

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI**



**DEWI JULIANI
P01031121109**

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

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI**

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



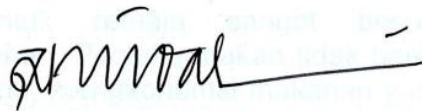
**DEWI JULIANI
P01031121109**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Antara Perilaku Makan dengan
Status Gizi Remaja di SMA Swasta RK
Serdang Murni
Nama Mahasiswa : Dewi Juliani
Nomor Induk Mahasiswa : P01031121109
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



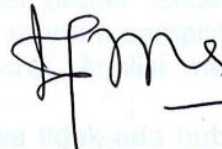
Prof. Dr.Ir.Zuraidah Nasution, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH

Anggota Penguji 1



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Anggota Penguji 2

Mengetahui :

Ketua Jurusan



Riris Opusunggu, SPd, M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

DEWI JULIANI “**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI**”
(DIBAWAH BIMBINGAN ZURAIDAH NASUTION)

Status gizi merupakan ukuran keberhasilan dalam memenuhi kebutuhan zat gizi untuk anak dan penggunaan zat-zat gizi yang diindikasikan dengan berat badan dan tinggi badan anak. Masalah gizi remaja di Indonesia umumnya meliputi masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Remaja banyak mengalami permasalahan terkait dengan kesehatan dan gizi dikarenakan berbagai alasan antara lain, adanya percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, perubahan gaya hidup dan perilaku makan yang buruk.

Kebutuhan gizi untuk remaja sangat besar dikarenakan masih mengalami pertumbuhan. Perilaku makan tidak baik dan kebiasaan menyukai makanan fast food, mengonsumsi makanan yang mengandung kalori tinggi, dan makanan yang tidak beraneka ragam dapat menyebabkan masalah gizi. Perilaku makan dapat mempengaruhi asupan zat gizi yang dikonsumsi pada remaja.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni.

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu pengukuran variabel bebas terkait dalam waktu bersamaan. Teknik sampel menggunakan random sampling sebanyak 70 siswa/i di SMA Swasta RK Serdang Murni. Analisis menggunakan Uji statistik *Chi-Square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan perilaku makan dengan status gizi remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni, *p-Value* >0,005. Diharapkan remaja dapat menerapkan perilaku makan sehat untuk mencegah terjadinya malnutrisi terutama obesitas, membatasi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak seperti goreng-gorengan, meningkatkan tingkat aktivitas fisik, dan mengelola faktor-faktor emosional dengan baik.

Kata Kunci : Perilaku Makan, Remaja, Status Gizi.

ABSTRACT

DEWI JULIANI "RELATIONSHIP BETWEEN EATING BEHAVIOR AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS IN SMA SWASTA RK SERDANG MURNI" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION)

Nutritional status is a measure of success in meeting nutritional needs for children and the use of nutrients indicated by the child's weight and height. Nutritional problems of adolescents in Indonesia generally include malnutrition and overnutrition. Adolescents experience many problems related to health and nutrition due to various reasons, including accelerated growth and development of the body, changes in lifestyle, and poor eating behavior.

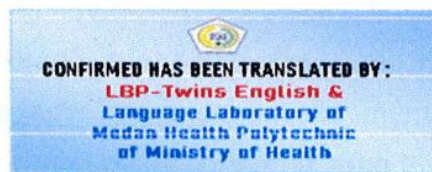
The nutritional needs of adolescents are very large because they are still growing. Bad eating behavior and the habit of liking fast food, consuming foods that contain high calories, and foods that are not diverse can cause nutritional problems. Eating behavior can affect the intake of nutrients consumed by adolescents.

The purpose of this study was to determine the relationship between eating behavior and the nutritional status of adolescents in SMA Swasta RK Serdang Murni.

This type of research was observational with a cross-sectional research design, namely measuring related independent variables at the same time. The sampling technique used random sampling of 70 students at SMA Swasta RK Serdang Murni. Analysis using the Chi-Square statistical test.

The results of this study indicated that there is no relationship between eating behavior and the nutritional status of adolescents at SMA Swasta RK Serdang Murni, $p\text{-Value} > 0.005$. It is hoped that adolescents can implement healthy eating behaviors to prevent malnutrition, especially obesity, limit consumption of foods that contain a lot of fat such as fried foods, increase physical activity levels, and manage emotional factors well.

Keywords: Eating Behavior, Adolescents, Nutritional Status.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni”**.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini Penulis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Opusunggu, SPd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes RI, Medan.
2. Dr. Ir. Zuraidah Nasution M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Penguji I yang telah banyak memberi masukan dan saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Penguji II yang telah banyak memberi masukan dan saran kepada penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kepala SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam yang telah memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
6. Kedua orang tua saya dan saudari kandung saya, serta keluarga saya yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril, serta doa yang tulus selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
7. Sahabat seperjuangan (Ade, Adelia, dan Hafiza), Sahabat satu bimbingan saya (Audry, Bunga, Hesti, Reina, Tantri), sahabat saya dari luar Poltekkes Gizi yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, serta sahabat-sahabat Angkatan 2020 yang saya banggakan.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
1. Kebutuhan Gizi Remaja.....	6
2. Masalah Gizi Pada Remaja	10
B. Status Gizi.....	12
C. Perilaku Makan	14
1. Pengertian Perilaku Makan.....	14
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan	15
3. Metode Pengukuran Perilaku Makan	16
D. Kerangka Konsep.....	17
E. Definisi Operasional	17
F. Hipotesis	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN	20

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian	20
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	20
C. Populasi dan Sampel	20
1. Populasi	20
2. Sampel.....	20
3. Teknik Pengambilan Sampel	21
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
1. Jenis Data	22
2. Cara Pengumpulan Data	22
E. Pengolahan Dan Analisis Data.....	24
1. Pengolahan Data.....	24
2. Analisis Data	27
BAB IV	29
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil Penelitian	29
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
2. Karakteristik Sampel	30
3. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi	37
BAB V	41
KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tri Guna Makanan Dalam Tumpeng Gizi Seimbang.....	18
---	----

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Pada Remaja	10
Tabel 2. Klasifikasi IMT	14
Tabel 3. Jumlah sampel Berdasarkan Jenis	22
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Kategori Jenis Kelamin	29
Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Kategori Kelas.....	29
Tabel 6. Distribusi Responden Menurut Kategori Pekerjaan Ibu	30
Tabel 7. Distribusi Responden Menurut Kategori Pekerjaan Ayah	30
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Menurut Kategori Jumlah Makanan	31
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Menurut Kategori Jenis Makanan	32
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Menurut Kategori Perilaku Makan	33
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Menurut Kategori Status Gizi	34
Tabel 12. Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi	36

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Informed Consent.....	42
Lampiran 2. Identitas Responden	43
Lampiran 3. Formulir Semi Quantitatif FFQ	44
Lampiran 4. Bukti Bimbingan	50
Lampiran 5. Ethical Clearence	54
Lampiran 6. Izin Penelitian.....	55
Lampiran 7. Surat Balasan	56
Lampiran 8. Dokumentasi	57
Lampiran 9. Hasil Olahan Output I.....	62
Lampiran 10. Master Tabel	74
Lampiran 11. Master Tabel Jenis Makanan	71
Lampiran 12. Pernyataan Keaslian KTI	75
Lampiran 13. Daftar Riwayat Hidup	76