

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG
PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG DI SMP NEGERI 3
TANJUNG MORAWA**



INDAH OKTAVIA PANJAITAN

P01031121058

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

**GAMBARAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG
PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG DI SMP NEGERI 3
TANJUNG MORAWA**

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



INDAH OKTAVIA PANJAITAN

P01031121058

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan dan Sikap
Remaja Tentang Pedoman Umum
Gizi Seimbang Di SMP Negeri 3
Tanjung Morawa

Nama Mahasiswa : Indah Oktavia Panjaitan

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121058

Program Studi : Diploma III

Menyetujui:



Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
Pembimbing Utama



Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM
Penguji I



Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH
Penguji II

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi



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

Tanggal Lulus: 30 Juli 2024

Abstrak

INDAH OKTAVIA PANJAITAN **“GAMBARAN PENGETAHUAN DA SIKAP REMAJA TENTANG PEDOMAN UMUM GIZI SEIMBANG DI SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA”** (DIBAWAH BIMBINGAN YENNI ZURAI DAH)

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan dan sikap remaja tentang PUGS di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. Penelitian ini merupakan penelitian observasional, subjek yang diambil adalah anak SMP berusia 12-14 tahun sebanyak 69 anak. Data yang dikumpulkan yaitu data pengetahuan dan sikap tentang PUGS yang diambil dengan pengisian kuesioner. Analisis data dilakukan dengan uji distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 61 anak (88.4%) dengan kategori pengetahuan kurang, dan sebanyak 45 anak (65,2 %) dengan kategori sikap positif. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara sikap dan pengetahuan. Remaja diharapkan dapat menerapkan perilaku yang dapat meningkatkan kesehatannya untuk mencegah masalah gizi sejak dini.

Kata Kunci : Remaja, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

INDAH OKTAVIA PANJAITAN “DESCRIPTIONS OF ADOLESCENTS’ KNOWLEDGE AND ATTITUDES ABOUT GENERAL GUIDELINES FOR BALANCED NUTRITION IN SMP NEGERI 3 TANJUNG MORAWA”
(CONSULTANT: YENNI ZURAIDAH)

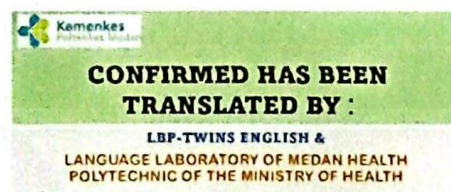
Adolescents are one of the vulnerable groups for nutrition. Adolescent nutritional problems often occur due to incorrect nutritional behavior such as an imbalance between nutrition and the recommended nutritional adequacy.

This study aims to determine the description of adolescents’ knowledge and attitudes about the General Guidelines for Balanced Nutrition in SMP Negeri 3 Tanjung Morawa. This study was observational, the subjects taken were 69 junior high school students aged 12-14 years. The data collected were data on knowledge and attitudes about the General Guidelines for Balanced Nutrition taken by filling out a questionnaire. Data analysis was carried out using a frequency distribution test.

The results showed that 61 children (88.4%) were in the category of less knowledge, and 45 children (65.2%) were in the category of positive attitudes.

The results of the study showed that the level of knowledge of adolescents about the General Guidelines for Balanced Nutrition was categorized as low and the attitude of adolescents about the General Guidelines for Balanced Nutrition was categorized as sufficient. Adolescents are expected to be able to implement behaviors that can improve their health to prevent nutritional problems early on.

Keywords: Adolescents, Knowledge, Attitude



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 dan Sikap Remaja Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SMP Negeri 3 Tanjung Morawa"**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku ketua prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi.
3. Ibu Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi pada penulis.
4. Ibu Dr. Tetty Herta Doloksaribu, STP, MKM selaku penguji pertama saya dan ibu Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku dosen penguji kedua saya yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan kepada saya.
5. Terkhususnya kepada orang tua saya yang tercinta bapak Repanwar Panjaitan dan ibu Sardina Siregar yang selalu memberikan doa-doa, dukungan dan semangat. Terimakasih atas kerja keras bapak dan ibu sehingga putrinya bisa mengenyam pendidikan sampai titik ini.
6. Saudari saya yaitu kakak saya Fitri Panjaitan , Yessi Panjaitan dan abang saya. Terima kasih atas segala doa, usaha dan support yang telah diberikan kepada saya dalam proses Pembuatan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Teman-teman seperjuangan saya Hanna, Nova, Tari, Serlika, Tesa, Loyna, Reina, Widya yang sudah sama-sama berjuang dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini selalu memberi motivasi dan turut ikut serta membantu dalam proses penyusunan Karya

Tulis Ilmiah.

8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Aven Manalu. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis selama masa perkuliahan dan telah menjadi bagian menyenangkan dan menyakitkan dari proses pendewasaan penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu memberikan pemikiran demi kelancaran dan keberhasilan penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan sumbang saran dari semua pihak dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja	5
2. Perkembangan Remaja dan Ciri-cirinya.....	6
B. Pengetahuan	6
1. Defenisi Pengetahuan	6
2. Tingkat Pengetahuan	7
C. Konsep Sikap	9
1. Pengertian Sikap.....	9
2. Tingkatan Sikap	9
D. Gizi Seimbang	10
1. Pengertian Gizi Seimbang	10
2. Empat Pilar Gizi Seimbang	11
3. Pesan Umum Gizi Seimbang	12
E. Kerangka Konsep.....	21
F. Definisi Operasional	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel	24
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	25
E. Pengolahan dan Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
B. Gambaran Karakteristik Sampel	29
C. Gambaran pengetahuan Pedoman Umum Gizi Seimbang	32
D. Gambaran Sikap Pedoman Umum Gizi Seimbang	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA.....	46
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019	18
2. Daftar Pangan Sumber Karbohidrat	22
3. Daftar Pangan Sumber Protein Nabati	23
4. Daftar Lauk Pauk Sumber Protein Hewani	23
5. Daftar Pangan Lain Sumber Protein Hewani	24
6. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Rendah Lemak.....	25
7. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Lemak Sedang.....	26
8. Daftar Pangan Sumber Protein Hewani Tinggi Lemak	26
9. Daftar Sayuran Golongan A.....	27
10. Daftar Sayuran Golongan B.....	27
11. Daftar Sayuran Golongan C	27
12. Daftar Buah-Buahan	28
13. Definisi Operasional.....	29
14. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelas	39

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur	37
2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	38
3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Pendidikan Orang Tua	40
4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Pengetahuan	41
5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Sikap.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Pernyataan Persetujuan Menjadi Sampel Penelitian	58
2. Surat Penelitian	59
3. Surat Ethical Clearance	60
4. Surat Balasan Penelitian	61
5. Master Tabel.....	62
6. Out Hasil Analisis Statistic Dengan SPSS	68
7. Kuesioner Pengetahuan	70
8. Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan	74
9. Kuesioner Sikap	77
10. Hasil Jawaban Kuesioner Sikap	79
11. Bukti Bimbingan.....	81
12. Daftar Riwayat Hidup.....	84
13. Surat Pernyataan.....	85
14. Dokumentasi.....	86