

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DAN POLA MAKAN REMAJA DI SMP SWASTA SINAR HARAPAN
KECAMATAN BERINGIN**



NASYWA SABITAH
P01031122078

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG
DAN POLA MAKAN REMAJA DI SMP SWASTA SINAR HARAPAN
KECAMATAN BERINGIN**

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



**NASYWA SABITAH
P01031122078**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Makan Remaja di SMP Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin

Nama Mahasiswa : Nasywa Sabitah

Nomor Induk : P01031122078

Mahasiswa

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes
Pembimbing Utama / Ketua Penguji



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.kes
Anggota Penguji



Abdul Halruddin Angkat, SKM, M.kes, RD
Anggota Penguji

Menyetujui

Ketua Jurusan



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

Tanggal Lulus : 08 Agustus 2025

ABSTRAK

NASYWA SABITAH “ GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN POLA MAKAN REMAJA DI SMP SWASTA SINAR HARAPAN KECAMATAN BERINGIN” (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAIDAH NASUTION).

Pengetahuan gizi seimbang berperan penting dalam membentuk pola makan yang sehat pada remaja, yang berdampak terhadap status gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan gizi seimbang dan pola makan remaja di SMP Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin. Desain penelitian menggunakan metode survei dengan pendekatan cross-sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII (n=102) dengan sampel Adalah seluruh populasi. Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui pengisian kuesioner, sedangkan pola makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan distribusi frekuensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang berada pada kategori baik sebesar 48,03%, cukup 38,23%, dan kurang 13,73%. Pola makan responden berada pada kategori baik 30,39%, cukup 36,27%, dan kurang 33,33%. Tabulasi silang menunjukkan kecenderungan bahwa pengetahuan gizi seimbang yang baik berkaitan dengan pola makan yang lebih sehat, meskipun sebagian responden dengan pengetahuan baik belum menerapkannya secara optimal. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan 48,03% remaja memiliki pengetahuan dasar yang baik mengenai gizi seimbang, namun penerapan pola makan sehat masih perlu ditingkatkan. Disarankan sekolah mengintegrasikan edukasi gizi dalam kegiatan pembelajaran, penyediaan kantin sekolah dengan menu sehat, serta mensosialisasikan kebiasaan makan sehat. Edukasi yang berkelanjutan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan perilaku konsumsi pangan seimbang pada remaja.

Kata kunci: Pengetahuan, gizi seimbang, pola makan, remaja, FFQ

ABSTRACT

NASYWA SABITAH, "DESCRIPTION OF BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND EATING PATTERNS OF ADOLESCENTS AT SMP SWASTA SINAR HARAPAN, BERINGIN SUB-DISTRICT" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION).

Knowledge of balanced nutrition plays a vital role in shaping healthy eating patterns in adolescents, which impacts overall nutritional status and health. This study aimed to describe the level of balanced nutrition knowledge and the eating patterns of adolescents at SMP Swasta Sinar Harapan in Beringin Sub-district. The research design used a survey method with a cross-sectional approach. The population consisted of all 8th-grade students ($n=102$), with the sample being the entire population. Data on balanced nutrition knowledge were obtained through a questionnaire, while eating patterns were measured using a semi-quantitative Food Frequency Questionnaire (FFQ). The analysis was conducted descriptively using frequency distribution.

The results showed that the level of balanced nutrition knowledge was categorized as good at 48.03%, sufficient at 38.23%, and poor at 13.73%. The respondents' eating patterns were categorized as good at 30.39%, sufficient at 36.27%, and poor at 33.33%. Cross-tabulation indicated a tendency for good balanced nutrition knowledge to be associated with healthier eating patterns, although some respondents with good knowledge had not yet optimally applied it.

The conclusion of this study was that 48.03% of adolescents have good basic knowledge of balanced nutrition, but the implementation of healthy eating patterns still needs improvement. It is suggested that the school integrate nutrition education into learning activities, provide a school canteen with healthy menus, and promote healthy eating habits. Continuous education is expected to increase awareness and behavior regarding balanced food consumption among adolescents.

Keywords: Knowledge, Balanced nutrition, Eating patterns, Adolescents, FFQ



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “**Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Pola Makan Remaja Di SMP Swasta Sinar Harapan Kecamatan Beringin** ”.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.kes , selaku Ketua Program Studi D-III Jurusan Gizi Poltekkes Medan.
3. Prof . Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes selaku Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan saran, petunjuk dan pengetahuan yang sangat berharga sampai selesai nya Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.kes selaku Penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Abdul Hairuddin angkat, SKM, M.kes selaku Penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Kepada kedua orang tua tercinta Muhammad Rusdi, A.Md dan Elphi Zahara, S.Pd serta abang saya Hasbie Farizi, S.T yang memberikan dukungan, doa dan kasih sayang sehingga dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Oleh karna itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi Karya Tulis Ilmiah.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan penelitian.....	3
1. Tujuan umum.....	3
2. Tujuan khusus	3
D. Manfaat penelitian.....	4
1. Bagi Peneliti.....	4
2. Bagi Responden	4
3. Bagi Sekolah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Remaja.....	5
1. Pengertian Remaja.....	5
2. Tahapan Perkembangan Remaja.....	5
3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja	6
4. Faktor Penyebab Masalah Gizi pada Remaja	6
A. Pengetahuan	7
1. Pengertian Pengetahuan	7
2. Tingkatan Pengetahuan	8
3. Cara Mengukur Tingkat Pengetahuan.....	9
A. Gizi Seimbang	10
1. Pengertian Gizi Seimbang	10
2. Pentingnya Gizi Seimbang	11
D. Pola Makan	14

1. Pengertian Pola Makan	14
2. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan	15
3. Metode Pengukuran Pola Makan	16
E. Kerangka Konsep	17
F . Defenisi Operasional	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
1. Lokasi Penelitian	20
2. Waktu Penelitian.....	20
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	20
C. Populasi Sampel dan Responden	20
1. Populasi.....	20
2. Sampel	20
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	20
1. Data Primer	20
2. Data Sekunder.....	21
E. Instrument Penelitian.....	22
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	22
1. Pengolahan Data.....	22
2. Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
B. Gambaran Umum Karakteristik Sampel	25
1. Jenis Kelamin	25
2. Umur.....	25
C. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang.....	26
D. Gambaran Pola Makan Remaja	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1	Gambar 1 Kerangka Konsep..... 17

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1	Tabel 1 Defenisi Operasional.....	18
2	Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	25
3	Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Umur.....	25
4	Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	26
5	Tabel 5 Distribusi Pertanyaan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	27
6	Tabel 6 Distribusi Pola Makan Responden Berdasarkan kategori	29
7	Tabel Tabulasi Silang Pengetahuan Gizi dan Pola Makan Remaja.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1.	Surat Izin Penelitian.....	36
2.	Surat Balasan Penelitian.....	37
3.	Kuesioner Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang.....	39
4.	Kunci Jawaban Kuesioner.....	42
5.	Food Frequency Questionare Semi Kuantitatif.....	43
6.	Master Tabel.....	45
7.	Pernyataan Keaslian KTI.....	50
8.	Daftar Riwayat Hidup.....	51
9.	Ethical Exemption.....	52
10.	Formulir Kuesioner Siswa.....	53
11.	Dokumentasi.....	54
12.	Bukti Bimbingan.....	55