

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA
PUTRI DI MTSN 2 DELI SERDANG**

KARYA TULIS ILMIAH



TUKMAIDA PUTRI HASIBUAN

P01031122143

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

2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA
PUTRI DI MTSN 2 DELI SERDANG**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan



**TUKMAIDA PUTRI HASIBUAN
P01031122143**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PRODI STUDI DIPLOMA III GIZI
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan
Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja
Putri di MTSN 2 Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Tukmaida Putri Hasibuan

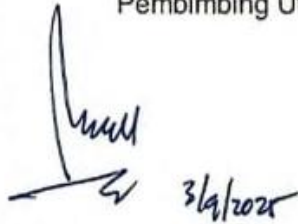
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122143

Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Siti Gabena Sir, SKM, MKM
Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Renis Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032110

Tanggal Lulus : Jum'at, 08 Agustus 2025

ABSTRAK

TUKMAIDA PUTRI HASIBUAN “**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA PUTRI DI MTSN 2 DELI SERDANG**” (DIBAWAH BIMBINGAN URBANUS SIHOTANG)

Remaja putri merupakan kelompok usia yang sedang mengalami masa pertumbuhan pesat dan sangat rentan terhadap masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi adalah kebiasaan jajan dan pengetahuan tentang gizi seimbang. Pengetahuan yang rendah mengenai gizi seimbang dan pemilihan makanan jajanan yang tepat dapat berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan pemilihan makanan jajanan pada remaja putri di MTSN 2 Deli Serdang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas VIII yang berjumlah 218 orang, dengan sampel sebanyak 69 remaja putri yang dipilih secara acak sederhana. Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang dan pengetahuan pemilihan makanan jajanan sebanyak 20 soal untuk masing-masing variabel. Analisis data dilakukan secara univariat dan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori cukup (72,5%) dan sebagian besar memiliki pengetahuan pemilihan makanan jajanan dalam kategori kurang (53,6%). Rendahnya pengetahuan dalam memilih jajanan menunjukkan perlunya pendidikan dan pengawasan lebih lanjut dari pihak sekolah dan orang tua.

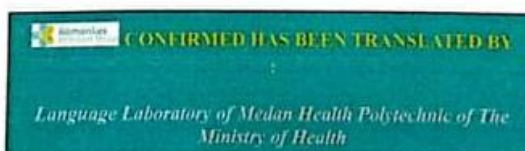
Kata kunci: Gizi seimbang, pemilihan makanan jajanan, remaja putri.

ABSTRACT

TUKMAIDA PUTRI HASIBUAN, "DESCRIPTION OF KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION AND SNACK FOOD SELECTION IN ADOLESCENT GIRLS AT MTSN 2 DELI SERDANG" (CONSULTANT: URBANUS SIHOTANG)

Background: Adolescent girls are a group experiencing a period of rapid growth and are highly vulnerable to nutritional problems, including both undernutrition and overnutrition. One of the factors influencing nutritional status is the habit of snacking, as well as knowledge of balanced nutrition. A lack of knowledge about balanced nutrition and the proper selection of snack foods can contribute to nutritional issues in adolescents. **Objective:** This study aims to describe the knowledge of balanced nutrition and the selection of snack foods among adolescent girls at MTSN 2 Deli Serdang. **Methods:** The study population included all 218 eighth-grade adolescent girls, with a sample of 69 selected through simple random sampling. This was a descriptive quantitative study. Data was collected using a questionnaire with 20 questions for each variable: knowledge of balanced nutrition and knowledge of snack food selection. Data was analyzed univariately and presented in the form of a frequency distribution. **Results:** The results showed that most respondents had sufficient knowledge of balanced nutrition (72.5%), while the majority had poor knowledge of snack food selection (53.6%). The low level of knowledge regarding snack selection indicates a need for further education and supervision from both the school and parents.

Keywords: Balanced Nutrition, Snack Food Selection, Adolescent Girls.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja Putri di MTSN 2 Deli Serdang”**

Pada proses penyusunan 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 Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes dan Siti Gabena Sir, SKM, MKM selaku anggota penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Kepada pihak sekolah dan guru-guru serta adik remaja putri yang telah bersedia memberikan izin dalam penelitian ini.
6. Kepada teman enumerator serta teman seperjuangan Ovy, Nazla dan Zahra yang telah membantu saya dalam pengumpulan data dan memberikan dukungan.
7. Kedua orang tua saya Alm. H. Akhiran Hasibuan dan Almh. Hj. Patimah Harahap, Ketiga kakak saya, Abang saya dan adik saya yang telah memberikan dukungan lebih dan doa kepada saya.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik guna mendukung perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

PERNYATAAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Khusus	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Remaja Putri	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Sekolah	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
A. Remaja	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Remaja	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Remaja	Error! Bookmark not defined.
3. Perkembangan Fisik Remaja	Error! Bookmark not defined.
4. Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja .	Error! Bookmark not defined.
B. Gizi Seimbang.....	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Gizi Seimbang	Error! Bookmark not defined.
2. Empat Pilar Gizi Seimbang..	Error! Bookmark not defined.
3. Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Remaja..	Error! Bookmark not defined.
4. Pesan gizi seimbang	Error! Bookmark not defined.
C. Makanan Jajanan dan Pemilihan Jajanan	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi Makanan Jajanan ...	Error! Bookmark not defined.
2. Karakteristik Makanan Jajanan	Error! Bookmark not defined.
3. Jenis-Jenis Jajanan Yang Populer Di Kalangan Remaja	Error! Bookmark not defined.
4. Faktor-Faktor Yang Mendukung Konsumsi Jajanan Di Kalangan Remaja.....	Error! Bookmark not defined.
5. Kriteria Pemilihan Jajanan Yang Sehat	Error! Bookmark not defined.

6. Pengaruh Iklan dan Media Sosial Terhadap Pemilihan Jajanan.....	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi.....	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik pengambilan sampel.....	Error! Bookmark not defined.
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Jenis Data	Error! Bookmark not defined.
2. Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
E. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
1. Pengolahan Data.....	Error! Bookmark not defined.
F. Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB IV</u> HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Karakteristik Sampel	Error! Bookmark not defined.
1. Umur.....	Error! Bookmark not defined.
2. Uang Saku/Hari	Error! Bookmark not defined.
3. Frekuensi Jajan Dalam 1 Hari	Error! Bookmark not defined.
4. Tempat Biasa Membeli Jajanan	Error! Bookmark not defined.
C. Pengetahuan Gizi Seimbang	Error! Bookmark not defined.
D. Pengetahuan Pemilihan Jajanan	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB V</u> KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi Laki-laki.....	9
2. Angka Kecukupan Gizi Perempuan.....	
Error! Bookmark not defined.	
3. Definisi Operasional.....	19
4. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	26
5. Distribusi Sampel Berdasarkan Uang Saku/Hari.....	27
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Jajan Dalam 1 Hari.....	28
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Tempat Biasa Membeli Jajanan.....	29
8. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang.....	30
9. Distribusi Pengetahuan Pemilihan Makanan Jajanan.....	32

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	11
2. Piring Makanku.....	14

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel.....	40
2. master tabel pengetahuan gizi seimbang	43
3. Master tabel pengetahuan pemilihan jajanan.....	47
4. Hasil pengolahan SPSS.....	51
5. Informed Consent.....	53
6. Identitas responden.....	55
7. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang.....	56
8. Kuesioner pengetahuan pemilihan jajanan.....	60
9. Surat izin penelitian.....	64
10. Surat balasan penelitian.....	65
11. Ethical Clearance.....	66
12. Bukti bimbingan karya tulis ilmiah.....	69
13. Surat Pernyataan Keaslian KTI.....	72
14. Daftar riwayat hidup.....	73
15. Dokumentasi.....	74