

BEBERAPA FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT KECUKUPA ENERGI DAN
PROTEIN PADA PELAJAR SMU (STUDI KASUS DI SMU I CILACAP)

WAHYUNI ARISTYANTI -- G.101930548
(1998 - Skripsi)

Tujuan umum penelitian umum adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kecukupan energi dan protein pada pelajar SMU. sedangkan tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menjelaskan mengenai pendapatan perkapita, aktivitas fisik, pola konsumsi makan dan mencari hubungan antara pendapatan perkapita dengan konsumsi energi dan protein, hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi energi dan protein dengan tingkat kecukupan energi dan protein. Penelitian ini bersifat penjelasan dengan rancangan penelitian survei dan menggunakan metode cross sectional. Sebagai populasi adalah pelajar kelas 1 dan 2 SMU I CILACAP, dengan teknik pengambilan sampel acak sederhana sebanyak 100 responden (47 laki-laki dan 53 perempuan). Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan menggunakan kuesioner.

Analisis data menggunakan uji Korelasi product moment dari Pearson dan uji korelasi regresi untuk variabel pendapatan per kapita, aktivitas fisik, konsumsi energi, konsumsi protein dan tingkat kecukupan energi dan protein.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang berhubungan dengan tingkat kecukupan energi dan protein adalah; pendapatan per kapita, aktivitas fisik dan pola konsumsi makan. Pendapatan perkapita pelajar sebagian besar (53%) pada kelompok menengah (Rp 45.000-135.000,-). Penggunaan energi untuk aktivitas fisik (2523 kkal/hari pada pelajar laki-laki dan 1889 kkal/hari pada pelajar perempuan) lebih besar daripada intake energi dari makanan sehari-hari (1974 kkal/hari pada pelajar laki-laki dan 1760 kkal/hari pada perempuan). Sedangkan untuk protein, tingkat kecukupan sudah baik yaitu 100,9% pada pelajar laki-laki 109,7% pada pelajar perempuan. Dari analisis data didapatkan hasil sbb:

1. ada hubungan antara pendapatan per kapita dengan konsumsi energi dan protein.
2. ada hubungan antar konsumsi energi dan konsumsi protein dengan tingkat kecukupan energi dan protein
3. ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecukupan energi dan protein.

Bagi pelajar disarankan untuk membiasakan diri makan pada waktu yang tepat serta memperhatikan konsumsi makannya agar mencukupi kebutuhan tubuh untuk aktivitas sehari-hari dan dapat tumbuh dengan baik bagi mereka yang masih dalam tahap pertumbuhan.

Kata Kunci: KECUKUPAN GIZI PELAJAR