



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN, SIKAP
DAN FAKTOR LINGKUNGAN DENGAN PERILAKU MAKAN
BERDASARKAN PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG
(PUGS) PADA ATLET REMAJA
DI GELORA BUNG KARNO SENAYAN JAKARTA
TAHUN 2009**

SKRIPSI

**ARIA NOVITASARI
0706215461**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**



UNIVERSITAS INDONESIA

**HUBUNGAN KARAKTERISTIK, PENGETAHUAN PUGS,
SIKAP DAN FAKTOR LINGKUNGAN DENGAN PERILAKU
MAKAN BERDASARKAN PEDOMAN UMUM GIZI
SEIMBANG (PUGS) PADA ATLET REMAJA
DI GELORA BUNG KARNO SENAYAN JAKARTA
TAHUN 2009**

SKRIPSI

**Skripsi diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (SKM)**

**ARIA NOVITASARI
0706215461**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPARTEMEN GIZI KESEHATAN MASYARAKAT
DEPOK
JULI 2009**

HALAMAN PENYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri,
Dari semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
Telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Aria Novitasari

NPM : 0706215461

Tanda tangan : 

Tanggal : 1 Juli 2009

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Aria Novitasari

NPM : 0706215461

Mahasiswa Program : S1 Ekstensi Kesehatan Masyarakat

Tahun Akademik : 2007-2009

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009”

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan plagiat maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Depok, 1 Juli 2009



(Aria Novitasari)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :
Nama : Aria Novitasari
NPM : 0706215461
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Judul skripsi : Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja Di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian prasyarat yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas, Indonesia Depok

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Ir Trini Sudiarti, M.Si
Penguji : Dr. drh. Yvonne Magdalena I, SU
Penguji : Ir. Itje A. Radina, M.kes

(*Trini*)
(*Yvonne*)
(*Itje*)

Ditetapkan di : Depok
Tanggal : 1 Juli 2009

KATA PENGANTAR/UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan dengan segenap kerendahan hati hanya pada Allah SWT. Dzat yang maha tinggi, maha sempurna maha segalanya, yang telah melimpahkan berkah, rahmat dan karunia-Nya serta memberikan kekuatan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat mencapai gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini, sangat sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini, penulis juga ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

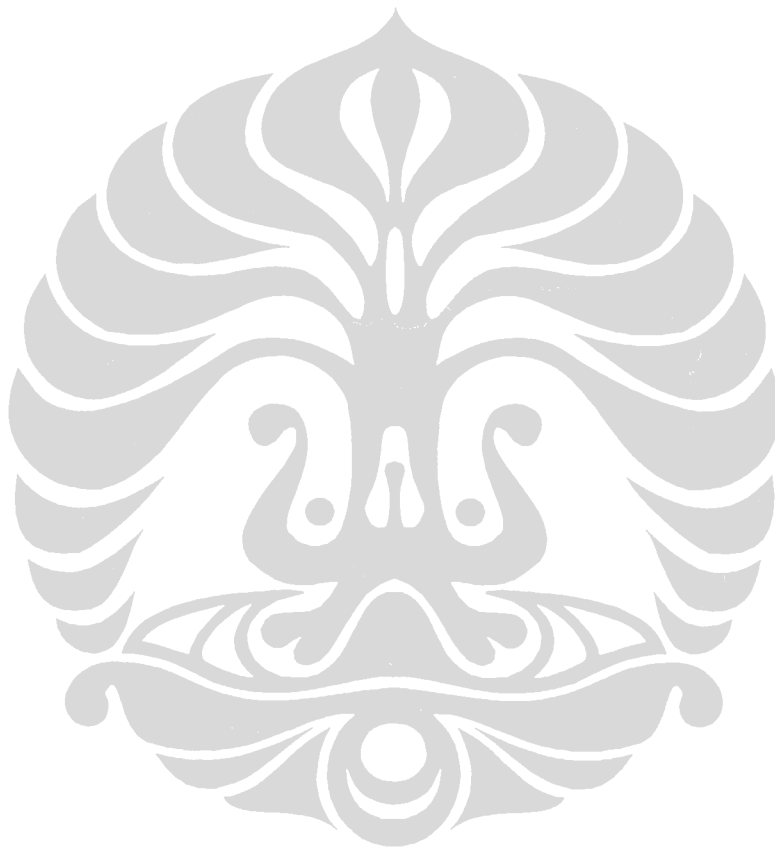
1. Ir. Trini Sudiarti, M.Si selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi yang telah banyak membantu, membimbing, mengarahkan dan memberikan masukan dalam penulisan skripsi ini.
2. Dr. drh. Yvonne Magdalena I, SU selaku penguji pada sidang yang telah memberikan masukan serta bimbingan dalam menulis skripsi.
3. Ir. Itje A. Radina, M.Kes terima kasih atas kesediannya untuk menjadi penguji dan turut memberikan masukan serta bimbingan dalam menulis skripsi.
4. Bapak dan Ibu tercinta yang tidak pernah lelah memberikan dukungan materil maupun moril. Adik-adikku tersayang Briyan, Yoyok, Devi tiada kata yang dapat menggambarkan rasa syukurku memiliki segalanya.
5. KONI, Pengurus Besar (PB) cabang olahraga renang, tennis dan basket serta pelatih juga para atlet remaja di Gelora Bung Karno Senayan atas kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Segenap pengajar beserta staf FKM UI khususnya Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Terima kasih atas waktu dan kesempatan yang diberikan untuk saling berbagi ilmu.
7. Ochie, Rindu dan Rian terima kasih atas kerjasama, bantuan, kebersamaan, tawa dan canda selama penelitian di Senayan.
8. Viko, Uwee, Sri dan Beo yang tidak pernah lelah menorehkan warna-warni indah dalam hidupku serta pengalaman dan pelajaran sehingga membuat hidupku lebih berwarna.

9. Teman-teman ekstensi dan reguler program studi Gizi Kesehatan Masyarakat, terima kasih atas kebersamaan, cinta, tawa untuk setiap hari-hariku di FKM.
10. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu .

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Semoga karya kecil ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan kelak.

Depok, 1 Juli 2009

Penulis



**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Aria Novitasari
NPM : 0706215461
Program studi : Kesehatan Masyarakat
Departemen : Gizi Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui memberikan kepada Universitas Indonesia **hak bebas royalti noneklusif** (*non-exclusive royalty-free right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Karakteristik, Pengetahuan, Sikap Dan Faktor Lingkungan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) Pada Atlet Remaja Di Gelora Bung Karno Senayan Jakarta Tahun 2009

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Depok
Pada tanggal: 1 Juli 2009
Yang menyatakan



(Aria Novitasari)

DAFTAR ISI

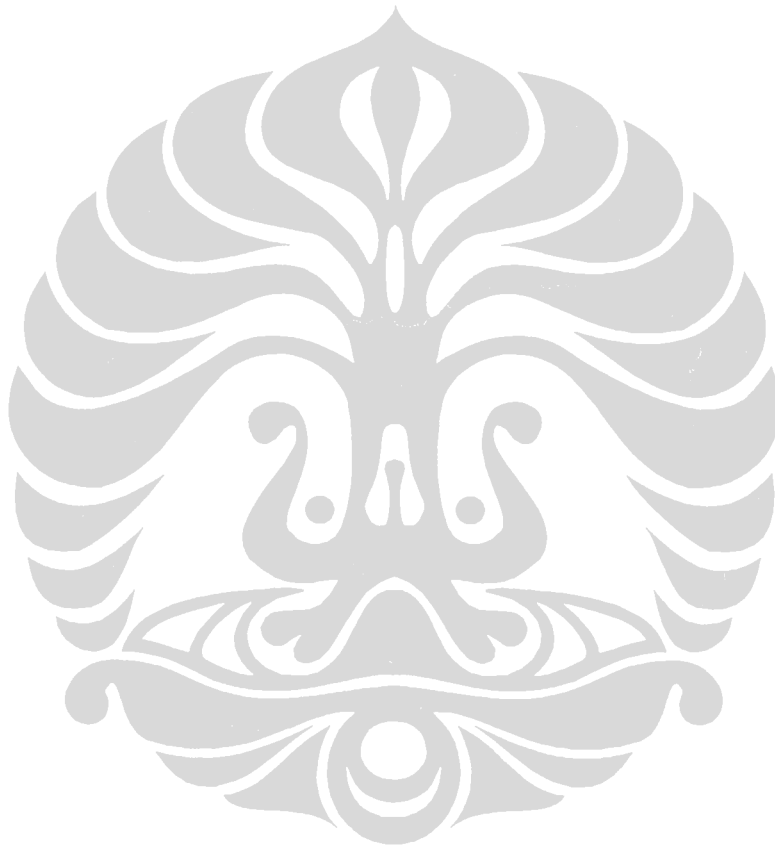
	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Pertanyaan Penelitian	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Atlet	8
2.2 Remaja	8
2.3 Kebutuhan Gizi Atlet Remaja	9
2.4 Jenis Olahraga	15
2.5 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).....	15
2.5.1 Pesan Pertama "Makanlah Aneka Ragam Makanan"	17
2.5.2 Pesan Kedua "Makanlah Makanan Untuk Memenuhi Kecukupan Energi"	18
2.5.3 Pesan Ketiga "Makanlah Makanan Sumber Karbohidrat Setengah Dari Kebutuhan Energi"	19
2.5.4 Pesan Keempat "Batasi Konsumsi Lemak Dan Minyak Seperempat Dari Kecukupan Energi"	19
2.5.5 Pesan Kelima "Gunakan Garam Beryodium"	20
2.5.6 Pesan Keenam "Makanlah Makanan Sumber Zat Besi"	21
2.5.7 Pesan Ketujuh "Biasakan Makan Pagi"	21
2.5.8 Pesan Kedelapan "Minumlah Air Bersih Yang Aman Dan Cukup Jumlahnya"	22
2.5.9 Pesan Kesembilan "Lakukan Aktivitas Fisik Secara Teratur"	22
2.5.10 Pesan Kesepuluh "Hindari Minum-Minuman Alkohol"	23
2.5.11 Pesan Kesebelas "Makanlah Makanan Yang Aman Bagi Kesehatan"	23
2.5.12 Pesan Keduabelas "Bacalah Label Pada Makanan Yang Dikemas"	24
2.6 Pengetahuan	25
2.7 Sikap.....	26
2.8 Perilaku	27

2.9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan Atlet Remaja.....	29
2.9.1 Faktor Lingkungan	30
2.9.1.2 Keterpaparan Media	30
2.9.1.3 Pengaruh Teman	31
2.9.1.4 Pengaruh Pelatih	32
2.9.1.5 Pendidikan Orang Tua	33
III.KERANGKA TERORI, KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN	
DEFINISI OPERASIONAL.....	34
3.1 Kerangka Teori	34
3.2 Kerangka Konsep.....	37
3.3 Hipotesis.....	38
3.4 Definisi Operasional.....	39
IV.METODE PENELITIAN.....	41
4.1 Jenis Dan Desain Penelitian.....	41
4.2 Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	41
4.3 Populasi Dan Sampel	41
4.4 Teknik Pengumpulan Data.....	42
4.4.1 Sumber Data.....	42
4.4.2 Instrumentasi.....	42
4.4.3 Uji Coba Instrumen.....	43
4.4.4 Cara Pengumpulan Data.....	43
4.4.4.1 Data Primer	43
4.4.4.2 Data Sekunder	46
4.5 Pengolahan Data.....	46
4.5.1 Coding	46
4.5.2 Editing	47
4.5.3 Prosesing	47
4.5.4 Cleaning	47
4.6 Analisis Data.....	47
4.6.1 Analisis Univariat	47
4.6.2 Analisis Bivariat.....	47
V. HASIL PENELITIAN	49
5.1 Gambaran Umum.....	49
5.2 Hasil Univariat	50
5.2.1 Umur Responden.....	50
5.2.2 Jenis Kelamin Responden	51
5.2.3 Cabang Olahraga Responden	51
5.2.4 Pendidikan Responden	52
5.2.5 Pengetahuan PUGS	53
5.2.6 Sikap PUGS	54
5.2.7 Pengaruh Teman.....	54
5.2.8 Pengaruh Pelatih.....	55
5.2.9 Keterpaparan Media PUGS.....	55
5.2.10 Pendidikan Ayah	56
5.2.11 Pendidikan Ibu	57
5.2.12 Perilaku PUGS	58
5.3 Hasil Bivariat	59
5.3.1 Hubungan Umur Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS.....	59

5.3.2	Hubungan Cabang Olahraga Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	60
5.3.3	Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	60
5.3.4	Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	61
5.3.5	Hubungan Sikap Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS.....	61
5.3.6	Hubungan Pengaruh Pelatih Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	62
5.3.7	Hubungan Pengaruh Teman Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	62
5.3.8	Hubungan pendidikan ayah dengan perilaku makan berdasarkan PUGS	63
5.3.9	Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	64
5.3.10	Hubungan Keterpaparan Media PUGS Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS.....	64
VI.	PEMBAHASAN.....	65
6.1	Keterbatasan Penelitian.....	65
6.2	Hubungan Umur Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS.....	65
6.3	Hubungan Cabang Olahraga Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	67
6.4	Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS ...	68
6.5	Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS.....	69
6.6	Hubungan Sikap Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS.....	70
6.7	Hubungan Pengaruh Pelatih Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	70
6.8	Hubungan Pengaruh Teman Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	71
6.9	Hubungan Pendidikan Orangtua Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	72
6.10	Hubungan Keterpaparan Media Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	73
VII.	KESIMPULAN DAN SARAN	75
7.1	Kesimpulan	75
7.2	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar no 1. Logo Pedoman Umum Gizi Seimbang (Pugs)	17
Gambar no 2. Kerangka Teori Brown (2005)	34
Gambar no 3. Kerangka Teori Burke Dan Deakin (2006)	35
Gambar no 4. Kerangka Teori Owen, Et Al (1999)	36
Gambar no 5. Kerangka Konsep	37



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel no 3.4 Definisi Operasional	39
Tabel no 5.2.1a Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	50
Tabel no 5.2.1b Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur	51
Tabel no 5.2.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	51
Tabel no 5.2.3a Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Cabang Olahraga	52
Tabel no 5.2.3b Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Tipe Olahraga	52
Tabel no 5.2.4a Distribusi Pendidikan Responden	53
Tabel no 5.2.4b Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Pendidikan	53
Tabel no 5.2.5 Distribusi Berdasarkan Pengetahuan PUGS	54
Tabel no 5.2.3 Distribusi Berdasarkan Sikap PUGS	54
Tabel no 5.2.7 Distribusi Berdasarkan Pengaruh Teman	55
Tabel no 5.2.8 Distribusi Berdasarkan Pengaruh Pelatih	55
Tabel no 5.2.9a Distribusi Berdasarkan Keterpaparan Media PUGS	56
Tabel no 5.2.9b Jenis Media PUGS	56
Tabel no 5.2.10a Distribusi Berdasarkan Pendidikan Ayah	57
Tabel no 5.2.10b Distribusi Berdasarkan Kelompok Pendidikan Ayah	57
Tabel no 5.2.11a Distribusi Berdasarkan Pendidikan Ibu	58
Tabel no 5.2.11b Distribusi Berdasarkan Kelompok Pendidikan Ibu	58
Tabel no 5.2.12 Distribusi Berdasarkan Perilaku PUGS	59
Tabel no 5.3.1 Hubungan Umur Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	59
Tabel no 5.3.2 Hubungan Cabang Olahraga Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	60
Tabel no 5.3.3 Hubungan Jenis Kelamin Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	61
Tabel no 5.3.4 Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	61
Tabel no 5.3.5 Hubungan Sikap Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	62
Tabel no 5.3.6 Hubungan Pengaruh Pelatih Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	62
Tabel no 5.3.7 Hubungan Pengaruh Teman Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	63
Tabel no 5.3.8 Hubungan Pendidikan Ayah Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	63
Tabel no 5.3.9 Hubungan Pendidikan Ibu Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	64
Tabel no 5.3.10 Hubungan Keterpaparan Media PUGS Dengan Perilaku Makan Berdasarkan PUGS	64

DAFTAR LAMPIRAN

- No Lampiran 1 Surat Izin Penelitian
- No Lampiran 2 Kuesioner Penelitian
- No Lampiran 3 Ringkasan Hasil Univariat
- No Lampiran 4 Ringkasan Hasil Bivariat

