

**HUBUNGAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PENYUSUNAN MENU
SEHAT SEIMBANG DENGAN PENYIAPAN MAKANAN BAGI REMAJA**
(Studi Kasus di SMAN 10 Pandeglang)

FITRIA RAMADIANTI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara pengetahuan ibu tentang penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan pada remaja. Metode penelitian menggunakan metode survey dengan desain *crosssectional*. Analisis data statistik berupa Korelasi *Spearmanrank* menggunakan excel. Penelitian yang dilakukan di SMAN 10 Pandeglang, Banten pada bulan Juli 2015 sampai dengan Januari 2016. Pada penelitian ini digunakan teknik pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling* dengan jumlah keseluruhan sampel sebanyak 60 responden. Data dikumpulkan dengan cara memberikan kuesioner yang telah diuji validitas. Hasil tes pengetahuan seimbang dengan penyiapan makanan berkategori cukup sebanyak 61,7% (30 orang) dari 60 responden. Hasil penyiapan makan remaja yang sesuai penyusunan menu sehat seimbang dalam secara keseluruhan sebanyak 15% (9 orang) dari 60 responden.. Hasil analisis statistik Korelasi *SpearmanRank* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan positif antara pengetahuan penyusunan menu sehat seimbang dengan penyiapan makanan remaja. Hal ini dikarenakan proses penyiapan makanan tidak hanya ditentukan oleh tingkat pengetahuan, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhinya.

Kata kunci : Pengetahuan, Penyusunan menu sehat seimbang, Penyiapan makanan pada remaja

**THE CORRELATION OF MATERNAL KNOWLEDGE ABOUT A
HEALTHY MEAL PLANNING BY PROVIDINGFOOD FOR
ADOLESCENTS**
(Case Study in senior highschool 10 Pandeglang)

FITRIA RAMADIANTI

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between maternal knowledge about a healthy balanced meal planning with the preparation of food in adolescents. The research method used survey method with cross-sectional design. Correlation analysis of statistical data in the form of Spearmanrank using excel. Research conducted at senior high school 10 Pandeglang, Banten in December 2015 and January 2016. In this study used a sampling technique with simple random sampling with a total sample of 60 respondents. Data collected by questionnaire that had been tested for validity. Results of tests of knowledge balanced with preparation of foods categorized quite as much as 61.7% (30 people) of the 60 respondents. Results meal preparation convenient teens healthy balanced meal planning into overall much as 15% (9) of 60 respondents. Statistical analysis Spearman Rank Correlation shows that there is a positive correlation between the knowledge of a healthy balanced meal plans with food preparation adolescents. This is because the process of preparing food is not only determined by the level of knowledge, but there are other factors that can affect.

Keywords: Knowledge, Preparation of a balanced, healthy menus, food preparation in adolescents

HALAMAN PENGESAHAN

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
-------------------	---------------------	----------------

Dr. Rusilanti, M.Si
(Dosen Pembimbing I)

Dr. Ari Istiany, M.Si
(Dosen Pembimbing II)

PENGESAHAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

NAMA DOSEN	TANDA TANGAN	TANGGAL
-------------------	---------------------	----------------

Guspri Devi Artanti, S.Pd, M.Si
(Ketua Penguji)

Dr. Ir. Alsuhendra, M.Si
(Anggota Penguji)

Nur RiskaTadjoedin, S.Pd, M.Si
(Anggota Penguji)

Tanggal Lulus : 10 Februari 2016

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi saya ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun perguruan tinggi lain
2. Karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pertanyaan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2016

Yang membuat pernyataan

Fitria Ramadianti

5515117572

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia dan hidayahnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Penyusunan Menu Sehat Seimbang dengan Penyiapan Makanan Bagi Remaja di SMAN 10 Pandeglang**". Merupakan persyaratan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.

Keterbatasan kemampuan saya dalam penelitian ini, menyebabkan saya sering menemukan kesulitan. Oleh karena itu skripsi ini tidaklah dapat terwujud dengan baik tanpa adanya bimbingan, dorongan, saran-saran dan bantuan dari berbagai pihak. Maka sehubungan dengan hal tersebut, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Rusilanti, M.Si. selaku Ketua Program Studi Tata Boga dan Dosen Program Studi Tata Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Jakarta.
2. Rina Febriana, S.Pd, M. Pd, dan Dra. Mutiara Dahlia, M.Kes selaku Pembimbing Akademik.
3. Dr. Rusianti, M.Si dan Dr. Ari Istiany, M.Si selaku dosen pembimbing saya yang penuh kesabaran selalu membimbing dan memberi semangat kepada saya hingga selesaiya skripsi ini.
4. Dosen Program Pendidikan Tata Boga yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan selama masa perkuliahan, serta para staf TU dan Laboran yang selama ini banyak membantu.

Terimakasih juga saya ucapkan kepada kedua orang tua saya M. Suaedi (Alm) dan EnongDjuhaeni (Almh) yang selalu memberi dukungan serta mendo'akan saya melalui batin saya. Kakak-kakak tercinta, Kak Aman, Kak Amin, Kak Iman, Teh Umi, Teh Aam, Kak Ayat, Kak Hamdi, Teh Nita dan Kak Wildan, serta ipar-ipar saya Teh Ia, Ka Rian Teh Ifat dan Kak Agus yang selalu senantiasa mendo'akan dan memberikan semangat. Teman-teman saya Martina, Vidya, Puspa, Tasya, Riri, Karina, Lulu, Melly, Cindy, dan Imal yang selalu memberikan dukungan kepada saya. Teman dekat saya Fico Azhari yang selalu memberikan bantuan dan dukungan selama penggerjaan skripsi ini. Tidak lupa juga saya ucapkan terimakasih kepada teman-teman Tata Boga Non Reguler 2011. Semoga segala kebaikan, keikhlasan, kesabaran, do'a dan bantuan yang diberikan kepada saya sebagai peneliti akan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

Saya menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, untuk itu saya mohon maaf apabila terdapat kekurangan dan kesalahan baik dari isi maupun tulisan. Akhir kata saya berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membacanya.

Penulis
FitriaRamadianti

5515117572

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Identifikasi Masalah	5
1.3.Pembatasan Masalah	6
1.4.Perumusan Masalah	6
1.5.Tujuan Penelitian	6
1.6.Kegunaan Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORITIK, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN	
2.1. Kajian Teoritik	8
2.1.1. Pengetahuan	8
2.1.2. Menu Sehat Seimbang	13
2.1.3. Gizi Remaja	23
2.2. Kerangka Pemikiran	47
2.3. Hipotesis Penelitian	48
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	49
3.2. Metode Penelitian	49
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	49
3.4. Variabel Penelitian	50
3.5. Definisi Operasional	51
3.6. Instrumen Penelitian	51
3.7. Teknik Pengumpulan Data	53
3.8. Teknik Analisis Data	54
3.9. Hipotesis Statistik	57
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	58
4.2 Hasil Analisis Uji Statistik	72
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	73
4.4 Kelemahan Penelitian	75

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

	Halaman	
Tabel 2.1	Contoh Menu 1 Bagi Remaja	21
Table 2.2	Contoh Menu 2 Bagi Remaja	21
Table 2.3	Kebutuhan Gizi Remaja dan Dewasa Muda	29
Tabel 2.4	Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Remaja	35
Tabel 2.5	Kandungan lemak, lemak jenuh, kolesterol dan garam pada setiap porsi <i>fastfood</i>	41
Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Menu Sehat Seimbang	52
Tabel 3.2	Kategori Pengetahuan	52
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Penyiapan Makanan	53
Tabel 4.1	Data Umur Responden	58
Tabel 4.2	Data Ibu Berdasarkan Tingkat Pendidikan	59
Tabel 4.3	Data Pekerjaan Ibu	59
Tabel 4.4	Data Berdasarkan Tingkat Pendapatan	60
Tabel 4.5	Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu	61
Tabel 4.6	Data Berdasarkan Indikator Pengetahuan	61
Tabel 4.7	Data Ibu Berdasarkan Nilai	62
Tabel 4.8	Distribusi Frekuensi Penyiapan Makanan	63
Tabel 4.9	Data Berdasarkan Indikator Penyiapan	64
Tabel 4.10	Data Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Karbohidrat	65
Tabel 4.11	Data Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Protein Nabati	66

Tabel 4.12	Data Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Protein Hewani	68
Tabel 4.13	Data Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Sumber Serat	69
Tabel 4.14	Data Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Sumber Lemak	70
Tabel 4.15	Data Frekuensi Konsumsi Bahan Pangan Sumber Lainnya	71

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1

Kerucut Pedoman Umum Menu Seimbang

17

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian
Lampiran 2	Instrumen Penelitian
Lampiran 3	Tabulasi Karakteristik Ibu
Lampiran 4	Langkah Menghitung Validitas Dengan Menggunakan Microsoft Excel
Lampiran 5	Langkah Menghitung Uji Reliabilitas Dengan Menggunakan Microsoft Excel
Lampiran 6	Validasi Butir Soal Pengetahuan Ibu
Lampiran 7	Hasil Uji Reliabilitas Pengetahuan Ibu
Lampiran 8	Uji Validitas Penyiapan Makanan
Lampiran 9	Uji Reliabilitas Penyiapan Makanan
Lampiran 10	Tabulasi Hasil Penelitian Pengetahuan Ibu Tentang Penyusunan Menu Sehat Seimbang
Lampiran 11	Tabulasi Hasil Penelitian Penyiapan Makanan Bagi Remaja
Lampiran 12	Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Ibu
Lampiran 13	Hasil Uji Normalitas Penyiapan Pengetahuan
Lampiran 14	Hasil Uji Linieritas
Lampiran 15	Hasil Perhitungan <i>SpearmanRank</i>
Lampiran 16	Hasil Perhitungan Kooefisien Korelasi
Lampiran 17	Tabel r Kooefisien Korelasi <i>Spearman Rank</i>
Lampiran 18	Tabel Distribusi Z
Lampiran 19	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 20	Daftar Riwayat Hidup