



KETERKAITAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS HIDRASI, DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR REMAJA

INDAH GITA ASWATI



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2024

Indah Gita Aswati
I1401201049

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

INDAH GITA ASWATI. Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja. Dibimbing oleh LILIK KUSTIYAH.

Konsumsi pangan dan cairan dalam jangka panjang dapat berpengaruh terhadap status gizi serta penting dalam menjaga fungsi otak agar dapat memiliki prestasi belajar yang baik. Penelitian ini bertujuan menganalisis keterkaitan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, status gizi, serta status hidrasi dengan prestasi belajar remaja. Penelitian *cross-sectional* ini melibatkan 63 subjek yang dipilih secara *purposive*. Data pengetahuan gizi dikumpulkan melalui pengisian kuesioner, konsumsi pangan menggunakan *food recall* 2x24 jam, status hidrasi dengan kartu PURI, status gizi diukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan, serta prestasi belajar berdasarkan nilai rata-rata ujian tengah semester. Sebagian besar subjek memiliki pengetahuan gizi rendah (65%), tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, dan cairan tergolong defisit, status gizi baik (78%), status hidrasi tergolong dehidrasi (81%) dan prestasi belajar baik (100%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan positif antara tingkat kecukupan energi dan protein dengan status gizi serta antara status gizi dengan prestasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik tingkat kecukupan energi dan protein, maka semakin baik pula status gizi. Lebih lanjut menunjukkan bahwa dengan semakin baik status gizi, maka semakin baik pula prestasi belajar. Agar kebutuhan zat gizi, termasuk cairan, dapat dipenuhi maka edukasi gizi sangat penting dilakukan.

Kata kunci: konsumsi pangan, prestasi belajar, status gizi, status hidrasi

ABSTRACT

INDAH GITA ASWATI. The Interrelation of Nutritional Knowledge, Energy and Macronutrients Adequacy Levels, Hydration Status and Nutritional Status with Adolescents Learning Achievement. Supervised by LILIK KUSTIYAH.

Food and fluid consumption is important, especially in the long term, for normal nutritional status and maintain brain function to have a good learning achievement. The objectives of this study was to analyze the correlation between nutritional knowledge, energy and macronutrients adequacy levels, nutritional status, and hydration status with adolescent learning achievement. This cross-sectional study involved 63 subjects selected purposively. Nutritional knowledge data was collected through filling out questionnaires, food consumption used 2x24-hour food recall, hydration status used a PURI card, nutritional status was estimated based on body weight and height, and learning achievement was estimated based on the average score of the mid-semester exam. Most of the subjects had low nutritional knowledge (65%), adequacy levels of energy, macronutrients and fluids were classified as deficit, nutritional status was good (78%), hydration status was classified as dehydration (81%) and learning achievement was classified as good



(100%). There were a positive significant relationship between energy and protein adequacy level with nutritional status, and between nutritional status with learning achievement. These indicated that the better energy and protein adequacy level, the better nutritional status. Furthermore, the better nutritional status followed by the better learning achievement. So, in order to meet nutritional needs, including fluids, nutritional education is important to be done.

Keywords: academic achievement, food consumption, hydration status, nutritional status



KETERKAITAN PENGETAHUAN GIZI, TINGKAT KECUKUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, STATUS HIDRASI, DAN STATUS GIZI DENGAN PRESTASI BELAJAR REMAJA

INDAH GITA ASWATI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2024**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



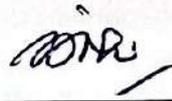
Judul Skripsi : Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja

Nama : Indah Gita Aswati
NIM : I1401201049

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing :
Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si.



Diketahui oleh

Ketua Departemen Gizi Masyarakat:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP. 197102011999032001





@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Keterkaitan Pengetahuan Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro, Status Hidrasi, dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Remaja”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat kelulusan dan untuk mendapatkan gelar Sarjana Gizi, Fakultas Ekologi Manusia. Penulis sadar bahwa skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan terima kasih dan rasa hormat kepada:

1. Dr. Ir. Lilik Kustiyah, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan saran, arahan, dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. Ir. Cesilia Meti Dwiriani, M.Sc selaku dosen pemandu seminar sekaligus penguji yang telah memberikan saran dan masukan untuk penulisan skripsi yang lebih baik.
3. Dr. Zuraidah Nasution, S.T.P., M.Sc selaku pembimbing akademik yang telah memberikan dorongan dan kesempatan banyak selama proses perkuliahan.
4. Ayahanda Edi Mulyadi, Ibunda Eni Sumarni, kakak serta adik yang selalu memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis.
5. Muhammad Afif Aminudien Teknik Sipil dan Lingkungan 57 yang senantiasa memberikan dukungan dan semangat hingga saat ini.
6. Teman terdekat penulis yaitu Salsabila Meira, Intan Maulidyana, Aydina Choirul, Rhaeina Maulida, Mevila Risanti, Nadiyah, Nurmiati, Dzakenia dan Dianty yang telah membantu, memberi dukungan, dan motivasi selama masa perkuliahan.
7. Mentor yang selalu kebersamai Eva Nurdiana, M.Pd dan Syahwal Pramudia, S.Sos
8. Rekan-rekan seperjuangan, Mahasiswa Departemen Gizi Masyarakat angkatan 57.

Penulis telah berusaha secara maksimal dalam penulisan skripsi, namun penulis juga menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam skripsi ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penelitian yang akan datang. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2024

Indah Gita Aswati



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	ix
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Waktu dan Tempat	6
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5 Definisi Operasional	13
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	15
4.1 Karakteristik Keluarga Subjek	15
4.2 Karakteristik Subjek	16
4.3 Pengetahuan Gizi Subjek	17
4.4 Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro	18
4.5 Tingkat Kecukupan Cairan	21
4.5.1 Kebutuhan Cairan	21
4.5.2 Asupan Cairan	21
4.5.3 Tingkat Kecukupan Cairan	22
4.6 Status Hidrasi	22
4.7 Status Gizi	23
4.8 Prestasi Belajar	24
4.9 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kecukupan Energi, Zat Gizi Makro dan Cairan	24
4.10 Hubungan Tingkat Kecukupan Cairan dengan Status Hidrasi	25
4.11 Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi	26
4.12 Hubungan Status Hidrasi dengan Prestasi Belajar	26
4.13 Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar	27



V	SIMPULAN DAN SARAN	29
5.1	Simpulan	29
5.2	Saran	29
	DAFTAR PUSTAKA	31
Ⓜ	LAMPIRAN	37

Ⓜ Hak cipta milik IPB University

DAFTAR TABEL

3.1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
3.2	Faktor aktivitas pada orang sehat	10
3.3	Rumus perhitungan berat badan disertai kebutuhan cairan tubuh	10
3.4	Pengategorian variabel dan data serta acuannya	11
4.1	Sebaran keluarga subjek berdasarkan karakteristik	15
4.2	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik	17
4.3	Sebaran subjek yang memberikan jawaban benar terhadap pengetahuan gizi	18
4.4	Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi	18
4.5	Sebaran subjek berdasarkan rata-rata kebutuhan dan asupan energi dan zat gizi makro	19
4.6	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro	19
4.7	Sebaran subjek berdasarkan sumber asupan cairan	22
4.8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan cairan	22
4.9	Sebaran subjek berdasarkan kategori status hidrasi	22
4.10	Sebaran subjek berdasarkan kategori status gizi	23
4.11	Hubungan pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan energi, zat gizi makro, dan cairan	24
4.12	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan cairan dan status hidrasi	25
4.13	Hubungan tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi	26
4.14	Sebaran subjek berdasarkan kategori status hidrasi dan prestasi belajar	27
4.15	Sebaran subjek berdasarkan kategori status gizi dan prestasi belajar	27

DAFTAR GAMBAR

2.1	Kerangka pemikiran keterkaitan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro, status hidrasi dan status gizi dengan prestasi belajar remaja	5
3.1	Kartu PURI warna sampel urin	11

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat Kaji Etik	38
2	<i>Informed Consent</i>	39
3	<i>Informed Assent</i>	40

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.