

SKRIPSI

**KETERSEDIAAN MAKANAN DI SEKOLAH DAN
KONTRIBUSINYA TERHADAP REKOMENDASI KONSUMSI
GULA, GARAM, LEMAK**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan Gizi



**NISRINA SABRINA
P07131215033**

**PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN
YOGYAKARTA
TAHUN 2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

“Ketersediaan Makanan di Sekolah dan Kontribusinya Terhadap Rekomendasi
Konsumsi Gula, Garam, Lemak”

Disusun oleh:

NISRINA SABRINA

NIM. P07131215033

telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal :

30 April 2019

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Tjarono Sari, SKM, M.Kes
NIP. 196102031985012001



Dra. Noor Tifauzah, M. Kes
NIP. 196005301989102001

Yogyakarta, 30 April 2019

Ketua Jurusan Gizi



DR. Ir. I Made Arit Gunawan, M.Si

NIP. 196303241986031001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

“KETERSEDIAAN MAKANAN DI SEKOLAH DAN KONTRIBUSINYA
TERHADAP REKOMENDASI KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK”

Disusun oleh :
NISRINA SABRINA
NIM. P07131215033

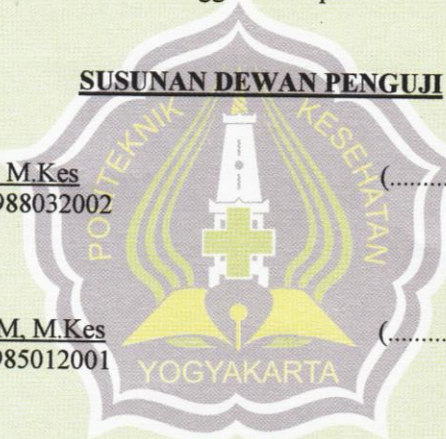
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji
Pada tanggal : 25 April 2019

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Setyowati, SKM, M.Kes
NIP. 196406211988032002

Anggota,
Tjarono Sari, SKM, M.Kes
NIP. 196102031985012001

Anggota,
Dra. Noor Tifauzah, M. Kes
NIP. 196005301989102001



(.....)

(.....)

(.....)

Yogyakarta, 30 April 2019
Ketua Jurusan Gizi



DR. Ir. I Made Alit Gunawan, M.Si
NIP. 196303241986031001

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nisrina Sabrina

NIM : P07131215033

Tanda Tangan : 

Tanggal : 25 April 2019

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nisrina Sabrina
NIM : P07131215033
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas skripsi yang berjudul :

Ketersediaan Makanan di Sekolah dan Kontribusinya Terhadap Rekomendasi Konsumsi Gula, Garam, Lemak.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 25 April 2019

Yang menyatakan



(Nisrina Sabrina)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa dituliskan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Dr. Ir. I Made Alit Gunawan, M. Si., selaku Ketua Jurusan Gizi
3. Bapak Dr. Agus Wijanarka, S.Si.T, M.Kes., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi
4. Ibu Tjarono Sari, SKM, M.Kes., selaku Pembimbing Utama
5. Ibu Dra. Noor Tifauzah, M.Kes., selaku Pembimbing Pendamping
6. Ibu Setyowati, SKM, M.Kes selaku Ketua Dewan Penguji
7. Kepala Sekolah dan Guru SD Muhammadiyah Kauman
8. Ayah, Ibu, kakak-kakakku tercinta Muhammad Arif Darmawan, Marwa Safitri, dan Oriana Paramita Dewi, serta keluarga yang telah memberikan bantuan dukungan material maupun moral
9. Tim enumerator penelitian yang memberikan bantuan dan dukungan
10. Pihak Perpustakaan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah menyediakan referensi untuk kepentingan penyusunan skripsi sehingga bisa terselesaikan
11. Sahabat-sahabat saya yang telah banyak membantu, memberikan motivasi, dukungan, dan semangat
12. Teman-teman Sarjana Terapan dan Dietetika Jurusan Gizi angkatan 2015 seperjuangan yang selalu berbagi dan memberikan semangat sehingga skripsi ini bisa terselesaikan.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, April 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN ORISINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
KATA GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Ruang Lingkup.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Uraian Teori	8
1. Anak Usia Sekolah.....	8
2. Makanan Jajanan Anak Sekolah	12
3. Penyelenggaraan Makanan Institusi.....	15
4. Konsumsi Gula, Garam, Lemak.....	22
5. Penilaian Konsumsi Makanan.....	31
B. Kerangka Teori.....	33
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesis.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	34
B. Populasi dan Sampel	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian	35
D. Variabel Penelitian	35
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	36
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	38
G. Alat Ukur/ Instrumen dan Bahan Penelitian	40
H. Prosedur Penelitian.....	42
I. Manajemen Data	44

J. Etika Penelitian	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	47
1. Gambaran Umum SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta	47
2. Karakteristik Subyek Penelitian	49
3. Gambaran Penyelenggaraan Makanan di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	50
4. Identifikasi Penyelenggaraan Makanan di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta	53
5. Konsumsi Gula, Garam, Lemak Selama di Sekolah	62
B. Pembahasan.....	66
1. Identifikasi Penyelenggaraan Makanan di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta	66
2. Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak Selama di Sekolah	71
BAB V METODE PENELITIAN	
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	77
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Ukuran Standar Porsi.....	17
Tabel 2. Batas Maksimal Konsumsi Gula Menurut Kelompok Usia.....	24
Tabel 3. Kategori Kandungan Gula per 100 gram Jenis Makanan.....	24
Tabel 4. Daftar pangan penukar satu (1) porsi gula.....	24
Tabel 5. Kebutuhan Garam Menurut Kelompok Usia.....	27
Tabel 6. Kategori Kandungan Natrium per 100 gram Jenis Makanan.....	27
Tabel 7. Daftar Makanan Tinggi Natrium.....	27
Tabel 8. Kebutuhan Lemak Menurut Kelompok Usia.....	30
Tabel 9. Kategori Kandungan Lemak Total per 100 gram Jenis Makanan.....	30
Tabel 10. Kelompok Pangan Sumber Lemak.....	30
Tabel 11. Karakteristik Subyek di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	49
Tabel 12. Porsi Makan Siang Siswa di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	54
Tabel 13. Menu Makan Siang dan Jenis Bahan Makanan yang Disajikan di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta tanggal 21-25 Januari 2019.....	55
Tabel 14. Ketersediaan Gula pada Menu Makan Siang Per Porsi di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	56
Tabel 15. Ketersediaan Garam pada Menu Makan Siang Per Porsi di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	57
Tabel 16. Kategori Kandungan Natrium Bahan Makanan pada Menu Makan Siang di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	58
Tabel 17. Ketersediaan Lemak pada Menu Makan Siang Per Porsi di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	59
Tabel 18. Kategori Kandungan Lemak Bahan Makanan pada Menu Makan Siang di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	60
Tabel 19. Kelompok Makanan Jajanan di SD Muhammadiyah Kauman Yogyakarta.....	60
Tabel 20. Frekuensi Jajan Berdasarkan Jenis Makanan Jajanan.....	62
Tabel 21. Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Total Asupan Gula Selama di Sekolah.....	63
Tabel 22. Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Kontribusi Asupan Gula Selama di Sekolah Terhadap Rekomendasi Konsumsi dalam Sehari.....	63
Tabel 23. Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Total Asupan Garam Selama di Sekolah.....	64

Tabel 24.	Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Kontribusi Asupan Garam Selama di Sekolah Terhadap Rekomendasi Konsumsi dalam Sehari.....	64
Tabel 25.	Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Total Asupan Lemak Selama di Sekolah.....	65
Tabel 26.	Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Standar Deviasi (SD) Kontribusi Asupan Lemak Selama di Sekolah Terhadap Rekomendasi Konsumsi dalam Sehari.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pembagian Porsi Makan Sehari.....	12
Gambar 2. Kerangka Teori.....	33
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	33
Gambar 4. Media Poster Edukasi Konsumsi Gula, Garam, Lemak.....	79
Gambar 5. Kartu Informasi Contoh Makanan/Minuman Beserta Kandungan Gula, Garam, atau Lemaknya.....	80

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Penjelasan Sebelum Persetujuan untuk Responden.....	86
Lampiran 2. Pernyataan Kesiediaan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	88
Lampiran 3. Penjelasan untuk Mengikuti Penelitian	89
Lampiran 4. Form Data Identitas Responden	90
Lampiran 5. Form Ketersediaan Makan Siang Sekolah.....	91
Lampiran 6. Form Penimbangan Makanan Makan Siang (<i>Food Weighing</i>)	92
Lampiran 7. Form Ketersediaan Makanan Jajanan Sekolah.....	93
Lampiran 8. Form Catatan Makananku di Sekolah (<i>Food Record</i>).....	94
Lampiran 9. Form Penelitian Kontribusi Gula, Garam, Lemak.....	95
Lampiran 10. Jadwal Penelitian	96
Lampiran 11. Persetujuan Komisi Etik	97
Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian	98
Lampiran 13. Daftar Menu Makan Siang Januari 2019.....	99
Lampiran 14. Standar Resep	100
Lampiran 15. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	106