

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA/I DI SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SERDANG
(STAIS) LUBUK PAKAM**



**CHITRA SETIA NATHANIA DAELI
P01031121007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI
MAHASISWA/I DI SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SERDANG
(STAIS) LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat menyelesaikan
Program Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Medan



**CHITRA SETIA NATHANIA DAELI
P01031121007**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Makan dengan
Status Gizi Mahasiswa/I Sekolah Tinggi
Agama Islam Serdang (STAIS) Lubuk Pakam
Nama : Chitra Setia Nathania Daeli
Nim : P01031121007
Program studi : Diploma III

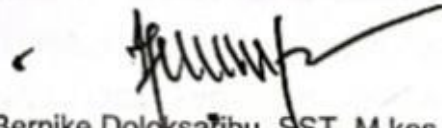
Menyetujui :



Dr. Rina Dorian Pasaribu, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Mahdiah, DCN, M.kes
Anggota Penguji 1



Bernike Doloksaibu, SST, M.kes
Anggota Penguji 2



Rina Oppusunggu, S.Pd, M.kes
NIP : 196906231990032001

Tanggal lulus, 30 Juli 2024

ABSTRAK

CHITRA SETIA NATHANIA DAELI “**HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN DENGAN STATUS GIZI MAHASISWAI DI SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM SERDANG (STAIS) LUBUK PAKAM**” (DIBAWAH BIMBINGAN Dr.RINA DORIANA PASARIBU S.KM, M.Kes)

Kebiasaan makan yang dilakukan merupakan perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas makan dan minum yang dikonsumsi setiap hari. Kebiasaan makan yang baik berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan fisik termasuk penentuan status gizi setiap kelompok manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa/i di Sekolah Tinggi Agama Islam Serdang (STAIS) Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Agama Islam Serdang (STAIS) Lubuk Pakam pada tanggal 06 Juni 2024 sampai tanggal 15 Juni 2024. Jenis penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i di Sekolah Tinggi Agama Islam Serdang (STAIS) Lubuk Pakam dengan sampel sebanyak 100 mahasiswa/i. Pengumpulan data kebiasaan makan diperoleh dengan wawancara secara langsung kepada sampel menggunakan kuisioner dan data status gizi diperoleh dengan melakukan pengukuran Antropometri secara langsung kepada sampel. Analisis data penelitian menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan status gizi Mahasiswa/i di Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIS) Kecamatan Lubuk Pakam ($p\text{-value} < 0,05$). Kebiasaan makan pada mahasiswa/i sebagian besar kurang baik dan status gizi sebagian besar malnutrition. Perlu meningkatkan edukasi gizi seimbang pada mahasiswa/i.

Kata Kunci : Kebiasaan Makan, Status Gizi, dan Mahasiswa/i

ABSTRACT

CHITRA SETIA NATHANIA DAELI "CORRELATION BETWEEN EATING HABITS AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS AT SERDANG ISLAMIC COLLEGE (STAIS) LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: Dr. RINA DORIANA PASARIBU S.KM, M.Kes)

Eating habits are a person's behavior in carrying out eating and drinking activities that are consumed every day. Good eating habits play an important role in physical growth and development including determining the nutritional status of each group of people. This study aims to determine whether there is a relationship between eating habits and the nutritional status of students at Serdang Islamic College (STAIS) Lubuk Pakam.

This study was conducted at Serdang Islamic College (STAIS) Lubuk Pakam from June 6th, 2024 to June 15th, 2024. The type of quantitative research used a cross-sectional design. The population of this study was all students of the Serdang Islamic College (STAIS) Lubuk Pakam with a sample of 100 students. Data collection on eating habits was obtained by direct interviews with samples using questionnaires and nutritional status data was obtained by conducting direct anthropometric measurements on samples. Analysis of research data using the Chi-square test.

The results of the study showed that there was a correlation between eating habits and the nutritional status of students at the Islamic College (STAIS) Lubuk Pakam District (p -value <0.05). The eating habits of students were mostly poor and the nutritional status of most of them was malnutrition. It is necessary to improve balanced nutrition education for students.

Keywords: Eating Habits, Nutritional Status, and Students



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Mahasiswa/i di Sekolah Tinggi Agama Islam Serdang (STAIS) Lubuk Pakam**”. Pada proses pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak pihak yang ikut serta dalam membantu dan memberi dukungan yaitu :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Prodi D-III Gizi
3. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku Dosen pembimbing yang sudah berkenan meluangkan waktunya dalam proses bimbingan, selalu memberi saya motivasi dan ide-ide terkait penelitian saya.
4. Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
6. Kedua orang tua saya yang tercinta, Bapak Kharasi Daeli dan Ibu Menanti Daeli yang memberi kasih sayang dan dukungan secara moral dan material serta selalu mendoakan saya selama menempuh pendidikan hingga dalam proses penyusunan KTI.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUATAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	3
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Penulis	4
2. Bagi Responden	4
3. Bagi Institusi Pendidikan	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja	5
1. Defenisi Remaja	5
2. Tahap Remaja	5
3. Karakteristik Remaja	6
B. Kebiasaan Makan Remaja	7
1. Defenisi Kebiasaan Makan	7
2. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan	7
3. Frekuensi Makan Remaja	8
4. Jenis Makanan	8
5. Isi Piringku	8
6. Waktu Makan	9
C. Status Gizi	10
1. Definisi Status Gizi	10
2. Masalah Gizi Remaja di Indonesia	11
3. Metode Penilaian Status Gizi	12
4. Klasifikasi Status Gizi Remaja	14
D. Hubungan kebiasaan Makan dengan Status Gizi	15
E. Kerangka Konsep	16
F. Defenisi Operasional	16
G. Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	18

B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel	18
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
E. Pengolahan dan Analisis Data	19
F. Analisis Data	21
DAFTAR PUSTAKA.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel.1 Kisi kisi Soal	15
Tabel.2 Klasifikasi Status Gizi WHO.....	18
Tabel.3 Jenis Kelamin Sampel.....	22
Tabel.4 Umur Sampel	23
Tabel.5 Karakteristik Pekerjaan Orangtua Sampel.....	23
Tabel.6 kebiasaan makan	Error! Bookmark not defined.
Tabel.7 Status Gizi	24
Tebel.8 Distribusi Frekuensi Status Gizi Malnutrition.....	24
Tabel.9 Hubungan antara kebiasaaan makan dengan status gizi.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian.....	30
Lampiran 2. Kuesioner Kebiasaan Makan metode <i>Adolescent Food Habit Checklist</i> (AFHC).....	31
Lampiran 3. Identitas Responden.....	33
Lampiran 4. Output SPSS.....	34
Lampiran 5. Master Tabel	35
Lampiran 6. Dokumen EC	48
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	50
Lampiran 9 Bukti Bimbingan	51
Lampiran 10. Surat Pernyataan	52
Lampiran 11 Daftar Riwayat Hidup.....	54
Lampiran 12 Dokumentasi	55