

**HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KEBIASAAN SARAPAN  
DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA REMAJA  
SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh :

**PURWO ADI WIJAYA**  
**2215058**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA  
2019**

HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA FREKUENSI KEBIASAAN SARAPAN  
DENGAN PERSENTASE LEMAK TUBUH PADA REMAJA  
SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Diajukan Oleh

**PURWO ADIWIJAYA**

2215058

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji dan Dinyatakan Sah Sebagai  
Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan Di Fakultas Kesehatan  
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 05 September 2019

Mengesahkan

Penguji

Pembimbing

  
Novita Nirmalasari, M.Kep

NIDN. 0501118801

  
Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Sp.Kep., MB

NIDN. 0514058301

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan (S1)

  
Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep., Sp.Kep., MB

NPP. 2007130011

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Nama : Purwo Adi Wijaya

NPM : 2215058

Program Studi : Ilmu Keperawatan (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Antara Frekuensi Kebiasaan Sarapan Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarism*. Semua referensi dan sumber terkait yang diacu dalam karya ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku.

Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah. Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, 12 September 2019

  
(Purwo Adi Wijaya)

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullohi Wabaraakatatuh*

Puji syukur kepada Allah SWT berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan hasil penelitian dengan judul **“Hubungan Antara Frekuensi Kebiasaan Sarapan dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta”**. Penyusunan laporan hasil penelitian ini untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

Laporan hasil penelitian ini dapat diselesaikan atas bantuan, dorongan dan bimbingan dari semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini saya menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Kuswanto Hardjo, dr.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.
2. Bapak Tetra Saktika Adinugraha, M.Kep.,Sp.Kep.,MB selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan masukan kepada saya dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan laporan hasil penelitian ini.
3. Ibu Novita Nirmalasari, M. Kep selaku dosen Penguji yang banyak memberikan bimbingan dan masukan dengan ikhlas dan sabar dalam penulisan laporan hasil penelitian ini.
4. Bapak dan Ibu serta, keluarga yang senantiasa memberikan semangat dukungan moral, spiritual serta materi sehingga memperlancar tersusunya laporan hasil penelitian ini.
5. Teman-teman dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan semangat sehingga memperlancar tersusunya laporan hasil penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan hasil penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mohon maaf atas keterbatasan dan kekurangan dalam

penyelesaian proposal ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan hasil penelitian ini. Semoga laporan hasil penelitian ini dapat bermanfaat dan berguna.

*Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh*

Yogyakarta, 2019

Peneliti

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR SKEMA .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR DIAGRAM .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
INTISARI .....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Secara Teori .....	5
2. Manfaat Secara Praktis .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Remaja .....	7
2. Status Gizi .....	10
3. Kebiasaan Sarapan .....	13
4. Persentase Lemak Tubuh .....	16
B. Kerangka Teori.....	18
C. Kerangka Konsep .....	19
D. Hipotesis .....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Desain Penelitian.....	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel .....	20

D. Variabel Penelitian .....	22
E. Definisi Operasional.....	22
F. Alat dan Metode Pengumpulan Data .....	23
G. Validitas dan Reliabilitas .....	25
H. Metode Pengolahan dan Analisa Data .....	25
I. Etika Penelitian .....	27
J. Pelaksanaan Penelitian .....	29
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
A. Hasil Penelitian .....	33
B. Pembahasan .....	37
C. Keterbatasan Penelitian .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

PEPUSTAKAAN  
 UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
 YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi persentase Lemak Tubuh .....	16
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	23
Tabel 3.2 Klasifikasi persentase Lemak Tubuh .....	24
Tabel 3.3 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	27
Tabel 4.1 Tabulasi Silang Frekuensi Kebiasaan Sarapan Dengan Persentase Lemak Tubuh .....	36
Tabel 4.2 Hubungan Frekuensi Kebiasaan Sarapan Dengan Persentase Lemak Tubuh .....	36

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA



## DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	18
Skema 2.2 Kerangka Konsep .....	19

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 <i>Body Fat Personal Scale</i> .....	24

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
PEPUSTAKAAN  
YOGYAKARTA

## DAFTAR DIAGRAM

	Halaman
Diagram 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	34
Diagram 4.2 Hasil Analisis Frekuensi Kebiasaan Sarapan .....	34
Diagram 4.3 Hasil Analisis Persentase Lemak Tubuh .....	35
Diagram 4.4 Analisis Jenis Kelamin Berdasarkan Persentase Lemak Tubuh	37

PEPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Hasil Cek Plagiarisme
- Lampiran 2 Lembar Kegiatan Penyusunan Skripsi
- Lampiran 3 Surat Izin Badan Kesatuan Bangsa dan Politik DIY
- Lampiran 4 Surat Izin Studi Pendahuluan Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah
- Lampiran 5 Surat Balasan Studi Pendahuluan SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta
- Lampiran 6 Surat Izin Penelitian SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta
- Lampiran 7 Surat Balasan Penelitian SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta
- Lampiran 8 Surat Keterangan Persetujuan Etik Penelitian
- Lampiran 9 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 11 Angket Penelitian Frekuensi Kebiasaan Sarapan
- Lampiran 12 Lembar Pengukuran Persentase Lemak Tubuh
- Lampiran 13 Sertifikat Kalibrasi Alat *Body Fat Personal Scale*
- Lampiran 14 Lembar Bimbingan
- Lampiran 15 Hasil Olah Data SPSS