

**KARYA TULIS ILMIAH**

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU PADA  
REMAJA DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**



**VEBY DAPRILSA BR PINEM  
P01031121141**

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

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU PADA  
REMAJA DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**

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



**VEBY DAPRILSA BR PINEM  
P01031121141**

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

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul :Gambaran Pengetahuan Tentang Isi Piringku  
Pada remaja Di Smp Negeri 3 Tanjung  
Morawa  
Nama Mahasiswa : Veby Dapriisa Br Pinem  
Nim : P01031121141  
Program studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Yenni Zuraidah, SP, M.kes  
Pembimbing utama/Ketua penguji



Ginta Siahaan, DCN,M.Kes  
Anggota penguji I



Mincu Manalu, S.Gz,M.Kes  
Anggota penguji II

Mengetahui  
Ketua Jurusan,



Rita Supriyandaru, S.pd, M.kes  
NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 juli 2024

## ABSTRAK

VEBY DAPRILSA BR PINEM “**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG ISI PIRINGKU PADA REMAJA DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA**”  
(DIBAWAH BIMBINGAN YENNI ZURAIDAH)

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi, sehingga masalah gizi pada remaja perlu mendapat perhatian khusus. Masalah gizi remaja yang sering terjadi yaitu gizi kurang, gizi lebih dan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan remaja tentang isi piringku di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, subjek yang diambil adalah anak berusia 12-14 tahun sebanyak 69 anak yang di dapat dengan menggunakan rumus slovin. Data yang dikumpulkan yaitu data pengetahuan tentang isi piringku yang didapat dengan pengisian kuisioner. Analisis data dilakukan dengan uji distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 53 anak (78.6%) dengan kategori pengetahuan kurang, dimana pengetahuan anak mengenai porsi makanan dalam sehari belum memadai. Remaja diharapkan dapat menerapkan perilaku yang dapat meningkatkan kesehatanya untuk mencegah masalah gizi sejak dini.

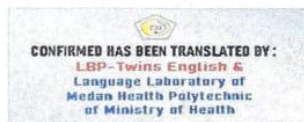
Kata kunci : remaja, isi piringku, pengetahuan

#### ABSTRACT

VEBY DAPRILSA BR PINEM "DESCRIPTIONS OF KNOWLEDGE ABOUT THE CONTENTS OF MY PLATE IN ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA" (CONSULTANT: YENNI ZURAIDAH)

Adolescents are one of the vulnerable groups in nutrition so nutritional problems in adolescents need special attention. Nutritional problems in adolescents that often occur are malnutrition, overnutrition, and obesity. This study aims to determine the description of adolescent's knowledge about the contents of my plate at SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. This study was observational, the subjects taken were children aged 12-14 years as many as 69 children who were obtained using the Slovin formula. The data collected were data on knowledge about the contents of my plate obtained by filling out a questionnaire. Data analysis was carried out using a frequency distribution test. The results of the study showed that 53 children (78.6%) were in the category of less knowledge, where children's knowledge about food portions in a day was inadequate. Adolescents are expected to be able to implement behaviors that can improve their health to prevent nutritional problems early on.

Keywords: Teenagers, Contents of My Plate, Knowledge



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Tentang Isi Piringku Pada Anak Remaja Di Smp Negeri 3 Tanjung Morawa”**.

Dalam penyusunan karya tulis 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 Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestari, DCN, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Yenni Zuraidah, SP, M.kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Ginta Siahaan, DCN, M.Kes selaku penguji pertama dan Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku dosen penguji kedua yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada saya.
5. Jaga Pinem dan Asmawati Br Barus yang selalu memberikan doa-doa, support dalam pendidikan, serta mengajarkan saya untuk tetap bekerja keras dan sabar.
6. Verisa Natasia Br Pinem, Vinka Ocadia Br Pinem, Vigo Reamaga Pinem. Terima kasih atas segala doa, usaha dan support yang telah diberikan kepada saya dalam proses Perkuliahan

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan sumbang saran dari semua pihak dalam penyempurnaan usulan penelitian ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| PERNYATAAN PERSETUJUAN .....                        | ii  |
| KATA PENGANTAR .....                                | v   |
| DAFTAR ISI .....                                    | vii |
| DAFTAR TABEL .....                                  | ix  |
| BAB I.....                                          | 1   |
| PENDAHULUAN.....                                    | 1   |
| A. Latar Belakang.....                              | 1   |
| B. Rumusan Masalah .....                            | 4   |
| C. Tujuan Penelitian .....                          | 4   |
| 1. Tujuan Umum .....                                | 4   |
| 2. Tujuan Khusus.....                               | 4   |
| D. Manfaat Penelitian .....                         | 4   |
| 1. Manfaat Bagi Peneliti.....                       | 4   |
| 2. Manfaat bagi remaja.....                         | 4   |
| 3. Manfaat bagi akademik .....                      | 4   |
| BAB II.....                                         | 5   |
| TINJAUAN PUSTAKA.....                               | 5   |
| A. REMAJA .....                                     | 5   |
| 1. Pengertian Anak Remaja.....                      | 5   |
| 2. Kebutuhan gizi remaja .....                      | 5   |
| 3. Status Gizi Anak Remaja .....                    | 9   |
| 4. Faktor Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi..... | 10  |
| 1. Faktor internal.....                             | 10  |
| 2. Faktor Eksternal.....                            | 11  |
| B. ISI PIRINGKU .....                               | 11  |
| 1. Pengertian Isi Piringku .....                    | 11  |
| 2. Pesan Gizi Pada Isi Piringku.....                | 13  |
| 3. Porsi Isi Piringku .....                         | 14  |
| 1. Makanan Pokok.....                               | 14  |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 2. Lauk Pauk.....                                  | 14 |
| 3. Buah Buahan .....                               | 15 |
| 4. Sayur sayuran.....                              | 15 |
| 4. PENGETAHUAN.....                                | 16 |
| 1. Pengertian Pengetahuan .....                    | 16 |
| 2. Tingkat pengetahuan .....                       | 16 |
| 5. DEFENISI OPERASIONAL .....                      | 17 |
| BAB III.....                                       | 18 |
| METODE PENELITIAN.....                             | 18 |
| A. Lokasi Dan Waktu Penelitian .....               | 18 |
| B. Jenis dan rancangan penelitian .....            | 19 |
| C. Populasi dan sampel.....                        | 19 |
| D. Jenis dan cara pengumpulan sampel.....          | 20 |
| BAB IV .....                                       | 22 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....                         | 22 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....            | 22 |
| B. Gambaran Karakteristik Responden .....          | 23 |
| C. Gambaran pengetahuan tentang isi piringku ..... | 25 |
| BAB V .....                                        | 30 |
| KESIMPULAN DAN SARAN .....                         | 30 |
| A. Kesimpulan .....                                | 30 |
| B. Saran .....                                     | 30 |

## DAFTAR TABEL

| No                                                                   | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Tabel Angka Kecukupan Gizi 2019 .....                             | 7       |
| 2. Defenisi operasional .....                                        | 18      |
| 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur .....                       | 24      |
| 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....               | 24      |
| 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas .....                      | 25      |
| 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pengetahuan.....                 | 26      |
| 7. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Porsi Makan Sehari... .. | 29      |
| 8. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Porsi Sekali Makan .....         | 29      |
| 9. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sumber Zat Gizi .....            | 30      |

## DAFTAR GAMBAR

| No.                         | Halaman |
|-----------------------------|---------|
| 1. Gambar isi piringku..... | 13      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| No                                                | Halaman |
|---------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat penelitian.....                          | 33      |
| 2. Surat balasan penelitian .....                 | 34      |
| 3. Ethical Clearance .....                        | 35      |
| 4. Master tabel .....                             | 36      |
| 5. Jawaban Kuesioner .....                        | 37      |
| 6. Out hasil analisis statistic dengan spss ..... | 42      |
| 7. Pernyataan kesediaan responden .....           | 43      |
| 8. Kuesioner pengetahuan .....                    | 44      |
| 9. Hasil jawaban kuesioner .....                  | 48      |
| 10. Dokumentasi .....                             | 56      |
| 11. Bukti bimbingan .....                         | 53      |
| 12. Pernyataan keaslian KTI .....                 | 56      |
| 13. Daftar Riwayat hidup .....                    | 57      |