

**GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, DURASI TIDUR DAN
KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA SMA NEGERI 1**

PANGANDARAN

Proposal Tugas Akhir

Disusun Guna Mencapai Derajat Ahli Madya Gizi



Disusun Oleh:

Rizal Fauzan Gumilar

NIM.P2.06.31.1.20.066

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
JURUSAN GIZI POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI TASIKMALAYA
TAHUN 2023**

Gambaran Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur Dan Kejadian *Overweight* Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran

Rizal Fauzan Gumilar

INTISARI

Kejadian *Overweight* pada remaja perlu mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Selain itu, *overweight* merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif. Pola makan berlebihan pada siang dan malam hari akibat dari melewatkan sarapan atau kebiasaan sarapan dan durasi tidur yang kurang berhubungan dengan hormonal dan metabolisme yang dapat berkontribusi dalam peningkatan nafsu makan yang dapat menyebabkan terjadinya *overweight*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kebiasaan dan durasi tidur dengan kejadian *overweight* pada siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di SMA Negeri 1 Pangandaran dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran diwilayah Pangandaran. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode teknik random sampling dan didapatkan sampel 30 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner, wawancara, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Sebagian besar hasil menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan dengan frekuensi sarapan sering 18 orang (60%) dan jarang 12 orang (40%). Kontribusi energi sarapan pada kategori kurang baik sebanyak 19 orang (63,4%). Durasi tidur kurang sebanyak 17 orang (56,6%) dan 13 orang (43,4%) dengan kategori durasi tidur cukup. Kejadian *overweight* sebanyak 17 orang (56,6%) dan obesitas 13 orang (43,4%).

Kata Kunci : *Overweight*, Sarapan, Durasi Tidur

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga bisa menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur Dan Kejadian *Overweight* Pada Siswa di SMA Negeri 1 Pangandaran Tahun 2023" dapat terselesaikan dengan baik.

Shalawat dan salam selalu tercurah limpahkan kepada Panutan Alam sepanjang masa Rasulullah SAW, kepada keluarga, sahabat serta umatnya. Sidang Laporan Tugas Akhir ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Sumarto, MP, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Deris Aprianty, SKM, MPH, selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan laporan tugas akhir ini.
3. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa telah memberikan dukungan dan doa sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan.
4. Keluarga dan saudara yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya laporan tugas akhir ini.
5. Teman-teman seperjuangan selalu memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan laporan tugas akhir ini.
6. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan laporan tugas akhir

Penulis sadar masih banyak kekurangan dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat di harapkan demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya penulis dalam melaksanakan tugas akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	12
A. Latar Belakang	12
B. Rumusan Masalah	14
C. Tujuan Penelitian	14
1. Tujuan Umum.....	14
2. Tujuan Khusus.....	14
D. Manfaat Penelitian	14
1. Bagi Penulis.....	14
2. Bagi Institusi.....	14
3. Bagi Sekolah.....	15
4. Bagi Siswa.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Tinjauan Teori.....	16
1. Remaja.....	16
2. Overweight	17
3. Sarapan	21
4. Durasi Tidur	25
B. Kerangka Teori.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian.....	31

B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
C. Populasi dan Sampel	31
1. Populasi Penelitian	31
2. Sampel Penelitian	31
3. Teknik Sampling	31
D. Variabel dan Definisi Operasional	32
E. Teknik Pengumpulan Data	34
1. Jenis Data	34
2. Cara Pengumpulan Data	35
3. Instrumen Penelitian	35
F. Pengolahan dan Analisis Data	35
1. Teknik pengolahan Data	35
2. Teknik Analisis Data	37
G. Jalannya Penelitian	37
1. Tahap Persiapan	37
2. Tahap Pelaksanaan	38
3. Tahap Akhir	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	39
2. Gambaran Karakteristik Responden	39
3. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran	39
4. Gambaran Durasi Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran	40
5. Gambaran Kejadian <i>Overweight</i> Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran	41
6. Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Siswa	
SMA Negeri 1 Pangandaran	41
7. Gambaran Durasi Tidur dan Kejadian <i>Overweight</i> Pada Siswa SMA	
Negeri 1 Pangandaran	42
B. Pembahasan Hasil	43
1. Gambaran Kejadian <i>Overweight</i> di SMA Negeri 1 Pangandaran	43
2. Gambaran Kebiasaan Sarapan Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran	43
3. Gambaran Durasi Tidur Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran	47

BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Simpulan	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Gizi Remaja	17
Tabel 2.2 Klasifikasi menurut PGN 2014.....	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional	32
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Gambaran Karakteristik Umum Responden di SMA Negeri 1 Pangandaran	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Sarapan Pada Responden di SMA Negeri 1 Pangandaran	40
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Frekuensi Kontribusi Energi Pada Responden di SMA Negeri 1 Pangandaran.....	40
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Durasi Tidur Pada Responden di SMA Negeri 1 Pangandaran	40
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan kejadian Overweight Pada Responden di SMA Negeri 1 Pangandaran	41
Tabel 4.6 Frekuensi sarapan dan Kejadian Overweight di SMA Negeri 1 Pangandaran tahun 2023	41
Tabel 4.7 Kontribusi Energi Sarapan dan Kejadian Overweight Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran Tahun 2023	42
Tabel 4.8 Durasi Tidur dan Kejadian Overweight Pada Siswa SMA Negeri 1 Pangandaran Tahun 2023	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)...	57
Lampiran 2 Kuesioner Identitas dan Status Gizi.....	59
Lampiran 3 Kuesioner Sarapan Pagi.....	60
Lampiran 4 Lembar SQ-FFQ.....	61
Lampiran 5 Pittsburgh Sleep Quality Index.....	64
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian	65
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	66