

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT
SERTA PEMILIHAN JAJANAN SEHAT PADA REMAJA
DI MAS AL-MANAR MEDAN**



TRI PUTRI SUKYAMA SINAGA
P01031123137

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT
SERTA PEMILIHAN JAJANAN SEHAT PADA REMAJA
DI MAS AL-MANAR MEDAN**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md. Gz)
pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**TRI PUTRI SUKYAMA SINAGA
P01031123137**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT SERTA PEMILIHAN JAJANAN SEHAT PADA REMAJA DI MAS AL-MANAR MEDAN

Diusulkan Oleh

TRI PUTRI SUKYAMA SINAGA

P01031123137

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 03 September 2026

Pembimbing Utama



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP. 196403121987031003

Ketua Prodi Diploma III Gizi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes
NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT SERTA PEMILIHAN JAJANAN SEHAT PADA REMAJA DI MAS AL-MANAR MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

TRI PUTRI SUKYAMA SINAGA

P01031123137

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 10 Juni 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

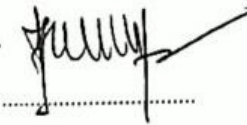
1. Ketua : Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

: 

2. Anggota 1 : Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes

: 

3. Anggota 2 : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD

: 

Lubuk Pakam, 03 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama : Tri Putri Sukyama Sinaga
Tempat/Tgl Lahir : Ompuratus, 4 April 2006
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Ompuratus, Kab. Samosir, Kec. Nainggolan
Nomor / HP : 081263304350

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : TK Pembina Nainggolan
2. SD : SD Negeri 10 Pasaran 1
2. SMP : SMP Negeri 1 Nainggolan
3. SMA : SMA Negeri 1 Onanrunggu

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Tri Putri Sukyama Sinaga
Nim : P01031123137
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Jajanan Sehat Serta Pemilihan Jajanan Sehat Pada Remaja di Mas AL-Manar Medan.

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 03 September 2026

Penulis,



Tri Putri Sukyama Sinaga

P01031123137

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN JAJANAN SEHAT SERTA PEMILIHAN JAJANAN SEHAT PADA REMAJA DI MAS AL-MANAR MEDAN

Tri Putri Sukyama Sinaga, Oslida Martony
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)

Email : triputrisinaga6@gmail.com

Remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan gizi optimal. Kelompok ini rentan mengalami masalah gizi akibat perubahan pola makan dan kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan. Pengetahuan gizi seimbang dan pengetahuan jajanan sehat merupakan faktor yang dapat memengaruhi pemilihan jajanan sehingga berperan dalam membentuk perilaku remaja untuk memilih makanan yang aman, sehat, dan bergizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang, jajanan sehat, serta pemilihan jajanan sehat pada remaja di Mas AL-Manar Medan.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian ditentukan dengan rumus slovin berjumlah 104 siswa kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan pengetahuan gizi seimbang, 10 pertanyaan pengetahuan jajanan sehat, dan 10 pernyataan pemilihan jajanan sehat. Analisis data dilakukan secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, serta tabulasi silang (cross tabulation).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori baik sebanyak 78 orang (75,0%), dan kategori tidak baik sebanyak 26 orang (25,0%). Pengetahuan jajanan sehat kategori baik dimiliki oleh 82 orang (78,8%), sedangkan kategori tidak baik sebanyak 22 orang (21,2%). Sementara itu, pemilihan jajanan sehat sebagian besar berada pada kategori tidak baik yaitu sebanyak 79 orang (76,0%), sedangkan kategori baik sebanyak 25 orang (24,0%). Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa meskipun remaja memiliki pengetahuan gizi seimbang dan jajanan sehat yang baik, namun pengetahuan belum sepenuhnya diterapkan dalam pemilihan jajanan sehat.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Mas AL-Manar Medan memiliki pengetahuan gizi seimbang dan pengetahuan jajanan sehat yang baik, namun remaja masih memiliki pemilihan jajanan sehat yang tidak baik. Disarankan kepada pihak sekolah agar meningkatkan edukasi gizi seimbang dan jajanan sehat melalui penyuluhan, serta mendukung tersedianya jajanan sehat di lingkungan sekolah agar pengetahuan yang dimiliki remaja dapat diterapkan dalam memilih jajanan yang sehat dan aman.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Pengetahuan Jajanan Sehat, Pemilihan Jajanan Sehat, Remaja.

ABSTRACT

BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE, HEALTHY SNACK KNOWLEDGE, AND HEALTHY SNACK SELECTION AMONG ADOLESCENTS AT MAS AL-MANAR MEDAN

Tri Putri Sukyama Sinaga, Oslida Martony
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : triputrisinaga6@gmail.com

Background: Adolescence is a critical period of growth and development that requires optimal nutritional intake. This population is vulnerable to nutritional problems due to changes in dietary habits and frequent consumption of snack foods. Knowledge of balanced nutrition and healthy snacks is an important factor influencing adolescents' snack choices and plays a significant role in shaping behaviors related to selecting safe, healthy, and nutritious foods. This study aimed to describe balanced nutrition knowledge, healthy snack knowledge, and healthy snack selection among adolescents at MAS Al-Manar Medan.

Methods: This descriptive quantitative study employed a cross-sectional design. The sample consisted of 104 tenth- and eleventh-grade students, determined using the Slovin formula and selected through random sampling. Data were collected through interviewer-administered questionnaires comprising 10 questions on balanced nutrition knowledge, 10 questions on healthy snack knowledge, and 10 statements assessing healthy snack selection. Data were analyzed using univariate analysis and presented as frequency distributions, percentages, and cross-tabulations.

Results: The results showed that most adolescents had good balanced nutrition knowledge (78 students; 75.0%), while 26 students (25.0%) had poor knowledge. Good healthy snack knowledge was observed in 82 students (78.8%), whereas 22 students (21.2%) had poor knowledge. However, healthy snack selection was predominantly classified as poor, with 79 students (76.0%) falling into this category, while only 25 students (24.0%) demonstrated good healthy snack selection. Cross-tabulation analysis indicated that although most adolescents possessed good knowledge of balanced nutrition and healthy snacks, this knowledge had not been fully translated into healthy snack selection practices.

Conclusion: Most adolescents at MAS Al-Manar Medan demonstrated good knowledge of balanced nutrition and healthy snacks; however, their healthy snack selection remained suboptimal. Schools are therefore encouraged to strengthen nutrition education through regular health promotion activities and to support the availability of healthy snack options within the school environment, enabling adolescents to apply their knowledge when selecting safe and nutritious foods.

Keywords: Balanced Nutrition Knowledge, Healthy Snack Knowledge, Healthy Snack Selection, Adolescents.



03 SEP 2026

12

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Jajanan Sehat serta Pemilihan Jajanan Sehat pada Remaja di Mas Al-Manar Medan”.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM.MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah memberikan saran, petunjuk dan pengetahuan yang sangat berharga sampai selesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan masukan, saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku penguji II yang telah memberikan masukan, saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Tanaka Sinaga dan Ibu Heddy Fridawaty Purba selaku orangtua, Hanaya Nikita Sinaga, Takesi Pebryana Sinaga, Joel Takaya Mura Sinaga, dan Ibran Manuel Sinaga selaku kakak dan adik yang telah memberikan semangat, dukungan, perhatian dan doa selama menempuh pendidikan hingga dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Tri Putri Sukyama Sinaga

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I 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. Bagi Peneliti.....	4
2. Bagi Remaja.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja.....	6
1. Definisi Remaja	6
2. Karakteristik Remaja	6
3. Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja	6
B. Gizi Seimbang	9
1. Definisi Gizi Seimbang	9
2. Empat Pilar Gizi Seimbang.....	9

3. Pentingnya Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Remaja	10
4. Pesan Gizi Seimbang	11
C. Jajanan Sehat	13
1. Definisi Jajanan Sehat.....	13
2. Kriteria Jajanan Sehat	14
3. Contoh Jajanan Sehat.....	16
4. Jenis-Jenis Jajanan Yang Populer Di Kalangan Remaja	16
D. Pemilihan Jajanan Sehat	16
1. Cara Pemilihan Jajanan Sehat.....	16
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemilihan Jajanan	17
E. Pengetahuan	18
1. Definisi Pengetahuan	18
2. Tingkatan Pengetahuan	18
3. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Pengetahuan.....	19
F. Kerangka Konsep	21
G. Definisi Operasional.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Jenis dan Desain Penelitian	23
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	23
C. Populasi Dan Sampel.....	23
1. Populasi.....	23
2. Sampel	23
D. Jenis Dan Teknik Pengumpulan Data	24
1. Jenis Data Yang Dikumpulkan.....	24
2. Teknik Pengumpulan Data	25
E. Pengolahan Data dan Analisis Data.....	26
1. Pengolahan Data	26
2. Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil	29
B. Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43

A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	49

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi	9
Tabel 2 Definisi Operasional.....	22
Tabel 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	30
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	31
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang	31
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Jajanan Sehat	33
Tabel 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Pemilihan Jajanan Sehat	35
Tabel 8 Distribusi Sampel Berdasarkan Tabulasi Silang	37
Tabel 9 Distribusi Sampel Berdasarkan Tabulasi Silang	38

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	49
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....	50
Lampiran 3 Ethical Clearance	51
Lampiran 4 Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah	52
Lampiran 5 Informed Consent	54
Lampiran 6 Informed Consent Sampel Penelitian	55
Lampiran 7 Master Tabel Hasil Penelitian.....	56
Lampiran 8 Hasil SPSS.....	60
Lampiran 9 Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	62
Lampiran 10 Kuesioner Pengetahuan Jajanan Sehat	64
Lampiran 11 Kuesioner Pemilihan Jajanan Sehat.....	66
Lampiran 12 Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	67
Lampiran 13 Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan Jajanan Sehat	68
Lampiran 14 Hasil Jawaban Kuesioner Pemilihan Jajanan Sehat	71
Lampiran 15 Anggaran Biaya Penelitian	72
Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian.....	73
Lampiran 17 Dokumentasi Jajanan Kantin Sekolah	75
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	77