

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

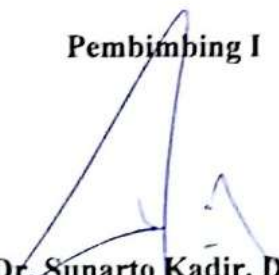
**HUBUNGAN ASUPAN *MAKRONUTRIENTS* DARI SARAPAN DENGAN
PRESTASI BELAJAR DAN STATUS GIZI PADA SISWA
DI MTs. NEGERI 1 KOTA GORONTALO**

Oleh :


**NOVALIN BAU
NIM. 811413010**

Telah di periksa dan di setujui untuk diuji

Pembimbing I


Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP : 19660918 199203 1 002

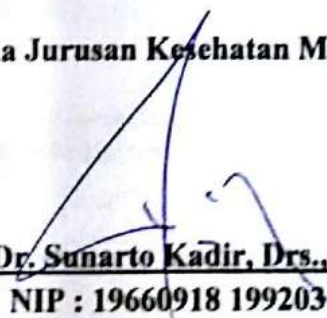
Pembimbing II


Lia Amalia, SIKM, M.Kes
NIP : 19791129 200501 2 017

Gorontalo, 7 Januari 2018

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan Masyarakat


Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP : 19660918 199203 1 002

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ASUPAN *MAKRONUTRIENTS* DARI SARAPAN DENGAN
PRESTASI BELAJAR DAN STATUS GIZI PADA SISWA
DI MTs. NEGERI 1 KOTA GORONTALO

OLEH

NOVALIN BAU
NIM. 811413010

Telah dipertahankan di depan penguji

Hari / Tanggal : Minggu, 7 Januari 2018
Waktu : 07.00 – 08.00 Wita

Penguji :

1. Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes
NIP. 19660918 199203 1 002

2. Lia Amalia, S.KM, M.Kes
NIP. 19791129 200501 2 017


3. Dra. Hj. Rani Hiola, M.Kes
NIP. 19530913 198302 2 001

4. Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes.
NIP. 19590110 198603 2 003

:
:
:
:



Gorontalo, 7 Januari 2018
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan


Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003



ABSTRAK

Novalin Bau, 2018. Hubungan Asupan Makronutrients dari Sarapan dengan Prestasi Belajar dan Status Gizi Siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo. Jurusan Kesehatan Masyarakat. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dr. Sunarto Kadir, Drs., M.Kes, Pembimbing 2 Lia Amalia, S.KM, M.Kes.

Asupan gizi makro karbohidrat, protein, dan lemak adalah komponen penghasil energi utama yang berperan sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa remaja yang duduk dibangku sekolah menengah pertama. Diketahui asupan gizi makro dari makanan sarapan memiliki fungsi yang positif buat aktivitas otak dalam menghasilkan prestasi belajar dan dapat menyumbangkan sepertiga asupan gizi dalam sehari guna untuk meningkatkan keadaan status gizi. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan asupan *makronutrients* dari sarapan dengan prestasi belajar dan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo.

Jenis penelitian ini adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo sebanyak 384 orang. Pada pengambilan 196 sampel dilakukan dengan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji *Spearman Rank*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan *makronutrients*(karbohidrat $p=0,029$, protein $p=0,012$, lemak $p=0,11$) dari sarapan dengan prestasi belajar siswa. Serta terdapat hubungan yang signifikan antara asupan *makronutrients*(karbohidrat $p=0,000$, protein $p=0,000$, lemak $p=0,000$) dari sarapan dengan status gizi siswa di MTs Negeri 1 Kota Gorontalo.

Diharapkan kepada siswa agar memperhatikan asupan gizi makanan yang dikonsumsi sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar dan mempertahankan keadaan status gizi yang optimal.

Kata kunci : Asupan, *Makronutrients*, Prestasi belajar, Status gizi

ABSTRACT

Bau, Novalin. 2018. *The Correlation of Macronutrients Breakfast with Learning Achievement and Nutritional Status of the Students at MTs Negeri 1 Kota Gorontalo.* Department of Public Health. Faculty of Sports and Health. Universitas Negeri Gorontalo. Principal Supervisor: **Dr. Sunarto Kadir, Drs., M. Kes.** Co-supervisor: **Lia Amalia, S.KM, M.Kes.**

The macronutrients: carbohydrates, proteins, and fats are the major energy-intake components which contribute as substance builders to the growth and the development of adolescents. It is known that macronutrients which have the positive functions of brain activities produce learning achievement and are able to contribute one-third of nutrient intakes in a day in order to improve the nutritional status. The problem statement of this research is whether there is a correlation between breakfast macronutrients with learning achievement and nutritional status of the students at MTs Negeri 1 Kota Gorontalo. This research aims to determine the correlation between breakfast macronutrients with learning achievement and nutritional status of students at MTs Negeri 1 Kota Gorontalo.

This research used analytic survey with the *cross sectional* approach. The population involved all of the students in grade VIII at MTs Negeri 1 Kota Gorontalo as many as 384 adolescents. The sample involved 196 people who were selected through *purposive sampling* technique. Furthermore, the data were analyzed by using *spearman-rank* test.

The results show there is a significant correlation between breakfast macronutrients (carbohydrate $p = 0.029$, protein $p = 0.012$, fat $p = 0.11$) with learning achievement of the student; there is also a significant correlation between breakfast macronutrients (carbohydrate $p = 0,000$, protein $p = 0,000$, fat $p = 0,000$) with nutritional status of students at MTs Negeri 1 Kota Gorontalo.

It is expected that the students should be aware of the food nutritional intake consumed so that they are able to improve the learning achievement and to maintain the nutritional status optimally.

Keywords: *Intake, Macronutrients, Learning Achievement, Nutritional Status*

