

SKRIPSI

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI
SEIMBANG DI GEREJA KATOLIK SEI RAMPAH
KABUPATEN SERDANG BEDAGAI
TAHUN 2023**



CINDY THERESIA SINAGA
NIM : P07524419010

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023**

SKRIPSI
GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI
SEIMBANG DI GEREJA KATOLIK SEI RAMPAH
KABUPATEN SERDANG BEDAGAI
TAHUN 2023

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Terapan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan



CINDY THERESIA SINAGA
NIM : P07524419010

PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN MEDAN
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENKES RI MEDAN
TAHUN 2023

LEMBAR PERSETUJUAN

NAMA : CINDY THERESIA SINAGA
NIM : P07524419010
PROGRAM STUDI/JURUSAN : SARJANA TERAPAN / KEBIDANAN MEDAN
JUDUL TUGAS AKHIR : GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA
TENTANG GIZI SEIMBANG DI GEREJA
KATOLIK SEI RAMPAH KABUPATEN
SERDANG BEDAGAI TAHUN 2023

SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI UNTUK DIPERTAHANKAN PADA
UJIAN SKRIPSI PADA TANGGAL 22 MEI 2023

MENYETUJUI

**PEMBIMBING UTAMA
PENDAMPING**



Evi Desfauza, SST, M.Kes
NIP. 195912261983022001

PEMBIMBING



Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes
NIP. 197307271993032001

**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**



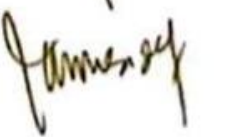
Arihta R. Pembiring, SST, M.Kes
NIP. 197002131998032001

LEMBAR PENGESAHAN

NAMA : CINDY THERESIA SINAGA
NIM : P07524419010
PROGRAM STUDI/JURUSAN : SARJANA TERAPAN / KEBIDANAN MEDAN
JUDUL TUGAS AKHIR : GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA
TENTANG GIZI SEIMBANG DI GEREJA
KATOLIK SEI RAMPAH KABUPATEN
SERDANG BEDAGAI TAHUN 2023

Telah Berhasil Dipertahankan Di Hadapan Dewan Penguji Dan Diterima Sebagai
Bagian Persyaratan Yang Diperlukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Terapan
Kebidanan Pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Medan,
Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Medan
Pada Tanggal 22 MEI 2023

DEWAN PENGUJI

1. Evi Desfauza, SST, M.Kes
NIP. 195912261983022001 ()
2. Dr. Rismahara Lubis, SsiT, M.Kes
NIP. 197307271993032001 ()
3. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes
NIP. 197206091992032001 ()

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN



Arihta Hr Sembiring, SST, M.Kes
NIP. 192002131998032001

**GAMBARAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI SEIMBANG DI
GEREJA KATOLIK SEI RAMPAH KABUPATEN SERDANG BEDAGAI
TAHUN 2023**

CINDY THERESIA SINAGA

**Poltekkes Kemenkes Medan
Prodi Sarjana Terapan Kebidanan
Email: cindysinaga2000@gmail.com**

ABSTRAK

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Masalah gizi remaja di Indonesia terus meningkat sekitar 12% laki-laki kurus, 29% pendek, untuk perempuan 4,3% kurus, 25% pendek, dan remaja yang obesitas naik signifikan dari 1,4% pada 2010 menjadi 8,1% pada tahun 2018. Di Sumatera Utara dari 33 kabupaten/kota diantaranya 13 kabupaten berstatus gizi merah diatas 30%. Di Sei Rampah 258 remaja, 29 (11%) gemuk, 107 (41%) kurus, 42 (16%) anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di gereja katolik Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai Tahun 2023. Metode penelitian: deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, populasi seluruh remaja yang ada di gereja katolik Sei Rampah yang berjumlah 45 remaja. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Alat pengumpulan data yaitu kuesioner. Analisis data univariat. Hasil penelitian ini yaitu diperoleh mayoritas berpengetahuan baik berdasarkan umur yaitu remaja akhir 10 remaja (50,0%), minoritas remaja awal 1 remaja (11,1%), berdasarkan pendidikan mayoritas memiliki pengetahuan baik yaitu pendidikan tinggi 3 remaja (100%), minoritas pendidikan rendah 2 remaja (10,5%), berdasarkan jenis kelamin mayoritas memiliki pengetahuan baik yaitu perempuan 10 remaja (43,5%), minoritas laki-laki 3 remaja (13,6%). Semakin tinggi pendidikan dan umur seseorang akan semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tersebut. Saran: diharapkan pihak gereja dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan untuk melakukan penyuluhan mengenai gizi seimbang dan kesehatan remaja.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, Remaja, Pengetahuan

DESCRIPTION OF ADOLESCENT KNOWLEDGE ABOUT BALANCED NUTRITION AT SEI RAMPAH CATHOLIC CHURCH, SERDANG BEDAGAI REGENCY IN 2023

CINDY THERESIA SINAGA

Medan Health Polytechnic Of Ministry Of Health
Bachelor Program of Applied Health Science In Midwifery
Email: cindysinaga2000@gmail.com

ABSTRACT

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in the type and amount according to the body's needs. Nutritional problems in adolescents in Indonesia continue to increase where around 12% of men are thin and 29% are short, 4.3% of women are thin and 25% are short, and obese adolescents have increased significantly, from 1.4% in 2010 to 8.1% in 2018. In North Sumatra which consists of 33 regencies or cities, 13 of them are in red nutritional status with percentages above 30%. In Sei Rampah, out of 258 adolescents 29 (11%) were obese, 107 (41%) were thin, 42 (16%) had anemia. This study aims to describe adolescent knowledge about balanced nutrition at the Sei Rampah Catholic Church, Serdang Bedagai Regency in 2023. Research method: This research is a descriptive study designed with a cross-sectional approach, examining 45 adolescents as samples taken from a population that consists of all teenagers in the Sei Rampah Catholic church. Samples were taken through the Total Sampling technique. Data was collected through questionnaires and analyzed univariately. Through research, the level of knowledge of adolescents was obtained as follows: based on age variable, late adolescents, 10 adolescents (50.0%), Having good knowledge, in early adolescents, 1 adolescent (11.1%) with good knowledge, based on education variables, higher education, the majority had good knowledge in 3 adolescents (100%), with low education, in 2 adolescents (10.5 %), based on gender variables, female, with good knowledge in 10 adolescents (43.5%), male, in 3 adolescents (13.6%). The higher the education and age of a person, the higher the level of knowledge he has. Suggestion: it is hoped that the church works together with health workers to hold a dissemination of balanced nutrition and youth health.

Keywords: Balanced Nutrition, Adolescents, Knowledge



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti mengucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan Karunia-Nya yang selalu dilimpahkan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.

Adapun judul skripsi ini adalah “Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Seimbang di Gereja Katolik Sei Rampah Kabupaten Serdang Bedagai Pada Tahun 2023”. Disusun sebagai Persyaratan dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Medan.

Pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. RR. Sri Arini Winarti Rinawati, SKM, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
2. Arihta Sembiring, SST, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
3. Yusniar Siregar, SST, M.Kes selaku Ketua Prodi Jurusan Sarjana Terapan Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan.
4. Evi Desfauza, SST, M. Kes selaku Pembimbing Utama yang telah meluangkan waktu dan kesempatan bagi penulis untuk berkonsultasi dan bersedia memberikan masukan, kritik, dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Rismahara Lubis, SSiT, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dan motivasi sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
6. Dr. Samsider Sitorus, SST, M.Kes selaku penguji utama yang telah memberikan kritikan dan saran dalam penulisan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen dan Staff pengajar yang telah memberikan ilmu kepada saya selama kuliah di Prodi Sarjana Terapan Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes RI Medan.

8. Kedua orang tua saya Bapak Peltu Wilson Wilbertus Sinaga dan Almarhuma Ibu Orside Herawati Hutaauruk selaku orang tua saya dengan penuh kasih dan sayang mendukung saya dalam segala hal serta mendoakan saya di dalam Kristus Yesus setiap saat.
9. Abang tersayang Pratu Josua Silitonga yang banyak membantu, memberikan doa dan dukungan sehingga skripsi ini terselesaikan.
10. Teman-teman yang telah memberikan semangat, motivasi, dan doa kepada penulis yaitu Dina Katarina Marbun, Hatop Willyan Simbolon, Friska Sitorus, Elektra Sihombing, Syukria Wardah Siregar, teman-teman satu dosen bimbingan skripsi dan juga rekan-rekan BEM Poltekkes Kemenkes Medan Periode 2021/2022 serta teman-teman Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Medan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Medan khususnya yang selalu mendukung penulis dan juga saling memberi semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih mempunyai banyak kekurangan baik dari teknis penulisan maupun bahasanya. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Medan, 22 Mei 2023

Cindy Theresia Sinaga
P07524419010

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Ruang Lingkup	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Gizi Seimbang	7
B. Remaja.....	25
C. Pengetahuan	31
D. Kerangka Teori.....	42
E. Kerangka Konsep	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis dan Desain Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel	44
C. Tempat dan Waktu Penelitian	45
D. Variabel Penelitian	46
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	47
G. Instrument Penelitian.....	48
H. Prosedur Penelitian.....	49
I. Manajemen Data.....	49
J. Etika Penelitian	52
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
B. Pembahasan.....	58

BAB V PENUTUP	69
A. Kesimpulan.....	69
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Gizi pada Remaja	17
Tabel 2.2 Daftar Pangan Sumber Karbohidrat	18
Tabel 2.3 Daftar Pangan Sumber Protein Nabati	19
Tabel 2.4 Daftar Pangan Sumber Protein Hewani	19
Tabel 2.5 Daftar Pangan Sumber Protein 1 Porsi Ikan	19
Tabel 2.6 Daftar Pangan Rendah Lemak	20
Tabel 2.7 Daftar Pangan Lemak Sedang	21
Tabel 2.8 Daftar Pangan Tinggi Lemak	21
Tabel 2.9 Daftar Pangan Kandungan Kalori Sangat Rendah	22
Tabel 2.10 Daftar Buah-buahan Sebagai Penukar 1 Porsi Buah	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional	46
Tabel 3.2 Kisi-kisi Kuesioner	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden	54
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	55
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Umur	56
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Pendidikan	57
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Berdasarkan Sumber Informasi	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Gizi Seimbang.....	8
Gambar 2.2 Empat Pilar Gizi Seimbang	8
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	42
Gambar 2.4 Kerangka Konsep	43