

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN GRAZING DAN KUALITAS ASUPAN
ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN



VANY ESTIKA ULIARTA BR SERAGIH
P01031222182

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026

**HUBUNGAN POLA MAKAN *GRAZING* DAN KUALITAS ASUPAN
ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN**

Skripsi

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana
Terapan Gizi (S.Tr.Gz) pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**VANY ESTIKA ULIARTA BR SERAGIH
P01031222182**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI
HUBUNGAN POLA MAKAN *GRAZING* DAN KUALITAS ASUPAN
ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Di Usulkan Oleh

VANY ESTIKA ULIARTA BR SERAGIH
P01031222182

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 28 Agustus 2026

Pembimbing Utama



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
NIP.196611141992031003

Kemah Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika



Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP.197610232000032002

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN POLA MAKAN *GRAZING* DAN KUALITAS ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:

VANY ESTIKA ULIARTA BR SERAGIH
P01031222182

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal: 18 Mei 2026

Tim Penguji :

Tanda Tangan

Ketua : Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes

Anggota 1 : Berlin Sitanggang, SST, M.Kes

Anggota 2 : dr. Ratna Zahara, M.Kes

Lubuk Pakam, 28 Agustus 2026



Dr. Rinda Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
NIP.197610232000032002



BIODATA PENULIS

Nama : Vany Estika Uliarta Br Seragih
Tempat/Tgl Lahir : Medan, 14 Januari 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Jl.Karya, Gg.Aman, Desa Baru, Pancurbatu
Nomor HP : 085762486834

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SDN 101816 PANCURBATU
2. SLTP : SMPN 2 PANCURBATU
3. SLTA : SMAN 1 PANCURBATU

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : Vany Estika Uliarta Br Seragih

NIM : P01031222182

Program Studi : Diploma IV

Jurusan : Gizi dan Dietetika

Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN POLA MAKAN *GRAZING* DAN KUALITAS ASUPAN ZAT
GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP SWASTA MULIA
PRATAMA MEDAN

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

Lubuk Pakam, 28 Agustus 2026

Penulis,



VANY ESTIKA ULARTIA BR SERAGIH

P01031222182

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN *GRAZING* DAN KUALITAS ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Vany Estika Uliarta Br Seragih, Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan
Email : vanyestika@gmail.com

Masalah status gizi pada remaja menjadi perhatian karena prevalensi gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas masih ditemukan. Perubahan pola konsumsi menyebabkan munculnya kebiasaan pola makan *grazing* dan kualitas asupan zat gizi yang kurang baik sehingga dapat memengaruhi status gizi remaja. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara pola makan *grazing* dan kualitas asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

Penelitian ini merupakan survei analitik dengan pendekatan *cross-sectional* dilaksanakan pada Agustus 2025 di SMP Swasta Mulia Pratama Medan. Populasi penelitian seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX sebanyak 210 orang. Sampel berjumlah 68 ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10% dan dipilih secara *proportional random sampling*. Data pola makan *grazing* diperoleh menggunakan *Grazing Questionnaire* dan dikategorikan menjadi *grazing* (skor ≥ 17) dan tidak *grazing* (skor < 17). Kualitas asupan zat gizi diukur menggunakan *food recall* 3×24 jam dianalisis menjadi skor Pola Pangan Harapan (PPH) dikategorikan menjadi baik (PPH $\geq 89,2$) dan tidak baik (PPH $< 89,2$). Status gizi ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) menggunakan WHO AnthroPlus berdasarkan Permenkes Nomor 2 Tahun 2020. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square* ($\alpha = 0,05$).

Hasil analisis menunjukkan 52,9% responden termasuk kategori pola makan *grazing*, 72,1% kategori kualitas asupan zat gizi yang tidak baik, 58,9% responden kategori status gizi lebih/obesitas. Hasil uji bivariat menunjukkan pola makan *grazing* dengan status gizi ($p = 0,008$), serta kualitas asupan zat gizi dengan status gizi ($p = 0,006$).

Ada hubungan yang signifikan antara pola makan *grazing* dan kualitas asupan zat gizi dengan status gizi pada remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

Kata Kunci: kualitas asupan zat gizi, pola makan *grazing*, pola pangan harapan, remaja, status gizi.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRAZING DIETARY PATTERN AND NUTRIENT INTAKE QUALITY WITH NUTRITIONAL STATUS AMONG ADOLESCENTS AT SMP SWASTA MULIA PRATAMA MEDAN

Vany Estika Uliarta Br Seragih, Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: vanyestika@gmail.com

Nutritional status issues among adolescents remain a concern, as the prevalence of undernutrition, overnutrition, and obesity continues to be identified. Changes in consumption patterns lead to the emergence of grazing dietary habits and poor quality of nutrient intake, which can consequently affect adolescent nutritional status. This study aimed to determine the relationship between grazing dietary patterns and the quality of nutrient intake with nutritional status among adolescents at SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

This study was an analytical survey using a cross-sectional approach, conducted in August 2025. The study population comprised 210 students from Grades VII, VIII, and IX, with a sample size of 68 respondents determined using the Slovin formula (margin of error 10%) and selected via proportional random sampling. Data on grazing dietary patterns were obtained using the Grazing Questionnaire and categorized into grazing (score ≥ 17) and non-grazing (score < 17). The quality of nutrient intake was measured using a 3×24-hour food recall, which was analyzed into a Desirable Dietary Pattern (DDP / *Pola Pangan Harapan - PPH*) score, whereas nutritional status was determined based on BMI-for-age (BMI/A) using WHO AnthroPlus according to the Regulation of the Minister of Health No. 2 of 2020. Data analysis was conducted univariately and bivariately using the Chi-Square test ($\alpha = 0.05$).

The results showed that 52.9% of respondents were categorized as having a grazing dietary pattern, 72.1% had poor nutrient intake quality, and 58.9% experienced overnutrition/obesity. There was a significant relationship between the grazing dietary pattern and nutritional status ($p = 0.008$), as well as between the quality of nutrient intake and nutritional status ($p = 0.006$). It is concluded that grazing dietary patterns and nutrient intake quality are associated with nutritional status among adolescents at SMP Swasta Mulia Pratama Medan.

Keywords: adolescent, desirable dietary pattern, grazing dietary pattern, nutrient intake quality, nutritional status.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasanya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “*Hubungan Pola Makan Grazing dan Kualitas Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Swasta Mulia Pratama Medan*” dapat terselesaikan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya telah mendapatkan banyak dukungan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Mastalina, SKM, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes, selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes, selaku dosen Pembimbing Akademik dan Pembimbing skripsi.
5. Berlin Sitanggang, SST, M.Kes selaku dosen Penguji 1.
6. dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen Penguji 2.
7. Drs. Rasman Ginting selaku kepala sekolah SMP Swasta Mulia Pratama Medan beserta Guru dan Staf sekolah.
8. Siswa/Siswi SMP Swasta Mulia Pratama Medan yang telah bersedia menjadi responden.
9. Kedua Orangtua Aswan Rian Seragih dan Alm. Salam Anarina Br Purba.
10. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk Menyusun skripsi ini. Penulis tetap mengharapkan kritik dan saran dari pembaca untuk perbaikan skripsi ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Lubuk Pakam, 28 Agustus 2026

Vany Estika Uliarta Br Seragih

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
BIODATA PENULIS	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja	6
1. Pengertian Remaja	6
2. Karakteristik Remaja	6
B. Masalah Gizi pada Remaja	6
1. Jenis Masalah Gizi	7
2. Faktor yang Mempengaruhi Masalah Gizi	8
C. Status Gizi pada Remaja	8
1. Definisi dan Kriteria Status Gizi	8
2. Transisi Gizi pada Remaja	9
D. Pola Makan <i>Grazing</i>	11
1. Pengertian Pola Makan <i>Grazing</i>	11
2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan <i>Grazing</i>	11
3. Jenis Pola Makan <i>Grazing</i>	12
4. Mekanisme Pola Makan <i>Grazing</i>	13
5. Pola Makan <i>Grazing</i> pada Remaja	15
E. Kualitas Asupan Zat Gizi	17
1. Pengertian Kualitas Asupan Zat Gizi	17

2. Indikator Kualitas Asupan Zat Gizi.....	17
F. Hubungan Pola Makan <i>Grazing</i> dengan Status Gizi	19
1. Teori Hubungan Frekuensi Makan dan Status Gizi	19
2. Studi terkait <i>Grazing</i> dan Status Gizi	19
G. Hubungan Kualitas Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi	21
1. <i>Teory Energy Imbalance</i> dan Nutrisi Berlebih	21
2. Studi Kualitas Gizi dan Status Gizi	22
H. Penelitian Terdahulu	24
I. Kerangka Teoritis	26
J. Kerangka Konsep.....	27
K. Definisi Operasional	27
L. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
1. Lokasi.....	29
2. Waktu	29
C. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	31
1. Teknik Pengumpulan Data.....	31
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	32
E. Pengolahan dan Analisis Data	35
1. Pengolahan Data	35
2. Analisis Data	37
F. Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. HASIL	38
1. Gambaran Lokasi Penelitian.....	38
2. Karakteristik Responden	38
B. PEMBAHASAN.....	46
1. Pola Makan <i>Grazing</i>	46
2. Kualitas Asupan Zat Gizi	49
3. Status Gizi	51
4. Uang Saku	54

5. Frekuensi Makan	56
6. Hubungan Pola Makan <i>Grazing</i> dengan Status Gizi	59
7. Hubungan Kualitas Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	63
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori Status Gizi berdasarkan IMT/U	9
Tabel 2. Susunan Pola Pangan Harapan Nasional.....	18
Tabel 3. Penelitian Terdahulu.....	24
Tabel 4. Definisi Operasional	27
Tabel 5. Distribusi Responden berdasarkan Umur	39
Tabel 6. Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin.....	39
Tabel 7. Distribusi Responden berdasarkan Pekerjaan Ayah	39
Tabel 8. Distribusi Responden berdasarkan Pekerjaan Ibu.....	40
Tabel 9. Distribusi Responden berdasarkan Jumlah Uang Saku.....	40
Tabel 10. Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Makan.....	41
Tabel 11. Distribusi Responden berdasarkan Pola Makan <i>Grazing</i>	42
Tabel 12. Distribusi Responden berdasarkan Skor PPH.....	43
Tabel 13. Distribusi Responden berdasarkan Status Gizi	44
Tabel 14. Hubungan Pola Makan <i>Grazing</i> dengan Status Gizi	45
Tabel 15. Hubungan Kualitas Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi.....	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori tentang Status Gizi pada Remaja.....	26
Gambar 2. Kerangka Konsep	27
Gambar 3. Sekolah SMP Swasta Mulia Peratama Medan	84
Gambar 4. Pengukuran Tinggi Badan.....	85
Gambar 5. Pengukuran Berat Badan.....	85
Gambar 6. Pengisian Kuisioner Pola Makan <i>Grazing</i>	86
Gambar 7. Wawancara <i>Food Recall</i>	87
Gambar 8. Bersama Kepala Sekolah, Guru dan Siswa/Siswi	88

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kuisisioner Penelitian Pola Makan <i>Grazing</i>	68
Lampiran 2. Formulir Food Recall 24 jam.....	71
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	74
Lampiran 4. Surat Balasan Izin Penelitian	75
Lampiran 5. <i>Ethical Clearance</i>	76
Lampiran 6. Surat Pernyataan Ketersediaan Menjadi Responden.....	77
Lampiran 7. Analisis Univariat	80
Lampiran 8. Analisis Bivariat	83
Lampiran 9. Master Tabel	85
Lampiran 10. Bukti Bimbingan Skripsi	134
Lampiran 11. Dokumentasi.....	136