1.4 Manfaat penelitian | 5 |
| 1.4.1 Manfaat Bagi profesi keperawatan | 5 |
| 1.4.2 Manfaat Bagi pneliti | 5 |
| 1.4.3 Manfaat Bagi Responden..... | 5 |
| | |
| BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA | |
| 2.1 Konsep Pengetahuan | 6 |
| 2.1.1 Pengertian Pengetahuan | 6 |
| 2.1.2 Tingkat Pengetahuan | 7 |
| 2.1.3 Cara Memperoleh Pengetahuan | 8 |
| 2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan | 10 |
| 2.1.4 Pengukuran Pengetahuan..... | 12 |
| 2.2 Konsep Perilaku..... | 12 |
| 2.2.1 Pengertian Perilaku | 12 |
| 2.2.2 Bentuk Perilaku | 13 |
| 2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Perilaku | 14 |
| 2.2.4 Penyebab Seseorang Berperilaku atau Tidak..... | 15 |
| 2.2.5 Pengukuran Perilaku | 16 |

| | |
|---------------------------------------------------------|----|
| 2.3 Konsep Sarapan Pagi..... | 16 |
| 2.3.1 Pengertian Sarapan Pagi..... | 16 |
| 2.3.2 Manfaat Sarapa Pagi | 17 |
| 2.4 Konsep Berat Badan Lebih | 19 |
| 2.4.1 Pengertian Berat Badan Lebih..... | 19 |
| 2.4.2 Parameter Menentukan Berat Badan ideal | 20 |
| 2.4.3 Faktor Berperan Timbulnya Berat Badan Lebih | 22 |
| 2.4.4 Dampak Berat Badan Lebih..... | 25 |
| 2.5 Hubungan Pengetahuan dan Perilaku | 26 |
| 2.6 Kerangka Konsep | 27 |
| 2.7 Hipotesis..... | 28 |

BAB 3 METODE PENELITIAN

| | |
|----------------------------------------------------------|----|
| 3.1 Desain Penelitian | 29 |
| 3.2 Kerangka Kerja | 30 |
| 3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling | 31 |
| 3.3.1 Populasi..... | 31 |
| 3.3.2 Sampel | 31 |
| 3.3.3 Sampling | 31 |
| 3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional | 32 |
| 3.4.1 Identifikasi Variabel | 32 |
| 3.4.2 Definisi Operasional | 32 |
| 3.5 Pengumpulan Data dan Analisa Data | 35 |
| 3.5.1 Pengumpulan Data..... | 35 |
| 3.5.2 Alat Pengumpulan Data..... | 35 |
| 3.6 Metode Pengolahan dan Analisa Data..... | 36 |
| 3.7 Waktu dan Tempat Penelitian | 41 |
| 3.8 Etika Penelitian..... | 42 |
| 3.9 Keterbatasan penelitian | 43 |

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--------------------------------------------------------|----|
| 4.1 Hasil penelitian | 44 |
| 4.1.1 Gambaran lokasi penelitian | 44 |
| 4.1.2 Data umum responden | 45 |
| 4.1.3 Data khusus | 49 |
| 4.2 Pembahasan | 52 |
| 4.2.1 Pengetahuan responden tentang sarapan pagi | 52 |
| 4.2.2 Perilaku konsumsi sarapan pagi | 54 |
| 4.2.3 Hubungan pengetahuan dengan perilaku | 55 |

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

| | |
|-------------------|----|
| 5.1 Simpulan..... | 58 |
| 5.2 Saran..... | 59 |

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian | 26 |
| Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian | 29 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Index IMT | 20 |
| Tabel 3.1 Definisi Operasional | 33 |
| Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis Kelamin di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019..... | 45 |
| Tabel 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019 | 46 |
| Tabel 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019 | 46 |
| Tabel 4.4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan Ayah responden di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019..... | 47 |
| Tabel 4.5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan penghasilan ayah responden di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019 | 47 |
| Tabel 4.6 Distribusi frekuensi responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019 | 48 |
| Tabel 4.7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pengetahuan tentang sarapan pagi di SMA Negeri 1 pagak Mei 2019 | 49 |
| Tabel 4.8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku konsumsi sarapan pagi Di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019 | 50 |
| Tabel 4.9 Tabel kotigensi hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih di SMA Negeri 1 Pagak Mei 2019 | 51 |
| Tabel 4.10 Pengolahan data uji statistik <i>chi square</i> Mei 2019..... | 52 |

DAFTAR SINGKATAN

| | | |
|-----------|---|----------------------------------|
| RI | : | Republik Indonesia |
| Rinkesdas | : | Riset Kesehatan Dasar |
| WHO | : | <i>World Health Organization</i> |
| BMI | : | <i>Body Mass Indeks</i> |
| IMT | : | Indek Masa Tubuh |
| BB | : | Berat Badan. |
| TB | : | Tinggi Badan |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|---------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Jadwal Penelitian | 62 |
| Lampiran 2. Permohonan menjadi responden | 63 |
| Lampiran 3. Persetujuan menjadi responden..... | 64 |
| Lampiran 4. Kisi-kisi kuisisioner | 65 |
| Lampiran 5. Kuesioner..... | 67 |
| Lampiran 6. Master sheet | 71 |
| Lampiran 7. SPSS | 74 |
| Lampiran 8. Surat ijin penelitian..... | 76 |
| Lampiran 9. Surat balasan Bangkes Bangpol | 77 |
| Lampiran 10 Surat balasan Dinas Pendidikan | 78 |
| Lampiran 11 Surat balasan SMA Negeri 1 Pagak..... | 79 |
| Lampiran 12 Lembar Konsul Pembimbing I | 80 |
| Lampiran 13 Lembar Konsul Pembimbing II | 81 |
| Lampiran 14 Bukti Revisi KTI..... | 82 |
| Lampiran 15 Dokumentasi penelitian | 83 |

ABSTRAK

Anggraini, Novia. 2019. **Hubungan Pengetahuan Sarapan Pagi dengan Perilaku Konsumsi Sarapan Pagi pada Remaja Berat Badan Lebih Di SMA NEGERI 1 PAGAK.** Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing (I) Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep. Pembimbing (II) Ns. Bayu Budi Laksono, M.Kep.

Obesitas menjadi permasalahan kesehatan global yang insidennya terus meningkat. Obesitas pada remaja dikaitkan dengan komplikasi serius masalah kesehatan. Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kompleks, dan karena prevalensinya yang terus meningkat, pencegahan merupakan fokus utama dari penyakit ini. Salah satu pencegahannya adalah dengan kebiasaan sarapan, melewatkan sarapan berkaitan erat dengan meningkatnya berat badan dikaitkan dengan faktor pola makan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih.

Desain pada penelitian ini adalah *cross sectional*, populasinya remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas dengan menggunakan *total sampling* yang berjumlah 30 siswa dengan kategori 19 *overweight* dan 11 obesitas. Variabel yang diteliti yaitu pengetahuan sarapan pagi dan perilaku konsumsi sarapan pagi yang diukur menggunakan kuisioner untuk menganalisa hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dan perilaku konsumsi sarapan pagi menggunakan uji *chi-square*.

Hasil penelitian uji statistik menunjukkan sebanyak 17 (100%) responden seluruhnya memiliki pengetahuan sarapan pagi sangat baik dan memiliki perilaku rutin sarapan pagi dan juga terdapat 9 (100%) responden seluruhnya memiliki pengetahuan baik dan memiliki perilaku rutin sarapan pagi. Terdapat 2 (100%) responden seluruhnya memiliki pengetahuan cukup namun tidak memiliki perilaku rutin sarapan pagi dan ada juga 2 (100%) responden seluruhnya memiliki pengetahuan kurang namun tidak memiliki perilaku rutin sarapan pagi. Semakin baik pengetahuan sarapan pagi, maka perilaku sarapan pagi cenderung rutin. Dari hasil uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan sarapan pagi dengan perilaku konsumsi sarapan pagi pada remaja dengan berat badan lebih.

Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa diharapkan perawat dapat memberikan pendidikan kepada remaja tentang pentingnya sarapan dalam pencegahan berat badan lebih.

Kata Kunci: sarapan pagi, pengetahuan, perilaku, remaja, berat badan lebih.

ABSTRACT

Anggraini, Novia. 2019. **The Relationship Between Knowledge of Breakfast and The Behavior of Eating Breakfast in Public Senior High School 1 Pagak**. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing (I) Ns. Aloysia Ispriantari, M.Kep. Pembimbing (II) Ns. Bayu Budi Laksono, M.Kep.

Obesity is a global health problem whose incidence continues to increase. Obesity in adolescents is associated with serious complication of health problems and because the prevalence continues to increase, prevention is the main focus of this disease. One prevention is with breakfast habits, skipping breakfast is closely related to increasing body weight associated with dietary factors. The purpose of this study was to determine the relationship of knowledge of breakfast with breakfast consumption behavior to teens with more weight.

The design in this study was cross sectional, the population is adolescents who were overweight and obese using total sampling totaling 30 students in the category of 19 overweight and 11 obese. The variables studied were knowledge of breakfast and breakfast consumption behavior measured using questionnaires to analyze the relationship between knowledge of breakfast and breakfast consumption behavior using the chi square test.

The results of the statistical test showed that 17 (100%) respondents all had a very good knowledge of breakfast and had regular breakfast behavior and there were also 9 (100%) respondents who all had good knowledge and had regular breakfast behavior. There are 2 (100%) respondents who have enough knowledge but do not have a routine breakfast behavior and there are also 2 (100%) respondents all have insufficient knowledge but do not have regular breakfast behavior. The better the knowledge of breakfast, then the behavior of breakfast tends to be routine. From the chi-square results show there is a relationship between knowledge of breakfast with the consumption behavior of breakfast in adolescents with more weight.

Based on this study, the nurses are expected to educate adolescents about the importance of breakfast in order to prevent the overweight and obesity.

Kata Kunci: breakfast, knowledge, behavior, adolescents, overweight and obesity.