



ABSTRAK  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI ILMU GIZI  
SKRIPSI, AGUSTUS 2017

BUNGA CHINTYA

PERBEDAAN ASUPAN ENERGI, ZAT GIZI MAKRO, SERAT, VITAMIN A, VITAMIN C DAN ZAT BESI BERDASARKAN PEMILIHAN MAKAN SIANG DI SEKOLAH *FULL DAY* PADA REMAJA DI SMP ISLAM TERPADU CORDOVA DAN SMP ISLAM AL-SYUKRO TANGERANG SELATAN TAHUN 2017

xii, vi bab, 99 halaman, 30 tabel, 2 gambar.

**Latar Belakang:** Masalah gizi pada remaja berkaitan dengan pola makan kurang teratur yang disebabkan oleh banyaknya aktivitas terutama dari kegiatan di sekolah. Masa remaja menghabiskan waktu di sekolah selama kurang lebih delapan jam dalam waktu sehari, sehingga perlu diperhatikan asupan gizi remaja.

**Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui perbedaan asupan energi, zat gizi makro (protein, lemak, karbohidrat), serat, vitamin A, vitamin C dan zat besi berdasarkan pemilihan makan siang di sekolah *full day* pada remaja di SMP Islam Terpadu Cordova dan SMP Islam Al – Syukro Tangerang Selatan tahun 2017.

**Metode :** Penelitian ini adalah *Cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah populasi 101 orang dan didapatkan jumlah sampel remaja usia 13 – 15 tahun di dua kelompok responden yang makan katering (n=28) dan yang makan bekal (n=30). Analisis data menggunakan uji *t-test independent* dan *mann whitney*.

**Hasil Penelitian :** Berdasarkan hasil dari asupan makan siang, terdapat perbedaan yang bermakna pada asupan energi, karbohidrat, serat, vitamin A, dan vitamin C ( $p < 0,05$ ) sedangkan pada asupan protein, lemak, dan zat besi tidak terdapat perbedaan bermakna ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan hasil dari asupan makan jajanan, tidak terdapat perbedaan yang bermakna pada asupan protein, lemak, vitamin A, dan vitamin C ( $p > 0,05$ ), sedangkan hasil pada asupan energi, karbohidrat, serat, dan zat besi ( $p < 0,05$ ) terdapat perbedaan bermakna antara kelompok responden yang makan katering dan makan bekal di sekolah.

**Kesimpulan dan saran :** Terdapat perbedaan yang bermakna pada asupan energi, karbohidrat, serat, vitamin A, dan vitamin C makan siang ( $p < 0,05$ ) serta terdapat perbedaan yang bermakna pada asupan energi, karbohidrat, serat, dan zat besi ( $p < 0,05$ ) makan jajanan antara kelompok responden yang makan katering dan makan bekal di sekolah. Diharapkan program makan siang dan kebiasaan membawa bekal di sekolah didukung dengan pendidikan gizi karena hal tersebut sangat diperlukan untuk tercapainya pemenuhan zat gizi remaja.

**Kata kunci :** Remaja, *School Feeding*, Zat Gizi Makro dan Mikro.

**Daftar Bacaan :** (1989-2016)



ABSTRAK  
ESA UNGGUL UNIVERSITY  
FACULTY OF MEDICAL SCIENCE  
NUTRITION SCIENCE  
THESIS, AGUSTUS 2017

BUNGA CHINTYA

THE DIFFERENCE OF ENERGY INTAKE, MACRO NUTRIENT, FIBER, VITAMIN A, VITAMIN C AND IRON BASED ON TEENAGERS LUNCH CHOICE IN FULL DAY SCHOOL AT CORDOVA ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL AND AL-SYUKRO ISLAMIC JUNIOR HIGH SCHOOL SOUTH TANGERANG 2017

xii, chapter vi, page 99, table 30, 2 image.

**Background of Research:** Nutrient problems among teenagers are related to unregularly eat that caused by many activities especially at school. Teenagers spend time at school approximately eight hours a day or one third times a day. Therefore, we have to concern about teenagers' nutrient intake.

**Objective of the Research:** To identify the difference of energy intake, macro nutrient intake (protein, fat, and carbohydrate), fiber, vitamin A, vitamin C, and iron based on lunch choice at full day school for teenagers at Cordova Islamic Junior High School and Al-Syukro Islamic Junior High School South Tangerang 2017.

**Method of the Research:** This is a Cross Sectional research. This is a Cross Sectional research. The sampling technique used was purposive sampling, with a population of 101 people and a sample of 101 people and a sample of teenagers age 13-15 years in two groups of respondents who eat catering food (n=28) and who ate homemade package food (n=30). Data analysis uses t-test independent and mann whitney.

**Research Findings:** Based on food lunch intake, it can be concluded that there is a significant difference in energy intake, carbohydrate, fiber, vitamin A, and vitamin C ( $p < 0,05$ ), meanwhile in protein intake, fat, and iron, there is no significant difference ( $p > 0,05$ ) between the groups of respondent who eat catering food and homemade package food. Based on snack intake result, it has no significant difference in protein intake, fat, vitamin A, and vitamin C ( $p > 0,05$ ), meanwhile in the result of energy intake, carbohydrate, fiber, and iron ( $p < 0,05$ ), it has significant difference between the groups of respondent who eat catering food and homemade package food.

**Conclusion and suggestion :** There are significant differences in energy intake, carbohydrate, fiber, vitamin A, and vitamin C at lunch ( $p < 0,05$ ) and there are significant differences in energy intake, carbohydrate, fiber and iron ( $p < 0,05$ ) in eating snacks between groups of respondents who eat catering and homemade package food at school. Expected Lunch program and homemade package food should be supported with nutrition education because it is important to reach teenagers' nutrition fulfillment.

**Keywords:** Teenager, school feeding, macro and micro nutrient

References: (1989-2016)