



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl.Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130
Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

SURAT TUGAS
NOMOR:1772/F.03.02/2025

Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA
memberi tugas kepada :

NO	NAMA	KETERANGAN
1	Helda Khusun, PhD	Peneliti Utama
2	Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc	Tim Peneliti
3	Nursyifa Rahma Maulida, M.Gz	Tim Peneliti
4	Alkanisa Rahma, S.Gz	Asisten Peneliti
5	Maulida Aftali Rosyadi	Enumerator
6	Nurmalita Haryanti	Enumerator
7	Siti Zahra Raisya Darmawan	Enumerator
8	Adhwaa Shabrina Hakim	Enumerator
9	Rifni Sepdiana Mulia Putri	Enumerator
10	Rewulan Yunika Sari	Enumerator
11	Titi Suhartini	Enumerator
12	Intan Nabilah	Enumerator
13	Sifa Selvia	Enumerator
14	Lulu' Qurrotul Aini	Enumerator

Tugas : Tim Peneliti "Evaluasi Pola Dan Kualitas Diet Serta Determinan Perilaku Konsumsi
Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah"

Periode : Februari s/d September 2025

Catatan : Setelah melaksanakan tugas harap membuat laporan secara tertulis kepada
Dekan

Demikian surat tugas ini diberikan untuk dilaksanakan dengan sebaik-baiknya sebagai amanah
dan ibadah kepada Allah Subhanahu Wata'ala.

Jakarta, 9 Sya'ban 1446 H
8 Februari 2025 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN : 0330107403

Tembusan:

- Yth. 1. Wakil Dekan I
2. Wakil Dekan II u.p Kasubag Keuangan
Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan UHAMKA



LAPORAN PENELITIAN

**Evaluasi Pola dan Kualitas Sarapan serta Determinan Perilaku Konsumsi pada Remaja
di Lingkungan Sekolah**

Tim Peneliti:

Helda Khusun, S.T.P., M.Sc., PhD

Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc

Alkanisa Rahma, S.Gz

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA**

2025

DAFTAR ISI

PROPOSAL PENELITIAN.....	1
DAFTAR ISI.....	2
A. Bidang Penelitian.....	1
B. Latar Belakang.....	1
C. Tujuan.....	2
Tujuan Umum	2
Tujuan Khusus.....	2
D. Ruang Lingkup	2
E. Jangka Waktu Penelitian	2
F. Nama Peneliti	3
G. Sasaran/Target Penelitian.....	3
H. Metode Penelitian	4
1. Rancangan Penelitian.....	4
2. Variabel Penelitian.....	4
3. Instrumen Penelitian	5
4. Prosedur Penelitian	5
5. Pengolahan Data	5
I. Lokasi Penelitian	6
1. Kotamadya Jakarta Selatan	6
2. Kotamadya Jakarta Timur.....	6
J. Hasil yang Diharapkan Penelitian	6
1. Manfaat Bagi Remaja	6
2. Manfaat Bagi Institusi Pemerintahan di Sektor Pendidikan dan Kesehatan.....	6
3. Manfaat Bagi Institusi Akademik	7
Lampiran	8

A. Bidang Penelitian

Bidang penelitian yang bersangkutan dengan penelitian ini meliputi bidang gizi dan kesehatan usia remaja.

B. Latar Belakang

Pertumbuhan fisik remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan masa kanak-kanak, termasuk energi, protein, vitamin, dan mineral. Di DKI Jakarta, prevalensi kekurangan dan kelebihan berat badan pada remaja usia 13-18 tahun cukup tinggi, dengan masalah obesitas yang meningkat pada usia 15-24 tahun. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa remaja dengan obesitas berisiko lebih tinggi terhadap sindrom metabolik, termasuk diabetes melitus. Tidak hanya itu, kualitas sarapan yang dilihat dari asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat berhubungan dengan konsentrasi belajar siswa. Kelompok remaja yang melakukan sarapan memiliki nilai rata-rata skor kemampuan konsentrasi dibandingkan dengan kelompok remaja yang tidak sarapan.

Kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi fast food, makanan tinggi kalori, dan sarapan yang tidak teratur, memperburuk masalah gizi ini. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya pada remaja di wilayah Jakarta dengan kualitas diet yang buruk mencapai angka 92,86% disebabkan oleh pemilihan jenis makanan yang dikonsumsi remaja cenderung memiliki densitas tinggi. Faktor-faktor seperti pendapatan keluarga, pengaruh teman sebaya, pengetahuan gizi, dan akses makanan juga mempengaruhi perilaku makan remaja.

Jajanan makanan yang dijual di kantin sekolah mengacu kepada makanan tidak sehat dan lebih sering menjual makanan cepat saji yang tinggi kalori, dan rendah serat. Kurangnya konsumsi sayur dan buah juga berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi remaja di lingkungan sekolah. Pola makan remaja tercermin dalam data Global School Health Survey tahun 2015, yang menunjukkan bahwa 65,2% remaja tidak selalu sarapan, 65,2% kurang mengkonsumsi serat dari sayur dan buah, 75,7% sering mengonsumsi makanan berpenyedap, dan 42,5% jarang melakukan aktivitas fisik. Jika kebiasaan ini terus berlanjut, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM). Berdasarkan berbagai hal diatas, peneliti akan melakukan penelitian secara komprehensif dapat mengevaluasi pola makan dan kualitas sarapan serta berbagai faktor determinan perilaku konsumsi yang terkait pada remaja di lingkungan sekolah. Hasil dari penelitian ini akan digunakan untuk merancang intervensi sebagai bentuk perbaikan kesehatan remaja.

C. Tujuan

Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti untuk peningkatan kualitas sarapan pada remaja.

Tujuan Khusus

1. Melakukan validasi indeks kualitas sarapan remaja
2. Mengidentifikasi determinan perilaku konsumsi pada remaja di lingkungan sekolah
3. Mengidentifikasi kesiapan perubahan perilaku remaja
4. Mengidentifikasi ketersediaan dan kualitas makanan jajanan di sekolah
5. Pembuatan Modul Intervensi perubahan perilaku untuk peningkatan kualitas sarapan remaja berdasarkan *stage of change*
6. Pembuatan Buku Profil Makanan siap saji remaja di Jakarta
7. Mengidentifikasi kualitas sarapan remaja sebelum intervensi

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini akan melibatkan siswa Sekolah Menengah Atas, guru, dan pedagang di sekitar Sekolah Menengah Atas di beberapa wilayah urban DKI Jakarta (Kotamadya Jakarta Selatan dan Jakarta Timur).

E. Jangka Waktu Penelitian

Tahap persiapan penelitian dilakukan dari tahun 2024 hingga Januari 2025. Tahap persiapan pengumpulan data akan dilakukan pada bulan Januari 2025 dan pengumpulan data penelitian akan dilakukan pada bulan Februari – Juni 2025. Adapun jadwal kegiatan penelitian lebih lengkap terdapat pada tabel di bawah ini.

Kegiatan	2024	2025											
		Bulan											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Tahap Persiapan Penelitian													
Pengembangan variabel dan metode penelitian	x												
Pengembangan instrumen	x												
Pengajuan lolos kaji etik		x											
Persiapan pengumpulan data (tim dan instrumen penelitian serta perizinan)		x											
Tahap Pelaksanaan Penelitian													
Pengumpulan data (survey kuantitatif dan kualitatif)			x	x	x								
Pengolahan data				x	x	x							
Penyusunan laporan penelitian						x	x						

Penulisan <i>manuscript</i>								x	x				
Diseminasi penelitian										x			
Pembuatan modul kualitas sarapan dan buku profil makanan serta uji baca											x	x	x

F. Nama Peneliti

Nama, Posisi dan Asal Institusi Anggota Tim Peneliti

Nama	Posisi	Asal Institusi
Helda Khusus, S.T.P., M.Sc., PhD	Peneliti Utama	SEAMEO RECFON / UHAMKA
Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi	Anggota Tim Peneliti	UHAMKA
Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc	Anggota Tim Peneliti	UHAMKA
Alkanisa Rahma, S.Gz	Pembantu Peneliti	

G. Sasaran/Target Penelitian

Sasaran/target penelitian adalah siswa sekolah negeri tingkat SMA/Sederajat, guru, dan pedagang sekitar sekolah pada wilayah urban di DKI Jakarta (Kotamadya Jakarta Selatan dan Jakarta Timur). Di setiap kota akan dipilih 3 kecamatan dan dari setiap kecamatan dipilih 1 sekolah negeri tingkat SMA/Sederajat. Jumlah total sampel adalah 420 untuk siswa (70 siswa per sekolah), 20 pedagang (5 pedagang per sekolah), dan 24 – 32 guru (6 – 8 guru per sekolah). Pengambilan sampel pedagang di sekolah dalam penelitian yang berkaitan dengan pola jajan siswa dilakukan untuk memahami jenis-jenis makanan dan minuman yang dijual di kantin atau lapak-lapak sekitar sekolah, serta bagaimana pilihan-pilihan tersebut mempengaruhi kebiasaan jajan atau pola makan siswa. Pedagang yang berjualan di sekitar sekolah menjadi bagian penting dalam penelitian ini karena mereka adalah penyedia makanan dan minuman yang paling mudah diakses oleh siswa. Dengan pendekatan ini, penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hubungan antara jenis makanan yang tersedia dan pola jajan siswa, serta dampaknya terhadap kesehatan mereka.

Subjek penelitian akan dipilih menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi dari populasi terjangkau. Kriteria inklusi subjek penelitian adalah:

- Warga Negara Indonesia (WNI)
- Siswa berusia 16 – 18 tahun
- Guru yang terdaftar di sekolah tingkat SMA/Sederajat di Indonesia dan telah bekerja minimal 2 tahun
- Pedagang yang berjualan di sekitar sekolah termasuk kantin sekolah

Kriteria eksklusi subjek penelitian adalah:

- Subjek yang memiliki komorbiditas dan disabilitas yang menyebabkan perbedaan asupan makanan dan aktifitas fisik
- Responden yang mengundurkan diri selama proses pengambilan data

H. Metode Penelitian

1. Rancangan Penelitian

Studi ini adalah studi *cross-sectional* dengan menggunakan *mixed-methods* (kuantitatif dan kualitatif) untuk memperoleh gambaran data secara objektif. Penelitian kuantitatif dilakukan untuk menggambarkan status gizi dan daya konsentrasi hingga determinan perilaku konsumsi meliputi asupan dan keragaman makan, pengetahuan gizi, preferensi, aktivitas fisik, peran orang tua dalam penyediaan makan, faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya serta penggunaan uang saku. Metode kualitatif dilakukan untuk mendapatkan data terkait jenis makanan dan resep makanan yang dijual oleh pedagang di lingkungan sekolah termasuk kantin sekolah. Selain itu, penelitian eksplorasi kepada guru dan siswa akan dilakukan dalam penelitian ini untuk menggambarkan data secara komprehensif. Pada penelitian ini, pola dan kualitas sarapan menjadi informasi kunci yang dikumpulkan melalui wawancara mendalam. Determinasi perilaku konsumsi seperti pengaruh teman sebaya sebagai informasi utama yang dikumpulkan melalui FGD. Jenis makanan dan resep makanan yang dijual oleh pedagang sebagai informasi pendukung dikumpulkan melalui survey pasar pada pedagang.

2. Variabel Penelitian

Variabel bebas (*independen*) yang terdapat pada penelitian ini adalah determinan perilaku konsumsi meliputi asupan dan keragaman makan, pengetahuan gizi, preferensi, aktivitas fisik, peran orang tua dalam penyediaan makan, faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya serta penggunaan uang saku. Variabel tergantung (*dependen*) pada penelitian ini adalah status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dan daya konsentrasi. Variabel kovariat pada penelitian ini adalah jenis kelamin dan tempat sekolah.

3. Instrumen Penelitian

	Judul	Tujuan
A	<i>Informed Consent</i>	• Memberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur penelitian kepada responden. • Memeriksa kelayakan subjek berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. • Mendapatkan persetujuan responden sebelum pengumpulan data.
B	Lembar Kuesioner	Mengumpulkan informasi terkait sosio-demografi responden; determinan perilaku konsumsi meliputi asupan dan keragaman makan; aktivitas fisik; pengetahuan terkait gizi; prefensi; uang saku; status gizi; daya konsentrasi.
C	Pedoman Pertanyaan Wawancara Mendalam dan/atau FGD	Mengumpulkan informasi terkait kebiasaan makan; peran orang tua dalam penyediaan makan; faktor lingkungan seperti pengaruh teman sebaya dan penggunaan uang saku; jenis makanan dan gambaran resep makanan yang dijual oleh pedagang di sekitar lingkungan sekolah termasuk kantin sekolah.
D	Alat Ukur Antropometri	Mengumpulkan informasi terkait ukuran tinggi badan dan berat badan responden.

4. Prosedur Penelitian

Pada tahap pengumpulan data penelitian ini akan dilaksanakan selama 3 hari. Pengumpulan data pada siswa dan guru dilakukan pada waktu yang akan disepakati dengan pihak sekolah. Sedangkan pengumpulan data kepada pedagang akan dilakukan saat jam pembelajaran siswa. Pengumpulan data akan dilakukan melalui wawancara individual tatap muka menggunakan kuesioner dan FGD terhadap siswa dan guru, serta survey pasar terhadap pedagang di lingkungan sekolah oleh tenaga enumerator terlatih. Selain itu dilakukan juga pemeriksaan antropometri yang meliputi pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise.

5. Pengolahan Data

Pengolahan data meliputi data *entry*, *cleaning* dan analisis. Data dari seluruh responden dimasukkan ke dalam Microsoft Excel kemudian di ekspor ke SPSS. Data *cleaning* dilakukan dengan data *sorting* dan pengecekan plausibilitas untuk seluruh variabel. Setelah itu dilakukan penghitungan berbagai indeks dari kuesioner yang digunakan.

I. Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di beberapa wilayah urban DKI Jakarta meliputi Kotamadya Jakarta Selatan dan Kotamadya Jakarta Timur. Berikut daftar sasaran sekolah tingkat SMA/Sederajat dan cadangannya yang sudah dipilih berdasarkan pemilihan acak:

1. Kotamadya Jakarta Selatan

Kecamatan	Sekolah Sasaran	Sekolah Cadangan
Tebet	SMAN 26 Jakarta	SMAN 37 Jakarta SMAN 8 Jakarta
Kebayoran Lama	SMAN 32 Jakarta	SMAN 29 Jakarta SMAN 47 Jakarta SMAN 74 Jakarta
Kebayoran Baru	SMA Muhammadiyah 3	

2. Kotamadya Jakarta Timur

Kecamatan	Sekolah Sasaran	Sekolah Cadangan
Duren Sawit	SMAN 12 Jakarta	SMAN 61 Jakarta SMAN 59 Jakarta SMAN 71 Jakarta SMAN 44 Jakarta SMAN 103 Jakarta
Pulo Gadung	SMAN 36 Jakarta	SMAN 21 Jakarta
Rawamangun	SMA Muhammadiyah 11	

J. Hasil yang Diharapkan Penelitian

Manfaat yang didapatkan dengan berpartisipasi dalam studi kami adalah:

1. Manfaat Bagi Remaja

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi bahan bagi remaja untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya sarapan, pentingnya mengelola status gizi yang berkaitan erat dengan gaya hidup sehari-hari dan dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial dan lingkungan yang dihadapi, mengetahui pola makan yang sehat, meningkatkan kualitas kesehatan remaja serta mendukung kinerja akademik.

2. Manfaat Bagi Institusi Pemerintahan di Sektor Pendidikan dan Kesehatan

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi referensi dalam penyusunan kebijakan, panduan, dan program baru, serta dalam evaluasi dampak kebijakan yang telah diterapkan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan kesehatan remaja, guna meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan mereka di lingkungan sekolah.

3. Manfaat Bagi Institusi Akademik

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi dasar untuk eksplorasi lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang belum dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, institusi akademik dapat mengadopsi atau menyesuaikan metode yang digunakan untuk mengukur status gizi remaja di wilayah lain di Indonesia.

Lampiran

	Komite Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 0184233175 Email: kepk@uhamka.ac.id	POB-KE.B/008/01.0 Berlaku mulai: 21 Oktober 2024 FL/B.06-008/01.0
---	--	---

SURAT PERSETUJUAN ETIK

PERSETUJUAN ETIK

ETHICAL APPROVAL

No : KEPK-NK/02/01/2025/03219

Bismillaahirrohmaanirrohitim

Assalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan (Non Kedokteran) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan protokol penelitian yang berjudul :

“ EVALUASI POLA DAN KUALITAS SARAPAN SERTA DETERMINAN PERILAKU KONSUMSI PADA REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH”

Atas nama

Peneliti utama : Helda Khusun, S.T.P., M.Sc., PhD

Peneliti Lain : 1. Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi
2. Imas Arumsari, S.Gz., M.Sc
3. Alkanisa Rahma, S.Gz

Program Studi : SI Gizi

Institusi : Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka Jakarta

dapat disetujui pelaksanaannya dan **Lolos Kaji Etik (*Ethical Approval*)**. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email kepk@uhamka.ac.id. Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Wassalamu 'alaikum warohmatullohi wabarokatuh

Jakarta, 24 Januari 2025

Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan
(Non Kedokteran) UHAMKA


(Dr. Apt. Hadi Sunaryo, M.Si.)

SKRIPSI



**PENGARUH BUKU SAKU “SAKU GEN Z” (SARAPAN BERKUALITAS
UNTUK GENERASI Z) TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN
KEBIASAAN SARAPAN PADA ANAK SMA DI JAKARTA**

**OLEH
REWULAN YUNIKA SARI
2105025020**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2025**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Rewulan Yunika Sari

NIM : 2105025020

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : "Pengaruh Buku Saku "SAKU GEN Z" (Sarapan Berkualitas Untuk Generasi Z) Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak SMA Di Jakarta"

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 9 Juli 2025

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nursyifa', with a stylized flourish at the end.

Nursyifa Rahma Maulida, M.Gizi

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA GIZI
PEMINATAN GIZI MASYARAKAT

Skripsi, Juli 2025

Rewulan Yunika Sari, NIM : 2105025020

“Pengaruh buku saku “SAKU GEN Z” (Sarapan Berkualitas Untuk Generasi Z) Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak SMA Di Jakarta ”

x + 60 halaman, 3 tabel, 4 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Sarapan merupakan salah satu kebiasaan yang sangat penting untuk menunjang kesehatan anak-anak, terutama pada anak sekolah. Bahkan kebiasaan sarapan termasuk dalam salah satu dari sepuluh pesan gizi seimbang. Sarapan pagi dengan makanan bergizi seimbang memiliki dampak positif terhadap konsentrasi dalam pembelajaran anak sekolah. Namun meskipun penting, kenyataannya kebiasaan sarapan di kalangan anak sekolah, terutama di Indonesia itu masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh buku saku “sarapan “SAKU GEN Z” (Sarapan Berkualitas Untuk Generasi Z) terhadap pengetahuan, sikap, dan kebiasaan sarapan pada anak SMA di wilayah Jakarta. Metode penelitian yang digunakan, yaitu *quasi experimental*. Menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Dengan jumlah 55 sampel dan 70 populasi. Penelitian ini dilakukan di SMAN 26 Jakarta. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap, serta wawancara *food recall* dan *food recod* sarapan. Analisis data yang digunakan yaitu *Paired T Test* dan uji *Wilcoxon*.. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan, sikap dan kebiasaan sarapan. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh buku saku “SAKU GEN Z” (Sarapan Berkualitas Untuk Generasi Z) terhadap pengetahuan dan kebiasaan sarapan pada anak SMAN 26 Jakarta, serta tidak dapat pengaruh pengaruh buku saku “SAKU GEN Z” (Sarapan Berkualitas Untuk Generasi Z) terhadap sikap anak SMAN 26 Jakarta.

Kata Kunci: Sarapan, Buku Saku, Pengetahuan, Sikap, dan Kebiasaan Sarapan

UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FACULTY OF HEALTH SCIENCE
NUTRITIONAL GRADUATION PROGRAM

Skripsi, July 2025

Rewulan Yunika Sari, ID Student : 2105025020

“The Effect of “SAKU GEN Z” (Quality Breakfast for Generation Z) Pocket Book on Knowledge, Attitudes, and Breakfast Habits of High School Students in Jakarta”

x + 60 pages, 3 tables, 4 pictures + 6 attachments

ABSTRACT

Breakfast is one of the most important habits to support children's health, especially in school children. Breakfast is even included in one of the ten balanced nutrition messages. Breakfast with balanced nutritious food has a positive impact on concentration in school children's learning. However, despite its importance, the breakfast habit among school children, especially in Indonesia, is still low. This study aims to determine the effect of the “SAKU GEN Z” (Quality Breakfast for Generation Z) breakfast pocket book on knowledge, attitudes, and breakfast habits among high school students in the Jakarta area. The research method used was quasi experimental. Using a one group pre-post test design. With a total of 34 samples and 70 population. This study was conducted in high schools in the Jakarta area. Data were collected through filling out knowledge and attitude questionnaires, as well as breakfast food recall interviews. The data analysis used was Paired T Test.

Keywords: *Breakfast, Pocket Book, Knowledge, Attitude, and Breakfast Habit*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI	iv
RIWAYAT HIDUP	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	3
<i>ABSTRACT</i>	4
DAFTAR ISI	3
DAFTAR TABEL	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR LAMPIRAN	10
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Sekolah	4
3. Bagi Sasaran	4
E. Ruang Lingkup	5
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	5
A. Remaja	5

1. Pengertian	5
2. Klasifikasi Remaja:	5
3. Permasalahan Gizi dan Kesehatan Pada Remaja	6
B. Kebiasaan Sarapan Pada Usia Remaja	9
1. Pengertian	9
2. Waktu Sarapan	9
3. Gambaran Kebiasaan Sarapan Yang Baik	9
C. Kebutuhan Sarapan Untuk Remaja Sekolah Menengah Atas (SMA)	10
D. Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Sarapan	11
1. Pengetahuan	11
2. Sikap	14
3. Lingkungan	15
4. Ketersediaan	15
E. Intervensi Gizi	16
1. Metode	16
2. Media	17
3. Teori Perubahan Perilaku	19
F. Sikap	21
G. Perilaku	21
H. Kerangka Teori	22
BAB III	21
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS	21
A. Kerangka Konsep	21
B. Definisi Operasional	21
C. Hipotesis	24
BAB IV	25
METODE PENELITIAN	25
A. Rancangan Penelitian	25
B. Pengumpulan Data	27
C. Pengolahan Data	32
1. Editing	32

2. <i>Coding</i>	32
3. <i>Entry Data</i>	34
4. <i>Cleaning</i>	34
D. Analisis Data	34
1. Analisis Univariat	34
2. Analisis Bivariat	35
BAB V	37
HASIL PENELITIAN	37
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	37
B. Hasil Analisis Univariat	37
C. Hasil Analisis Bivariat.....	43
BAB VI.....	46
A. Pengaruh Buku Saku “SAKU GEN Z” Terhadap Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi	46
B. Pengaruh Buku Saku “SAKU GEN Z” Terhadap Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi	47
C. Pengaruh Buku Saku “SAKU GEN Z” Terhadap Kebiasaan Sarapan Sebelum Dan Sesudah Intervensi	49
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Angka Kecukupan Gizi.....	11
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	22
Tabel 4.1	Rancangan Penelitian	25
Tabel 5.1	Distribusi Karakteristik Umum Responden.....	37
Tabel 5.2	Frekuensi Tingkat Pengetahuan Terkait Sarapan Berkualitas Dan Pedoman Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	38
Tabel 5.3	Frekuensi Jawaban <i>Pre-Test</i> Dan <i>Post-Test</i> Pengetahuan.....	38
Tabel 5.4	Frekuensi Kategori Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	39
Tabel 5.5	Frekuensi Jawaban Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	40
Tabel 5.6	Frekuensi Kebiasaan Sarapan Sebelum Dan Sesudah Intervensi..	41
Tabel 5.7	Frekuensi Hasil Kebiasaan Jumlah Sarapan Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	42
Tabel 5.8	Frekuensi Hasil Kebiasaan Jenis Sarapan Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	42
Tabel 5.9	Skor Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	43
Tabel 5.10	Skor Sikap Sebelum Dan Sesudah Intervensi	44
Tabel 5.10	Skor Kebiasaan Sarapan Sebelum Dan Sesudah Intervensi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Poster Pedoman Gizi Seimbang “Tumpeng Gizi Seimbang”	13
Gambar 2.2 Poster Pedoman Gizi Seimbang “ISI PIRINGKU”	13
Gambar 2.3 Kerangka Teori	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	24
Gambar 4.1 Alur Pengumpulan Data	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar penjelasan penelitian	41
Lampiran 2. Lembar persetujuan responden	42
Lampiran 3. Form karakteristik responden	43
Lampiran 4. Kuesioner pengetahuan.....	44
Lampiran 5. Kuesioner sikap	45
Lampiran 6. Formulir kebiasaan sarapan	46
Lampiran 7. Buku saku “SAKU GEN Z”	47
Lampiran 8. Surat Penelitian.....	67
Lampiran 9. Uji Univariat dan Uji Bivariat.....	70

SKRIPSI



**HUBUNGAN PERSEPSI KETERSEDIAAN, PREFERENSI, UANG SAKU,
PENGETAHUAN GIZI, DAN PENGARUH TEMAN SEBAYA DENGAN
KONSUMSI MINUMAN BERPEMANIS PADA REMAJA**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

OLEH

TITI SUHARTINI

2105025048

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2025

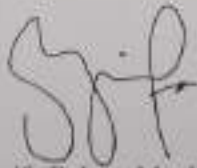
PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Titi Suhartini
NIM : 2105025048
Program Studi : Gizi
Judul Skripsi : "Hubungan Persepsi Ketersediaan, Preferensi, Uang Saku, Pengetahuan Gizi, dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Remaja"

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu – ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

Jakarta, 9 Juli 2025

Pembimbing



Nursyifa Rahma Maulida, M. Gizi

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, Juli 2025

Titi Suhartini

“Hubungan Ketersediaan, Preferensi, Uang saku, Pengetahuan Gizi, dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja”

xix +116 halaman, 18 tabel, 3 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Tingginya konsumsi minuman berpemanis pada masa remaja menjadi perhatian karena berpotensi menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi ketersediaan, preferensi, uang saku, pengetahuan gizi, dan pengaruh teman sebaya dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 120 siswa SM di wilayah DKI Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan *propotionate random sampling*. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan SQ-FFQ, serta dianalisis menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (64,2%) memiliki kebiasaan mengonsumsi minuman berpemanis secara sering. Mayoritas responden juga memiliki preferensi tinggi (70,8%), uang saku besar (87,5%), dan pengetahuan gizi yang kurang (65,8%). Selain itu sebagian besar responden menyatakan minuman manis mudah dijangkau (53,3%) dan mengaku dipengaruhi oleh teman sebaya (61,7%). Namun, hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi ketersediaan ($p=0,46$), preferensi ($p=0,54$), uang saku ($p=0,13$), pengetahuan gizi ($p=0,55$), maupun pengaruh teman sebaya ($p=0,29$) dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja ($p>0,05$). Dapat disimpulkan bahwa faktor – faktor yang diteliti dalam penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan konsumsi minuman berpemanis pada remaja, meskipun secara deskriptif terdapat kecenderungan pengaruh. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi edukatif dan kebijakan dalam mengurangi konsumsi minuman berpemanis di kalangan remaja.

Kata kunci: Konsumsi minuman berpemanis, remaja, persepsi ketersediaan, preferensi, uang saku, pengetahuan gizi, dan pengaruh teman sebaya

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

FAKULTAS ILMU – ILMU KESEHATAN

PROGRAM SARJANA GIZI

Skripsi, Juli 2025

Titi Suhartini,

“The Relationship of Availability, Preference, Pocket Money, Nutrition Knowledge, and Peer Influence with Sugar-Sweetened Beverage Consumption in Adolescents”

xix +116 pages, 18 tables, 3 pictures + 12 attachment

ABSTRACT

The high consumption of sweetened beverages during adolescence is a concern because it has the potential to cause health problems such as obesity, diabetes mellitus, and hypertension. This study aims to determine the relationship between perceptions of availability, preferences, pocket money, nutritional knowledge, and peer influence on the consumption of sweetened beverages among adolescents. This study is an analytical observational study using a cross-sectional approach conducted on 120 high school students in the Jakarta Capital Region. The sampling technique used proportional random sampling. Data were collected through interviews using questionnaires and the SQ-FFQ, and analyzed using the Chi-square test. The results showed that the majority of respondents (64.2%) had the habit of frequently consuming sweetened beverages. Most respondents also had high preferences (70.8%), large allowances (87.5%), and insufficient nutritional knowledge (65.8%). Additionally, most respondents stated that sweetened beverages were easily accessible (53.3%) and admitted to being influenced by peers (61.7%). However, statistical analysis revealed no significant association between perceived availability ($p=0.46$), preference ($p=0.54$), pocket money ($p=0.13$), nutritional knowledge ($p=0.55$), or peer influence ($p=0.29$) with the consumption of sweetened beverages among adolescents ($p>0.05$). It can be concluded that the factors studied in this research do not have a statistically significant relationship with the consumption of sweetened beverages among adolescents, although there is a descriptive tendency for influence. This study is expected to serve as a basis for educational interventions and policies to reduce the consumption of sweetened beverages among adolescents.

Keywords: Sugary drink consumption, adolescents, perceived availability, preferences, pocket money, nutritional knowledge, and peer influence.

DAFTAR ISI

<u>PERNYATAAN KEASLIAN</u>	i
<u>PERNYATAAN PERSUTUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR</u>	ii
<u>PERSETUJUAN SKRIPSI</u>	iii
<u>PENGESAHAN TIM PENGUJI</u>	iv
<u>RIWAYAT HIDUP</u>	v
<u>PERSEMBAHAN</u>	vi
<u>KATA PENGANTAR</u>	vii
<u>ABSTRAK</u>	13
<u>ABSTRACT</u>	14
<u>DAFTAR ISI</u>	15
<u>DAFTAR TABEL</u>	18
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	19
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	20
<u>BAB I</u>	1
<u>PENDAHULUAN</u>	1
A. <u>Latar Belakang</u>	1
B. <u>Rumusan Masalah</u>	3
C. <u>Tujuan Penelitian</u>	3
1. <u>Tujuan Umum</u>	3
2. <u>Tujuan Khusus</u>	3
D. <u>Manfaat Penelitian</u>	4
1. <u>Bagi Peneliti</u>	4
2. <u>Bagi Masyarakat</u>	4
3. <u>Bagi Institusi</u>	4
E. <u>Ruang Lingkup</u>	5
<u>BAB II</u>	6
<u>KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI</u>	6
A. <u>Remaja</u>	6
1. <u>Definisi Remaja</u>	6
2. <u>Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja</u>	7
B. <u>Konsumsi Minuman Berpemanis</u>	8
1. <u>Definisi Minuman Berpemanis</u>	8

C.	<u>Dampak Konsumsi Minuman Berpemanis Terhadap Kesehatan</u>	9
1.	<u>Obesitas</u>	9
2.	<u>Diabetes Melitus</u>	10
3.	<u>Hipertensi</u>	11
D.	<u>Faktor – faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Minuman Berpemanis</u> ...	11
1.	<u>Persepsi ketersediaan</u>	11
2.	<u>Preferensi</u>	12
3.	<u>Uang Saku</u>	13
4.	<u>Pengetahuan Gizi</u>	14
5.	<u>Pengaruh Teman Sebaya</u>	17
6.	<u>Media Massa</u>	18
7.	<u>Peran Orang Tua</u>	19
8.	<u>Faktor Lingkungan</u>	20
E.	<u>Kerangka Teori</u>	20
BAB III		21
KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS		21
A.	<u>Kerangka Konsep</u>	21
B.	<u>Definisi Operasional</u>	21
C.	<u>Hipotesis Penelitian</u>	25
BAB IV		26
METODE PENELITIAN		26
A.	<u>Rancangan Penelitian</u>	26
B.	<u>Lokasi dan Waktu</u>	26
C.	<u>Populasi dan Sampel</u>	26
D.	<u>Pengumpulan Data</u>	28
E.	<u>Pengolahan Data</u>	31
F.	<u>Analisis Data</u>	35
1.	<u>Analisis Univariat</u>	35
2.	<u>Analisis Bivariat</u>	35
BAB V		37
HASIL PENELITIAN		37
A.	<u>Gambaran Lokasi Penelitian</u>	37
B.	<u>Analisis Univariat</u>	37

1.	<u>Mengidentifikasi Karakteristik</u>	37
2.	<u>Mengidentifikasi Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja.....</u>	39
3.	<u>Mengidentifikasi Preferensi pada Remaja.....</u>	41
4.	<u>Mengidentifikasi Persepsi Ketersediaan pada Remaja.....</u>	41
5.	<u>Mengidentifikasi Uang Saku pada Remaja</u>	42
6.	<u>Mengidentifikasi Pengetahuan Gizi pada Remaja.....</u>	43
7.	<u>Mengidentifikasi Pengaruh Teman Sebaya pada Remaja.....</u>	44
C.	<u>Analisis Bivariat.....</u>	44
1.	<u>Menganalisis Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	44
2.	<u>Menganalisis Hubungan Persepsi Ketersediaan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	45
3.	<u>Menganalisis Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	46
4.	<u>Menganalisis Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	47
5.	<u>Menganalisis Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	47
<u>BAB VI</u>		49
<u>PEMBAHASAN</u>		49
A.	<u>Gambaran Konsumsi Minuman Berpemanis</u>	49
B.	<u>Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	50
C.	<u>Hubungan Persepsi Ketersediaan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	51
D.	<u>Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	52
E.	<u>Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	53
F.	<u>Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja</u>	55
<u>BAB VII</u>		56
<u>KESIMPULAN DAN SARAN</u>		56
A.	<u>Kesimpulan</u>	56
B.	<u>Saran</u>	57
<u>DAFTAR PUSTAKA</u>		59
<u>LAMPIRAN.....</u>		71

DAFTAR TABEL

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden pada Remaja SMA.....	37
Tabel 5.2 Distribusi Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja	39
Tabel 5.3 Jenis Minuman Berpemanis yang Sering Dikonsumsi.....	39
Tabel 5.4 Alasan Responden Konsumsi Minuman Berpemanis	40
Tabel 5.5 Distribusi Preferensi pada Remaja	41
Tabel 5.6 Distribusi Persepsi Ketersediaan pada Remaja	41
Tabel 5.7 Distribusi Uang Saku pada Remaja.....	42
Tabel 5.8 Distribusi Penggunaan Uang Saku.....	42
Tabel 5.9 Distribusi Pengetahuan Gizi pada Remaja	43
Tabel 5.10 Distribusi Pernyataan Pengetahuan Gizi pada Remaja	43
Tabel 5.11 Distribusi Pengaruh Teman Sebaya pada Remaja	44
Tabel 5. 12 Hubungan Preferensi dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja	43
Tabel 5.13 Hubungan Persepsi Ketersediaan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja	44
Tabel 5.14 Hubungan Uang Saku dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja	45
Tabel 5.15 Hubungan Pengetahuan dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja	46
Tabel 5.16 Hubungan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	20
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	21
Gambar 4.1 Alur Pengumpulan Data.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian	71
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Responden	72
Lembar 3 Karakteristik Responden	73
Lampiran 4 Form Form <i>Semi Quantitave Food Frequency Questionnaire</i> (SQ FFQ)	75
Lampiran 5 Persepsi Ketersediaan	77
Lampiran 7 Uang Saku	80
Lampiran 8 Pengetahuan Gizi	81
Lampiran 9 Pengaruh Teman Sebaya	82
Lampiran 10 Surat Persetujuan Etik.....	84
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	85
Lampiran 12 <i>Dummy Table Analisis Univariat</i>	86
Lampiran 13 <i>Dummy Table Analisis Bivariat</i>	88
Lampiran 14 Output Hasil Penelitian	91