

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN ABSTRAK</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b>	
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b>	
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL DAN GRAFIK.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
1. Bagi Peneliti .....	6
2. Bagi Siswa .....	6

3. Bagi Sekolah .....	6
4. Bagi Fakultas.....	6
E. Keterbaruan Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teori.....	9
1. Karakteristik Remaja .....	9
2. Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro Remaja.....	10
a. Energi .....	10
b. Protein .....	11
c. Lemak .....	12
d. Karbohidrat .....	13
3. Kebutuhan Zat Gizi Mikro Remaja .....	14
a. Serat.....	14
b. Vitamin A.....	14
c. Vitamin C .....	14
d. Zat Besi .....	15
4. Pemberian Makan Siang di Sekolah ( <i>School Feeding</i> ) .....	16
5. Penyelenggaraan Makan di Sekolah .....	18
6. Bekal Sekolah.....	20
7. Makanan Jajanan .....	21
8. Angka Kecukupan Gizi Remaja .....	23
a. Kontribusi Makan Siang Terhadap Kecukupan Energi dan Zat Gizi .....	24
b. Kontribusi Makan Jajanan Terhadap Kecukupan Energi dan Zat Gizi.....	25
9. Metode Pengukuran Konsumsi Pangan .....	26
10. Kerangka Teori.....	29
11. Kerangka Konsep .....	31
12. Hipotesis Penelitian .....	31

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>32</b>
A. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	32
B. Desain Penelitian.....	32
C. Teknik Pengumpulan Data .....	32
1. Jenis Data .....	32
a. Data Primer .....	32
b. Data Sekunder .....	32
D. Teknik Pengambilan Data.....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	33
a. Kriteria Inklusi .....	33
b. Kriteria Eksklusi .....	33
E. Instrumen Penelitian .....	34
1. Variabel Penelitian .....	34
a. Variabel Terikat .....	34
b. Variabel Bebas .....	34
2. Definisi Konseptual .....	34
a. Remaja.....	34
b. Asupan Energi.....	35
c. Asupan Protein.....	35
d. Asupan Lemak .....	35
e. Asupan Karbohidrat .....	35
f. Asupan Serat .....	35
g. Asupan Vitamin A .....	35
h. Asupan Vitamin C.....	36
i. Asupan Zat Besi .....	36
F. Definisi Operasional .....	37
G. Alat dan Prosedur Penelitian.....	40
1. Alat .....	40
a. <i>Food Recall</i> 3x24 jam .....	40
2. Prosedur Penelitian .....	40
a. Pra Penelitian .....	40

b. Penelitian .....	40
H. Pengolahan Data.....	41
1. Karakteristik Responden .....	41
2. Asupan Zat Gizi .....	41
I. Analisa Data.....	41
1. Analisis Univariat .....	41
2. Analisis Bivariat .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>43</b>
A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	43
B. Analisis Data Univariat .....	45
1. Karakteristik Responden .....	45
a. Usia Responden.....	45
b. Jenis Kelamin.....	46
2. Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Siang.....	47
3. Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Jajanan.....	48
4. Kontribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Siang Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Menurut Jenis Kelamin ..	49
5. Kontribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Jajanan Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Menurut Jenis Kelamin ..	50
6. Perbandingan Asupan Energi dan Zat Gizi Berdasarkan 30% Standar Makan Siang di Inggris.....	51
a. Energi Makan Siang dan Jajanan .....	52
b. Protein Makan Siang dan Jajanan .....	53
c. Lemak Makan Siang dan Jajanan.....	53
d. Karbohidrat Makan Siang dan Jajanan .....	54
e. Serat Makan Siang dan Jajanan.....	55
f. Vitamin A Makan Siang dan Jajanan.....	55
g. Vitamin C Makan Siang dan Jajanan .....	56
h. Zat Besi Makan Siang dan Jajanan .....	57
C. Analisis Bivariat .....	58

1. Perbedaan Asupan Energi Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah .....	58
2. Perbedaan Asupan Protein Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah .....	59
3. Perbedaan Asupan Lemak Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah .....	60
4. Perbedaan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah.....	61
5. Perbedaan Asupan Serat Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah .....	62
6. Perbedaan Asupan Vitamin A Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah.....	63
7. Perbedaan Asupan Vitamin C Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah.....	64
8. Perbedaan Asupan Zat Besi Berdasarkan Makan Siang dan Jajanan di Sekolah .....	65
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>67</b>
A. Analisis Data .....	67
1. Usia .....	67
2. Jenis Kelamin .....	68
3. Pemilihan Makan di Sekolah .....	68
a. Makan Katering.....	68
b. Makan Bekal .....	70
4. Perbedaan Asupan Energi Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	71
5. Perbedaan Asupan Protein Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	74
6. Perbedaan Asupan Lemak Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	76
7. Perbedaan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	78

8. Perbedaan Asupan Serat Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	80
9. Perbedaan Asupan Vitamin A Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	81
10. Perbedaan Asupan Vitamin C Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	83
11. Perbedaan Asupan Zat Besi Berdasarkan Makan Siang dan Jajan di Sekolah.....	84
B. Keterbatasan Penelitian.....	86
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>88</b>
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	89

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	29
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	31

## DAFTAR TABEL DAN GRAFIK

Tabel 1.1 Keterbaruan Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi Usia Remaja .....	24
Tabel 2.2 Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dan Mikro Makan Siang .....	25
Tabel 2.3 Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dan Mikro Makan Jajanan .....	25
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	37
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Usia .....	46
Grafik 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin .....	46
Tabel 4.3 Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	47
Tabel 4.4 Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Mikro Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	47
Tabel 4.5 Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah.....	48
Tabel 4.6 Distribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Mikro Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah.....	48
Tabel 4.7 Kontribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Siang Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Menurut Jenis Kelamin .....	49
Tabel 4.8 Kontribusi Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Jajanan Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Menurut Jenis Kelamin .....	50
Tabel 4.9 Perbandingan Asupan Energi dan Zat Gizi Makan Siang Berdasarkan 30% Standar Makan Siang di Inggris.....	51
Tabel 4.10 Perbedaan Asupan Energi Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	58
Tabel 4.11 Perbedaan Asupan Energi Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah ...	58
Tabel 4.12 Perbedaan Asupan Protein Berdasarkan Makan Siang di Sekolah .....	59
Tabel 4.13 Perbedaan Asupan Protein Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah ..	60
Tabel 4.14 Perbedaan Asupan Lemak Berdasarkan Makan Siang di Sekolah .....	60
Tabel 4.15 Perbedaan Asupan Lemak Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah...	61
Tabel 4.16 Perbedaan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	61



Tabel 4.17 Perbedaan Asupan Karbohidrat Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah.....	62
Tabel 4.18 Perbedaan Asupan Serat Berdasarkan Makan Siang di Sekolah .....	62
Tabel 4.19 Perbedaan Asupan Serat Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah .....	63
Tabel 4.20 Perbedaan Asupan Vitamin A Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	63
Tabel 4.21 Perbedaan Asupan Vitamin A Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah.....	64
Tabel 4.22 Perbedaan Asupan Vitamin C Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	64
Tabel 4.23 Perbedaan Asupan Vitamin C Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah.....	65
Tabel 4.24 Perbedaan Asupan Zat Besi Berdasarkan Makan Siang di Sekolah.....	65
Tabel 4.25 Perbedaan Asupan Zat Besi Berdasarkan Makan Jajanan di Sekolah.....	66

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Pendahuluan Penelitian

Lampiran 2. Surat Pernyataan Persetujuan Untuk Ikut Serta Dalam Penelitian  
(*Inform Consent*)

Lampiran 3. Formulir Karakteristik Responden

Lampiran 4. *Form Food Recall* 24 Jam Hari-1

Lampiran 5. *Form Food Recall* 24 Jam Hari-2

Lampiran 6. *Form Food Recall* 24 Jam Hari-3

Lampiran 7. Hasil Uji Normalitas, Univariat, dan Bivariat

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian