

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN PADA
REMAJA GIZI LEBIH DI SMP NEGERI 31 MEDAN KECAMATAN
MEDAN TUNTUNGAN**

KARYA TULIS ILMIAH



**INDAH ASHARI SYAMSILYAH SIREGAR
P01031120018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN PADA
REMAJA GIZI LEBIH DI SMP NEGERI 31 MEDAN KECAMATAN
MEDAN TUNTUNGAN**

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



**INDAH ASHARI SYAMSILYAH SIREGAR
P01031120018**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Gizi Lebih Di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan

Nama Mahasiswa : Indah Ashari Syamsiliah Siregar

Nim : P01031120018

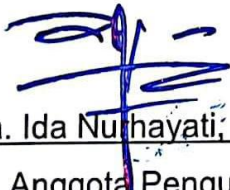
Program Studi : Diploma III

Menyetujui:



Dr. Ir. Zuraida Nasution, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dra. Ida Nuhayati, M.Kes

Anggota Penguji I



Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP : 196906231990032001

Tanggal Lulus : 23 Juni 2023

ABSTRAK

INDAH ASHARI SYAMSILIAH SIREGAR **“GAMBARAN
PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN PADA REMAJA GIZI LEBIH
DI SMP NEGERI 31 MEDAN KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN”**
(DIBAWAH BIMBINGAN ZURAIDAH NASUTION)

Pengetahuan gizi merupakan sebuah aspek yang dapat menggambarkan pengetahuan atau pemahaman seseorang terkait ilmu gizi dan jenis-jenis zat gizi. Pola makan adalah bahan pangan ataupun hasil olahan pangan yang tersusun beranekaragam yang meliputi dari jenis makan, jumlah makan, frekuensi makan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak seimbang seperti mengonsumsi makanan berlebih atau berkurang dari angka kecukupan gizi akan beresiko mengalami gizi kurang ataupun gizi lebih.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan pola makan remaja gizi lebih di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan. Penelitian ini merupakan penelitian dengan desain observasional dengan rancangan deskriptif. Dalam penelitian ini menggunakan teknik tidak acak (*Non Probability Sampling*) dan pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Juni 2023. Sampel pada penelitian ini adalah kelas VII dan VIII dan berkategori berat badan berlebih berjumlah 45 orang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran pengetahuan gizi menurut frekuensi sebagian besar sampel dengan kategori baik sebanyak 11 orang (24.4%) dan kategori kurang sebanyak 34 orang (75.6%). Gambaran pola makan menurut kategori sebagian besar sampel dengan kategori lebih sebanyak 41 orang (91.1%) dan kategori kurang sebanyak 4 orang (8.9%). Gambaran status gizi sebagian besar sampel dengan status gizi lebih sebanyak 34 orang (75.6%) dan obesitas sebanyak 11 orang (24.4%)

Kata kunci : pengetahuan gizi, pola makan, remaja gizi lebih

ABSTRACT

INDAH ASHARI SYAMSILYAH SIREGAR "OVERVIEW OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND DIETARY IN OVERNUTRITIONED ADOLESCENTS AT SMP NEGERI 31 MEDAN, MEDAN TUNTUNGAN SUB DISTRICT" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION)

Nutritional knowledge is an aspect that can describe a person's knowledge or understanding regarding nutritional science and the types of nutrients. Diet is a variety of foodstuffs or processed food products that include types of food, amount of food, and frequency of food consumed. An unbalanced diet, such as consuming excess food or less than the nutritional adequacy level, will put you at risk of experiencing malnutrition or overnutrition.

The aim of this research was to determine the description of nutritional knowledge and dietary of over-nourished adolescents at SMP Negeri 31 Medan, Medan Tuntungan Sub District. This research was research with an observational design with a descriptive design. In this research, a non-random technique (Non Probability Sampling) was used and the sample was taken by Purposive Sampling. The research was conducted in June 2023. The sample in this study was class VII and VIII and was in the overweight category, totaling 45 people.

The results of the study showed that the description of nutritional knowledge according to frequency for the majority of samples was in the good category as many as 11 people (24.4%) and in the poor category as many as 34 people (75.6%). Description of eating patterns according to categories of most of the samples with 41 people in the more category (91.1%) and 4 people in the less category (8.9%). Description of the nutritional status of most of the samples with over nutritional status of 34 people (75.6%) and obesity of 11 people (24.4%)

Key words: Nutritional Knowledge, Dietary, Over-Nourished Teenagers



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan berkah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul **Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan.**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saya bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Dra. Ida Nurhayati, M.Kes dan Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes selaku dosen penguji I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Kedua orangtua saya Syamsir Siregar dan Ismaliyah Iswenny serta keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, bantuan, semangat dan doa kepada saya.
5. Sahabat seperjuangan saya Sonia Veronika, Sisi Aulia, Yuniana Saputri dan sahabat semasa kuliah saya Putri Tondang, Gebriella Panggabean, Yoppi Mendrofa, Angel Sigalingging, Tika Widya, Viola Adelia serta teman satu bimbingan dan teman-teman semester VI Jurusan Gizi angkatan 2023 yang selalu memberikan dukungan dan membantu saya.
6. Kepada seluruh anggota EXO terutama Park Chanyeol dan kepada Lee Jeno, Wang Zihao, Primiily Chanikarn yang telah memberikan pengaruh positif dan motivasi kepada penulis secara tidak langsung melalui karya-karyanya.
7. Seluruh responden yang telah memberikan waktu dan informasi untuk membantu penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan Karya Tulis Ilmiah. Semoga Karya Tulis Ilmiah dapat menambah pengetahuan kepada para pembaca.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II	4
TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Pengetahuan Gizi.....	4
1. Definisi pengetahuan	4
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan	5
3. Cara Memperoleh Pengetahuan.....	6
4. Definisi Gizi	6
5. Fungsi Zat Gizi.....	7
6. Pengetahuan Gizi.....	9
B. Pola Makan.....	9
1. Pengertian Pola Makan	9
2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	10
C. Remaja.....	10
1. Status Gizi Remaja	10
2. Klasifikasi Gizi Lebih.....	11
3. Faktor-Faktor Penyebab Gizi Lebih.....	12
D. Kerangka Konsep.....	14
E. Definisi Operasional.....	14

BAB III	16
METODE PENELITIAN	16
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	16
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	16
C. Populasi dan Sampel.....	16
1. Populasi	16
2. Sampel.....	16
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	17
1. Data Primer	17
2. Data Sekunder	18
E. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	18
1. Pengolahan Data.....	18
2. Analisis Data	19
BAB IV.....	20
PEMBAHASAN	20
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	20
B. Gambaran Karakteristik Sampel	20
1. Umur.....	20
2. Jenis Kelamin.....	21
3. Status Gizi	21
4. Pengetahuan Gizi.....	22
5. Pola Makan	23
BAB V.....	24
KESIMPULAN DAN SARAN	24
A. Kesimpulan.....	24
B. Saran.....	24
DAFTAR PUSTAKA.....	25
DAFTAR LAMPIRAN	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Standar Antropometri Anak	11
Tabel 2 Definisi Operasional	14
Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	20
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	21
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi	22
Tabel 6 Distribusi Pengetahuan Gizi	22
Tabel 7 Distribusi Pola Makan.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep.....	14
-------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan	27
Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan Gizi	28
Lampiran 3 Form Frequency Questioner	31
Lampiran 4 Bukti Bimbingan	33
Lampiran 5 Surat Survey	33
Lampiran 6 Surat Balasan Survey	35
Lampiran 7 Anggaran Biaya	36
Lampiran 8 Daftar Riwayat Hidup	37
Lampiran 9 Foto Dokumentasi	38
Lampiran 10Tabel Master	42
Lampiran 11 Hasil SPSS	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai usia 19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 sampai usia 18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN), remaja adalah penduduk yang berusia 10 sampai usia 24 tahun dan belum menikah.

Remaja membutuhkan gizi yang baik untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat dipengaruhi pada pengetahuan dan pola makan. Salah satu masalah gizi yang paling sering dialami remaja adalah gizi berlebih. Permasalahan ini terjadi karena adanya perilaku tidak sehat dan informasi yang kurang benar mengenai kesehatan reproduksi dan gizi (Wijono, Djoko. 2011). Gizi lebih terjadi ketika berat badan seseorang melebihi berat badan normal, terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Nur Amalia et al., 2016).

World Health Organization (WHO) melaporkan pada tahun 2021 bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Prevalensi kelebihan berat badan pada anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun meningkat dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa terdapat prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes, 2020). Di provinsi Sumatera Utara prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 17,69% pada remaja usia 13-15 tahun dan 14,92% pada remaja usia 16-18 tahun. Sedangkan prevalensi di Kabupaten Deli Serdang terdapat berat badan lebih dan obesitas sebesar 13,5% pada remaja usia 13-15

tahun dan 12,22% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas Sumut, 2018).

Faktor-faktor penyebab terjadinya status gizi lebih antara lain pengetahuan gizi, pola makan, kurang aktivitas fisik, faktor psikologis, dan faktor genetik. Pola makan yang tidak seimbang seperti mengonsumsi makanan melebihi angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan berisiko mengalami gizi lebih. Gizi lebih terjadi ketika seseorang memakan makanan yang berlebihan seperti tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat, dan rendah serat, maka zat gizi makanan diubah menjadi lemak yang tertimbun didalam tubuh (Damayanti & Sufyan, 2022).

Selain pola makan, pengetahuan gizi juga dapat mempengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan gizi memberikan pengetahuan kepada semua orang tentang cara memilih makanan yang sehat dan memahami bahwa makanan berkaitan erat dengan gizi dan kesehatan. Masalah gizi sebenarnya dapat diatasi pada saat remaja dengan memberikan pengetahuan pada gizi serta kesadaran tentang pola makan dan pola hidup yang sehat (Juwita et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Djendra et al., 2018) terdapat responden yang memiliki tingkat pengetahuan kurang 9 orang (20.9%), tingkat pengetahuan sedang 20 orang (46.5%), dan tingkat pengetahuan baik 14 orang (32.6%). Hasil penelitian (Sineke et al., 2019) terdapat responden yang masih kurang dalam pengetahuan gizi (50.0%), pola makan kategori tidak baik (80.6%). Hasil penelitian (Siska, 2017) terdapat 57 orang (95%) responden dengan pola makan yang kurang baik dan 3 orang (5%) responden dengan pola makan yang baik.

SMP Negeri 31 Medan adalah Sekolah Menengah Pertama yang beralamat di Jln. Letjend. Jamin Ginting Km. 13 Medan Tuntungan. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 sejumlah 447 orang diperoleh hasil bahwa terdapat 53 orang (11.85%) yang mengalami gizi lebih, 18 orang (4.0%) mengalami obesitas, dan 376 orang (84.0%) normal. Data ini menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih dan obesitas di SMP Negeri 31

Medan masih lebih tinggi dari prevalensi obesitas dan gizi lebih di Sumatera Utara yaitu terdapat 17,69% pada remaja usia 13-15 tahun dan 14,92% pada remaja usia 16-18 tahun.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran pengetahuan gizi dan pola makan remaja gizi lebih di SMP Negeri 31 Medan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan pola makan remaja gizi lebih di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai tingkat pengetahuan gizi siswa SMP Negeri 31 Medan
- b. Menilai gambaran pola makan siswa SMP Negeri 31 Medan
- c. Menilai status gizi siswa SMP Negeri 31 Medan

D. Manfaat Penelitian

1) Bagi Peneliti

Peneliti dapat memahami tentang pengetahuan gizi dan pola makan gizi seimbang, serta mendapatkan pengalaman pada peneliti.

2) Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi ataupun masukan terhadap siswa-siswi SMP Negeri 31 Medan tentang pentingnya pengetahuan gizi dan pola makan.

3) Bagi Sekolah

Sebagai informasi dan masukan kepada kepala sekolah tentang pengetahuan gizi dan pola makan terhadap siswa-siswi SMP Negeri 31 Medan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan Gizi

1. Definisi pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil tahu ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia, yaitu indera penglihatan, indera pendengaran, indera penciuman, indera perasa, dan indera peraba. Semakin besar keinginan tahu seseorang maka semakin besar pula pengetahuan yang di dapat begitu juga sebaliknya. Pengetahuan mempunyai enam tingkatan yaitu (Notoatmodjo, 2003) :

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya. Tahu termasuk tingkat ini karena mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh yang dipelajari. Oleh karena itu, tahu termasuk tingkatan yang rendah.

b. Memahami (*Comprehention*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan untuk menjelaskan tentang objek yang diketahui, dan dapat mendefinisikan materi secara benar. Orang yang telah memahami materi atau objek maka harus bisa menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, dan sebagainya terhadap materi yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi kondisi yang sebenarnya. Dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum, rumus, metode, prinsip dan sebagainya.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan, tetapi masih dalam satu struktur dan masih ada kaitannya satu sama lain. Dapat

dilihat dari menggambarkan, membedakan, mengelompokkan dan sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Menunjuk kepada suatu kemampuan meletakkan atau menghubungkan bagian dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi. Penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan pada diri sendiri maupun yang telah ada.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Notoatmodjo (2003) mengungkapkan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah sebagai berikut:

a. Tingkat pendidikan

Upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan positif yang meningkat.

b. Informasi

Mempunyai sumber informasi yang banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

c. Budaya

Tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhan meliputi sikap dan kepercayaan.

d. Pengalaman

Pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan yang bersifat informasi.

e. Sosial Ekonomi

Kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan dalam hidup.

3. Cara Memperoleh Pengetahuan

Cara memperoleh pengetahuan yang telah dikutip dari Notoadmodjo adalah sebagai berikut (M.Dewi, 2017) :

1) Cara kuno untuk memperoleh pengetahuan

a. Cara coba salah

Cara ini digunakan oleh orang sebelum kebudayaan, bahkan mungkin sebelum peradaban ada. Metode coba-coba ini dilakukan dengan kemungkinan untuk memecahkan masalah.

b. Cara kekuasaan atau otoritas

Sumber informasi dapat mencakup tokoh masyarakat, baik formal maupun informal, tokoh agama, pejabat pemerintah, dan masih banyak lagi prinsip-prinsip penerimaan masyarakat yang disajikan oleh penguasa..

2) Cara modern dalam mempengaruhi pengetahuan

Metode ini disebut metode penelitian ilmiah, atau lebih umum disebut metode penelitian. Metode ini awalnya dikembangkan oleh Francis Bacon dan kemudian oleh Deobold van Deben. Pada akhirnya, sebuah studi dari jenis yang sekarang dikenal sebagai studi ilmiah lahir.

4. Definisi Gizi

Gizi seimbang merupakan komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh dengan cara memperhatikan prinsip pada keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku higienis dan pemantauan pada berat badan agar tetap normal untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014)

Normalnya, kata gizi hanya dikaitkan dengan kesehatan tubuh, yaitu menyediakan energi, membangun dan memelihara jaringan tubuh, serta mengatur proses kehidupan di dalam tubuh. Namun, kini kata gizi memiliki arti yang lebih luas; selain kesehatan, gizi juga terkait dengan potensi ekonomi seseorang, karena gizi berkaitan dengan perkembangan otak, kemampuan belajar dan produktivitas kerja (Almatsier, 2004).

Di tahun 1952, kita mengenal slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang merupakan anjuran makan sehat. Namun, slogan tersebut sudah tidak

menjadi acuan lagi. Di tahun 1990-an kita sudah beralih dari “4 Sehat 5 Sempurna” menjadi “PUGS” atau dikenal dengan Pedoman Umum Gizi Seimbang. Berdasarkan peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, merupakan panduan pola hidup sehat dengan gizi seimbang.

Terdapat 5 kelompok zat gizi yang diperlukan oleh setiap manusia yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup (tidak berlebih dan tidak kurang). Air dan serat juga diperlukan untuk memperlancar proses yang ada pada tubuh. Dalam buku Penuntun Diet yang ditulis Almatsier pada tahun 2008, bahan makanan dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama zat gizi, yaitu:

- a. Sumber zat energi atau tenaga: padi-padian atau serealia, umbi-umbian, serta hasil olahannya seperti tepung-tepungan.
- b. Sumber zat pembangun: protein hewani dan protein nabati; serta hasil olahannya
- c. Sumber zat pengatur: sayur-sayuran dan buah-buahan.

5. Fungsi Zat Gizi

a. Karbohidrat

Fungsi utama karbohidrat adalah menyediakan energi bagi tubuh. Karbohidrat merupakan sumber utama energi bagi semua penduduk seluruh dunia, karena banyak terdapat di alam dan harganya yang relatif murah. Sebagian karbohidrat yang berada di dalam tubuh berada dalam sirkulasi darah yang sebagai glukosa untuk keperluan energi, sebagian disimpan sebagai glikogen di dalam hati dan jaringan otot, sebagian diubah menjadi lemak dan disimpan sebagai cadangan energi dalam jaringan lemak (Almatsier, 2004).

b. Protein

Protein merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat dalam tubuh. Protein merupakan bagian-bagian dari semua sel-sel hidup. Fungsi dari protein adalah sebagai berikut:

- 1) Membentuk jaringan baru dalam masa tumbuh dan kembang tubuh.

- 2) Memelihara jaringan tubuh, memperbaiki dan mengganti jaringan yang rusak ataupun mati.
- 3) Menyediakan asam amino untuk membentuk enzim pencernaan dan metabolisme serta antibodi yang diperlukan.
- 4) Mengatur keseimbangan air yang terdapat dalam tiga komponen yaitu komponen intraselular, ekstraselular / interseluler, serta intravaskular.
- 5) Mempertahankan kenetralan pada asam dan basa pada tubuh (Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan, 2004)

c. Lemak

Lemak dibagi menjadi tiga, yaitu trigliserida (yang merupakan 95% dari keseluruhan lemak), fosfolipid dan sterol. Lemak merupakan sumber energi paling padat, menghasilkan 9 kkalori/gram atau 2½ kali besar energi yang dihasilkan oleh karbohidrat dan protein dalam jumlah yang sama (Almatsier, 2004)

d. Vitamin

Vitamin adalah zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah yang sangat kecil dan umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Oleh karena itu, vitamin harus didatangkan dari makanan yang kita konsumsi. Vitamin termasuk pada kelompok zat pengatur pertumbuhan dan pemeliharaan pada kehidupan. Vitamin dapat rusak karena penyimpanan dan cara pengolahannya. Vitamin terbagi menjadi dua, yaitu vitamin larut lemak dari vitamin A, D, E, K dan vitamin larut air dari vitamin C, vitamin B kompleks yang terdiri dari vitamin B1, B2, B6, B12 dan lainnya (Almatsier, 2004)

e. Mineral

Mineral merupakan bagian dari tubuh yang memegang peran penting dalam fungsi tubuh, baik tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh. Selain itu, mineral juga berperan dalam berbagai tahap metabolisme, terutama sebagai kofaktor dalam aktivitas enzim-enzim. Ada dua golongan mineral, yaitu mineral makro terdiri dari natrium, klorida, kalium, fosfor,

magnesium, sulfur. Mineral mikro terdiri dari besi, seng, iodium, tembaga, mangan, krom, selenium, molibden, fluor, dan kobal (Almatsier, 2004)

6. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan sebuah aspek yang dapat menggambarkan pengetahuan atau pemahaman seseorang terkait ilmu gizi dan jenis-jenis zat gizi (Khomsan, 2000). Orang dengan pengetahuan gizi baik akan berupaya untuk mengatur pola makan sehingga bisa seimbang dan tidak berlebih maupun berkurang (Juwita et al., 2022).

Pengetahuan gizi harus dimiliki masyarakat, antara lain kebutuhan bagi tubuh yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Selain itu jenis makanan lainnya yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan tubuh (Notoatmodjo, 2007)

Pengetahuan gizi sangat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang akhirnya dapat berpengaruh pada keadaan gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka diharapkan semakin baik keadaan gizinya (Maslakhah & Prameswari, 2021)

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah bahan pangan ataupun hasil olahan pangan yang tersusun beranekaragam yang meliputi dari jenis makan, jumlah makan, frekuensi makan yang dikonsumsi. Pola makan yang tidak seimbang seperti mengonsumsi makanan berlebih atau berkurang dari angka kecukupan gizi akan beresiko mengalami gizi kurang ataupun gizi lebih (Damayanti & Sufyan, 2022)

Pola makan yang baik adalah upaya untuk meningkatkan kesehatan, status gizi, dan pemulihan dari penyakit. Jika pola makan memenuhi kebutuhan tubuh, maka tubuh akan lebih sehat (Utari, 2021)

2. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Secara umum, faktor yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan makan adalah ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011)

a. Faktor Ekonomi

Faktor ekonomi sangat mempengaruhi pola makan seseorang dan keluarganya. Semakin tinggi pendapatan maka semakin baik jumlah dan jenis makanan yang diperoleh. Sebaliknya, orang dengan pendapatan rendah atau rendah memiliki sedikit pilihan untuk memilih makanan mereka.

b. Faktor sosial budaya

Pantangan dari jenis makanan ini dapat dipengaruhi oleh faktor sosial budaya dalam adat istiadat, kepercayaan dan tradisi setempat menjadi kebiasaan. Budaya dalam masyarakat memiliki cara mengkonsumsi makanan ataupun pengolahan makanan dengan cara sendiri.

c. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi.

d. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui adanya promosi, media elektroni, dan media cetak.

C. Remaja

1. Status Gizi Remaja

Remaja merupakan masa transisi dari anak menuju ke dewasa. Selain perubahan fisik, remaja juga akan mendapatkan perubahan emosional dan mental. Remaja usia 10-14 tahun tergolong dalam remaja awal, sedangkann 10-20 tahun tergolong dalam remaja akhir. Remaja mengalami pertumbuhan yang sangat cepat, sehingga kebutuhan

terhadap gizi juga akan meningkat. Remaja sangat membutuhkan zat gizi yang tinggi untuk mendukung proses tumbuh dan kembang yang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan dan pola makan (Octaviani Sagala, 2021)

Masalah gizi pada remaja akan menimbulkan dua masalah gizi yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Salah satu permasalahan gizi pada remaja ialah gizi lebih. Gizi lebih terjadi akibat adanya ketidakseimbangan pada asupan dan pengeluaran energi (Octaviani Sagala, 2021). Jika gizi lebih dibiarkan maka akan terus berlanjut hingga usia dewasa dan lansia. Gizi lebih dapat berupa *overweight* dan obesitas (Damayanti & Sufyan, 2022)

Berat badan berlebih pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang masih menjadi masalah hingga saat ini, dimana satu dari sepuluh anak di dunia mengalami *overweight* pada anak dan remaja saat ini sudah sejajar dengan orang dewasa. Populasi anak dan remaja yang kegemukan telah naik 10 kali lipat dalam empat tahun ini (Virgo et al., 2022)

2. Klasifikasi Gizi Lebih

Pengukuran yang biasa digunakan untuk menentukan status gizi ialah menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Permenkes Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak, indeks IMT/U digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, berisiko gizi lebih, gizi lebih dan obesitas. Grafik IMT/U dan grafik BB/PB atau BB/TB cenderung menunjukkan hasil yang sama. Namun indeks IMT/U lebih sensitif untuk penapisan anak gizi lebih dan obesitas. Anak dengan ambang batas IMT/U $>+1SD$ berisiko gizi lebih sehingga perlu ditangani lebih lanjut untuk mencegah terjadinya gizi lebih dan obesitas.

Tabel 1 Standar Antropometri Anak (Sumber: Permenkes No 2 Th 2020)

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5 - 18 tahun	Gizi Buruk (<i>severely thinness</i>)	$< - 3 SD$
	Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	$-3 SD$ sd $<-2 SD$

	Gizi Normal (<i>normal</i>)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (<i>overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

3. Faktor-Faktor Penyebab Gizi Lebih

Menurut Misnadiarly (2016), ada beberapa faktor yang berperan mempengaruhi, yaitu :

a. Faktor Psikologis

Keadaan psikologis dan kepercayaan seseorang memengaruhi konsumsi makanan. Dalam situasi seperti ini menghilangkan kegemukan tanpa benar-benar memberikan solusi yang tepat untuk masalah tersebut membuat masalah menjadi lebih buruk. Seseorang yang pernah mengalami situasi tersebut akan lebih emosional baik sikap dan perilaku. Jika situasi ini berlanjut untuk waktu yang lama, ini mungkin terjadi menyebabkan stres, bahkan depresi.

b. Lingkungan

Faktor lingkungan juga mempengaruhi seseorang mengalami kegemukan. Ketika seseorang tumbuh di lingkungan di mana lemak adalah simbol kemakmuran, mereka cenderung menjadi gemuk. Gen merupakan faktor penting dalam obesitas, tetapi lingkungan manusia juga berperan penting. Lingkungan ini meliputi faktor perilaku atau gaya hidup, seperti apa yang dimakan dan seberapa sering seseorang makan, serta kelebihan energi akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan produksi energi. Seseorang tidak dapat mengubah pola genetiknya, tetapi mereka dapat mengubah pola makan dan tingkat aktivitasnya.

c. Faktor Nutrisi

Peran nutrisi dimulai sejak dalam kandungan yaitu berat badan ibu yang mempengaruhi persentase lemak tubuh dan pertumbuhan bayi. Berat badan berlebih disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar serta merupakan penumpukan energi yang tersimpan yang berubah menjadi lemak. Seiring bertambahnya usia,

kecepatan metabolisme juga melambat mulai usia 30 tahun, bila aktivitas fisik menurun maka timbunan lemak menjadi kegemukan.

d. Faktor Umur

Meski overweight dan obesitas bisa terjadi pada semua usia, namun sering dianggap sebagai penyakit paruh baya. Obesitas yang terjadi pada tahun pertama kehidupan biasanya dikaitkan dengan perkembangan tulang yang cepat dan anak tumbuh tinggi untuk usianya. Anak-anak yang kelebihan berat badan cenderung tumbuh menjadi orang dewasa yang kelebihan berat badan. Oleh karena itu, dalam hal ini, usia bukanlah penentu utama obesitas

e. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan salah satu faktor yang juga mempengaruhi. Sudah lama diamati bahwa anak gemuk cenderung berasal dari keluarga gemuk. Jika salah satu orang tua mengalami obesitas, sekitar 40-50% anaknya akan mengalami obesitas, sedangkan jika kedua orang tuanya mengalami obesitas, 80% anaknya akan mengalami obesitas.

f. Aktivitas Fisik

Kegemukan biasa terjadi pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan tidak banyak bergerak. Di era industri saat ini, di mana mekanisme semakin besar dan transportasi semakin mudah, orang cenderung kurang bergerak atau kurang energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

g. Jenis Kelamin

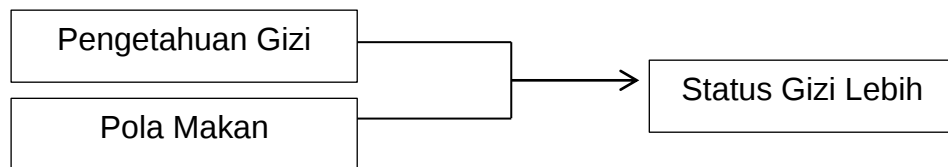
Jenis kelamin tampaknya juga ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Meskipun dapat terjadi pada kedua jenis kelamin, tetapi obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause.

Jenis kelamin juga ikut berperan dalam kegemukan. Meskipun kegemukan dapat mempengaruhi kedua jenis kelamin, namun lebih sering terjadi pada wanita, terutama setelah kehamilan dan selama menopause.

h. Tingkat sosial

Kegemukan biasa terjadi pada wanita dari keluarga miskin, mungkin karena sulitnya membeli makanan tinggi protein. Mereka hanya membeli makanan murah yang biasanya banyak mengandung karbohidrat. Kegemukan biasa terjadi di kalangan eksekutif atau pebisnis karena disebabkan oleh makanan berlemak dan konsumsi minuman beralkohol.

D. Kerangka Konsep



Gambar 1 Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional

Tabel 2 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasioanal	Skala
1	Pengetahuan Gizi	Kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan tentang gizi, sumber dan manfaat gizi, serta konsep gizi seimbang yang dinilai dengan alat bantu kuesioner sebanyak 15 pertanyaan. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0. Kemudian skor dijumlahkan dibuat menjadi 2 bagian kategori yaitu kategori tingkat pengetahuan, yaitu : 1. Baik, skor yang dijumlahkan adalah 12-15 (skor $\geq 80\%$) 2. Kurang, skor yang	Ordinal

		dijumlahkan adalah 1-11 (skor < 80%)	
2	Pola Makan Remaja	Informasi mengenai gambaran responden seberapa sering dan seberapa banyak makanan yang dimakan selama jangka waktu tertentu. Dikumpulkan dengan metode <i>form food frequency</i> sebanyak 25 item. Setiap item diberi skor, jika: 1. > 1 hari sekali diberi skor 5 2. Setiap hari diberi skor 4 3. 3-6 kali seminggu diberi skor 3 4. 1-3 kali perbulan diberi skor 2 5. Tidak pernah diberi skor 1 Dengan kategori : Baik : >50 Kurang : <50	Ordinal
3	Status Gizi Lebih	Kondisi fisik remaja diukur menggunakan indikator antropometri dengan indeks IMT/U dengan landasan Z-Score Peraturan Kementerian Kesehatan No 2 Tahun 2020. Gizi Buruk < - 3 SD Gizi Kurang -3 SD sd <-2 SD Gizi Normal -2 SD sd +1 SD Gizi Lebih +1 SD sd +2 SD Obesitas >+2 SD	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada remaja di SMP Negeri 31 Medan. Rangkaian dari penelitian ini meliputi dari pencarian lokasi, dilanjutkan dengan melakukan survey lokasi pada tanggal 9 November 2022 dan melakukan pengumpulan data penelitian dimulai dari bulan Juni 2023.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional dengan rancangan deskriptif.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Negeri 31 Medan kelas 7 dan 8 yang berjumlah 447 orang dan berkategori berat badan berlebih berjumlah 45 orang.

2. Sampel

Dalam penelitian ini menggunakan teknik tidak acak (*Non Probability Sampling*) dan pengambilan sampel dengan cara *Purposive Sampling*. Sampel yang akan diteliti pada penelitian ini yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi :

- a. Siswa-siswi SMP Negeri 31 Medan kelas 7 dan 8 yang berusia 12-15 tahun.
- b. Siswa-siswi SMP Negeri 31 Medan yang hadir saat pengambilan data.
- c. Mengalami status gizi berlebih ataupun obesitas.

Adapun kriteria eksklusi :

- a. Siswa-siswi SMP Negeri 31 Medan yang tidak hadir saat pengambilan data.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang akan dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Data-data yang meliputi antara lain:

1. Data Primer

a. Data Identitas Sampel

Meliputi nama, jenis kelamin, tempat tanggal lahir, kelas, alamat yang diperoleh langsung dengan melalui mewawancari sampel menggunakan alat bantu kuesioner.

b. Data Pengetahuan Gizi

Data pengetahuan gizi diperoleh dengan cara wawancara kepada responden menggunakan alat bantu kuesioner, adapun langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Responden memperoleh kuesioner yang akan diisi
- 2) Memberikan penjelasan tata cara dalam pengisian kuesioner
- 3) Responden mengisi semua pertanyaan yang terdapat di kuesioner
- 4) Setelah responden selesai menjawab semua pertanyaan, peneliti mengumpulkan kembali kuesioner tersebut
- 5) Peneliti mengentri semua data kedalam program SPSS berdasarkan tingkat pengetahuan dengan kategori yang ditentukan

c. Data Pola Makan

Data pola makan diperoleh dengan cara wawancara kepada responden menggunakan metode formulir *food frequency*, adapun langkah-langkah sebagai berikut:

- 1) Melakukan wawancara kepada responden menggunakan formulir *food frequency*.
- 2) Responden menyebutkan berapa kali jenis makanan yang dikonsumsi

3) Peneliti mengentri semua data dengan bantuan SPSS

d. Data Status Gizi

Meliputi tinggi badan dan berat badan yang diperoleh dengan cara mengukur tinggi badan menggunakan alat ukur (*microtoise*) dan menimbang berat badan menggunakan timbangan digital.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari gambaran umum lokasi penelitian yang meliputi lokasi dan jumlah populasi yang diperoleh dari Kepala Sekolah SMP Negeri 31 Medan.

E. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Pengetahuan Gizi

Data diperoleh dengan mengisi kuesioner dan responden mengisi kuesioner. Kuesioner berjumlah 15 pertanyaan, kemudian setiap jawaban yang benar diberi nilai 1 dan setiap jawaban yang salah diberi nilai 0. Skor tersebut kemudian dijumlahkan dan dibandingkan dengan total semua jawaban yang benar.

$$\text{Pengetahuan} = \frac{\text{Total skor responden}}{\text{Skor maksimal}} \times 100\%$$

Dibuat menjadi 2 bagian kategori yaitu kategori tingkat pengetahuan, yaitu : (Wahidah, 2006)

1. Baik, skor yang dijumlahkan adalah 12-15 (skor $\geq 80\%$)
2. Kurang, skor yang dijumlahkan adalah 1-11 (skor $< 80\%$)

b. Pola Makan

Data pola makan diperoleh dari teknik wawancara pada sampel dengan cara mengisi formulir *food frequency*. Terdapat 25 jenis makanan masing-masing diberikan skor. Mengonsumsi lebih dari 1 kali sehari diberi skor 5, setiap hari diberi skor 4, 3-6 kali perminggu diberi skor 3, 1-3 kali perbulan diberi skor 2, dan tidak pernah diberi skor 1. Dengan rumus :

$$\frac{\text{Total Skor Tertinggi} - \text{Total Skor Terendah}}$$

Kategori

$$= \frac{125 - 25}{2}$$

2

$$= 50$$

Dibuat menjadi 2 bagian kategori yaitu kategori :

Lebih : > 50

Kurang : < 50

c. Status Gizi

Status gizi remaja diukur menggunakan indikator antropometri dengan indeks IMT/U dengan landasan Z-Score Peraturan Kementerian Kesehatan No 2 Tahun 2020.

Pengkategorian status gizi remaja sebagai berikut :

1. Gizi buruk : <- 3 SD
2. Gizi kurang : -3 SD sd <-2 SD
3. Gizi normal : -2 SD sd +1 SD
4. Gizi lebih : +1 SD sd +2 SD
5. Obesitas : >+2 SD

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisi Univariat digunakan untuk melihat gambaran dari masing-masing variabel dalam tabel distribusi frekuensi dan analisis berdasarkan presentase.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Negeri 31 Medan adalah salah satu pendidikan dengan jenjang Sekolah Menengah di Jl. Letjen Jamin Ginting Km. 13 Medan Tuntungan, Kota Medan, Sumatera Utara. Dalam menjalankan kegiatannya, SMP Negeri 31 Medan berada di bawah naungan Dinas Pendidikan.

SMP Negeri 31 Medan memiliki peserta didik laki-laki sebanyak 328 siswa, peserta didik perempuan 395 siswa dan total keseluruhan peserta didik sebanyak 723 siswa. Jumlah siswa kelas 7 sebanyak 189 siswa dan 6 ruang kelas, kelas 8 sebanyak 284 siswa dan 9 ruang kelas, dan kelas 9 sebanyak 250 siswa dan 8 ruang kelas.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Umur

Pada Penelitian ini, umur pada sampel berkisar 12-14 tahun. Sampel yang digunakan merupakan remaja gizi lebih di SMP Negeri 31 Medan yang duduk di kelas 7 dan 8. Distribusi sampel berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur

Umur	n	%
12 tahun	3	6,7
13 tahun	19	42,2
14 tahun	23	51,1
Total	45	100

Tabel 3 Menunjukkan bahwa dari 45 sampel remaja SMP Negeri 31 Medan Presentase umur 12 tahun sebanyak 2 remaja (6.7%), umur 13 tahun sebanyak 19 remaja (42.2%), dan umur 14 tahun sebanyak 23 orang (51.1%).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menggambarkan perbedaan antara perempuan dengan laki-laki secara biologis sejak seseorang lahir. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	20	44,4
Perempuan	25	55,6
Total	45	100

Tabel tersebut menunjukkan bahwa proporsi remaja usia 12-14 tahun berdasarkan jenis kelamin lebih dominan adalah perempuan sebanyak 25 remaja (55.6%) dan selebihnya laki-laki sebanyak 20 remaja (44.4%).

3. Status Gizi

Status gizi merupakan keadaan yang di tentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan. Pada penelitian kali ini, penulis menggunakan kategori status gizi lebih. Status gizi lebih remaja di SMP Negeri 31 Medan dapat diukur dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur dan kemudian dikategorikan sesuai dengan Kemenkes 2020. Distribusi sampel berdasarkan status gizi lebih remaja di SMP Negeri 31 Medan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Kategori Gizi	N	%
Gizi Lebih	34	75,6
Obesitas	11	24,4
Total	45	100

Dari tabel menunjukkan status gizi terbesar terdapat pada status gizi lebih sebanyak 34 siswa (75.6%) obesitas sebanyak 11 siswa (24.4%).

4. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi kejadian gizi lebih. Pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi lebih, namun pengetahuan gizi merupakan masalah pokok dalam permasalahan gizi lebih. Adapun faktor langsung yang mempengaruhi status gizi lebih yaitu asupan makan dan juga penyakit infeksi. Hasil dari distribusi sampel berdasarkan pengetahuan gizi dapat dilihat pada tabel:

Tabel 6 Distribusi Pengetahuan Gizi

Kategori Pengetahuan	n	%
Kurang	34	75.6
Baik	11	24,4
Total	45	100

Data pada tabel menunjukkan bahwa dari 45 siswa sebanyak 34 orang (75.6) yang memiliki pengetahuan gizi kurang, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan gizi baik. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memahami konsep dasar gizi dengan baik, dikarenakan adanya perbedaan tingkat pemahaman terhadap informasi gizi yang diterima dan kurangnya kesadaran serta rasa ingin tahu mengenai gizi oleh siswa.

5. Pola Makan

Tabel 7 Distribusi Pola Makan

Kategori Pola Makan	n	%
Kurang	4	8,9
Lebih	41	91,1
Total	45	100

Data pada tabel menunjukkan bahwa pola makan sebagian besar siswa adalah berlebih yaitu sebanyak 41 orang (91.1%) dan hanya 4 orang (8.9%) yang memiliki pola makan baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Siska, 2017) yang mana terdapat 57 orang (95%) responden dengan pola makan yang kurang baik dan 3 orang (5%) responden dengan pola makan yang baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran pengetahuan gizi menurut frekuensi sebagian besar sampel dengan kategori baik sebanyak 11 orang (24.4%) dan kategori kurang sebanyak 34 orang (75.6%)
2. Gambaran pola makan menurut kategori sebagian besar sampel dengan kategori lebih sebanyak 41 orang (91.1%) dan kategori kurang sebanyak 4 orang (8.9%)
3. Gambaran status gizi sebagian besar sampel dengan status gizi lebih sebanyak 34 orang (75.6%) dan obesitasi sebanyak 11 orang (24.4%)

B. Saran

1. Bagi siswa diharapkan memperhatikan pola makan yang baik dan mencari informasi seperti membaca tentang gizi.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini di beberapa sekolah lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2004). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Damayanti, E. R., & Sufyan, D. L. (2022). Hubungan Pola Makan ,
Aktivitas Fisik , Dan Citra Tubuh Dengan. *Indonesian Jurnal of Health
Development*, 4(1), 35–46.
- Djendra, I. M., Vincent, L. C. C., & Purba, R. B. (2018). Resiko Kejadian
Obesitas Pada Remaja Di. *Jurnal GIZIDO*, 10(2), 73–82.
- Juwita, S., Herlina, S., Qomariah, S., & Sartika, W. (2022). Hubungan
Pengetahuan Remaja Dengan Gizi Lebih Pada Remaja di Kota
Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 13–18.
- Kemenkes, R. (2020). Gizi saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan.
Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 1.
[https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-
tentukan-kualitas-keturunan.html](https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html)
- M.Dewi, W. . A. (2017). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan
Perilaku Manusia*. (Kedua). Nuha Medika.
- Mapandin, W. Y. (2006). Hubungan Faktor-Faktor Sosial Budaya dengan
Konsumsi Makanan Pokok Rumah Tangga pada Masyarakat di
Kecamatan Wamena, Kabupaten Jayawijaya Tahun 2005. *Tesis*, 143.
http://eprints.undip.ac.id/15339/1/WAHIDA_YM_E4E004048.pdf
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2021). Pengetahuan Gizi,
Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi
Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public
Health and Nutrition*, 1(1), 472–478.
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Nur Amalia, R., Sulastri, D., & Semiarty, R. (2016). Hubungan Konsumsi
Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2
Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1), 185–190.
<https://doi.org/10.25077/jka.v5i1.466>
- Octaviani Sagala, C. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pengetahuan
Gizi Seimbang dengan Gizi Lebih Mahasiswa STIKes Mitra Keluarga
Diet and Balanced Nutrition Knowledge with Overnutrition of STIKes

- Mitra Keluarga Students. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 13, 2021.
- Riskesdas Sumut. (2018). Riset Kesehatan Dasar Sumatera Utara. In *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Sineke, J., Kawulusan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 28–35. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.752>
- Siska, H. (2017). Gambaran Pola Makan Dalam Kejadian Gastritis Pada Remaja di SMP Negeri 1 Sekayam kabupaten Sanggau. *Jurnal ProNers*, 3(1), 1–10.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriayarti, A. (2022). *Hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja di kelurahan air tiris*. 6, 128–131.
- Yayuk Farida Baliwati, Ali Khomsan, C. M. D. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar Swadaya.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pernyataan

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI SUBJEK PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya

Nama :

Tempat Tgl Lahir :

Alamat :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian ini sampai selesai dengan judul penelitian “Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Gizi Lebih di SMP Negeri 31 Medan” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Indah Ashari Syamsiliyah Siregar

Alamat : Jl Gg Keluarga, Lorong Gino, Tanjung Garbus Satu
Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III

No. HP : 085263898722

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan, 2023

Peneliti

Responden

(Indah Ashari S Srg)

(.....)

Lampiran 2 Kuesioner Pengetahuan Gizi

Kuesioner Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan

Pada Remaja Gizi Lebih Di SMP Negeri 31 Medan

Tanggal Wawancara :

Nomor Kode Responden :

A. Identitas Responden

Nama Siswa :

Jenis Kelamin :

Tempat dan Tanggal Lahir :

BB/TB :

Kelas :

Alamat Rumah :

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Mohon menjawab pertanyaan dengan jujur dan sesuai hati nurani.

1. Pengertian gizi seimbang adalah ...
 - a. Sesuatu tentang makanan dan hubungannya dengan kesehatan optimal
 - b. Komposisi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh
 - c. Sesuatu yang selalu dikaitkan dengan kesehatan gizi seseorang
2. Tiga sumber yang harus ada dalam makanan menu gizi seimbang secara berurutan adalah ...
 - a. Zat tenaga, zat pembangun, zat pengatur
 - b. Zat tenaga, zat pengatur, zat pembangun
 - c. Zat tenaga, zat pengatur, zat pelengkap
3. Zat –zat gizi yang harus diperlukan dalam kehidupan sehari-hari oleh tubuh kita adalah
 - a. Karbohidrat, lemak, protein
 - b. Karbohidrat, lemak, protein dan vitamin
 - c. Karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air

4. Jenis bahan makanan sumber zat tenaga adalah ...
 - a. Ikan, tahu, tempe, telur, ayam, daging, susu dan hasil olahannya
 - b. Semua sayur-sayuran dan buah-buahan
 - c. Beras, jagung, gandum, umbi-umbian, dan hasil olahannya
5. Jenis bahan makanan sumber zat pengatur adalah ...
 - a. Ikan, tahu, tempe, telur, ayam, daging, susu dan hasil olahannya
 - b. Semua sayur-sayuran dan buah-buahan
 - c. Beras, jagung, gandum, umbi-umbian, dan hasil olahannya
6. Jenis bahan makanan sumber zat pembangun adalah ...
 - a. Ikan, tahu, tempe, telur, ayam, daging, susu dan hasil olahannya
 - b. Semua sayur-sayuran dan buah-buahan
 - c. Beras, jagung, gandum, umbi-umbian, dan hasil olahannya
7. Jenis bahan makanan sumber protein hewani ...
 - a. Ikan, daging, ayam, susu, telur
 - b. Tahu, tempe, kacang kedelai
 - c. Sayur dan buah
8. Jenis bahan makanan sumber protein nabati ...
 - a. Ikan, daging, ayam, susu, telur
 - b. Tahu, tempe, kacang kedelai
 - c. Sayur dan buah
9. Kebutuhan gizi seseorang dapat terpenuhi dengan cara ...
 - a. Membiasakan makan pagi
 - b. Mengonsumsi makanan beraneka ragam setiap hari
 - c. Mengonsumsi makanan siap santap (*fastfood*)
10. Contoh dari makanan beraneka ragam ...
 - a. Nasi, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah
 - b. Nasi, sayur, lauk hewani, lauk nabati, buah
 - c. Nasi, buah, sayur, lauk hewani, lauk nabati
11. Slogan gizi seimbang yang menjadi acuan untuk pemenuhan gizi adalah...
 - a. Empat Sehat Lima Sempurna
 - b. Pedoman Umum Gizi Seimbang

- c. Empat Sempurna Lima Sehat
- 12. Pedoman Umum Gizi Seimbang terdiri dari ... pilar
 - a. Tiga pilar
 - b. Empat pilar
 - c. Lima pilar
- 13. Lemak dibagi menjadi dua, yaitu ...
 - a. Fosfolipid dan Lemak Jenuh
 - b. Trigliserida dan Lemak Tidak Jenuh
 - c. Lemak Jenuh dan Lemak Tidak Jenuh
- 14. Vitamin yang penting untuk penglihatan adalah ...
 - a. Vitamin A
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin C
- 15. Vitamin yang penting untuk kesehatan tulang adalah ...
 - a. Vitamin D
 - b. Vitamin B
 - c. Vitamin A

Lampiran 3 Form Frequency Questioner

Formulir Kuesioner Frekuensi Pangan (Food Frequency Questioner)

Nama :

Umur :

Tanggal lahir :

Kelas :

Tanggal wawancara :

Berilah tanda check list (✓) pada kolom yang sesuai dengan kebiasaan kamu dalam mengonsumsi makanan (dalam 1 bulan terakhir)

No	Bahan Makanan	>1 x/hr	1x/hr	3-6x/mg	1-3x/bln	Tidak pernah
1	Makanan pokok					
	Beras/nasi					
	Mie					
	Roti					
2	Protein Hewani					
	Daging sapi					
	Daging kambing					
	Daging ayam					
	Daging bebek					
	Telur ayam					
	Ikan					
	Hati ayam					
	Udang					
3	Protein Nabati					
	Kacang hijau					
	Kacang tanah					
	Tahu					
	Tempe					

5	Sayur-sayuran					
	Bayam					
	Kangkung					
	Daun singkong					
	Sawi hijau					
	kacang panjang					
6	Buah-buahan					
	Jeruk					
	Pepaya					
	Apel					
	Pisang					
	Mangga					

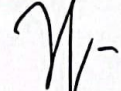
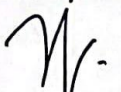
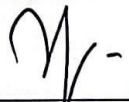
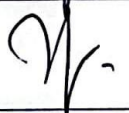
Lampiran 4 Bukti Bimbingan

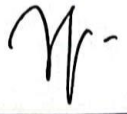
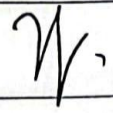
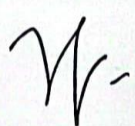
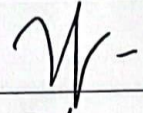
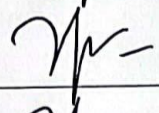
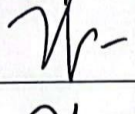
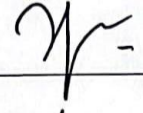
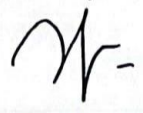
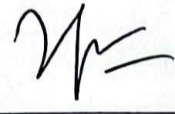
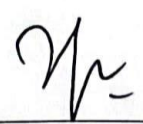
Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah Dasar

Nama : Indah Ashari Syamsiliah Siregar

Nim : P01031120018

Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Remaja
Gizi Lebih di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan
Tuntungan.

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T.tangan Mahasiswa	T.tangan Pembimbing
1	13 September 2022	Penyerahan surat permintaan sebagai dosen pembimbing		
2	3 Oktober 2022	Membahas topik judul penelitian		
3	27 Oktober 2022	Mendiskusikan judul penelitian		
4	22 Novemer 2022	Mengajukan dan membahas bab 1 – bab 3		
5	14 Desember 2022	Revisi bab 1 – bab 3		
6	15 Desember 2022	Revisi bab 1 – bab 3		
7	9 Januari 2023	Revisi bab 1 – bab 3		
8	11 Januari 2023	ACC proposal		
9	16 Februari 2023	Seminar proposal		

10	17 Februari 2023	Revisi proposal kepada dosen pembimbing		
11	25 Mei 2023	ACC Usulan Penelitian		
12	25 Mei 2023	ACC Revisi Usulan Penelitian dari penguji I		
13	29 Mei 2023	ACC Revisi Usulan Penelitian dari penguji II		
14	3 Juni 2023	Melaksanakan penelitian		
15	5 Juni 2023	Diskusi hasil penelitian dan BAB IV & V		
16	20 Juni 2023	Revisi BAB IV & V		
17	23 Juni 2023	Ujian Seminar Hasil		
18	25 Juli 2023	Revisi dan ACC KTI dengan dosen pembimbing		
19	18 Agustus 2023	Revisi dan ACC KTI dengan dosen penguji 1		
20	25 Agustus 2023	Revisi dan ACC KTI dengan dosen penguji 2		

Lampiran 5 Surat Balasan Survey



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPT SMP NEGERI 31 MEDAN

Alamat : Jalan Letjend. Jamin Ginting Km.13, Medan Tuntungan – email: smpn_tigasatu@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 800/ 4226

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Denni Hutagalung, S.Pd
NIP : 19710313 199801 1 001
Pangkat Golongan : Pembina TK.I
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : UPT SMP Negeri 31 Medan

Dengan ini memberikan izin penelitian kepada

Nama : INDAH ASHARI SYAMSILYAH SIREGAR
NIM : P01031120018
Program Studi : Program Studi D-III Gizi
Judul Penelitian : Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada Remaja Gizi Lebih Di SMP Negeri 31 Medan Kecamatan Medan Tuntungan

Tempat penelitian : SMP Negeri 31 Medan

Benar telah melaksanakan penelitian di UPT SMP Negeri 31 Medan pada tanggal 03 JUNI 2023 Sampai dengan selesai.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Dikeluarkan di Medan

Pada tanggal : 03 Juni 2023

Atas Nama Kepala UPT SMP Negeri 31 Medan

Wakil Kepala Sekolah



Drs. Pekenasa Sinulingga

NIP. 19680610 199512 1 002

Lampiran 6 Anggaran Biaya

Anggaran Biaya Penelitian

No	Jenis Pengeluaran	Biaya
1	Print Jurnal	Rp. 100.000
2	Print Proposal	Rp. 350.000
3	Biaya Transportasi	Rp. 150.000
4	Lainnya (Rewards, dll)	Rp. 550.000
5	Print KTI	Rp. 100.000
6	Jilid Lux	Rp. 150.000
	Total	Rp. 1.400.000

Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Indah Ashari Syamsiliyah Siregar
Tempat Tgl Lahir : Patumbak, 11 Januari 2002
Jlh Anggota Keluarga : 6
Alamat Rumah : Jl. Semangka Kel. Simpang Tetap Darul
Ichsan Kec. Dumai Barat Kota Dumai
No. Hp : 085263898722
Email : indahashari.ssr@gmail.com
Riwayat Pendidikan : 1. TK Islam Labbaika
2. SD Negeri 010 Ratu Sima Dumai
3. MTs Negeri 1 Dumai
4. MA Negeri 1 Dumai
Hobby : Nonton dan Tidur
Motto : Tidak ada hal yang sia-sia dalam belajar
karena ilmu akan bermanfaat pada waktunya.

Lampiran 8 Foto Dokumentasi



Lampiran 9Tabel Master

No	Nama	JK	Kelas	Umur	BB	TB	IMT	Z_Score	Kategori Status Gizi	Pengetahuan Gizi		Pola Makan	
										Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	A1	LK	VII	13	70,1	160,1	27,35	1,78	Gizi Lebih	7	Kurang	94	Lebih
2	A2	LK	VII	13	54,9	145,8	25,83	1,42	Gizi Lebih	11	Kurang	94	Lebih
3	A3	PR	VII	13	59,45	148,2	27,07	1,72	Gizi Lebih	7	Kurang	84	Lebih
4	A4	LK	VII	12	80,35	148	36,68	3,99	Obesitas	6	Kurang	101	Lebih
5	A5	LK	VII	13	59,9	147,5	27,53	1,83	Gizi Lebih	3	Kurang	99	Lebih
6	A6	LK	VII	13	54,4	140	27,76	1,88	Gizi Lebih	7	Kurang	113	Lebih
7	A7	LK	VII	12	65,65	159,9	25,68	1,39	Gizi Lebih	2	Kurang	105	Lebih
8	A8	PR	VII	13	76,2	145,5	35,99	3,8	Obesitas	13	Baik	88	Lebih

9	A9	PR	VII	13	52,75	145,5	24,92	1,2	Gizi Lebih	8	Kurang	110	Lebih
10	A10	LK	VII	13	51,4	144,5	24,62	1,14	Gizi Lebih	13	Baik	87	Lebih
11	A11	LK	VII	13	63,15	157	25,62	1,37	Gizi Lebih	7	Kurang	113	Lebih
12	A12	LK	VII	12	90,15	157,1	36,53	3,95	Obesitas	5	Kurang	104	Lebih
13	A13	LK	VII	13	96,5	176,2	31,08	2,66	Obesitas	6	Kurang	117	Lebih
14	A14	PR	VIII	13	58,65	151	25,72	1,46	Gizi Lebih	9	Kurang	61	Lebih
15	A15	PR	VIII	14	66,05	156,5	26,97	1,8	Gizi Lebih	11	Kurang	88	Lebih
16	A16	PR	VIII	14	75,6	155,5	31,27	2,96	Obesitas	11	Kurang	79	Lebih
17	A17	PR	VIII	14	65,85	154,4	27,62	1,9	Gizi Lebih	7	Kurang	88	Lebih
18	A18	PR	VIII	13	55,85	151,8	24,24	1,06	Gizi Lebih	13	Baik	102	Lebih
19	A19	PR	VIII	14	63,3	159,9	24,76	1,2	Gizi	10	Kurang	83	Lebih

									Lebih				
20	A20	LK	VIII	14	75,05	158	30,06	2,63	Obesitas	11	Kurang	80	Lebih
21	A21	PR	VIII	13	59	154,5	24,72	1,19	Gizi Lebih	11	Kurang	80	Lebih
22	A22	PR	VIII	13	52,35	145,5	24,73	1,19	Gizi Lebih	12	Baik	46	Kurang
23	A23	PR	VIII	14	79,85	160	31,19	2,94	Obesitas	6	Kurang	78	Lebih
24	A24	PR	VIII	14	59,3	154,5	24,84	1,22	Gizi Lebih	10	Kurang	49	Kurang
25	A25	LK	VIII	14	58,3	149	26,26	1,61	Gizi Lebih	7	Kurang	75	Lebih
26	A26	LK	VIII	13	80,15	164,4	29,66	2,5	Obesitas	12	Baik	78	Lebih
27	A27	LK	VIII	14	62,55	159,2	24,68	1,18	Gizi Lebih	10	Kurang	69	Lebih
28	A28	PR	VIII	14	63,9	158,5	25,44	1,38	Gizi Lebih	8	Kurang	99	Lebih
29	A29	PR	VIII	14	70,7	162	26,94	1,79	Gizi Lebih	12	Baik	62	Lebih

30	A30	LK	VIII	14	57,65	141	29	2,35	Obesitas	2	Kurang	93	Lebih
31	A31	LK	VIII	14	75,2	153	32,12	3,19	Obesitas	12	Baik	91	Lebih
32	A32	LK	VIII	14	62,8	150	27,91	2,05	Obesitas	9	Kurang	74	Lebih
33	A33	PR	VIII	13	70,95	160	27,71	2	Gizi Lebih	8	Kurang	86	Lebih
34	A34	PR	VIII	14	52,65	148	24,04	1,9	Gizi Lebih	13	Baik	62	Lebih
35	A35	LK	VIII	14	67,75	157	27,49	1,94	Gizi Lebih	12	Baik	86	Lebih
36	A36	PR	VIII	13	57,23	152	24,77	1,2	Gizi Lebih	5	Kurang	88	Lebih
37	A37	LK	VIII	13	75,45	176,5	24,22	1,05	Gizi Lebih	13	Baik	47	Kurang
38	A38	PR	VIII	14	54,8	147	25,36	1,19	Gizi Lebih	4	Kurang	117	Lebih
39	A39	PR	VIII	14	62,4	154,6	26,11	1,56	Gizi Lebih	11	Kurang	90	Lebih
40	A40	LK	VIII	14	58,3	149	26,26	1,61	Gizi	10	Kurang	116	Lebih

									Lebih				
41	A41	PR	VIII	14	63,3	152,3	27,29	1,88	Gizi Lebih	9	Kurang	49	Kurang
42	A42	PR	VIII	14	59,85	151,5	26,08	1,56	Gizi Lebih	9	Kurang	80	Lebih
43	A43	PR	VIII	14	61,1	154,8	25,5	1,4	Gizi Lebih	14	Baik	76	Lebih
44	A44	PR	VIII	13	52,35	147,5	24,06	1,16	Gizi Lebih	7	Kurang	74	Lebih
45	A45	PR	VIII	14	56,42	152,4	24,29	1,17	Gizi Lebih	5	Kurang	63	Lebih

Lampiran 10 Hasil SPSS

Jenis Kelamin					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LK	20	44,4	44,4	44,4
	PR	25	55,6	55,6	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Kategori_Gizi					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Lebih	34	75,6	75,6	75,6
	Obesitas	11	24,4	24,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Kategori_Gizi					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Lebih	34	75,6	75,6	75,6
	Obesitas	11	24,4	24,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Kategori_Pengetahuan					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	34	75,6	75,6	75,6
	Baik	11	24,4	24,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Kategori_PolaMakan					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	4	8,9	8,9	8,9
	Lebih	41	91,1	91,1	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Lampiran 8. Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Indah Ashari Syamsiliyah Siregar

Nim : P01031120018

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di KTI saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan)

Yang membuat pernyataan,



(Indah Ashari Syamsiliyah Siregar)



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01 X. H /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**“Gambaran Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Pada
Remaja Gizi Lebih Di SMP Negeri 31 Medan”**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Indah Ashari Syamsiliyah Siregar**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 8 September 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

✓Ketua,

Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt.
NIP. 196901302003121001

