

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KEBIASAAN SARAPAN, DURASI TIDUR DAN *BODY IMAGE* PADA REMAJA PUTRI *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS DI SMP TERPADU RIYADLUL ULUM WADDA'WAH TASIKMALAYA TAHUN 2024

Disusun oleh:

SEPTIRA ZALFA

NIM. P2.06.31.1.21.068

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur dan *Body Image* pada Remaja Putri *Overweight* dan Obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda’wah Tasikmalaya Tahun 2024”

Disusun oleh:

SEPTIRA ZALFA

NIM.P2.06.31.1.21.068

Hari : Jum’at
Tanggal : 31 Mei 2024
Waktu : 15.00 WIB

Pembimbing,



Irma Nuraeni S.Si, MPH

NIP. 198610022018012001

**LEMBAR PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image* pada remaja putri dengan status gizi *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda’wah Tasikmalaya Tahun 2024”

Disusun Oleh


Nama : Septira Zalfa
NIM : NIM P2.06.31.1.21.068

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 22 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Irma Nuraeni S.Si, MPH
NIP. 198610022018012001

(.....

.....)

Penguji I

Privo Sulistiyono, S.KM, M.KM
NIP.197105121992031004

(.....

.....)

Penguji II

Edri Indah Yuliza Nur, S.Gz, M.Gizi
NIP.199207142022032002

(.....

.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya


Sumarto, STP, MP
NIP. 198401032012121002

Gambaran kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image* pada remaja putri dengan status gizi *overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya

Tahun 2024

Septira Zalfa

INTISARI

Kejadian *overweight* dan obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu pola makan, gaya hidup, kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image*. Ketidakpuasan *body image* pada remaja putri menyebabkan kepercayaan diri yang sangat rendah sehingga dapat berdampak negatif pada status gizi. Durasi tidur yang kurang juga dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image* dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada siswi di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya Tahun 2024. Jenis penelitian ini yaitu penelitian deskriptif, penelitian ini dilakukan selama 4 hari dengan total populasi 53 dan sampel 37 responden. Sampel penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel penelitian yaitu kebiasaan sarapan, durasi tidur dan *body image*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran berat badan tinggi badan, pengisian kuesioner dan wawancara *recall* 3 x 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi sarapan selalu yaitu 62% dan kurang baik 38 %. Kontribusi energi sarapan responden dalam kategori kurang yaitu 89,19 %. Durasi tidur yang cukup 76% dan yang pendek 24 %. Responden memiliki *body image* yang puas 51% dan 49% *body image* tidak puas. Bagi siswa *overweight* dan obesitas diharapkan untuk memantau berat badan, memperbaiki kebiasaan sarapan berdasarkan gizi seimbang dan menerapkan durasi tidur yang baik yaitu 8 jam.

Kata kunci: *Body Image*, Durasi tidur, Sarapan, *Overweight*

ABSTRACT

SEPTIRA ZALFA, *Description of breakfast habits, sleep duration and body image in adolescents girls with overweight and obesity nutritional status at Riyadlul Ulum Wadda'wah Integrated Junior High School in Tasikmalaya in 2024*. Under supervision of IRMA NURAENI

The prevalence of overweight and obesity has become a health problem that is influenced by various factors, including dietary patterns, lifestyle, breakfast habits, sleep duration, and body image. Body image dissatisfaction in young women causes very low self-confidence, which can have a negative impact on nutritional status. Insufficient sleep duration can also cause overweight and obesity. The aim of this research was to determine the relationship between breakfast habits, sleep duration, and body image and the incidence of overweight and obesity in female students at SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Tasikmalaya in 2024. This type of research was descriptive research. This research was conducted for 4 days with a total population of 53 and a sample of 37 respondents. The research sample was selected based on inclusion and exclusion criteria. The research variables were breakfast habits, sleep duration, and body image. Data collection was carried out by measuring weight and height, filling out questionnaires, and conducting three 24-hour recall interviews. The research results showed that the frequency of breakfast was always 62%, and 38% was not good. The energy contribution of respondents' breakfast was in the poor category, namely 89.19%. Sufficient sleep duration was 76%, and short sleep was 24%. Respondents had a satisfied body image of 51%, and 49% had a dissatisfied body image. Overweight and obese students are expected to monitor their weight, improve their breakfast habits based on balanced nutrition, and implement a good sleep duration of 8 hours.

Keywords: Body Image, Sleep duration, Breakfast, Overweight

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan izin-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Sarapan, Durasi Tidur dan *Body Image* pada Remaja Putri *Overweight* dan obesitas di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda’wah Tasikmalaya Tahun 2024”.

Shalawat serta salam senantiasa tercurah limpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, kepada keluarga-Nya, sahabat-Nya serta umat-Nya. Penulis banyak mendapatkan bimbingan, dorongan, bantuan dan semangat dari berbagai pihak dalam penyusunan laporan tugas akhir ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Hj. Ani Radiati, M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Irma Nuraeni S.Si, MPH selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan serta dorongan semangat dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Bapak Priyo Sulistiyono, S.KM, M.KM selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan dan arahan pada Laporan Tugas Akhir ini.
5. Ibu Edri Indah Yuliza Nur, S.Gz, M.Gizi selaku penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan pada Laporan Tugas Akhir ini.
6. Semua staf dan dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah banyak memberikan banyak pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan.
7. Orang tua dan segenap keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan dalam terselesaikannya Laporan Tugas Akhir ini.
8. Kepala Sekolah dan Guru di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda’wah yang senantiasa memberikan bantuan dan arahan kepada penulis selama proses penelitian sehingga laporan tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik.
9. Sahabat dan teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya atas segala dukungan dan bantuan yang diberikan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir.

Penulis menyadari dalam pembuatan Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

| | |
|---|------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN | i |
| LEMBAR PENGESAHAN LAPORAN..... | ii |
| INTISARI | iii |
| <i>ABSTRACT</i> | iv |
| KATA PENGANTAR..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vii |
| DAFTAR TABEL | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 1 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 3 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 4 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| A. Tinjauan Teori..... | 5 |
| 1. Remaja | 5 |
| 2. <i>Overweight</i> dan Obesitas | 6 |
| 3. Sarapan | 7 |
| 4. Durasi Tidur..... | 8 |
| 5. Body Image | 9 |
| B. Kerangka Teori | 11 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 12 |
| A. Jenis Penelitian..... | 12 |
| B. Waktu dan Tempat Penelitian | 12 |
| C. Populasi dan Sampel | 12 |
| 1. Populasi dan Sampel..... | 12 |
| 2. Besar Sampel | 12 |
| 3. Teknik Sampling..... | 13 |

| | |
|---|-----------|
| D. Variabel dan Definisi Operasional | 14 |
| E. Teknik Pengumpulan Data | 15 |
| 1. Jenis Data..... | 15 |
| 2. Cara Pengumpulan Data | 15 |
| 3. Instrumen Penelitian | 15 |
| F. Pengolahan dan Analisis Data | 16 |
| 1. Teknik Pengolahan Data | 16 |
| 2. Teknik Analisis Data..... | 17 |
| G. Jalannya Penelitian..... | 17 |
| 1. Tahap Persiapan | 17 |
| 2. Tahap Pelaksanaan..... | 18 |
| 3. Tahap Akhir | 19 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 20 |
| A. Hasil | 20 |
| 1. Karakteristik Responden..... | 20 |
| 2. Gambaran Kebiasaan Sarapan | 20 |
| 3. Gambaran Durasi Tidur | 22 |
| 4. Gambaran <i>Body Image</i> | 22 |
| B. Pembahasan | 23 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 27 |
| A. Simpulan..... | 27 |
| B. Saran | 27 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 29 |
| LAMPIRAN..... | 32 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019 untuk Perempuan Usia 12-16 tahun | 6 |
| 2. Klasifikasi IMT /U | 7 |
| 3. Definisi Operasional Penelitian | 14 |
| 4. Instrumen Penelitian | 15 |
| 5. Gambaran Karakteristik Responden di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya Tahun 2024..... | 20 |
| 6. Gambaran Frekuensi Sarapan di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya Tahun 2024..... | 21 |
| 7. Gambaran Kontribusi Energi Sarapan di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya Tahun 2024..... | 21 |
| 8. Gambaran Durasi Tidur di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya Tahun 2024..... | 22 |
| 9. Gambaran Body Image di SMP Terpadu Riyadlul Ulum Wadda'wah Kota Tasikmalaya Tahun 2024 | 22 |

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Surat Izin Penelitian
2. *Informed Consent* (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
3. Kuesioner Identitas Responden
4. Kuesioner Kebiasaan Sarapan
5. Formulir *Food Recall*
6. Kuesioner Durasi Tidur
7. Kuesioner *Body Image*
8. Dokumentasi Pengambilan Data