

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TUGAS AKHIR.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR SINGKATAN .....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.3.1 Tujuan Umum.....	4
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Remaja.....	7
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Perkembangan Remaja .....	7
2.2 Asupan Zat Gizi Mikro.....	9
2.2.1 Energi.....	9
2.2.2 Protein.....	9
2.2.3 Lemak .....	10
2.2.4 Karbohidrat .....	11
2.3 Asupan Zat Gizi Mikro.....	11

2.3.1 Vitamin A .....	11
2.3.2 Vitamin C.....	12
2.3.3 Zink .....	13
2.4 Status Gizi .....	14
2.4.1 Pengertian Status Gizi.....	14
2.4.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi .....	15
2.4.3 Indikator Status Gizi .....	15
2.5 Perhitungan Asupan Makan (Metode <i>Food Recall</i> 24 jam).....	18
2.5.1 Langkah – langkah pelaksanaan Metode <i>Recall</i> 24 Jam .....	19
2.5.2 Kelebihan Metode <i>Recall</i> .....	19
2.5.3 Kekurangan Metode <i>Recall</i> .....	20
2.6 Konsentrasi Belajar .....	22
2.6.1 Defenisi .....	22
2.6.2 Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat dalam Konsentrasi Belajar ...	23
2.7 Tes <i>Kraepelin</i> .....	24
2.7.1 Konsep Tes <i>Kraepelin</i> .....	24
2.7.2 Cara Pelaksanaan .....	26
2.7.3 Tahapan Proses Skoring .....	28
2.8 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi.....	32
2.10 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Konsentrasi Belajar.....	33
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL.....</b>	<b>37</b>
3.1 Kerangka Konsep .....	37
3.2 Penjelasan Kerangka Konsep .....	38
3.3 Hipotesis Penelitian .....	39
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
4.1. Desain penelitian .....	40
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
4.2.1 Waktu.....	40
4.2.2 Tempat .....	40
4.3 Populasi dan Sampel.....	40

4.3.1 Populasi .....	40
4.3.2 Sampel .....	40
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	42
4.4.1 Variabel Penelitian .....	42
4.4.2 Definisi Operasional .....	42
4.5 Teknik Pengumpulan Data .....	45
4.5.1 Metode Pengumpulan .....	45
4.5.2 Jenis Data .....	46
4.6 Instrumen Penelitian .....	47
4.7 Pengolahan Data .....	47
4.7.1 <i>Editing</i> (Pemeriksaan Data) .....	47
4.7.2 <i>Coding</i> .....	48
4.7.3 <i>Tabulasi</i> .....	48
4.7.4 <i>Entry Data</i> (Memasukkan Data) .....	48
4.7.5 <i>Cleaning</i> .....	48
4.8 Teknik Analisis Data .....	48
<b>BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
5.1 Hasil Penelitian.....	50
5.1.1 Gambaran Umum Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering ilir .....	50
5.1.2 Karakteristik Responden .....	52
5.1.3 Tingkat Asupan Zat Gizi .....	52
5.1.4 Tingkat Status Gizi .....	56
5.1.5 Tingkat Konsentrasi Belajar .....	57
5.1.6 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi .....	58
5.1.7 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi .....	59
5.1.7 Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi.....	59
5.1.8 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	60
5.1.9 Hubungan Asupan Vitamin A dengan Status Gizi .....	61
5.1.10 Hubungan Asupan Vitamin C dengan Status Gizi .....	62

5.1.11 Hubungan Asupan Zink dengan Status Gizi .....	63
5.1.12 Hubungan Asupan Energi dengan Konsentrasi Belajar .....	64
5.1.12 Hubungan Asupan Protein dengan Konsentrasi Belajar .....	65
5.1.12 Hubungan asupan Lemak idengan Konsentrasi Belajar.....	66
5.1.13 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Konsentrasi Belajar.....	67
5.1.14 Hubungan Asupan Vitamin A dengan Konsentrasi Belajar .....	68
5.1.15 Hubungan Asupan Vitamin Cdengan Konsentrasi Belajar .....	68
5.1.16 Hubungan Asupan Zink dengan Konsentrasi Belajar .....	69
5.2 Pembahasan .....	71
5.2.1 Karakteristik Siswa.....	71
5.2.2 Tingkat Asupan Energi .....	72
5.2.3 Tingkat Asupan Protein.....	74
5.2.4 Tingkat Asupan Lemak .....	75
5.2.5 Tingkat Asupan iKarbohidrat.....	76
5.2.6 Tingkat Asupan Vitamin A .....	77
5.2.7 Tingkat Asupan Vitamin C.....	78
5.2.8 Tingkat Asupan Zink.....	79
5.2.9 Tingkat Status Gizi .....	80
5.2.10 Tingkat Konsentrasi Belajar.....	82
5.2.11 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi .....	84
5.2.12 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi .....	86
5.2.14 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi.....	90
5.2.15 Hubungan Asupan Vitamin A dengan Status Gizi .....	91
5.2.16 Hubungan Asupan Vitamin C dengan Status Gizi .....	93
5.2.17 Hubungan Asupan Zink dengan Status Gizi .....	95
5.2.18 Hubungan Asupan Energi dengan Konsentrasi Belajar .....	96
5.2.19 Hubungan Asupan Protein dengan Konsentrasi Belajar .....	99
5.2.20 Hubungan Asupan Lemak iengan Konsentrasi Belajar.....	101
5.2.21 Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Konsentrasi Belajar.....	102
5.2.22 Hubungan Asupan Vitamin A dengan Konsentrasi Belajar .....	105

5.2.23 Hubungan asupan Vitamin C dengan Konsentrasi Belajar .....	106
5.2.24 Hubungan Asupan Zink dengan Konsentrasi Belajar .....	108
5.2.25 Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar .....	109
<b>BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	112
6.1 Kesimpulan .....	112
6.2 Saran .....	113
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	115
Lampiran 1 Lembar Persetujuan Kesiediaan Menjadi Responden .....	122
Lampiran 2 Formulir Identitas Responden.....	123
Lampiran 3 Formulir <i>Recall</i> 24 Jam.....	124
Lampiran 4 <i>Tes Kraepelin</i> .....	125
Lampiran 5 AKG 2019 .....	127
Lampiran 6 Master Tabel .....	130
Lampiran 7 Hasil Statistik Pengolahan Data.....	132
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan.....	146

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak Berdasarkan BB/U .....	16
Tabel 2.2. Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak Berdasarkan TB/U .....	17
Tabel 2.3. Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak Berdasarkan BB/TB .....	17
Tabel 2.4. Kategori dan Ambang batas Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U .....	18
Table 4.1 Definisi Operasioanal .....	43
Tabel 5.1 Jumlah Santri Berdasarkan Umur Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021 .....	51
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi responden di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	53
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Energi santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	53
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Protein santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	54
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Lemak santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021 .....	54
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Karbohidrat santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	55
Tabel 5.7 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Vitamin A santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	55
Tabel 5.8 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Vitamin C santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	56
Tabel 5.9 Distribusi Frekuensi Tingkat Asupan Zink santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	56
Tabel 5.10 Distribusi Frekuensi Tingkat Status Gizi santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021.....	54
Tabel 5.11 Distribusi Frekuensi Tingkat Konsentrasi Belajar santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri Kabupaten Ogan Komering Ilir Tahun 2021 .....	56
Tabel 5.12 Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	58
Tabel 5.13 Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	59

Tabel5.14	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	60
Tabel5.15	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	61
Tabel5.16	Hubungan Asupan Vitamin A dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	62
Tabel5.17	Hubungan Asupan Vitamin C dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	62
Tabel5.18	Hubungan Asupan Zink dengan Status Gizi Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	63
Tabel5.19	Hubungan Asupan Energi dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	64
Tabel5.20	Hubungan Asupan Protein dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	65
Tabel5.21	Hubungan Asupan Lemak dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	
Tabel5.3	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	66
Tabel5.23	Hubungan Asupan Vitamin A dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri.....	67
Tabel5.4	Hubungan Asupan Vitamin C dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	68
Tabel5.25	Hubungan Asupan Zink dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	69
Tabel5.26	Hubungan Status Gizi dengan Konsentrasi Belajar Santri di Majelis Qur'an Ahludz Dzikri .....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual .....	37
---------------------------------------	----



## DAFTAR SINGKATAN

SMA	: Sekolah Menengah Atas
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
Kkal	: Kilo Kalori
Gr	: Gram
BB	: Berat Badan
TB	: Tinggi Badan
IMT	: Indeks Masa Tubuh
Depkes	“ Departemen Kesehatan