KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN REMAJA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

PUTRI AMALIA

P01031123037

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

2026

HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN REMAJA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz)
pada program studi Diploma III di Jurusan Gizi
Politeknik kesehatan Kemenkes Medan

PUTRI AMALIA
P01031123037

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN REMAJA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Diusulkan Oleh :

PUTRI AMALIA

P01031123037

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 11 September 2026

Pembimbing

Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes

NIP. 196109091985011001

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN REMAJA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

PUTRI AMALIA

P01031123037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji

Pada tanggal 05 Juni 2026

Tim Penguji :

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes	: .....
2. Anggota 1	: Dini Lestrina, DCN, M.Kes. RD	: .....
3. Anggota 2	: Siti Gabena Sir, SKM, M.K.M	: .....

Lubuk Pakam, 11 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama	:	Putri Amalia
Tempat / Tgl lahir	:	Bandar Khalipah, 10 Maret 2005
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Agama	:	Islam
Alamat Rumah	:	Dusun XIII Dahlia 5 Jl. Kapuk,
Nomor HP	:	083838276834

RIWAYAT PENDIDIKAN

SD	: SD NEGERI 101764 TEMBUNG
SLTP	: MTsS AL-WASHLIYAH TEMBUNG
SLTA	: MAN 1 MEDAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Putri Amalia
NIM	: P01031123037
Program Studi	: Diploma III
Jurusan	: Gizi
Perguruan Tinggi	: Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan karya tulis ilmiah saya yang berjudul :

HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN REMAJA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian saat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Lubuk Pakam, 11 September 2026

Penulis ,



Putri Amalia

P01031123037

ABSTRAK

HUBUNGAN LITERASI GIZI DENGAN KEBIASAAN JAJAN REMAJA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Putri Amalia, Efendi Nainggolan,SKM,M.Kes

(Politeknik Kementerian Kesehatan Medan)

Email: putriiamalia652@gmail.com

Literasi gizi merupakan kemampuan seseorang dalam memperoleh, memahami, dan menggunakan informasi gizi untuk menentukan pilihan makanan yang sehat. Rendahnya literasi gizi dapat memengaruhi kebiasaan jajan remaja yang berisiko terhadap terjadinya masalah gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat literasi gizi, kebiasaan jajan, serta hubungan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Populasi penelitian berjumlah 257 siswa dengan sampel sebanyak 156 responden yang dipilih menggunakan teknik systematic random sampling secara proporsional berdasarkan tingkat kelas. Data literasi gizi dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri atas 10 pernyataan, sedangkan data kebiasaan jajan diperoleh menggunakan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ)**.** Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki literasi gizi kategori baik sebanyak 116 orang (74,4%) dan kebiasaan jajan kategori baik sebanyak 89 orang (57,1%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan **nilai** p = 0,129 (p> 0,05), sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara literasi gizi dengan kebiasaan jajan remaja di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

Disimpulkan bahwa literasi gizi yang baik belum tentu diikuti oleh kebiasaan jajan yang baik karena kebiasaan jajan juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar literasi gizi.

Kata kunci: literasi gizi, kebiasaan jajan, remaja, MTsS

ABSTRACT

Relationship Between Nutrition Literacy and Snacking Habits Among Adolescents at MTsS Taman Pendidikan Islam Medan

Nutrition literacy refers to an individual's ability to obtain, understand, and apply nutrition-related information to make healthy food choices. Inadequate nutrition literacy may influence adolescents' snacking habits, thereby increasing the risk of nutrition-related health problems. This study aimed to determine the level of nutrition literacy, assess snacking habits, and examine the relationship between nutrition literacy and snacking habits among adolescents at MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

This study employed a cross-sectional design. The study population consisted of 257 students, with a sample of 156 respondents selected through proportional systematic random sampling based on grade level. Nutrition literacy data were collected using a 10-item Likert-scale questionnaire, while snacking habits were assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Chi-square test applied to determine the association between variables.

The results showed that the majority of respondents had good nutrition literacy (116 students; 74.4%) and good snacking habits (89 students; 57.1%). The Chi-square test yielded a p-value of 0.129 ($p > 0.05$), indicating no statistically significant relationship between nutrition literacy and adolescents' snacking habits at MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

In conclusion, good nutrition literacy does not necessarily translate into healthy snacking habits, as adolescents' snacking behavior is also influenced by factors beyond nutrition literacy.

Keywords: nutrition literacy; snacking habits; adolescents; MTsS.

Putri Amalia, Efendi Nainggolan,SKM,M.Kes Medan
Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: putriiamalia652@gmail.com



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, Atas berkat dan karunia nya penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **"Hubungan Literasi Gizi Dengan Kebiasaan Jajan Remaja Di MtsS Taman Pendidikan Islam"**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini penulis menemukan banyak kendala dan hambatan namun, penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati menyampaikan terima kasih yang sebesar – besar nya kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, M.PH selaku ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku ketua Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing yang sudah memberikan dukungan dan masukkan untuk tugas akhir ini.
5. Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan bimbingan dan arahan untuk perbaikan tugas akhir ini.
6. Siti Gabena Sir, SKM, M.K.M selaku dosen penguji 2 yang memberikan bimbingan dan arahan untuk perbaikan tugas akhir ini.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Ayahanda Ngatiran dan Ibunda Nurasiah, yang tiada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan. Terima kasih atas segala pengorbanan, kesabaran, dan doa yang selalu mengiringi setiap langkah saya. Karya Tulis Ilmiah ini saya persembahkan sebagai bentuk kecil rasa terima kasih atas cinta dan perjuangan yang begitu besar.
8. Terima kasih untuk diri sendiri, Putri Amalia, yang telah berhasil menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini. Terima kasih karena telah bertahan melewati begitu banyak keraguan, rasa tidak yakin, dan keluhan lelah yang hadir selama proses penulisan. Tidak semua langkah terasa mudah, dan tidak semua hari dipenuhi keyakinan. Namun, di tengah

segala keraguan terhadap diri sendiri, kamu tetap memilih untuk bertahan dan melanjutkan. Terima kasih karena tidak menyerah pada proses yang panjang ini. Karya Tulis Ilmiah ini menjadi bukti bahwa, meskipun pernah merasa tidak mampu, kamu tetap bisa sampai di titik ini. Terima kasih telah bertahan, bahkan ketika dirimu sendiri sempat meragukan kemampuanmu. Hari ini, segala lelah dan perjuangan menjadi saksi bahwa kamu mampu melewati apa yang dulu kamu pikir tidak mungkin. Proud of you, Putri.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih ada kekurangan. Namun, berharap tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Putri Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ……..i

HALAMAN PERSETUJUAN ii

HALAMAN PENGESAHAN..... iii

BIODATA PENULIS.....iv

RIWAYAT PENDIDIKAN iv

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....v

ABSTRAK vi

ABSTRACT…….....vii

KATA PENGANTAR.....8i

DAFTAR ISI.....x

DAFTAR TABEL xii

DAFTAR GAMBAR..... xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB 1 ..... Error! Bookmark not defined.

PENDAHULUAN..... Error! Bookmark not defined.

a. Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**

b. Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**

c. Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

d. Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB II ..... Error! Bookmark not defined.

TINJUAN PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.

a. Remaja……..... **Error! Bookmark not defined.**

b. Literasi Gizi..... **Error! Bookmark not defined.**

c. Hubungan Literasi Gizi Dengan Kebiasaan Jajan..... **Error! Bookmark not defined.**

d. Kerangka Konsep ..... **Error! Bookmark not defined.**

e. Hipotesis Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

f. Definisi Operasional Variabel..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB III..... Error! Bookmark not defined.

METODE PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.

a. Jenis dan Desain Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

b. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

c. Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**

d. Jenis,Instrumen dan Cara Pengumpulan Data..... **Error! Bookmark not defined.**

e. Pengolahan Data..... **Error! Bookmark not defined.**

f. Analisis Data ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB IV ..... Error! Bookmark not defined.

HASIL DAN PEMBAHASAN ..... Error! Bookmark not defined.

a. Hasil…….. ..... **Error! Bookmark not defined.**

b. Gambaran Karakteristik Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**

c. Pembahasan..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB V..... Error! Bookmark not defined.

KESIMPULAN DAN SARAN ..... Error! Bookmark not defined.

a. Kesimpulan.. ..... **Error! Bookmark not defined.**

b. Saran……..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Operasional Variabel 8
Tabel 2. Distribusi Sampel Proporsional 10
Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur 14
Tabel 4. Distribusi Sampel Berdasrkan Literasi Gizi 15
Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Jajan 16
Tabel 6. Distribusi Hubungan Literasi Gizi Dengan Kebiasaan Jajan 17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep 7

Gambar 2. Distribusi Sampel Beradsarkan Jenis Kelamin..... 15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian 23
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian 24
Lampiran 3. Ethical Clearence…….....25
Lampiran 4. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....26
Lampiran 5. Infomend Consent 29
Lampiran 6. Master Tabel…….....30
Lampiran 7. Hasil SPSS…….....48
Lampiran 8. Kuesioner Literasi Gizi.....52
Lampiran 9. Kuesioner Kebiasaan Jajan……..... 53
Lampiran 10. Dokumentasi…….....54