

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA
YANG SUDAH MELAKUKAN PEMBELAJARAN LURING
DI MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH PERDAGANGAN**

KARYA TULIS ILMIAH



PRETTY KRISTIANTI SIMANJUNTAK

P01031119035

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2022

**GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA
YANG SUDAH MELAKUKAN PEMBELAJARAN LURING
DI MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH PERDAGANGAN**

**Karya Tulis Ilmiah Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Menyelesaikan Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan**



PRETTY KRISTIANTI SIMANJUNTAK

P01031119035

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

2022

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik
Remaja Yang Sudah Melakukan Pembelajaran
Luring Di Madrasah Aliyah Al-Washliyah
Perdagangan.

Nama Mahasiswa : Pretty Kristianti Simanjuntak

Nomor Induk Mahasiswa : P01031119035

Program Studi : Diploma III

Menyetujui



Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi

Pembimbing Utama



Tiar Lince Bakara, SP, M.Si
Anggota Penguji I



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes
Anggota Penguji II

Mengetahui :
Ketua Jurusan,



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

Tanggal Lulus : 1 Juli 2022

ABSTRAK

PRETTY KRISTIANTI SIMANJUNTAK “GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA YANG SUDAH MELAKUKAN PEMBELAJARAN LURING DI MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH PERDAGANGAN” (DIBAWAH BIMBINGAN ROHANI RETNAULI SIMANJUNTAK)

Masa remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak ke dewasa, setiap remaja membutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang beragam sangat berpengaruh terhadap kesehatan tubuh remaja saat melakukan proses pembelajaran luring di sekolah di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan, dan aktivitas fisik remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Penelitian ini dilakukan di sekolah Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan. Waktu penelitian dilakukan di bulan Juni 2022. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan menggunakan desain cross-sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X IPS dan XI IPS sebanyak 88 orang. Data pola makan siswa diukur menggunakan kuisioner pola makan untuk jenis dan frekuensi, untuk jumlah menggunakan food recall 3 x 24 jam tidak berturut-turut dan untuk data aktivitas fisik siswa menggunakan IPAQ Modifikasi (International Physical Questionnaire).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 30,7% pola makan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan berada dalam kategori baik dan 69,3% berada dalam kategori tidak baik dengan tingkat aktivitas fisik tidak aktif 21,6%, kurang aktif 53,4% dan sangat aktif 25,0%. Diharapkan adanya edukasi yang lebih kepada remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan tentang pola makan yang baik dan selalu melakukan aktivitas fisik yang tetap mengikuti protocol kesehatan sehingga dapat mempraktekannya dalam kehidupan sehari-hari untuk memperoleh pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang tetap mengikuti protocol kesehatan.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik.

ABSTRACT

PRETTY KRISTIANTI SIMANJUNTAK **“DESCRIPTION OF EATING PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS AFTER OFFLINE LEARNING AT MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH, PERDAGANGAN”**
(CONSULTANT: ROHANI RETNAULI SIMANJUNTAK)

Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood. Teenagers need enough energy to do a variety of physical activities. A good diet and a variety of physical activities greatly affect the health of adolescents' bodies when participating in the offline learning process at schools at Madrasah Aliyah Al-Washliyah, Perdagangan.

This study aims to describe the eating patterns and physical activity of adolescents who participate in offline learning at Madrasah Aliyah Al-Washliyah, Pedagangan.

This research was conducted at the Madrasah Aliyah Al-Washliyah school, Perdagangan in June 2022. This research was an analytic survey study designed with a cross-sectional design. The population of this study were 88 students of grades X and XI of the Social program. Data on students' eating patterns were collected through a dietary pattern questionnaire about type and frequency, while for the amount of food collected through food recall, 3 x 24 hours, not consecutively and for students' physical activity data collected through the IPAQ Modified (International Physical Questionnaire).

Through research, the results were obtained: 30.7% of students' eating habits at Madrasah Aliyah Al-Washliyah, Perdagangan were in the good category and 69.3% were in the bad category; level of inactive physical activity was 21.6%, less active was 53.4% and 25.0% was very active. More effective education should be given to adolescents at Madrasah Aliyah Al-Washliyah, Perdagangan, about good eating patterns and physical activity while still following health protocols, so that students are able to practice them in everyday life.

Keywords: Eating Pattern, Physical Activity.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan karuniaNya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Sudah Melakukan Pembelajaran Luring Di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan”**.

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan,
2. Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
3. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku anggota penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah.
4. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku anggota penguji II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Orang tua tercinta, bapak Heddy Simanjuntak dan ibu Hotlan Siahaan yang senantiasa memberikan dukungan baik moral maupun motivasi dan kasih sayang serta doa-doa yang tidak dapat terbalas.
6. Teman-teman mahasiswa semester VI Jurusan Gizi yang turut membantu dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak dalam penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
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
B. Pola Makan	8
C. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS).....	15
D. Aktivitas Fisik	16
E. Kerangka Konsep.....	19
F. Defenisi Operasional.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
E. Tahapan Penelitian	23
F. Pengolahan dan Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	28
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
B. Gambaran Karakteristik Sampel	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34

A. Kesimpulan	34
B. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35
DAFTAR LAMPIRAN	38

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Konsep	20

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja.....	8
2. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Anak Usia 10 – 12 Tahun	10
3. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Anak Usia 13 – 15 Tahun	10
4. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi Untuk Anak Usia 16 – 18 Tahun	10
5. Ukuran Rumah Tangga.....	10
6. Defenisi Operasional.....	21
7. Nilai METS dari Sejumlah Aktivitas	26
8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur.....	28
9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Kelas	29
10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin	30
11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jumlah Asupan.....	30
12. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jenis & Frekuensi.....	31
13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Kategori Pola Makan	32
14. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Aktivitas Fisik.....	33
15. Tabel Kuesioner Aktivitas Fisik	39
16. Formulir Recall 1 x 24 jam	44
17. Lembaran Bimbingan KTI	77

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian.	38
2. Kuisisioner IPAQ Modifikasi Versi Indonesia.....	39
3. Kuisisioner Pola Makan	41
4. Formulir Recall 1 x24 Jam	44
5. Master Tabel Olahan Data.....	45
6. Master Tabel Hasil Aktivitas Fisik	51
7. Master Tabel Hasil Recall 3 x 24 Jam.....	57
8. Master Tabel Hasil Kuisisioner Pola Makan	63
9. Output Olahan Data SPSS.....	70
10. Dokumentasi	73
11. Surat Izin Penelitian	75
12. Surat Balasan Penelitian.....	76
13. Lembaran Bimbingan KTI	77
14. Pernyataan Karya Tulis.....	79
15. Daftar Riwayat Hidup	80
16. Etical Clereance	81

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, seorang remaja sudah tidak lagi dapat dikatakan sebagai kanak-kanak namun ia masih belum cukup matang untuk dapat dikatakan dewasa. (Sumara et al, 2017). Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) remaja di dunia sebanyak 1,2 miliar atau 16 % dari jumlah populasi, jumlah remaja di Indonesia pada tahun 2020 hampir mencapai 45 juta atau 44,31 juta jiwa. Jumlah remaja pada tahun 2020 di Sumatera Utara sebanyak 14,7 juta jiwa sedangkan jumlah remaja di Kabupaten Simalungun sebanyak 871 678 jiwa. (Winda Samsia, 2022).

Proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi di masa remaja sehingga zat gizi di perlukan oleh tubuh harus dalam jumlah yang banyak. Masalah gizi sangat rentan terjadi pada remaja dikarenakan gaya hidup yang salah karena sebagian remaja putri memiliki keinginan agar tubuhnya sesuai dengan yang diinginkan. Sebaliknya, gaya hidup yang tidak sehat dan juga kesadaran yang kurang akan kesehatan membuat sebagian remaja putri makan secara berlebihan dan menyebabkan kegemukan. Hal ini akan mempengaruhi status gizi remaja putri. (Yusinta, 2018).

Status gizi seseorang menunjukkan seberapa besar kebutuhan fisiologis individu tersebut telah terpenuhi, keseimbangan antara gizi yang masuk dan gizi yang dibutuhkan untuk kesehatan optimal adalah penting. Saat kebutuhan gizi seseorang tercukupi untuk menyokong kebutuhan tubuh sehari-hari dan setiap peningkatan kebutuhan metabolisme, maka individu tersebut akan mencapai status gizi yang optimal. Saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar (11,1%) dan prevalensi gemuk sebesar (10,8%). Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar (9,4%) dan prevalensi gemuk sebesar (7,3%). (Andina et al., 2018).

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi setiap individu, dan pola makan yang baik adalah berpedoman pada gizi seimbang. (Kemenkes, 2014). Faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang yaitu faktor ekonomi, social budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. (Sulistyoningsih, H. 2020)

Pola makan remaja yang tergambar dari data Global School Health Survey tahun 2015, antara lain: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur buah (93,6%) dan sering mengonsumsi makanan berpenyedap (75,7%). Proporsi penduduk Indonesia menurut tingkat kecukupan energi menurut jenis kelamin perempuan sangat kurang 46,7%, kurang 33,4%, normal 14,1% dan lebih 5,8%. Selain itu, remaja cenderung menerapkan pola sedentary life, sehingga kurang melakukan aktifitas. (Hafizah, D 2020).

Berdasarkan hasil laporan Riskesdas 2018 proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia sebesar 66,5% dengan aktivitas cukup, 33,5% dengan aktivitas kurang. Sedangkan di Sumatera utara sebesar 66,3% dengan aktivitas cukup, 33,7% dengan aktivitas kurang. Selain itu terdapat 50,4% remaja usia 15-19 tahun dengan aktivitas cukup 49,6% aktivitas kurang. (Kemenkes, 2018)

Dan dalam masa sekarang ini aktivitas fisik masih dibatasi untuk tetap memutus rantai penularan, dimana semua orang dihimbau untuk tetap membatasi aktivitasnya bila tidak ada hal yang mendesak, aktivitas fisik seperti berolahraga sangat bermanfaat baik bagi kesehatan seseorang terlebih saat masa ini. Melakukan aktivitas fisik bahkan juga membantu meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan risiko depresi pada masa ini. (Liando et al., 2021).

Pembelajaran luar jaringan (luring) adalah suatu sistem pembelajaran yang didalamnya ada beberapa metode seperti kunjungan rumah (home visit) dan shift (bergantian) dengan menggunakan media, materi, lembar kerja anak (lks), alat peraga, media, modul belajar mandiri, dan bahan ajar cetak yang berada disekitar lokasi lingkungan rumah yang telah dipersiapkan oleh pendidik. (Suhendro, 2020)

Memasuki masa ini adanya pembelajaran luring (luar jaringan) adalah suatu pembelajaran yang dilaksanakan dengan memberikan tugas secara terstruktur kepada peserta didik dan memberikan peraturan guru tetap hadir di madrasah sesuai jadwal mengajar sehingga kombinasi antara pembelajaran daring dan luring dilakukan oleh pihak madrasah. (Hartati et al, 2020). Dan hal ini berlaku juga untuk peserta didik di seluruh masyarakat Indonesia termasuk peserta didik Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan tepatnya di Perdagangan, seluruh peserta didik di Perdagangan sudah melakukan pembelajaran melalui luring (luar jaringan). Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui bagaimana gambaran pola makan dan aktivitas fisik yang sudah melakukan pembelajaran luring melalui memberikan angket kuisioner dan lokasi penelitian berada di daerah .

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah gambaran pola makan dan aktivitas fisik remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai gambaran pola makan (jumlah, jenis, dan frekuensi) pada remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.
- b. Menilai gambaran aktivitas fisik (tidak aktif, kurang aktif, dan sangat aktif) pada remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis dalam menyusun karya tulisan ilmiah mengenai gambaran pola makan dan aktivitas fisik remaja remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

2. Bagi Siswa

Memberikan informasi kepada siswa remaja mengenai pola makan dan aktivitas fisik yang sudah melakukan pembelajaran luring yang baik pada di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

3. Bagi Pihak Sekolah

Memberikan gambaran tentang pola makan dan aktivitas fisik yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah seseorang individu yang baru beranjak selangkah dewasa dan baru mengenal mana yang benar dan mana yang salah, mengenal lawan jenis, memahami peran dalam dunia sosial, menerima jati diri apa yang telah dianugerahkan Allah pada dirinya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi yang ada dalam diri. Remaja saat ini dituntut harus siap dan mampu dalam menghadapi tantangan kehidupan dan pergaulan, usia remaja adalah usia yang paling kritis dalam kehidupan seseorang yaitu rentang usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju remaja dan akan menentukan kematangan usia dewasa. Pada usia remaja terjadi perubahan hormon, fisik, dan psikis yang berlangsung secara berangsur-angsur. (Jannah, 2017)

Tahapan perkembangan remaja (adolescent) dibagi dalam 3 tahap yaitu early (awal), middle (madya), dan late (akhir). Masing-masing tahapan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang harus dilalui oleh setiap individu agar perkembangan fisik dan psikis tumbuh dan berkembang secara matang, jika tugas perkembangan tidak dilewati dengan baik maka akan terjadi hambatan dan kegagalan dalam menjalani fase kehidupan selanjutnya yakni fase dewasa. Kematangan fisik dan psikis remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang sehat dan lingkungan masyarakat yang mendukung tumbuh kembang remaja ke arah yang positif. (Jannah, 2017).

2. Aspek-aspek Perkembangan Remaja

Pada masa perkembangan remaja ada beberapa aspek yang sangat menonjol perkembangannya menurut (Fatmawaty, 2017) antara lain adalah sebagai berikut :

a. Perkembangan Emosi

Perkembangan emosi pada masa remaja cenderung lebih tinggi dari masa anak-anak, hal ini dikarenakan mereka berada di bawah

tekanan sosial dan menghadapi kondisi yang baru. Pada saat anak-anak mereka sangat kurang untuk mempersiapkan diri menghadapi kehidupan bermasyarakat, meskipun begitu ketika pada masa remaja emosinya sama dengan masa kanak-kanak cuma berbeda pada rangsangan yang membangkitkan emosi dan derajat. (Fatmawaty, 2017).

b. Perkembangan Fisik

Secara umum pertumbuhan dan perkembangan fisik sangat pesat pada usia 12-18 tahun. Pada masa ini remaja merasakan perbedaan yang dratis pada pertumbuhan dari anggota tubuh mereka. (Fatmawaty, 2017).

c. Perkembangan Eksternal

Tinggi rata-rata anak perempuan mencapai tinggi yang matang pada usia anatar 17-18 tahun, sedangkan laki-laki 1 tahun lebih lambat dari pada perempuan. Untuk organ seks, organ seks laki-laki maupun perempuan akan mencapai ukuran yang matang pada akhir masa remaja, proses seks anak perempuan lebih cepat dari pada anak laki-laki. Untuk proporsi tubuh berbagai bagian tubuh lambat laun akan menunjukkan perbandingan yang baik, misalnya badan melebar yang mengakibatkan tubuh tak kelihatan terlalu panjang. (Fatmawaty, 2017).

d. Perkembangan Internal menurut (Fatmawaty, 2017)

1. Sistem Pencernaan
2. Sistem Peredaran Darah
3. Jaringan Tubuh
4. Sistem Pernapasan

e. Perkembangan Kognisi

Mulai dari usia 12 tahun, proses pertumbuhan otak telah mencapai kesempurnaan pada masa ini, sistem syaraf yang memproses informasi berkembang secara cepat dan telah terjadi reorganisasi lingkaran syaraf lobe frontal yang berfungsi sebagai kegiatan kognitif tingkat tinggi, yaitu kemampuan merumuskan

perencanaan strategis atau mengambil keputusan. Lobe frontal ini terus berkembang sampai usia 20 tahun atau lebih. Perkembangan lobe frontal ini sangat berpengaruh pada kemampuan intelektual remaja. (Fatmawaty, 2017).

f. Perkembangan Sosial

Perkembangan Sosial pada masa remaja yaitu kemampuan untuk memahami orang lain, remaja harus belajar memahami orang lain di sekitarnya, baik menyangkut sifat-sifat pribadi orang lain, maupun perasaan orang lain. Pemahaman ini mendorong remaja untuk menjalin hubungan sosial yang lebih akrab dengan orang sekitar terutama teman sebaya. (Fatmawaty, 2017).

3. Kebutuhan Gizi Remaja

Dalam (PMK RI, 2019) berat badan remaja laki-laki berada dalam rentang 36-60 kg dan remaja perempuan, yakni 38 - 52 kg. Sedangkan tinggi badan remaja laki-laki berada dalam rentang 145 - 168 cm dan tinggi badan remaja perempuan berada dalam rentang 147 - 159 cm. Berat badan menggambarkan jumlah protein, lemak, air dan mineral pada tulang. Pada remaja lemak tubuh cenderung meningkat dan protein otot menurun. (Supariasa et al, 2016).

Dalam masa pertumbuhan ini juga dibutuhkan asupan gizi yang cukup dengan adanya keseimbangan antara konsumsi makanan dengan kalori yang dibutuhkan tubuh. Hal ini didukung dengan perilaku makan remaja yang baik, kualitas pangan yang baik dan tidak adanya penyakit infeksi pada tubuh sehingga dapat mencegah timbulnya masalah status gizi pada remaja. (Khusniyati et al., 2016).

Menurut (PMK RI, 2019) dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28, kebutuhan gizi remaja adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Kebutuhan Gizi Pada Remaja

Jenis Kelamin	Umur	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)
Laki-Laki	10-12	2000	50	65	300
	13-15	2400	70	80	350
	16-18	2650	75	85	400
Perempuan	10-12	1900	55	65	280
	13-15	2050	65	70	300
	16-18	2100	65	70	300

Sumber : PMK RI, 2019

B. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena adanya pengaruh kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi, hal itu juga akan berpengaruh terhadap asupan gizi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur. Gizi yg baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. (Kemenkes, 2014).

Gizi Seimbang merupakan susunan pangan sehari - hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes, 2014)

Adapun pesan gizi seimbang remaja yang dianjurkan seperti biasanya makan tiga kali sehari (pagi, siang dan malam), biasanya mengonsumsi ikan dan sumber protein lainnya, perbanyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, batasi mengonsumsi makanan cepat saji, jajanan, makanan selingan yang manis, asin maupun berlemak dan. (Kemenkes, 2014).

Frekuensi makan berkaitan dengan seberapa sering individu mengonsumsi suatu bahan makanan, frekuensi ini dikategorikan dalam pemakaian harian, mingguan, bulanan, tahunan, jarang/tidak pernah. Frekuensi yang didapat kemudian dikonversikan dalam penggunaan sehari, dan frekuensi yang berulang-ulang setiap hari dijumlahkan menjadi konsumsi perhari. (Supariasa et al., 2016).

Tabel 2. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Untuk Anak Usia 10-12 Tahun

No.	Bahan Makanan	Anak usia 10-12Tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
1	Nasi	5p	4p
2	Sayuran	3p	3p
3	Buah	4p	4p
4	Tempe	3p	3p
5	Daging	2½p	2p
6	Susu	1p	1p
7	Minyak	5p	5p
8	Gula	2p	2p

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, Kemenkes RI, 2014

Tabel 3. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Untuk Anak Usia 13-15 Tahun

No.	Bahan Makanan	Anak usia 10-12Tahun	
		Laki-laki 2100 kkal	Perempuan 2000 kkal
1	Nasi	6 ½p	4½p
2	Sayuran	3p	3p
3	Buah	4p	4p
4	Tempe	3p	3p
5	Daging	3p	3p
6	Susu	1p	1p
7	Minyak	6p	5p
8	Gula	2p	2p

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, Kemenkes RI, 2014

**Tabel 4. Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Untuk
Anak Usia 16-18 Tahun**

No.	Bahan Makanan	Anak usia 16-18Tahun	
		Laki-laki 2675 kkal	Perempuan 2125 kkal
1	Nasi	8p	5p
2	Sayuran	3p	3p
3	Buah	4p	4p
4	Tempe	3p	3p
5	Daging	3p	3p
6	Minyak	6p	5p
7	Gula	2p	2p

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, Kemenkes RI, 2014

Tabel 5. Ukuran Rumah Tangga

No.	Bahan Makanan	Porsi	URT	Berat (gr)	Kalori
1	Nasi	1 p	$\frac{3}{4}$ gelas	100	175
2	Sayuran	1 p	1 gelas	100	25
3	Buah	1 p	1 buah pisang ambon	50	50
4	Tempe	1 p	2 ptg sedang	50	80
5	Daging	1 p	1 ptg sedang	35	50
6	Ikan Segar	1 p	1/3 ekor	45	50
7	Susu Sapi Cair	1 p	1 gelas	200	50
8	Susu Rendah Lemak	1 p	4 sdm	20	75
9	Minyak	1 p	1 sdt	5	50
10	Gula	1 p	1 sdm	20	50

Sumber : Pedoman Gizi Seimbang, Kemenkes RI, 2014

2. Faktor yang mempengaruhi pola makan

a. Faktor Ekonomi

Variabel ekonomi yang cukup dominan mempengaruhi konsumsi pangan adalah pendapatan keluarga dan harga, meningkatnya pendapatan akan meningkatkan peluang untuk membeli pangan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik, sebaliknya penurunan pendapatan akan menyebabkan menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Meningkatnya taraf hidup (kesejahteraan) masyarakat, pengaruh promosi melalui iklan, serta kemudahan informasi, dapat

menyebabkan perubahan gaya hidup dan timbulnya kebutuhan psikogenik baru di kalangan masyarakat ekonomi menengah ke atas tingginya pendapatan yang tidak diimbangi pengetahuan gizi yang cukup, akan menyebabkan seseorang menjadi sangat konsumtif dalam pola makannya sehari-hari. (Sulistyoningsih,H. 2020).

b. Faktor Sosio Budaya

Pantangan dalam mengonsumsi jenis makanan tertentu dapat dipengaruhi oleh faktor budaya/kepercayaan, pantangan yang didasari oleh kepercayaan pada umumnya mengandung perlambang atau nasihat yang dianggap baik ataupun tidak baik yang lambat akan menjadi kebiasaan/adat. Kebudayaan suatu masyarakat mempunyai kekuatan yang cukup besar untuk mempengaruhi seseorang dalam memilih dan mengolah pangan yang akan dikonsumsi, kebudayaan menuntun orang dalam cara bertingkah laku dan memenuhi kebutuhan dasar biologinya termasuk kebutuhan terhadap pangan. Budaya juga dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan apa yang akan dimakan, bagaimana pengolahan makan tersebut, persiapan, penyajiannya, serta untuk siapa, dan dalam kondisi bagaimana pangan tersebut dikonsumsi. (Sulistyoningsih,H. 2020)

c. Agama

Pantangan yang didasari agama khususnya islam disebut haram dan individu yang melanggar hukumnya berdosa, adanya pantangan terhadap makanan/minuman tertentu dari sisi agama dikarenakan makanan/minuman tersebut membahayakan jasmani dan rohani bagi yang mengonsumsinya. Konsep halal dan haram sangat mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi. Perayaan hari besar agama juga mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang disajikan, bagi agama kristen, telur merupakan bahan makanan yang selalu ada pada saat

perayaan paskah, bagi umat islam ketupat adalah bahan makanan pokok yang selalu tersedia pada saat hari raya lebaran. (Sulistyoningsih,H. 2020)

d. Pendidikan

Pendidikan dalam hal ini biasanya dikaitkan dengan pengetahuan akan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Salah satu contoh prinsip yang dimiliki seseorang dengan pendidikan rendah biasanya adalah yang penting mengenyangkan, sehingga porsi bahan makanan sumber karbohidrat lebih banyak dibandingkan dengan kelompok bahan makanan lain. Sebaliknya, kelompok orang dengan pendidikan tinggi memiliki kecenderungan memilih bahan makanan sumber protein dan akan berusaha menyeimbangkan dengan kebutuhan gizi lain. (Sulistyoningsih,H. 2020)

e. Lingkungan

Faktor lingkungan cukup besar pengaruhnya terhadap pembentukan perilaku makan. Lingkungan dapat berupa lingkungan keluarga, sekolah, serta adanya promosi melalui media elektronik maupun cetak. Kebiasaan makan dalam keluarga sangat berpengaruh besar terhadap pola makan seseorang seperti kesukaan seseorang terhadap makanan terbentuk dari kebiasaan makan yang terdapat dalam keluarga.

Lingkungan sekolah dapat termasuk di dalamnya para guru, teman sebaya, dan keberadaan tempat jajan sangat mempengaruhi terbentuknya pola makan, khususnya bagi siswa sekolah. Anak yang mendapatkan informasi yang tepat tentang makanan sehat dari para gurunya dan didukung oleh tersedianya kantin atau tempat jajan yang menjual makanan yang sehat akan membentuk pola makan yang baik pada anak. (Sulistyoningsih,H. 2020)

f. Kebiasaan Masa Kecil

Kebiasaan masa kecil di pengaruhi oleh perhatian dan pengetahuan ibu tentang makanan apa yang baik dan yang tidak

baik diberikan kepada anak, kebiasaan makan keluarga dan lingkungan serta kemampuan ekonomi keluarga untuk menyediakan makanan yang sesuai. (Almatsier, 2019)

g. Iklan

Iklan di media juga berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang, akhir-akhir ini banyak di iklankan makanan dari manca negara biasanya padat energi tetapi kurang mineral dan vitamin seperti pizza, hamburger, kentang goreng, dan ayam goreng. (Almatsier, 2019)

3. Komponen Pola Makan

Komponen pola makan bergantung pada jumlah, jenis, dan frekuensi.

a. Jenis Makan

Jenis makan merupakan variasi bahan makanan yang dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan menu yang sehat dan seimbang. Jenis makanan yang dikonsumsi harus beragam dan kaya nutrisi, diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh seperti karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan mineral. (Samuel, 2013)

b. Jumlah Makan

Makanan yang sehat jumlahnya harus sesuai dengan ukuran yang dikonsumsi, jumlah makan merupakan ukuran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan. Setiap orang menyeimbangkan dengan kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan bagi yang memiliki berat badan lebih jumlah makan harus dikurangi. (Samuel, 2013)

c. Frekuensi Makan

Frekuensi dikatakan baik apabila frekuensi makan tiap harinya 3 kali makan utama atau 2 kali makan utama, 1 kali makan selingan dan dinilai kurang apabila frekuensi makan setiap hari nya 2 kali makan atau kurang. (Ayu Putri, 2017)

4. Metode Pengukuran Pola Makan

Metode pengukuran pola makan menurut (Wiyono, 2017) yaitu :

- a) Metode Penimbangan (Food Weighing)
- b) Metode Pencatatan (Food Record)
- c) Metode Mengingat (Food Recall 24-Hours)
- d) Metode Kekerapan Mengonsumsi (Food Frequency)
- e) Metode Riwayat Makanan (Dietary History)

5. Pedoman Menu Seimbang

Pedoman menu seimbang menurut (Almatsier, 2019) didasarkan pada kebiasaan makan di seluruh tanah air, yang terdiri dari empat kelompok yaitu :

- a. Makanan Pokok untuk memberikan rasa kenyang berupa nasi, jagung, ubi, singkong, talas dan sagu, serta hasil olahannya serupa mie, bihun dan sebagainya.
- b. Lauk untuk memberikan rasa nikmat sehingga makanan pokok yang umumnya mempunyai rasa netral, terasa lebih enak terdiri dari :
 - 1) Lauk hewani : daging ayam, ikan, kerang, telur, dan sebagainya.
 - 2) Lauk nabati : kacang-kacangan dan hasil olahannya, seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, tahu, oncom
- c. Sayur untuk memberi rasa segar dan melancarkan proses menelan karena biasanya dihidangkan dalam bentuk basah sayur daun-daunan, kacang-kacangan, buah seperti tomat, dan umbi-umbian seperti wortel.
- d. Buah untuk mencuci mulut atau menghilangkan rasa makanan yang tajam misalnya pepaya, nenas, jeruk, pisang, mangga dan lain-lain.

C. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS)

1. Konsumsi Makanan Yang Beraneka Ragam

Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi, yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat tumbuh

kembang dan produktif, mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. (Sulistyoningsih,H. 2020).

2. Konsumsi Makanan Yang Memenuhi Energi

Konsumsi energi yang melebihi kecukupan dapat mengakibatkan kenaikan berat badan, energi yang berlebih disimpan sebagai cadangan didalam tubuh berbentuk lemak atau jaringan lainnya, apabila keadaan ini berlanjut akan menyebabkan kegemukan yang biasanya disertai berbagai gangguan kesehatan seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, penyakit kencing manis dan lainnya. Sebaliknya apabila konsumsi energi kurang, maka cadangan energi dakan tubuh yang berada dalam jaringan otot/lemak akan digunakan untuk menutupi kekurangan tersebut, apabila hal ini berkelanjutan dapat menurunkan produktivitas kerja, prestasi belajar dan kreativitas. (Sulistyoningsih,H. 2020)

3. Batasi Konsumsi Lemak dan Minyak

Konsumsi lemak dan minyak dalam makanan sehari-hari sebaiknya 15-25% dari kebutuhan energi selain berpotensi tinggi kalori, lemak juga relatif lama berada dalam sistem pencernaan dibanding dengan protein dan karbohidrat, sehingga lemak menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama, jika seseorang mengkonsumsi lemak dan minyak berlebihan akan mengurangi konsumsi makanan lain sehingga menyebabkan kebutuhan zat gizi yang lain tidak terpenuhi. (Sulistyoningsih,H. 2020).

4. Makanan Sumber Zat Besi (Fe)

Zat besi adalah salah satu unsur penting selama proses pembentukan sel darah merah. Makanan sumber utama zat besi adalah bahan pangan yang bersumber dari protein hewani, kacang-kacangan, dan sayuran berwarna hijau tua. (Sulistyoningsih,H. 2020). Seperti : hati, daging, ikan, kacang-kacangan dan sayuran daun hijau. (Almatsier, 2019)

5. Biasakan Makan Pagi

Makan pagi dapat memelihara ketahanan fisik, mempertahankan daya tahan saat bekerja, meningkatkan produktivitas kerja, meningkatkan konsentrasi dan memudahkan menyerap informasi. Kebiasaan makan pagi juga membantu seseorang untuk memenuhi kecukupan gizinya sehari-hari. (Sulistyoningsih, H. 2020).

Manfaat makan pagi bagi anak sekolah untuk meningkatkan kemampuan belajar, jika melewatkan makan pagi atau sarapan menyebabkan kemampuan untuk berkonsentrasi dalam belajar. (Almatsier, 2019).

6. Minumlah Air Bersih Yang Aman Dan Cukup Jumlahnya

Air berfungsi sebagai zat pembangun dan sebagai zat pengatur antara lain sebagai pelarut dan alat angkut, rata-rata seseorang membutuhkan dua liter atau setara dengan delapan gelas setiap hari, karena banyak air hilang dari tubuh melalui keringat. Kehilangan air terlalu banyak dapat menyebabkan dehidrasi atau kekeringan sehingga dapat mengakibatkan penyakit ginjal. (Almatsier, 2019)

D. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut WHO aktivitas fisik (*physical activity*) merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan fit. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lam intensitas dan kerja otot. (Putra et al, 2021).

2. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi tiga macam, yaitu aktivitas fisik sehari-hari, aktivitas fisik dengan latihan, dan juga olahraga. (Kemenkes, 2018)

1) Aktivitas Fisik Harian

Jenis aktivitas yang pertama ada dalam kehidupan anda seperti kegiatan sehari-hari dalam mengurus rumah bisa membantu anda untuk membakar kalori yang didapatkan dari makanan yang dikonsumsi, seperti misalnya adalah mencuci baju, mengepel, jalan kaki, membersihkan jendela, berkebun, menyetrika, bermain dengan anak, dan sebagainya. Kalori yang terbakar bisa 50 – 200 kkal perkegiatan. (Kemenkes, 2018)

2) Latihan Fisik

Latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terstruktur dan terencana misalnya adalah jalan kaki, jogging, push up, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang sering kali disatu kategorikan dengan olahraga. (Kemenkes, 2018)

3) Olahraga

Olahraga didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang terstruktur dan terencana dengan mengikuti aturan-aturan yang berlaku dengan tujuan tidak hanya untuk membuat tubuh jadi lebih bugar namun juga untuk mendapatkan prestasi. Yang termasuk dalam olahraga seperti bermain sepak bola, bulu tangkis, basket, berenang, dan sebagainya. (Kemenkes, 2018)

3. Manfaat Aktivitas Fisik

Kemajuan teknologi saat ini sudah mempengaruhi pola aktivitas manusia, perubahan gaya hidup kearah sedentary yaitu gaya hidup yang semakin sedikit melakukan aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesehatan. Secara umum manfaat aktivitas fisik menurut (Khairuzzaman, 2016) dapat disimpulkan sebagai yaitu :

- a. Manfaat fisik / biologis meliputi : menjaga tekanan darah tetap stabil

dalam batas normal, meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit, menjaga berat badan ideal, menguatkan tulang, dan meningkatkan kebugaran tubuh. (Khairuzzaman, 2016).

- b. Manfaat psikis / mental : dapat mengurangi stress, meningkatkan rasa percaya diri, membangun rasa sportifitas, memupuk tanggung jawab, dan membangun kesetiakawanan sosial. (Khairuzzaman, 2016).

4. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik menurut (Wicaksono, 2020) :

- a. Faktor lingkungan makro yaitu faktor sosial ekonomi yang akan berpengaruh terhadap aktivitas fisik. Pada kelompok masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi relatif rendah, memiliki waktu luang yang relatif sedikit bila dibandingkan masyarakat dengan latar belakang sosial ekonomi yang relatif lebih baik. Kesempatan kelompok sosial ekonomi rendah untuk melakukan aktivitas fisik yang terprogram serta terukur tentu akan lebih rendah bila dibandingkan kelompok sosial ekonomi tinggi. Jenis aktivitas fisik juga akan berbeda antar kelompok. (Wicaksono, 2020).
- b. Faktor lingkungan mikro yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik adalah pengaruh dukungan masyarakat sekitar. Dewasa ini sudah terjadi perubahan dukungan masyarakat terhadap aktivitas fisik, masyarakat sudah beralih kurang memperlihatkan dukungan yang tinggi terhadap orang yang masih berjalan kaki kalau pergi ke pasar, ke kantor, ataupun ke sekolah. Kebiasaan masyarakat untuk mengisi waktu luang dengan bermain diluar rumah sudah mulai ditinggalkan diganti dengan kebiasaan menonton televisi, bermain playstation dan game computer serta bermain gadget/internet. (Wicaksono, 2020).
- c. Faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi

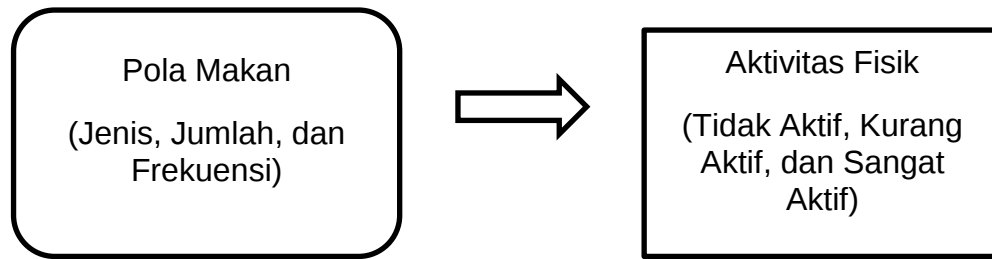
seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktifitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktifitas fisik tersebut terhadap kesehatan. Apalagi orang yang mempunyai motivasi dan harapan untuk mencapai kesehatan optimal, akan terus melakukan aktifitas fisik sesuai anjuran kesehatan. (Wicaksono, 2020).

- d. Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktifitas fisik atau tidak adalah faktor umur, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan geografis. (Wicaksono, 2020).

5. Pengukuran Aktivitas Fisik

1. Aktifitas fisik diukur berdasarkan nilai METs yang dikategorikan menjadi tiga yaitu (IPAQ Research Committee, 2015) :
 - a. Aktivitas Tidak Aktif, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 METs menit.
 - b. Aktivitas Kurang Aktif, jika rata-rata aktivitas fisik $600 - 1500$ METs menit.
 - c. Aktivitas Sangat Aktif, jika rata-rata aktivitas fisik ≥ 1500 METs menit.

E. Kerangka Konsep



Gambar 1. Kerangka Konsep

Pada kerangka konsep pola makan (jenis, jumlah, dan frekuensi) merupakan variabel terikat (dependen). Jenis adalah variasi bahan makanan yang dimakan, dicerna, dan diserap menghasilkan menu yang sehat dan seimbang. Jumlah adalah jumlah makan merupakan ukuran makanan yang dikonsumsi setiap kali makan. Frekuensi adalah berapa kali makan dalam meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan.

Sedangkan aktivitas fisik adalah variabel bebas (independent). Aktivitas fisik adalah setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok tidak aktif, kurang aktif, dan sangat aktif.

F. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Skala Pengukuran
1	Pola Makan	Kuantitas, kualitas makan dan minuman yang akan mempengaruhi asupan gizi kesehatan individu dan masyarakat, terdiri dari jenis, jumlah, dan frekuensi makan atau minuman yang dikonsumsi (Kemenkes, 2014). - Jumlah Baik : ≥ 100 % AKG Sedang : 80-99 % AKG Kurang : 70-80 % AKG Defisit ; < 70 % AKG - Jenis dan Frekuensi Baik : ≥ 26 Tidak Baik : < 26 - Kategori Pola makan Baik : Jumlah, jenis, dan frekuensi semuanya baik Tidak baik : Jumlah, jenis, dan frekuensi salah satunya tidak baik	Food Recall 3 x 24 jam untuk jumlah dan Kuesioner untuk jenis dan frekuensi	Ordinal
2	Aktivitas Fisik	Aktivitas fisik adalah segala kegiatan yang dilakukan seseorang secara sadar dan melibatkan pergerakan tubuh yang mengeluarkan energi. Secara umum aktivitas fisik dibagi menjadi 3 yaitu : aktivitas fisik tidak aktif, aktivitas fisik kurang aktif dan aktivitas fisik sangat aktif.. Aktivitas fisik diukur berdasarkan nilai METs yang dikategorikan menjadi tiga yaitu (IPAQ Research Committee, 2015) : - Tidak Aktif, jika rata-rata aktivitas fisik < 600 METs menit - Kurang aktif jika rata-rata aktivitas fisik 600 - 1500 METs menit - Sangat Aktif jika rata-rata aktivitas fisik ≥ 1500 METs menit	Kuesiner IPAQ modifikasi pertanyaan yang diajukan sebanyak 13 pertanyaan	Ordinal

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan Survei pendahuluan dilakukan pada bulan November 2021 dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2022.

B. Jenis dan Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat Deskriptif dengan rancangan penelitian *Cross Sectional*, dimana peneliti ingin mengetahui gambaran pola makan dan aktivitas fisik anak remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa/siswi di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan. Jumlah populasi yang di dapat melalui data sekunder sebanyak 88 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah subjek penelitian yang merupakan bagian dari Populasi yaitu siswa/siswi Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel dilakukn secara total sampling (semua populasi) dari kelas X dan XI yaitu 88 orang dengan jumlah laki-laki sebanyak 39 orang dan perempuan sebanyak 49 orang.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a) Data

Data primer adalah data yang diperoleh dan dikumpulkan langsung terdiri dari :

1. Data Identitas Responden

Identitas sampel meliputi nama responden, kelas responden, umur responden, dan jenis kelamin.

2. Data Pola Makan

Data pola makan untuk jenis dan frekuensi menggunakan kuesioner dan food recall 3 x 24 jam untuk jumlah.

3. Data Aktivitas Fisik

Kuesioner aktivitas fisik menggunakan kuisisioner IPAQ modifikasi (*International Physical Activity Questionnaire*) yang sudah dipublikasi oleh peneliti dan telah ditambahkan atau dikurangi sesuai dengan topik dan kepentingan dari peneliti.

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah beberapa data yang diperoleh melalui informasi yang dilakukan peneliti di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan meliputi gambaran umum lokasi dan jumlah siswa di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

2. Cara Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan salah satu aspek yang berperan dalam kelancaran dan keberhasilan dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, angket atau kuisisioner merupakan teknik pengumpulan data melalui formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis pada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan tanggapan dari informasi yang diperlukan.

Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan kuisisioner pada saat penelitian di sekolah.

E. Tahapan Penelitian

1. Sebelum Penelitian

- a) Mencari referensi dari jurnal yang terkait dengan masalah yang akan diteliti.

- b) Menentukan lokasi penelitian
- c) Menentukan Enumerator untuk membantu melaksanakan penelitian
- d) Memberikan pembekalan kepada enumerator bagaimana cara pengisian kuisioner dan bagaimana cara menanyakan food recall responden
- e) Meminta izin dan mengajukan surat survei pendahuluan kepada pihak sekolah atau kepala sekolah untuk melakukan survei pendahuluan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan
- f) Menentukan sampel sesuai dengan kriteria yang sebelumnya telah ditetapkan.
- g) Menentukan waktu atau jadwal penelitian

2. Saat Penelitian

Pada saat penelitian, penelitian dibantu oleh enumerator berjumlah 4 orang yang merupakan mahasiswa semester VI Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Sebelum dilakukan pengumpulan data, seluruh enumerator terlebih dahulu diberikan pengarahan saat penelitian, di saat penelitian semua orang yang terlibat dalam penelitian harus memenuhi protocol kesehatan.

F. Pengolahan Dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data keseluruhan diolah dengan menggunakan laptop meliputi tahapan-tahapan proses yang dimulai secara Editing, Coding, Data Entry dan Tabulasi.

a. Pengolahan data pola makan

- 1) Pengukuran pola makan meliputi jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang telah disesuaikan dengan kategori-kategori tertentu. Jumlah makanan yang dikonsumsi dikonversikan menjadi zat gizi (energi) kemudian dihitung zat gizi yang dikonsumsi menggunakan software Nutri Survey, hasilnya

dibandingkan dengan AKG. Setelah jumlah makanan (energi) yang dikonsumsi didapat dalam bentuk persen, hasil persen tersebut dikategorikan menjadi empat masing-masing sebagai berikut. (Supariasa et al.,2016)

- a. Baik : $\geq 100\%$ AKG
- b. Sedang : 80-99% AKG
- c. Kurang : 70-80% AKG
- d. Defisit : $< 70\%$ AKG

Setelah itu data dihitung melalui WHO Anthro Plus selanjutnya di distribusikan dengan aplikasi SPSS.

Jenis makanan yang dikonsumsi baik itu dari segi bahan makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah. Dikategorikan atas :

- a. Baik : makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah lengkap dikonsumsi.
- b. Tidak baik : makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, dan buah tidak lengkap dikonsumsi.

Jenis dan Frekuensi makanan menggambarkan seberapa sering responden mengonsumsi suatu bahan pangan tertentu dalam periode waktu hari, minggu, bulan, dan makanan yang tidak pernah dikonsumsi dikategorikan atas :

- a. Baik : Skor kuisioner ≥ 26
 - b. Tidak baik : Skor kuisioner < 26
- b. Pengolahan data aktivitas fisik

IPAQ merupakan instrumen yang telah dikembangkan oleh International Consensus Group pada tahun 1998-1999 untuk mengkaji aktivitas fisik. IPAQ yang digunakan yaitu IPAQ modifikasi versi Indonesia dengan 25 pertanyaan. Setiap pertanyaan memiliki skor yang akan dihitung menjadi total METS, dan hasil instrument IPAQ adalah kategori aktivitas fisik tidak aktif, kurang aktif, dan sangat aktif. Setiap aktivitas akan

dinilai MET (Metabolic Equivalent Of Task) permenit dan perminggu. Kuantifikasi MET (permenit dan perminggu) mengikuti rumus sebagai berikut :

$$\text{Total aktivitas fisik} = \sum \text{MET} \times \text{durasi aktivitas (menit)} \times \text{durasi aktivitas (minggu)}$$

- a. Aktivitas berjalan = MET aktivitas x durasi berjalan dalam menit x durasi berjalan dalam hari.
- b. Aktivitas ringan = MET aktivitas x durasi aktivitas ringan dalam menit x durasi aktivitas ringan dalam hari
- c. Aktivitas berat = MET aktivitas x durasi aktivitas berat dalam menit x durasi aktivitas berat dalam hari.
- d. Total aktivitas fisik = Total penjumlahan MET (permenit dan perminggu) dari **aktivitas berjalan + aktivitas ringan + aktivitas berat.**

Tabel.7 Nilai METS dari Sejumlah Aktivitas Fisik

Aktivitas	MET
Aktivitas ringan saat pelajaran / jam istirahat sekolah seperti memindahkan alat tulis, menyapu kelas, membersihkan papan tulis, dan membuang sampah .	4
Aktivitas berat saat pelajaran / jam istirahat sekolah memindahkan banyak buku ke loker kelas, mengangkat / memindahkan meja dan kursi kelas, bermain futsal, basket, badminton, lompat tali saat jam istirahat.	8
Aktivitas berjalan saat pelajaran Sekolah	3,3
Pergi ke sekolah menggunakan sepeda motor, bis, mobil, angkot, becak untuk menuju sekolah atau sepulang sekolah	3,3
Bersepeda	6,0
Berjalan	3,3
Aktivitas berat saat melakukan Pekerjaan rumah, dan perawatan rumah seperti mengangkat galon, mengangkat tabung gas, mencangkul di kebun	5,5
Aktivitas ringan saat melakukan pekerjaan rumah, dan perawatan rumah seperti menyapu rumah, menyapu halaman rumah, menyiram tanaman, mengangkat pakaian dari jemuran	4
Aktivitas ringan saat melakukan waktu santai atau rekreasi seperti bersepeda santai, berolahraga santai	4
Aktivitas berat saat melakukan waktu santai atau rekreasi seperti aerobik, lari, bermain futsal, basket dilapangan pada saat waktu santai	8
Aktivitas berjalan saat melakukan waktu santai atau rekreasi	3,3

2. Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan univariat untuk melihat bagaimana gambaran pola makan dan aktivitas fisik remaja yang sudah melakukan pembelajaran luring.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan beralamat di Jl. Bioskop/ Kartini No.2 Perdagangan Kecamatan Bandar Kabupaten Simalungun. Di bawah pimpinan Ibu Maslinawati Damanik, S.Ag dengan jumlah siswa sebanyak 88 orang terdiri dari kelas X jumlah siswa sebanyak 43 orang, dan kelas XI jumlah siswa sebanyak 45 orang dan jumlah guru sebanyak 11 orang. Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan ini memiliki sarana dan prasarana antara lain yaitu ruang kelas sebanyak 3, perpustakaan, uks, laboratorium komputer, kamar mandi siswa sebanyak 3 ruang dan kamar mandi guru sebanyak 1 ruang. Proses belajar mengajar dilakukan pada pagi hari.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Karakteristik Umur di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Umur merupakan rentang waktu kehidupan yang dimulai sejak anak dilahirkan yang diukur dengan tahun. pada penelitian ini. Remaja yang dijadikan sampel adalah remaja dengan rata rata umur 15 -17 tahun. Distribusi sampel menurut umur dapat disajikan pada tabel 8 :

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur

No	Umur	n	Persentase %
1	15	6	6.8
2	16	41	46.6
3	17	41	46.6
	Total	88	100

Pada tabel 8 menunjukkan bahwa umur terbanyak yaitu frekuensi umur 16 tahun dan umur 17 tahun sebanyak 82 orang (93,2%), dan umur 15 tahun menunjukkan sebanyak 6 orang (6,8%).

Seseorang akan mengalami peningkatan kemampuan aktivitas seiring bertambahnya umur akan tetapi selanjutnya akan mengalami penurunan kemampuan aktivitas pada umur tertentu. (Rizal, 2017).

2. Karakteristik Kelas di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Kelas adalah suatu unit kecil peserta didik yang melakukan proses interaksi antara peserta didik dengan guru melalui proses pembelajaran dengan beres ragam keunikan yang membedakan tingkat kelas X, dan kelas XI IPS. Distribusi sampel menurut kelas dapat disajikan pada tabel 9 :

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Kelas

No	Kelas	n	Persentase %
1.	X IPS	43	48.9
2	XI IPS	45	51.1
	Total	88	100.0

Pada tabel 9 menunjukkan kelas terbanyak yaitu kelas XI IPS sebanyak 45 orang (51,1%) dan X IPS sebanyak 43 orang (48,9%) .

Perbedaan kelas dapat mempengaruhi tingkat aktivitas siswa, dimana setiap kelas mempunyai kondisi dan suasana yang berbeda-beda dengan kelas lainnya. Kondisi lingkungan kelas yang berbeda dan suasana yang berbeda akan mempengaruhi konsentrasi anak dalam belajar. Kelas yang ramai akan membuat anak lebih banyak melakukan aktivitas dalam belajar. Selain kondisi kelas perbedaan tingkat kelas tertentu juga dapat mempengaruhi jam belajar siswa, dimana semakin tinggi tingkat kelas maka jam belajar akan semakin panjang.

3. Karakteristik Jenis Kelamin di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Jenis kelamin adalah perbedaan biologis antara laki-laki dan perempuan. Distribusi sampel menurut jenis kelamin dapat disajikan pada table 10 :

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	n	Persentase %
1.	Laki-laki	39	44.3
2	Perempuan	49	55.7
	Total	88	100.0

Pada tabel 10 menunjukkan bahwa jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 49 orang (55,7%) dan laki-laki sebanyak 39 orang (44,3%).

Remaja perempuan mengalami laju pertumbuhan yang lebih cepat dari laki-laki karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, sementara laki-laki mengalami percepatan pertumbuhan dua tahun kemudian. Puncak pertambahan berat badan dan tinggi badan perempuan tercapai pada usia 12 tahun, sedangkan laki-laki pada usia 14 tahun (Arisman,2012)

4. Pola Makan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Distribusi sampel menurut jumlah asupan disajikan pada tabel 11 :

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jumlah Asupan

No	Kategori	n	Persentase %
1	Baik	32	36.4
2	Sedang	22	25.0
3	Kurang	16	18.2
4	Defisit	18	20.5
	Total	88	100.0

Pada tabel 11 menunjukkan jumlah asupan yang baik 32 orang (36,4%), jumlah asupan sedang 22 orang (25,0%), jumlah asupan kurang 16 orang (18,2%) dan jumlah asupan defisit 18 orang (20,5%).

Kategori jumlah asupan baik memiliki persentase paling tinggi diikuti dengan kategori asupan yang sedang. Jumlah asupan ini diakibatkan karena seimbang antara konsumsi sumber karbohidrat, protein, sayur dan buah sehari-harinya. Dapat dilihat dari perhitungan AKG kemudian dibandingkan dengan energy dari AKG 2019 yang merupakan kecukupan energi seseorang dilihat dari umur dan berat badan telah didapat jumlah konsumsi yang kurang sebanyak 16 orang (18,2%).

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis & Frekuensi

No	Kategori	n	Persentase %
1	Baik	63	71.6
2	Tidak baik	25	28.4
3	Total	88	100.0

Pada tabel 12 menunjukkan bahwa jenis makanan dengan kategori baik 63 orang (71,6%), dan tidak baik 25 orang (28,4%), berdasarkan jenis dan frekuensi terbanyak pada remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan tergolong kategori baik.

Beberapa jenis makanan yang cenderung lebih sering dikonsumsi oleh remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan adalah :

- a. Karbohidrat : Nasi, mie, ubi Jalar, biskuit Roti, dan lainnya
- b. Protein Hewani : Daging ayam, telur ayam, ikan lele, dan lainnya.
- c. Protein Nabati : Tahu, tempe, kecap, kacang hijau dan lainnya.
- d. Sayuran : Bayam, kangkung, kembang kol, dan lainnya.
- e. Buah : Jeruk, mangga, pisang, rambutan, salak dan lainnya.

Hasil penelitian ini termasuk dalam kategori lebih baik jika dibandingkan dengan penelitian Ita Putri, 2019 tentang pola makan dengan persentasi jenis konsumsi baik sebesar 71,1%. (Gulo, 2019)

Berdasarkan jenis dan frekuensi makan pada remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan tergolong kategori baik 63 orang (71,6%).

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan

No	Kategori	n	Persentase %
1	Baik	27	30.7
2	Tidak baik	61	69.3
3	Total	88	100.0

Tabel 13 menunjukkan bahwa kategori dari keseluruhan pola makan baik pada siswa 27 orang (30,7%) dan tidak baik 61 orang (69,3%).

Menurut persentase jumlah asupan, frekuensi dan jenis makanan para siswa masih banyak kategori dari keseluruhan pola makan siswa yang tidak baik dibuktikan pada masa pertumbuhan mereka ini tidak sesuai dengan asupan gizi yang cukup karena tidak seimbangan antara konsumsi makanan dengan kalori yang dibutuhkan tubuh para siswa. Dan hal ini didukung dengan perilaku makan remaja yang baik, kualitas pangan yang tidak baik. (Khusniyati et al., 2016).

5. Aktivitas Fisik Remaja Yang Sudah Melakukan Pembelajaran Luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Aktivitas Fisik akan menggambarkan segala kegiatan yang dilakukan responden selama melakukan pembelajaran luring di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan.

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

No	Kategori	n	Persentase%
1	Tidak Aktif	19	21.6
2	Kurang Aktif	47	53.4
3	Sangat Aktif	22	25.0
	Total	88	100.0

Pada tabel 14 menunjukkan aktivitas fisik remaja tingkat aktivitas tidak aktif 19 orang (21,6%), kurang aktif 47 orang (53,4%), dan sangat aktif 22 orang (25,0%). Aktivitas remaja menunjukkan kurang aktif dikarenakan masih banyak siswa di sekolah Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan yang melakukan kegiatan selama pembelajaran luring di batasi untuk tetap memutus rantai penyebaran covid-19.

Pada saat ini pula aktivitas para remaja di sekolah Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan masih di batasi oleh para guru dan staf sekolah untuk tetap mencegah penularan virus covid 19.

Sebuah penelitian menyebutkan bahwa pada masa ini pula, umumnya seseorang siswa/siswi akan menunjukkan aktivitas kurang aktif di sekolah dalam melakukan kegiatan sehari-hari, dikarenakan semua kegiatan masih di batasi tidak hanya pada remaja putra, tetapi pada remaja putri juga. Tetapi pihak sekolah seperti guru harus tetap mengingatkan bahwa olahraga di sekolah sangat bagus dilakukan pada masa sekarang ini. (Intantiyana Melyda, 2018)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola makan baik di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan secara keseluruhan adalah 30,7% dan pola makan tidak baik adalah 69,3 %.
2. Jumlah asupan makan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan dengan kategori baik 36,4%, sedang 25,0%, kurang 18,2% dan defisit 20,5%.
3. Jenis makanan dan frekuensi makan di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan dengan kategori adalah pola makan baik 71,6% dan pola makan tidak baik adalah 28,4%.
4. Aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan dengan kategori aktivitas tidak aktif 21,6%, kurang aktif 53,4%, dan sangat aktif 25,0%.

B. Saran

1. Bagi siswa remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan diharapkan tetap menjaga pola makan seimbang, tepat waktu, perbanyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Agar dapat meningkatkan pola makan siswa yang masih tergolong tidak baik, tetap menjaga kekebalan tubuh dan kesehatan tubuh.
2. Bagi siswa remaja di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik dengan baik dan tetap mematuhi protokol kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2019). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andina Rachmayani, Siti. Mury Kuswari., dan Vitria Melani (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Journal of Human Nutrition*, 5(2): 125-130.
- Arisman. (2012). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Buku Antropometri 2010. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ayu Putri, A. (2017). Ilmu Gizi. Yogyakarta. Nuha Medika.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1): 55–65.
- Gulo, I. P. K. (2019). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di Smp Advent Lubuk Pakam. *KARYA TULIS ILMIAH*. Program Studi D-III Gizi, Politeknik Kesehatan, Lubuk Pakam.
- Hafiza, Dian. Agnita Utami., dan Sekani Niriya (2020). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja SMP Yipi Pekanbaru. Program Studi Keperawatan Pekanbaru. *Jurnal Medika Utama*, 02(01): 332-342
- Hartati, N. S., Thahir, A., & Fauzan, A. (2020). Manajemen Program Penguatan Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Daring dan Luring di Masa Pandemi Covid 19-New Normal. *Journal of Islamic Education Managament*, 6(2): 97-116
- Intantiyana Melylda (2018). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di Sma Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesmas (e-Journal)*, 6(5): 404-412 .
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1): 243-256
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). PMK RI NOMOR 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2014. (<http://www.peraturan.bpk.go.id>). Diberlakukan Tanggal 12 Agustus 2014. Jakarta
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Jenis Aktivitas Fisik Tahun 2018 (<http://www.promkes.kemkes.go.id>). Diakses Tanggal 23 Juni 2018.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Remaja Indonesia Harus Sehat Tahun 2018. (<http://www.sehatnegeriku.kemkes.go.id>). Diakses Tanggal 16 Mei 2018

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Riset Dasar Tahun 2018. (<http://www.kesmas.kemkes.go.id>). Dilakukan Bulan April-Mei 2018.
- Khairuzzaman, M.Q. (2016). Gizi Untuk Aktivitas Dan Kebugaran. Jakarta Gramedia Pustaka Utama.
- Khusniyati, E., Sari, A. K., dan Ro'ifah, I. (2016). Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Kebidanan Midwifery*, 2(2): 1-7.
- Liando, Lestari, E., Marsella D. Amisi., dan Yulianty Sanggelorang (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang. *Jurnal KESMAS*, 10(1): 118-128
- Nurfadillah, A. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Sekolah Pada Masa Adaptasi Kebiasaan Baru (New Normal). *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 1(1): 1-5.
- Nur Pratama, Bastyan. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Fik Uksw Angkatan 2012. Program Keperawatan, Universitas Kristen Satya Wacana. SKRIPSI. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Jawa Tengah.
- Prisylvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Remaja Di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, 10(8): 33-40.
- PMK RI, (2021). PMK No. 28 Tahun 2019 Tentang AKG Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. (<http://www.peraturan.bpk.go.id>). Diberlakukan Tanggal 26 Agustus 2019
- Putra, A. E., Firmansyah, Y., Hendsun, Hendry, A., & Heiddy, C. S. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Pandemi Covid- 19. *Jurnal Medika Utama*, 2(3): 911-917
- Rizal, Syamsul dan Nisa (2017). Analisis Pengaruh Status Berkerja Terhadap Jenis Kelamin dan Umur 36 Dengan Pendekatan Binary Logistic Regression. *Jurnal Unimus*, 2(3): 317-322
- Samsia, W (2022). Hubungan Dukungan Kader Dengan Minat Pemanfaatan Posyandu Remaja Di Puskesmas Wilayah Kecamatan Gu Kabupaten Buton Tengah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 13(3): 150-157

- Samuel O, E. (2013). *Smart Eating - 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Suhendro, E (2020). Strategi Pembelajaran Pendidikan Anak Usia Dini Dimasa Pandemi Covid -19. *Jurnal Golden Age*, 5(3): 133-140.
- Sulistyoningsih, H. (2020). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
- Sumara, D. S., Humaedi, S., dan Santoso, M. B. (2017). Kenakalan Remaja Dan Penanganannya. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. Jurnal Penelitian dan PPM*, 4(2): 129-389
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi. Ilmu Gizi*. Jakarta. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Edisi 2.
- Wicaksono, A., dan Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAN PONTIANAK PRESS. Pontianak
- Wiyono, S. (2017). *Peralatan Untuk Penilaian Status Gizi*. Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. Ilmu Gizi.
- Yusinta, A. N. (2018). Hubungan Antara Perilaku Makan dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 15-18 Tahun Relationship between Eating Behavior and Body Image with Nutritional Status of Adolescent Girl Age 15-18 Years. *Journal Amerta Nutrition*, 2(2): 147-154

LAMPIRAN

Lampiran 1.

PERNYATAAN KETERSEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini,saya :

Nama :
Tempat/Tanggal Lahir :
Alamat :
Telp/Hp :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi responden penelitian dengan judul “**Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Sudah Melakukan Pembelajaran Luring Di Madrasah Aliyah Al-Washliyah Perdagangan**” yang akan dilakukan oleh :

Nama : Pretty Kristianti Simanjuntak
Alamat : Jalan.Tangguk Utama No.99 Medan
Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Program
D-III
No. HP : 081260531562

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

Lubuk Pakam,.....2022

Peneliti

Respoden

(Pretty Kristianti Simanjuntak)

(.....)

Lampiran 2.

Kuisisioner IPAQ modifikasi versi Indonesia

No		Hari perminggu	Menit perkegiatan	Jenis kegiatan
SAAT JAM PELAJARAN /JAM ISTIRAHAT SEKOLAH				
1	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti memindahkan benda ringan (< 20 kg) seperti alat tulis, membersihkan kelas seperti menyapu, membersihkan papan tulis, membuang sampah ke tong sampah dll ?			
2	Berapa lama anda melakukan aktivitas berat seperti memindahkan banyak buku ke loker, memindahkan /mengangkat meja belajar, memindahkan/mengangkat kursi kelas, bermain futsal, basket, badminton, lompat tali saat jam istirahat dll?			
3	Berapa lama anda berjalan pada saat jam istirahat seperti berjalan ke kantin sekolah untuk jajan, berjalan ke taman sekolah untuk bermain atau mengobrol dengan teman dll?			
TRANSPORTASI				Jenis Transportasi
4	Berapa lama anda melakukan perjalanan dengan kendaraan bermotor seperti sepeda motor, bis, mobil, angkot, becak dll menuju sekolah atau sepulang sekolah ?			
5	Berapa lama anda bersepeda sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?			
6	Berapa lama anda berjalan sekali waktu saat berpergian dari satu tempat ke tempat lain?			
PEKERJAAN RUMAH, DAN PERAWATAN RUMAH				Jenis Kegiatan

7	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik ringan seperti menyapu rumah, menyapu halaman rumah, membersihkan jendela, menyiram tanaman, mengangkat pakaian dari jemuran dll ?			
8	Berapa lama anda melakukan aktivitas fisik berat seperti mengangkat gallon air, mengangkat tabung gas untuk dipasang, mencangkul tanaman di kebun dll ?			
REKREASI OLAHRAGA DAN AKTIVITAS FISIK DI WAKTU SANTAI				Jenis kegiatan
9	Berapa lama anda melakukan aktivitas santai anda seperti jalan santai sore hari ?			
10	Berapa lama anda melakukan aktivitas ringan seperti bersepeda santai, berolahraga santai ?			
11	Berapa lama anda melakukan aktivitas berat seperti aerobik, lari, bermain futsal, bermain basket di lapangan pada saat santai anda?			
WAKTU UNTUK DUDUK				Jenis kegiatan
12	Berapa lama waktu anda gunakan untuk duduk dalam keseharian?			
13	Berapa banyak waktu anda gunakan untuk duduk dalam hari libur anda?			

Lampiran 3 :

KUESIONER POLA MAKAN

Nama :

Kelas :

Jenis kelamin :

Tempat tanggal lahir :

Umur :

BB :

Hari/Tanggal :

1. Berapa kali frekuensi makan utama anda dalam sehari?
 - a. Teratur, 3 kali sehari (4)
 - b. Teratur, lebih dari 3 kali (3)
 - c. Teratur, 2 kali sehari (2)
 - d. Tidak teratur tiap harinya (1)
2. Untuk memenuhi kebutuhan gizi, apa sajakah yang anda konsumsi dalam sekali makan ?
 - a. Nasi + lauk + sayur + buah (4)
 - b. Nasi + lauk + sayur (3)
 - c. Nasi + lauk + buah (2)
 - d. Nasi + lauk (1)
3. Berapa kali anda mengonsumsi lauk hewani dalam sehari ?
 - a. 3 kali sehari (4)
 - b. 2 kali sehari (3)
 - c. 1 kali sehari (2)
 - d. Kurang dari 1 kali dalam sehari (1)
4. Berapa kali anda mengonsumsi lauk nabati dalam sehari ?
 - a. 3 kali sehari (4)
 - b. 2 kali sehari (3)

- c. 1 kali sehari (2)
 - d. Kurang dari 1 kali dalam sehari (1)
5. Berapa kali anda mengonsumsi sayur dalam sehari ?
- a. 3 kali sehari (4)
 - b. 2 kali sehari (3)
 - c. 1 kali sehari (2)
 - d. Kurang dari 1 kali dalam sehari (1)
6. Berapa kali anda mengonsumsi buah dalam sehari ?
- a. 3 kali sehari (4)
 - b. 2 kali sehari (3)
 - c. 1 kali sehari (2)
 - d. Kurang dari 1 kali dalam sehari (1)
7. Jenis cemilan/selingan apa yang sering anda konsumsi ?
- a. Buah-buahan (4)
 - b. Kacang-kacangan (3)
 - c. Siomay/Burger (2)
 - d. Gorengan (1)
8. Dalam seminggu, berapa kali anda mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) ?
- a. Tidak pernah (4)
 - b. 1 kali (3)
 - c. 2 kali (2)
 - d. Lebih dari 3 kali (1)
9. Apakah anda Setiap hari sarapan pagi ?
- a. Ya, Setiap hari (4)
 - b. 4-6 kali seminggu (3)
 - c. 4-6 kali seminggu (2)
 - d. Tidak pernah (1)
10. Dalam sehari berapa gelas anda minum air putih ?

- a. 8 gelas/hari (4)
- b. 5-7 gelas/hari (3)
- c. 2-4 gelas/hari (2)
- d. 1 gelas (1)

11. Berapa kali anda mengonsumsi makanan dengan cara digoreng ?

- a. Kurang dari 3 kali dalam seminggu (4)
- b. 3 kali atau lebih dari 3 kali dalam seminggu (3)
- c. 1 kali dalam sehari (2)
- d. Lebih dari 1 kali dalam sehari (1)

12. Berapa kali anda mengonsumsi makanan manis (kue/roti) atau makanan ringan (chiki, chitato) dalam sehari ?

- a. Kurang dari sekali (4)
- b. 1 kali (3)
- c. Kurang dari 3 kali (2)
- d. 3 kali atau lebih (1)

13. Berapa kali anda mengonsumsi minuman seperti teh manis, sirup, atau minuman yang mengandung gula dalam sehari ?

- a. Kurang dari sekali (4)
- b. 1 kali (3)
- c. Kurang dari 3 kali (2)
- d. 3 kali atau lebih (1)

Lampiran 4 :

FORMULIR RECALL 1 X 24 JAM

Nama :

Kelas :

Tanggal Wawancara :

Waktu Makan	Menu	Bahan	URT	Gram

Tanda Tangan Responden

Tanda Tangan Peneliti

()

()

Lampiran 5.

MASTER TABEL GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA YANG SUDAH MELAKUKAN PEMBELAJARAN LURING DI MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH PERDAGANGAN

No	Inisial Nama	Umur	Jenis Kelamin	Kelas	Pola Makan			Ket	Kategori Aktivitas Fisik
					Jumlah	Jenis	Frekuensi		
1	AAM	17	L	X	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
2	AD	17	P	X	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
3	ADI	16	L	X	Kurang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
4	AH	16	P	X	Defisit	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
5	ANS	16	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
6	AFS	16	L	X	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
7	AAW	16	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
8	BA	16	L	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
9	CE	16	P	X	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
10	CAS	15	P	X	Defisit	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
11	DA	16	P	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
12	DI	15	P	X	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif

13	DAP	16	P	X	Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
14	EWS	16	P	X	Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
15	ISN	16	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
16	JM	16	L	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
17	JTR	16	L	X	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
18	KA	16	L	X	Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
19	KC	15	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Tidak Aktif
20	KFR	16	P	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
21	LC	17	P	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
22	M.R	17	L	X	Kurang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
23	MSR	17	L	X	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
24	MNS	15	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Tidak Aktif
25	NA	16	L	X	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
26	NR	15	P	X	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
27	NSN	16	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Tidak Aktif
28	PA	16	P	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif

29	R	15	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
30	RE	16	P	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
31	RN	16	L	X	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
32	RA	16	L	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
33	R.D	17	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Tidak Aktif
34	RFH	16	L	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
35	RQ	17	L	X	Defisit	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
36	SA	16	L	X	Defisit	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
37	SR	16	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
38	SN	16	P	X	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
39	SW	17	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
40	UGH	16	P	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
41	R	16	L	X	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
42	EPS	16	L	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
43	SIH	17	P	X	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
44	ASA	17	L	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif

45	AFP	16	L	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
46	AAS	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
47	AP	17	L	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
48	AFR	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
49	AP	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
50	AA	16	L	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
51	BFR	16	L	XI	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
52	DA	17	P	XI	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
53	DPA	16	P	XI	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
54	DFR	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
55	EI	17	P	XI	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
56	F	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
57	I	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
58	M.AF	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
59	MA	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
60	MH	17	P	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif

61	NRS	16	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
62	MW	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
63	NA	16	P	XI	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
64	NK	17	P	XI	Sedang	Baik	Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
65	NTA	16	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
66	NHE	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
67	NPN	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
68	NAP	16	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif
69	NNA	16	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Tidak Aktif
70	NJP	17	P	XI	Kurang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Aktif
71	PR	17	P	XI	Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
72	RW	17	P	XI	Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
73	RA	16	L	XI	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
74	R	17	L	XI	Kurang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
75	RD	16	L	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
76	S	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Kurang Aktif

77	SH	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
78	S	17	P	XI	Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
79	SUS	16	P	XI	Sedang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
80	SUW	17	L	XI	Kurang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
81	TA	17	L	XI	Kurang	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
82	TNI	17	L	XI	Defisit	Tidak Baik	Tidak Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
83	WAS	17	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
84	IS	17	L	XI	Kurang	Baik	Baik	Tidak Baik	Kurang Aktif
85	RF	16	L	XI	Defisit	Baik	Baik	Tidak Baik	Sangat Aktif
86	DA	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
87	AF	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif
88	CS	17	P	XI	Baik	Baik	Baik	Baik	Sangat Aktif

Lampiran 6 :

**MASTER DATA OLAHAN AKTIVITAS FISIK REMAJA YANG SUDAH MELAKUKAN PEMBELAJARAN LURING DI
MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH PERDAGANGAN**

No	Kode	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	Skor	Kategori Aktivitas Fisik
1	AAM	40	160	148	347	0	264	0	112	198	80	240	1589	Sangat Aktif
2	AD	40	480	480	231	0	231	0	420	132	198	0	2212	Sangat Aktif
3	ADI	40	120	0	231	120	198	0	0	0	0	0	709	Kurang Aktif
4	AH	40	480	480	231	0	231	0	420	132	198	0	2212	Sangat Aktif
5	ANS	40	480	480	231	0	231	0	420	132	198	0	2212	Sangat Aktif
6	AFS	0	240	66	231	180	0	0	0	0	0	180	897	Kurang Aktif
7	AAW	120	160	231	231	0	165	0	420	0	198	0	1525	Sangat Aktif
8	BA	120	240	148	231	0	165	0	420	0	198	0	1522	Kurang Aktif
9	CE	120	160	231	231	0	165	0	420	0	198	0	1525	Kurang Aktif
10	CAS	120	160	231	231	0	165	0	420	99	198	0	1624	Kurang Aktif
11	DA	120	160	231	231	0	0	0	112	132	0	0	986	Kurang Aktif
12	DI	120	160	231	231	0	165	0	112	132	0	0	1151	Kurang Aktif
13	DAP	60	120	0	231	0	0	0	0	0	0	0	411	Tidak Aktif
14	EWS	120	160	231	231	0	165	0	0	99	80	40	1126	Kurang Aktif

15	ISN	120	160	231	231	0	165	0	0	99	80	40	1126	Kurang Aktif
16	JM	40	160	148	347	0	264	0	112	198	80	0	1349	Kurang Aktif
17	JTR	40	160	148	347	0	264	0	112	198	80	0	1349	Kurang Aktif
18	KA	60	120	0	231	0	0	0	0	0	0	0	411	Tidak Aktif
19	KC	40	160	99	231	0	33	0	0	0	0	0	563	Tidak Aktif
20	KFR	40	160	99	231	0	33	0	0	0	0	0	563	Tidak Aktif
21	LC	40	160	99	231	0	33	0	0	0	0	0	563	Tidak Aktif
22	M.R	0	240	66	231	0	0	0	0	0	0	0	537	Tidak Aktif
23	MSR	0	66	180	231	0	0	0	112	99	80	40	808	Kurang Aktif
24	MNS	40	160	99	231	0	0	0	0	0	0	0	530	Tidak Aktif
25	NA	40	160	99	231	0	0	0	0	0	0	0	530	Tidak Aktif
26	NR	40	160	99	231	0	0	0	0	0	0	0	530	Tidak Aktif
27	NSN	40	160	99	231	0	0	0	0	0	0	0	530	Tidak Aktif
28	PA	180	160	231	231	0	165	0	0	0	0	0	967	Kurang Aktif
29	R	40	160	66	231	0	165	0	0	0	0	0	662	Kurang Aktif
30	RE	40	160	99	231	0	0	0	112	0	80	40	762	Kurang Aktif
31	RN	40	160	99	0	0	0	0	112	99	0	0	510	Tidak Aktif

32	RA	0	240	66	231	0	0	0	0	0	0	180	717	Kurang Aktif
33	R.D	40	160	99	231	0	0	0	0	0	0	40	570	Tidak Aktif
34	RFH	60	160	0	231	0	0	0	0	0	0	40	491	Tidak Aktif
35	RQ	40	160	66	231	0	0	0	0	0	0	0	497	Tidak Aktif
36	SA	120	160	99	231	0	0	0	0	0	80	0	690	Kurang Aktif
37	SR	80	360	148	462	120	198	0	0	148	180	160	1856	Sangat Aktif
38	SN	40	160	99	231	0	165	0	112	0	0	0	807	Kurang Aktif
39	SW	180	480	148	462	240	0	0	280	148	180	180	2298	Sangat Aktif
40	UGH	120	160	148	231	240	165	0	112	148	180	120	1624	Sangat Aktif
41	R	120	160	148	231	240	165	0	112	148	180	120	1624	Sangat Aktif
42	EPS	0	480	66	1039	0	360	0	0	33	120	120	2218	Sangat Aktif
43	SIH	0	480	66	1039	0	360	0	0	33	120	120	2218	Sangat Aktif
44	ASA	40	160	99	462	0	165	0	112	198	80	240	1556	Sangat Aktif
45	AFP	40	120	99	462	0	165	0	112	132	198	0	1328	Kurang Aktif
46	AAS	80	120	148	231	120	264	0	0	0	0	0	963	Kurang Aktif
47	AP	80	240	66	462	120	0	0	420	132	198	0	1718	Sangat Aktif
48	AFR	80	160	231	231	240	33	0	420	132	198	0	1725	Sangat Aktif

49	AP	40	120	231	231	120	33	0	420	0	0	180	1375	Kurang Aktif
50	AA	40	66	231	231	0	33	0	420	0	0	0	1021	Kurang Aktif
51	BFR	40	160	148	231	0	0	0	112	0	80	0	771	Kurang Aktif
52	DA	60	240	180	462	120	0	0	112	0	0	0	1174	Kurang Aktif
53	DPA	120	480	148	462	120	0	0	112	0	80	0	1522	Sangat Aktif
54	DFR	120	480	99	231	0	0	0	0	132	0	0	1062	Kurang Aktif
55	EI	40	66	66	462	0	0	0	0	132	0	0	766	Kurang Aktif
56	F	40	66	180	231	0	0	0	0	0	0	0	517	Tidak Aktif
57	I	40	120	66	231	196	165	0	0	99	80	40	1037	Kurang Aktif
58	M.AF	40	240	180	231	196	165	0	0	99	80	40	1271	Kurang Aktif
59	MA	60	120	231	231	0	0	0	112	198	80	0	1032	Kurang Aktif
60	MH	60	160	231	231	0	0	0	112	198	80	0	1072	Kurang Aktif
61	NRS	120	66	231	231	0	0	0	420	0	0	0	1068	Kurang Aktif
62	MW	40	160	66	231	0	0	0	0	0	0	0	497	Tidak Aktif
63	NA	40	240	66	231	0	0	0	112	0	0	0	689	Kurang Aktif
64	NK	40	160	99	231	0	0	0	0	0	0	0	530	Tidak Aktif
65	NTA	40	160	99	231	0	0	0	0	0	80	0	610	Kurang Aktif

66	NHE	180	160	231	231	0	165	0	0	0	0	0	967	Kurang Aktif
67	NPN	40	160	66	231	0	165	0	0	0	80	0	742	Kurang Aktif
68	NAP	40	160	99	231	0	0	0	112	132	0	0	774	Kurang Aktif
69	NNA	40	160	99	0	0	0	0	112	132	0	0	543	Tidak Aktif
70	NJP	0	240	66	231	0	0	0	0	0	0	0	537	Tidak Aktif
71	PR	40	160	99	231	0	0	0	0	99	80	40	749	Kurang Aktif
72	RW	60	160	0	231	0	0	0	0	99	80	40	670	Kurang Aktif
73	RA	40	160	66	231	0	0	0	112	198	80	0	887	Kurang Aktif
74	R	120	160	99	231	0	0	0	112	198	80	0	1000	Kurang Aktif
75	RD	80	360	148	462	120	198	0	0	0	0	0	1368	Kurang Aktif
76	S	40	160	99	231	0	165	0	80	0	0	0	775	Kurang Aktif
77	SH	180	480	148	462	240	0	0	80	0	0	40	1630	Sangat Aktif
78	S	40	160	99	231	0	165	0	112	0	80	40	927	Kurang Aktif
79	SUS	40	160	99	231	0	165	0	0	0	0	0	695	Kurang Aktif
80	SUW	0	480	66	1039	0	360	0	112	99	80	40	2276	Sangat Aktif
81	TA	0	480	66	1039	0	360	0	0	99	0	0	2044	Sangat Aktif
82	TNI	40	160	148	347	0	264	0	0	0	0	0	959	Kurang Aktif

83	WAS	40	480	480	231	0	231	0	0	0	0	0	1462	Kurang Aktif
84	IS	40	120	0	231	120	198	0	0	0	0	0	709	Kurang Aktif
85	RF	40	480	480	231	180	231	0	420	132	198	180	2572	Sangat Aktif
86	DA	40	480	480	231	180	231	0	420	132	198	180	2572	Sangat Aktif
87	AF	120	240	480	231	180	231	0	420	132	198	180	2412	Sangat Aktif
88	CS	120	160	231	231	0	165	0	420	132	198	180	1837	Sangat Aktif

Lampiran 7 :

**MASTER TABEL OLAHAN DATA RECALL MAKAN 3x24 jam REMAJA DI MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH
PERDAGANGAN**

Kode	Kelas	Jenis Kelamin	Umur	Hari-1	Hari-2	Hari-3	%	AKG	Jumlah	Rata-rata	Rata-rata X 100% / AKG Individu	Kategori Asupan Energi
AAM	10	L	15	1635.9	2068	1944.2	100	2400	5648.1	1882.7	78.44583333	Kurang
AD	10	P	16	1876.5	1971.3	2008	100	2100	5855.8	1951.933333	92.94920635	Sedang
ADI	10	L	16	1825.2	1807.6	2116.1	100	2650	5748.9	1916.3	72.31320755	Kurang
AH	10	P	16	2025.3	2134.5	2010,9	100	2100	4159.8	1386.6	66.02857143	Defisit
ANS	10	P	15	2125.4	2027	2085	100	2050	6237.4	2079.133333	101.4211382	Baik
AFS	10	L	15	1872.4	1768.1	1796.2	100	2400	5436.7	1812.233333	75.50972222	Kurang
AAW	10	P	15	2009.1	2123.4	2224.6	100	2050	6357.1	2119.033333	103.3674797	Baik
BA	10	L	14	2348.3	2396.2	2556.7	100	2400	7301.2	2433.733333	101.4055556	Baik
CE	10	P	16	2105.5	2210	2210.3	100	2100	6525.8	2175.266667	98.82222222	Sedang
CAS	10	P	15	2002.5	2150,4	2051.3	100	2050	4053.8	1351.266667	65.91544715	Defisit
DA	10	P	16	1643.9	1821.9	1987.7	100	2100	5453.5	1817.833333	86.56349206	Sedang
DI	10	P	14	1810.2	1600.2	1890.3	100	2050	5300.7	1766.9	86.1902439	Sedang
DAP	10	P	15	1831.8	2165.9	2234.9	100	2050	6232.6	2077.533333	101.3430894	Baik

EWS	10	P	15	2045.8	2120.9	2200.3	100	2050	6367	2122.333333	103.5284553	Baik
ISN	10	P	15	2021.5	2023.4	2213.5	100	2050	6258.4	2086.133333	101.7626016	Baik
JM	10	L	16	2598.5	2695.8	2688.4	100	2650	7982.7	2660.9	100.4113208	Baik
JTR	10	L	14	1632.5	1767.8	1841.1	100	2400	5241.4	1747.133333	72.79722222	Kurang
KA	10	L	15	2348.3	2456.2	2505	100	2400	7309.5	2436.5	101.5208333	Baik
KC	10	P	15	1923.1	1914	2454.3	100	2050	6291.4	2097.133333	102.299187	Baik
KFR	10	P	16	1929.9	1900.8	1800.9	100	2100	5631.6	1877.2	89.39047619	Sedang
LC	10	P	15	1624.5	1714.2	1809.5	100	2050	5148.2	1716.066667	83.71056911	Sedang
M.R	10	L	15	1635.9	2068	1944.2	100	2400	5648.1	1882.7	78.44583333	Kurang
MSR	10	L	16	1621.6	1466.1	2022.8	100	2650	5110.5	1703.5	64.28301887	Defisit
MNS	10	P	16	2241.1	1922	2348	100	2100	6511.1	2170.366667	103.3507937	Baik
NA	10	L	16	1642.3	2256,2	1732.8	100	2650	3375.1	1125.033333	65.92578616	Defisit
NR	10	P	16	1606.8	1703.4	1950.9	100	2100	5261.1	1753.7	83.50952381	Sedang
NSN	10	P	15	1981.4	2090.7	2165.8	100	2050	6237.9	2079.3	101.4292683	Baik
PA	10	P	16	1618.8	1809.4	2039.6	100	2100	5467.8	1822.6	86.79047619	Sedang
R	10	P	15	1922.3	2105.2	2215	100	2050	6242.5	2080.833333	101.504065	Baik
RE	10	L	15	2227.4	2058.6	1965.3	100	2400	6251.3	2083.766667	86.82361111	Sedang

RN	10	L	16	1709.9	1636.8	1699.7	100	2650	5046.4	1682.133333	63.47672956	Defisit
RA	10	L	15	2227.4	2058.6	1965.3	100	2400	6251.3	2083.766667	86.82361111	Sedang
R.D	10	P	16	1996	2321	2157	100	2100	6474	2158	102.7619048	Baik
RFH	10	L	15	1869.5	1906.3	2023.7	100	2400	5799.5	1933.166667	80.54861111	Sedang
RQ	10	L	15	1464.1	1728.4	1813.2	100	2400	5005.7	1668.566667	69.52361111	Defisit
SA	10	L	16	1674.8	1837.2	1826.4	100	2650	5338.4	1779.466667	67.14968553	Defisit
SR	10	P	16	2039.9	2145.5	2181.6	100	2100	6367	2122.333333	101.0634921	Baik
SN	10	P	15	1761.2	1651.3	2025.3	100	2050	5437.8	1812.6	88.4195122	Sedang
SW	10	P	15	1987.2	2076.1	2167.2	100	2050	6230.5	2076.833333	101.3089431	Baik
UGH	10	P	15	1813.2	1728.4	1464.1	100	2050	5005.7	1668.566667	81.39349593	Sedang
R	10	L	15	1876.7	1987.1	2008.5	100	2400	5872.3	1957.433333	81.55972222	Sedang
EPS	10	P	15	1989.9	2080	2132.5	100	2050	6202.4	2067.466667	100.8520325	Baik
SIH	10	P	15	1955	2050.5	2250.5	100	2050	6256	2085.333333	101.7235772	Baik
ASA	11	L	17	1867.8	2402.2	2031.2	100	2650	6301.2	2100.4	79.26037736	Kurang
AFP	11	L	16	1849.1	1982.3	2032.3	100	2650	5863.7	1954.566667	73.7572327	Kurang
AAS	11	P	16	2042.4	2189.5	2222.1	100	2100	6454	2151.333333	102.4444444	Baik
AP	11	L	16	1600.4	1978.2	2193.2	100	2650	5771.8	1923.933333	72.60125786	Kurang

AFR	11	L	17	1841.6	1932.4	1472.2	100	2650	5246.2	1748.733333	65.98993711	Defisit
AP	11	L	16	1715.7	1993.5	1754.2	100	2650	5463.4	1821.133333	68.72201258	Defisit
AA	11	L	16	2124.1	2301.5	1875.3	100	2650	6300.9	2100.3	79.25660377	Kurang
BFR	11	L	16	1951.2	2564.2	2089.4	100	2650	6604.8	2201.6	83.07924528	Sedang
DA	11	P	16	1832.5	1745.2	1823	100	2100	5400.7	1800.233333	85.72539683	Sedang
DPA	11	P	15	1521	1627	1883	100	2050	5031	1677	81.80487805	Sedang
DFR	11	P	16	2042.4	2125.3	2250.6	100	2100	6418.3	2139.433333	101.87777778	Baik
EI	11	P	16	1656.5	2006.3	1732.2	100	2100	5395	1798.333333	85.63492063	Sedang
F	11	L	16	1570.7	1812.8	1896.4	100	2650	5279.9	1759.966667	66.41383648	Defisit
I	11	L	17	1701	1867.2	1845.8	100	2650	5414	1804.666667	68.10062893	Defisit
M.AF	11	L	17	1864.4	1390.3	1923.2	100	2650	5177.9	1725.966667	65.13081761	Defisit
MA	11	L	16	1872.4	1768	1796.2	100	2650	5436.6	1812.2	68.38490566	Defisit
MH	11	P	16	1572.2	1632	1753.2	100	2100	4957.4	1652.466667	78.68888889	Kurang
NRS	11	L	16	1639.8	1709.8	2047.6	100	2650	5397.2	1799.066667	67.88930818	Defisit
MW	11	L	17	1676.5	1847	1938.2	100	2650	5461.7	1820.566667	68.70062893	Defisit
NA	11	P	17	1781.6	1825.2	1916.1	100	2100	5522.9	1840.966667	87.66507937	Sedang
NK	11	P	17	1655.2	1789.8	1843.6	100	2100	5288.6	1762.866667	83.94603175	Sedang

NTA	11	P	17	2047.9	2185.7	2216.1	100	2100	6449.7	2149.9	102.3761905	Baik
NHE	11	P	16	2090.3	2146.6	2256.3	100	2100	6493.2	2164.4	103.0666667	Baik
NPN	11	P	16	2057.7	2123.5	2245.3	100	2100	6426.5	2142.166667	102.0079365	Baik
NAP	11	P	16	2013.3	2124.2	2254.3	100	2100	6391.8	2130.6	101.4571429	Baik
NNA	11	P	16	2072.4	2134.9	2155.5	100	2100	6362.8	2120.933333	100.9968254	Baik
NJP	11	P	17	1372.4	1768.1	1796.2	100	2100	4936.7	1645.566667	78.36031746	Kurang
PR	11	P	16	2086.4	2153.4	2198.3	100	2100	6438.1	2146.033333	102.1920635	Baik
RW	11	P	16	2272.6	2008.4	2099.3	100	2100	6380.3	2126.766667	101.2746032	Baik
RA	11	L	16	1951.2	2564.2	2089.4	100	2650	6604.8	2201.6	83.07924528	Sedang
R	11	L	17	1724.5	1861.1	2068.8	100	2650	5654.4	1884.8	71.1245283	Kurang
RD	11	L	17	1867.8	2402.2	2131.2	100	2650	6401.2	2133.733333	79.26037736	Kurang
S	11	P	16	2000.6	2153.5	2234.6	100	2100	6388.7	2129.566667	101.4079365	Baik
SH	11	P	17	2095.1	2182.9	2145.3	100	2100	6423.3	2141.1	101.9571429	Baik
S	11	P	17	1994.3	2188.9	2182.9	100	2100	6366.1	2122.033333	101.0492063	Baik
SUS	11	P	16	1527.7	1608.9	1996.3	100	2100	5132.9	1710.966667	81.47460317	Sedang
SUW	11	L	16	2213	2054.3	1867.3	100	2650	6134.6	2044.866667	77.16477987	Kurang
TA	11	L	15	1835.5	1845.2	1942.4	100	2400	5623.1	1874.366667	78.09861111	Kurang

TNI	11	L	16	1864.4	1390.3	1523.2	100	2650	4777.9	1592.633333	60.09937107	Defisit
WAS	11	L	17	1733.4	1362.3	1945.2	100	2650	5040.9	1680.3	63.40754717	Defisit
IS	11	L	17	1676.8	2074.2	2198.3	100	2650	5949.3	1983.1	74.83396226	Kurang
RF	11	L	17	1676.5	1847	1938.2	100	2650	5461.7	1820.566667	68.70062893	Defisit
DA	11	P	18	2015.7	2158.7	2231.5	100	2100	6405.9	2135.3	101.6809524	Baik
AF	11	P	17	2083.7	2131.9	2193.7	100	2100	6409.3	2136.433333	101.7349206	Baik
CS	11	P	18	2139.6	2240.7	2033.5	100	2100	6413.8	2137.933333	101.8063492	Baik

Lampiran 8 :

**MASTER TABEL OLAHAN DATA KUISIONER POLA MAKAN REMAJA DI MADRASAH ALIYAH AL-WASHLIYAH
PERDAGANGAN**

Kode	kelas	JK	SOAL 1	SOAL 2	SOAL 3	SOAL 4	SOAL 5	SOAL 6	SOAL 7	SOAL 8	SOAL 9	SOAL 10	SOAL 11	SOAL 12	SOAL 13	Total	Kategori
AAM	X	L	3	4	4	1	3	1	4	3	2	3	4	1	4	37	baik
AD	X	P	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	17	tidak baik
ADI	X	L	1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	4	2	24	tidak baik
AH	X	P	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	3	1	2	20	tidak baik
ANS	X	P	1	3	1	2	3	1	2	1	4	4	1	3	3	29	baik
AFS	X	L	1	4	4	1	3	2	2	1	2	2	2	1	3	28	baik
AAW	X	P	1	3	4	1	2	1	1	4	4	4	1	1	4	31	baik
BA	X	L	1	1	3	1	1	1	1	4	2	3	3	3	4	28	baik
CE	X	P	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	20	tidak baik
CAS	X	P	2	1	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	4	22	tidak baik
DA	X	P	4	1	3	1	1	3	4	1	2	4	1	3	4	32	baik
DI	X	P	1	4	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	19	tidak baik
DAP	X	P	1	3	3	2	1	1	1	1	1	4	1	3	1	23	tidak baik
EWS	X	P	1	3	3	2	1	3	1	1	1	4	3	1	1	25	tidak baik

ISN	X	P	1	3	4	2	1	1	1	4	1	4	3	2	2	29	baik
JM	X	L	1	1	3	2	1	1	1	3	4	3	1	3	3	27	baik
JTR	X	L	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	2	3	3	27	baik
KA	X	L	1	2	4	2	2	1	2	1	1	3	1	1	1	22	tidak baik
KC	X	P	4	2	4	2	4	2	4	2	1	3	4	2	1	35	baik
KFR	X	P	4	2	3	2	4	4	4	2	4	3	3	4	1	40	baik
LC	X	P	1	3	3	3	2	1	2	3	4	3	3	1	1	30	baik
M.R	X	L	1	4	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	21	tidak baik
MSR	X	L	2	3	3	3	1	1	1	1	4	3	3	3	4	32	baik
MNS	X	P	2	4	4	2	1	2	4	1	2	2	4	2	2	32	baik
NA	X	L	2	3	1	1	1	1	1	1	2	4	4	2	4	27	baik
NR	X	P	1	4	1	2	1	1	2	1	2	3	2	3	2	25	tidak baik
NSN	X	P	1	1	3	2	1	1	2	1	4	3	3	3	3	28	baik
PA	X	P	1	3	3	4	1	4	4	2	4	4	4	2	2	38	baik
R	X	P	1	3	3	2	2	2	1	1	4	4	3	1	3	30	baik
RE	X	L	2	3	1	2	2	1	1	3	4	4	1	2	3	29	baik
RN	X	L	1	3	4	3	2	1	1	1	4	4	1	4	3	32	baik

RA	X	L	1	4	4	4	2	4	1	3	2	3	3	1	3	35	baik
R.D	X	P	1	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	36	baik
RFH	X	L	1	2	3	3	2	3	4	2	2	2	1	3	2	30	baik
RQ	X	L	1	1	3	2	2	1	2	2	2	4	1	2	2	25	tidak baik
SA	X	L	1	4	3	4	3	2	4	1	4	4	2	1	2	35	baik
SR	X	P	4	2	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	2	41	baik
SN	X	P	4	1	3	1	1	1	1	1	2	4	3	1	2	25	tidak baik
SW	X	P	3	3	4	3	1	1	2	1	2	3	3	1	2	29	baik
UGH	X	P	2	3	3	3	1	2	1	1	2	3	2	3	2	28	baik
R	X	L	4	3	4	2	1	1	1	1	2	4	4	2	3	32	baik
EPS	X	P	4	3	3	2	1	3	1	1	2	4	4	2	3	33	baik
SIH	X	P	4	1	4	4	2	1	1	1	2	3	3	1	4	31	baik
ASA	XI	L	4	2	1	2	4	2	1	3	2	4	1	2	4	32	baik
AFP	XI	L	4	2	3	2	3	1	1	1	4	2	1	4	2	30	baik
AAS	XI	P	4	4	3	2	3	4	1	2	4	3	3	2	3	38	baik
AP	XI	L	4	4	4	2	3	1	1	4	4	4	3	4	4	42	baik
AFR	XI	L	4	3	3	2	3	1	1	3	4	4	4	4	4	40	baik

AP	XI	L	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	37	baik
AA	XI	L	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	1	1	38	baik
BFR	XI	L	1	3	3	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	23	tidak baik
DA	XI	P	4	4	4	3	4	2	1	2	4	2	2	1	2	35	baik
DPA	XI	P	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	3	20	tidak baik
DFR	XI	P	2	3	3	2	3	2	4	1	4	2	3	1	1	31	baik
EI	XI	P	2	3	3	2	2	1	1	3	3	2	3	1	1	27	baik
F	XI	L	2	4	3	2	3	1	2	1	4	2	3	1	1	29	baik
I	XI	L	2	3	4	2	3	1	1	4	2	2	4	1	1	30	baik
M.AF	XI	L	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	4	1	1	27	baik
MA	XI	L	2	3	3	3	4	2	4	3	2	2	3	1	1	33	baik
MH	XI	P	2	4	3	1	1	1	2	4	2	2	3	1	1	27	baik
NRS	XI	L	2	3	3	2	1	1	2	1	2	4	3	1	1	26	baik
MW	XI	L	2	4	4	3	1	2	2	3	2	3	3	1	1	31	baik
NA	XI	P	4	3	3	3	3	1	1	3	2	2	3	3	1	32	baik
NK	XI	P	4	3	4	1	1	1	1	4	2	2	2	3	3	31	baik
NTA	XI	P	4	4	3	4	1	2	1	3	4	3	4	3	4	40	baik

NHE	XI	P	4	4	3	4	1	3	4	2	4	4	3	1	4	41	baik
NPN	XI	P	2	4	4	1	1	4	1	1	4	2	4	1	1	30	baik
NAP	XI	P	4	3	3	3	3	2	1	1	4	2	1	4	2	33	baik
NNA	XI	P	4	4	3	4	2	3	1	1	4	2	1	2	2	33	baik
NJP	XI	P	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	16	tidak baik
PR	XI	P	1	4	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	20	tidak baik
RW	XI	P	1	3	1	2	2	1	3	1	1	2	1	1	1	20	tidak baik
RA	XI	L	1	3	1	3	3	1	1	1	1	2	1	3	1	22	tidak baik
R	XI	L	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	4	1	25	tidak baik
RD	XI	L	3	2	1	3	4	2	1	3	1	2	1	3	1	27	baik
S	XI	P	3	2	3	4	3	3	1	2	1	2	1	1	1	27	baik
SH	XI	P	3	2	4	3	4	2	1	3	1	2	1	1	1	28	baik
S	XI	P	3	2	4	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	24	tidak baik
SUS	XI	P	4	1	3	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1	22	tidak baik
SUW	XI	L	4	1	4	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	25	tidak baik
TA	XI	L	3	1	3	4	1	2	2	2	2	2	1	1	1	25	tidak baik
TNI	XI	L	3	1	1	2	1	2	1	3	2	2	4	1	1	24	tidak baik

WAS	XI	L	3	1	4	2	2	3	4	3	4	2	2	1	4	35	baik
IS	XI	L	3	1	1	2	2	1	1	4	2	4	2	1	4	28	baik
RF	XI	L	3	4	4	2	2	2	3	2	2	4	2	1	3	34	baik
DA	XI	P	4	4	1	2	3	1	2	3	2	4	4	1	2	33	baik
AF	XI	P	4	3	4	2	4	1	1	3	2	3	2	1	1	31	baik
CS	XI	P	4	1	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	1	26	baik

Lampiran 9.

Gambar Hasil Output SPSS

a. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Umur

Umur					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	6	6.8	6.8	6.8
	16	41	46.6	46.6	53.4
	17	41	46.6	46.6	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

b. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Kelas

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	43	48.9	48.9	48.9
	11	45	51.1	51.1	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

c. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jenis Kelamin

Jenis kelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	39	44.3	44.3	44.3
	perempuan	49	55.7	55.7	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

d. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jumlah Asupan

Jumlah asupan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	32	36.4	36.4	36.4
	sedang	22	25.0	25.0	61.4
	kurang	16	18.2	18.2	79.5
	defisit	18	20.5	20.5	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

e. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Jenis & Frekuensi

Jenis dan Frekuensi Makan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	63	71.6	71.6	71.6
	tidak baik	25	28.4	28.4	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

f. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Pola Makan

Kategori Pola Makan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	baik	27	30.7	30.7	30.7
	tidak baik	61	69.3	69.3	100.0
	Total	88	100.0	100.0	

g. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kelompok Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Aktif	19	21.6	21.6	100.0
	Kurang Aktif	47	53.4	53.4	53.4
	Sangat Aktif	22	25.0	25.0	78.4
	Total	88	100.0	100.0	

Lampiran 10.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Dokumentasi Merecall



Dokumentasi Menyebarkan Kuisisioner



Dokumentasi Survey Pendahuluan



Lampiran 11.

Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telp. 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
Website: www.poltekkes-medan.ac.id email: poltekkes.medan@yahoo.com



POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

Lubuk Pakam, 17 Juni 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0442/2022
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth:
Kepala Madrasah Aliyah Perdagangan 1 Kec. Bandar Kab.Simalungun

di _ Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploman III Jurusan Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi untuk melakukan Penelitian di Madrasah Aliyah Perdagangan 1 Kec. Bandar Kab.Simalungun. Adapun nama mahasiswa tersebut, adalah:

No	Nama	NIM	Judul
1	Pretty Kristianti Simanjuntak	P01031119035	Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Sudah Melakukan Pembelajaran Luring Di Madrasah Aliyah Perdagangan I
2	Annisatussa'adah	P01031119005	Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Makan Remaja Di Madrasah Aliyah Perdagangan I

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih


Ketua Jurusan Gizi H
Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIR 1864031219870310003

Lampiran 12.

Surat Balasan Izin Penelitian

MADRASAH ALIYAH AL- WASHLIYAH PERDAGANGAN



STATUS : TERAKREDITASI "B"
NPSN : 10263638
NSM : 131212080002
(SK. Dirjen Bimbingan Islam Depag RI. Nomor : E.IV/HK.005/1.005/170/94)
Izin Operasional : KW.02/S-d/PP.03.2/446/2009
Jalan Kartini (Jln. Bioskop No.2) Telp. (0622) 697414
e-mail : ma.alwashliyah.pdn@gmail.com

Nomor : 100/MAS-AW/VI/2022
Lamp : -
Hal : Penerimaan Penelitian/Riset Mahasiswa
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

Kepada Yth
Ketua Jurusan Gizi
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb
Dengan Hormat, berdasarkan Surat ijin penelitian dengan Nomor dan keterangan sebagai berikut :

No Surat	Nama Mahasiswa/i	NIM
KM.03.01/00/02/03/0442/2022	1. Pretty Kristiani Simanjuntak	1. P01031119035
	2. Annisatussa'adah	2. P01031119005
KM.03.01/00/02/03/0448/2022	1. Katriana Br. Sinurat	1. P01031119022
KM.03.01/00/02/03/0449/2022	1. Serina Novani Purba	1. P01031119044
	2. Yunda Honeysty	2. P01031119055

Bersama ini kami sampaikan bahwa nama - nama mahasiswa/i dari **POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN** tersebut di atas dapat kami terima untuk melaksanakan kegiatan riset/penelitian dalam rangka penyusunan Karya Tulis Ilmiah di madrasah kami terhitung mulai 21 Juni 2022 sampai dengan selesai.

Demikianlah surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.
Wassalam

Perdagangan, 22 Juni 2022
Kepala Madrasah

NAWATI DAMANIK, S.Ag



Lampiran 13.

Hasil Lembaran Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

Nama : Pretty Kristianti Simanjuntak
NIM : P01031119035
Judul : Gambaran Pola Makan dan Aktivitas Fisik Remaja
Yang Sudah Yang Sudah Melakukan Pembelajaran
Luring di Madrasah Aliyah Perdagangan
Dosen : Rohani Retnauli Simanjuntak, S.Gz, M.Gizi

No	Tanggal	Topik Bimbingan	T.Tangan	T.Tangan
			Mahasiswa	Dosen
1.	09 September 2021	Pengajuan judul Tugas Akhir		
2.	23 Oktober 2021	ACC judul & Pengajuan BAB I dan III		
3.	25 Oktober 2021	Revisi BAB I dan III		
4.	03 November 2021	Revisi lanjutan & pengajuan BAB II		
5.	14 Desember 2021	Revisi BAB I, II dan III		
6.	16 Desember 2021	Revisi lanjutan BAB I, II dan III		
7.	17 Desember 2021	Revisi lanjutan BAB I, II dan III		
8	28 April 2022	Revisi lanjutan BAB I, II dan III		
9	17 Mei 2022	Revisi Kuesioner dan Defenisi Operasional		

10	19 Mei 2022	ACC BAB I, II dan III		
11	24 Mei 2022	Seminar Proposal		
12	14 Juni 2022	ACC Penguji I		
13	15 Juni 2022	ACC Penguji II		
14	21 Juni 2022	Penelitian		
15	23 Juni 2022	Revisi Bab IV dan V KTI		
16	25 Juni 2022	Revisi Lanjutan Bab IV dan V KTI		
17	25 Juli 2023	Revisi Lanjutan Bab IV dan V KTI		
18	01 Agustus 2022	Revisi Bab IV dan V KTI		
19	08 Agustus 2023	Revisi Abstrak		
20	10 Agustus 2023	Revisi Abstrak		

Lampiran 14.

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : PRETTY KRISTIANTI SIMANJUNTAK

Nim : P01031119035

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

Yang membuat pernyataan,



(PRETTY KRISTIANTI S)

LAMPIRAN 15.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Pretty Kristianti Simanjuntak

Tempat/Tgl Lahir : Martubung, 01 September 2000

Jumlah Anggota Keluarga : 4 Orang

Alamat Rumah ; Jl.Tangguk Utama No.99 Blok 3 Griya
Martubung, Medan Labuhan.

No.Hp/Telp : 081260531562

Riwayat Pendidikan : SD Swasta Harvard
SMP Swasta Tri Murni
SMA Katholik Budi Murni 1
Politeknik Kesehatan Medan
Jurusan Gizi Lubuk Pakam

Hobby : Berenang,Bersepeda

Motto : Whenever you feel weak, remember
the things that made you strong.
Whenever you start doubting yourself,
remember those who believed that you
would succeed.

Lampiran 16.

Etical Clereance

 **KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES 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: 01331/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2022

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

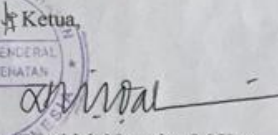
"Gambaran Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Remaja Yang Sudah Melakukan Pembelajaran Luring Di Madrasah Aliyah Perdagangan I"

Yang menggunakan manusia dan hewan Sebagai Subjek Penelitian Dengan Ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Pretty Kristianti Simanjuntak**
Dari Institusi : **Jurusan DIH Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan.
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, Desember 2022
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan


Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001

