



**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, ASUPAN ENERGI, PROTEIN  
DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS PADA WUS USIA  
15-49 TAHUN DI DESA TENING KECAMATAN WONOBOYO KABUPATEN  
TEMANGGUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz)

Oleh :

**LINDA MUNIKASARI**

**060118A034**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, ASUPAN ENERGI, PROTEIN  
DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS PADA WUS  
USIA 15-19 TAHUN DI DESA TENING KECAMATAN WONOBOYO  
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Disusun Oleh :

**LINDA MUNIKASARI**

**NIM. 060118A034**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah  
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 25 Agustus 2022

**Pembimbing**



**Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes**  
NIDN. 0025116210

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi berjudul:

**HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN, ASUPAN ENERGI, PROTEIN  
DENGAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS PADA WUS  
USIA 15-49 TAHUN DI DESA TENING KECAMATAN WONOBOYO  
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Oleh:

**LINDA MUNIKASARI**

**060118A034**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Gizi

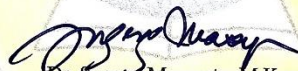
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 29 Agustus 2022

Tim Penguji:

**Ketua/Pembimbing Utama**



Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes  
NIDN. 00251162210

**Anggota/Penguji I**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0627038602

**Anggota/Penguji II**



Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0603058501

Mengetahui,



**Dekan Fakultas Kesehatan**

Eko Susanto, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN. 0627097501

**Ketua Program Studi S1 Gizi**



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi  
NIDN. 0627038602

## **RIWAYAT HIDUP PENELITI**

Nama : Linda Munikasari  
Tempat, tanggal lahir : Temanggung, 25 Juli 1996  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat : Dsn. Margosari, RT/RW : 15/07, Desa Tening,  
Kecamatan Wonobojo, Kabupaten Temanggung  
Email : [Lindamunika25@gmail.com](mailto:Lindamunika25@gmail.com)

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri Tening, Temanggung: Tahun 2006- 2011
2. SMP Negeri 1 Bejen, Temanggung : Tahun 2012- 2014
3. SMA Negeri 3 Temanggung, Temanggung : Tahun 2015-2018
4. Program studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo, Semarang : Tahun 2018 – 2022

## **PERNYATAAN ORISINALITAS**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda atnga dibawah ini,

Nama : Linda Munikasari

NIM : 060118A036

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “ **Hubungan Kebiasaan Sarapan, Asupan Energi, Protein Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis Pada Wus Usia 15-49 Tahun Di Desa Tening Kecamatan Wonoboyo Kabupaten Temanggung**” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantuoleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Semarang, September 2022

Yang membuat pernyataan



Linda Munikasari  
NIM. 060118A036

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Linda Munikasari

NIM : 060118A034  
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi  
Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media formatkan dan mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Hubungan Sarapan Pagi, Asupan Energi, Asupan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Wus Usia 15-49 Tahun Desa Tening Kecamatan Wonobojo Kabupaten Temanggung”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 30 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Linda Munikasari

060118A041

Universitas Ngudi Waluyo  
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Agustus 2022  
Linda Munikasari  
060118A034

**HUBUNGAN SARAPAN PAGI, ASUPAN ENERGI, ASUPAN PROTEIN DENGAN KEJADIAN KURANG ENERGI KRONIS PADA WUS USIA 15-49 TAHUN DESA TENING KECAMATAN WONOBOYO KABUPATEN TEMANGGUNG**

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Kasus KEK di Desa Tening tahun 2021 bahwa 7 dari 10 WUS tidak pernah sarapan. 8 dari 10 WUS mengkonsumsi karbohidrat dan protein dengan kategori deficit. Oleh karena itu dilakukan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan, asupan karbohidrat dan asupan protein dengan kejadian kurang energi kronis pada wanita usia subur di Desa Tening.

**Metode :** metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian Observasi Analitik dengan Pendekatan Kuantitatif dengan menggunakan metode cross sectional. Jumlah sampel 18 responden (16 responden berisiko KEK dan 2 responden tidak berisiko KEK). Pengumpulan data primer menggunakan data yang diminta pada bidan Desa (Kader) dan data sekunder melalui wawancara pada responden.

**Hasil :** Hasil penelitian kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian KEK menunjukkan sig 0,019 < 0,05. antara asupan energi dengan kejadian KEK pada WUS menunjukkan WUS yang berisiko KEK kategori asupan energi deficit yaitu (88,9%), sedangkan pada WUS tidak berisiko KEK mengkonsumsi energi dengan kategori normal yaitu (11,1%). menunjukkan sig 0,01 < 0,05. Antara asupan protein dengan WUS yang berisiko KEK dengan kategori asupan protein dengan kategori deficit yaitu (75%), WUS berisiko KEK mengkonsumsi protein dengan kategori normal yaitu (25%) dengan nilai sig 0,039 < 0,05.

Simpulan dan Saran : Variabel yang berhubungan dengan KEK pada WUS usia 15-49 tahun yaitu kebiasaan sarapan pagi, asupan energi dan asupan protein. Saran untuk Puskesmas Wonoboyo adalah melaksanakan posyandu remaja untuk memantau status gizi pada remaja,

**Kata Kunci :** KEK, WUS, kebiasaan sarapan pagi, asupan energi, asupan protein.

Ngudi Waluyo University  
Study Program of Nutrition, Faculty of Health  
Final Project, August 2022  
Linda Munikasari  
060118A034

**THE RELATIONSHIP BETWEEN BREAKFAST HABITS, CARBOHYDRATE INTAKE, AND PROTEIN INTAKE WITH THE INCIDENCE OF CHRONIC ENERGY DEFICIENCY IN FERTILE WOMAN AGED 19-49 YEARS IN TENING VILLAGE WONOBOYO TEMANGGUNG**

**ABSTRACT**

**Background:** The cases of chronic energy deficiency cases in Tening village in 2021 that 7 out of 10 fertile woman never had breakfast, and 8 out of 10 women consumed carbohydrates and protein in the deficit category. Therefore, a study was conducted to determine the relationship between breakfast habits, carbohydrate intake and protein intake with chronic energy deficiency in fertile women in Tening village.

**Method:** the research method used in this study is Analytical Observation research with a Quantitative Approach using the cross sectional method. The total sample was 18 respondents (16 respondents were at risk of chronic lack of energy and 2 respondents were not at risk of chronic lack of energy). Primary data collection uses data requested on Village Midwives (Kader) and secondary data through interviews with respondents.

**Results:** The results of the study of breakfast habits with the incidence of chronic lack of energy showed a sig of  $0.019 < 0.05$ . between energy intake and the incidence of chronic lack of energy in WUS showed fertile women who were at risk of lack of energy in the deficit energy intake category, namely (88.9%), while in fertile women there was no risk of chronic lack of energy consuming energy with the normal category of (11.1%). showed a sig of  $0.01 < 0.05$ . Between protein intake and WUS who are at risk of chronic lack of energy with the protein intake category with a deficit category of (75%), women of childbearing age are at risk of consuming protein with the normal category, namely (25%) with a sig value of  $0.039 < 0.05$ .  
**Conclusions and Suggestions:** Variables related to chronic lack of energy in fertile women 15-49 years are breakfast habits, energy intake and protein intake. The advice for the Wonoboyo Health Center is to carry out a youth posyandu to monitor nutritional status in adolescents,

**Keywords:** KEK, WUS, breakfast habits, energy intake, protein intake.

**PRAKATA**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT. Atas ridanya saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan Sarapan Pagi, Asupan Energi,



Asupan Protein Dengan Kejadian Kurang Energi Kronis Pada Wus Usia 15-49 Tahun Desa Tening Kecamatan Wonobojo Kabupaten Temanggung” dapat terwujud

Skripsi ini disusun sebagai persyaratan mencapai derajat S1 Gizi dan terwujud atas bimbingan, arahan, dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Pada kesempatan kali ini, penulis menyampaikan penghargaan dan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo beserta jajaran wakil rector I, II, dan III.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Ngudi Waluyo.
4. Dr. Sugeng Maryanto., M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan kepada penulis.
5. Dosen program studi S1 Gizi yang telah memberi banyak ilmu dan pengalaman yang sangat bermanfaat.
6. Ayahanda Tercinta Alm. Paring Rohmat yang senantiasa menjadi suri teladan yang baik, memberi dorongan, motivasi dan menjadi motivasi selama menjalankan studi.
7. Ibu tercinta dan Kakak yang selalu memberikan dorongan, arahan dan bimbingan.
8. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan dorongan dalam menjalani studi.
9. Teman-teman seperjuangan yang berjuang menjalani studi.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu dalam memberikan bantuan hingga selesainya skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan masukan, kritik, dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak.

Ungaran, 25 Agustus 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
SAMPUL DALAM.....	1
HALAMAN PENGESAHAN .....	2
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	4
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	4
ABSTRAK.....	7
ABSTRACT.....	8
PRAKATA.....	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR .....	13
DAFTAR TABEL.....	14
BAB I PENDAHULUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Tujuan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Manfaat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Teori Terkait.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Wanita Usia Subur (WUS) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kebiasaan Sarapan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Asupan Energi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Asupan Protein .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. FFQ.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Definisi KEK.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Pengukuran Status Gizi pada WUS ..	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Kerangka Teori dan Konsep.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Kerangka Teori .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Kerangka Konsep .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Hipotesis .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB III METODE PENELITIAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Desain Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Populasi dan Sampel .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Definisi Operasional.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Variabel Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
H. Prosedur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
I. Analisa Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Hasil Analisa Univariat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Hasil Analisis Bivariat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Keterbatasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
DAFTAR PUSTAKA .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LAMPIRAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori ..... **Error! Bookmark not defined.**

Gambar 2.2 Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**

## DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1 Definisi Operasional .....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 3.2 Coding variable Dependen dan Independen**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.1 Distribusi frekuensi kebiasaan sarapan, asupan energi dan asupan protein dengan kejadian KEK. ....**Error! Bookmark not defined.**
- Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi kebiasaan sarapan, asupan energi dan protein dengan kejadian KEK.....**Error! Bookmark not defined.**