

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN
DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA REMAJA
DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

KARYA TULIS ILMIAH



**AGNES RADE M HUTABARAT
P01031122004**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN
DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA REMAJA
DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM**

Usulan Penelitian Diajukan Sebagai Syarat Untuk Penulisan Karya Tulis
Imiah Program Studi Diploma III Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan



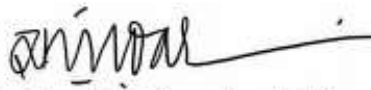
**AGNES RADE M HUTABARAT
P01031122004**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Tentang Pola Makan
dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Remaja di SMP
Negeri 2 Lubuk Pakam
Nama Mahasiswa : Agnes Rade M Hutabarat
Nim : P01031122004
Program Studi : Diploma III Gizi

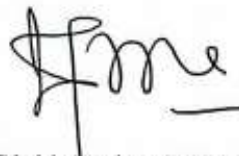
Menyetujui :



Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Anggota Penguji



Dini Lestrina DCN, M.Kes, RD
Anggota Penguji

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus: 08 Agustus 2025

ABSTRAK

AGNES RADE M HUTABARAT **“GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA SISWA REMAJA DI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM”** (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAI DAH NASUTION)

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang memadai serta aktivitas fisik yang cukup. Namun, tidak semua remaja memiliki pengetahuan yang memadai terkait pola makan dan pentingnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik pada siswa remaja di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 93 responden diambil menggunakan teknik random sampling dari siswa kelas VII dan VIII. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang telah disusun dan divalidasi, kemudian dianalisis secara univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (65,5%) siswa memiliki pengetahuan dalam kategori cukup, (23,7%) siswa memiliki kategori baik, dan (10,8%) siswa memiliki kategori kurang. Sementara itu, terdapat (13,9%) siswa yang melakukan aktivitas fisik berat, (80,8%) siswa yang melakukan aktivitas fisik sedang, dan (5,3%) siswa melakukan aktivitas fisik rendah.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan yang cukup. Begitu juga dengan aktivitas fisik, yang pada umumnya dilakukan dalam intensitas sedang, namun masih terdapat sebagian siswa yang kurang aktif (kategori rendah). Oleh karena itu, peran sekolah dan keluarga sangat penting dalam memberikan edukasi dan dukungan untuk meningkatkan pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur bagi remaja.

ABSTRACT

Abstract

AGNES RADE M. HUTABARAT, "A PROFILE OF KNOWLEDGE REGARDING EATING PATTERNS AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENT STUDENTS AT SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION)

Adolescents are in a period of rapid growth and development, requiring adequate nutrition and sufficient physical activity. However, not all adolescents have sufficient knowledge about eating patterns and the importance of physical activity. This study aims to describe the profile of knowledge regarding eating patterns and physical activity among adolescent students at SMP Negeri 2 Lubuk Pakam.

This research used a quantitative descriptive method with a cross-sectional approach. The sample consisted of 93 respondents from the 7th and 8th grades, selected using a random sampling technique. Data were collected using a structured and validated questionnaire and were analyzed univariately.

The results showed that 65.5% of students had sufficient knowledge, 23.7% had good knowledge, and 10.8% had poor knowledge. Regarding physical activity, 13.9% of students engaged in heavy physical activity, 80.8% in moderate physical activity, and 5.3% in low physical activity.

The findings indicated that while most students have sufficient knowledge and generally engage in moderate physical activity, a small portion of students are still not active enough. Therefore, the role of schools and families is crucial in providing education and support to encourage healthy eating patterns and regular physical activity among adolescents.

Keywords: Eating patterns, Physical activity, Adolescents.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Gambaran Pengetahuan Tentang Pola Makan dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Remaja SMP N 2 Lubuk Pakam"** dapat diselesaikan dengan baik. Karya Tulis Ilmiah ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir pada program studi DIII-Gizi Poltekkes Medan.

Dalam penyusunan usulan penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka Penulis menyampaikan Terima Kasih yang sebesar-besarnya Kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama saya yang telah banyak meluangkan waktu, selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan arahan serta motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes Selaku dosen penguji I yang telah memberikan masukan dan arahan.
4. Dini Lestrina, DCN, M.kes, RD Selaku dosen penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan.
5. Terkhususnya kepada kedua orang tua saya yang tercinta Bapak Berton Hutabarat dan Ibu Renta Sitorus yang selalu memberikan motivasi dan doa. Terimakasih atas kerja keras Bapak dan Ibu sehingga putrinya bisa mengenyam pendidikan sampai dititik ini.
6. Saudara/i saya yaitu adik saya Vici, Vinitita, Vidic, Michael terimakasih atas segala doa dan support yang telah diberikan kepada saya dalam proses Pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah.

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	4
ABSTRACT	5
KATA PENGANTAR	6
DAFTAR ISI	8
DAFTAR TABEL	10
DAFTAR LAMPIRAN	11
BAB I PENDAHULUAN	12
A. Latar Belakang	12
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian.....	15
1. Tujuan Umum.....	15
2. Tujuan Khusus	15
3. Manfaat Penelitian.....	15
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	16
A. Remaja	16
1. Definisi Remaja.....	16
2. Aspek-Aspek Perkembangan Remaja.....	17
B. Pengetahuan.....	17
C. Pola Makan.....	18
1. Definisi Pola Makan.....	18
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan	20
D. Aktivitas Fisik	20
1. Definisi Aktivitas Fisik.....	20
2. Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	20
3. Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik	21
4. Manfaat Aktivitas Fisik.....	21
5. Penyebab Aktivitas Fisik Rendah	22

6. Pengukuran aktivitas fisik	22
E. Definisi Operasional	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	26
1. Jenis Data	26
2. Cara Pengumpulan Data	26
E. Pengolahan dan Analisis Data	27
1. Pengolahan Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	30
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	30
B. Karakteristik Sampel	30
1. Jenis Kelamin	30
3. Hasil Pengukuran Pengetahuan Pola Makan	32
4. Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Tabel Definisi Operasional	23
2. Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	30
3. Tabel Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	32
4. Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pola Makan.....	33
5. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Lampiran Kuesioner Pengetahuan tentang Pola Makan.....	41
2. Lampiran Kuisisioner Tentang Aktivitas Fisik	46
3. Lampiran Izin Surat Penelitian.....	50
4. Lampiran Surat Balasan Penelitian	51
5. Lampiran Master Tabel	52
6. Lampiran OUTPUT SPSS	62
7. Lampiran Etichal Clearence	64
8. Lampiran Bukti Bimbingan	67
9. Lampiran Pernyataan keaslian Karya Tulis Ilmiah	69
10. Lampiran Daftar Riwayat Hidup.....	70
11. Lampiran Dokumentasi Penelitian	71