KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP SWASTA IRA MEDAN

CHAIRUNNISA MATONDANG
P01031123009

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

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP SWASTA IRA 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 Jurusan Gizi
Politeknik Kesehan Kemenkes RI Medan

CHAIRUNNISA MATONDANG
P01031123009

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP SWASTA IRA MEDAN

Diusulkan Oleh:

Chairunnisa Matondang

P01031123009

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 16 September 2026

Pembimbing Utama

Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP 196101101989102000l

Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP SWASTA IRA MEDAN

Telah dipertahankan di depan Tim
Penguji Pada tanggal 2 Juni 2026

Tim Penguji :

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes	: .....
2. Anggota 1	: Ginta Siahaan, DCN, M.Kes	: .....
3. Anggota 2	: Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes	: .....

Lubuk Pakam, 16 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

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



BIODATA PENULIS

Nama	: Chairunnisa Matondang
Tempat / Tgl lahir	: Medan 06 Juni 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Kabupaten Deli Serdang, Sumatra Utara
Nomor HP	: 083839421476

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK : IKHWANUL MUSLIMIN
2. SD : SD NURUL FATHIMIYAH
3. SLTP : MTsS AL- WASHLIYAH TEMBUNG
4. SLTA : SMK KESEHATAN HAFSYAH MEDAN

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya

Nama	: Chairunnisa Matondang
NIM	: P01031123009
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 POLA MAKAN DENGAN STATUS
GIZI PADA REMAJA SMP SWASTA IRA MEDAN

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

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Lubuk Pakam, 16 September 2026

Penulis,



Chairunnisa Matondang

P01031123009

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMP SWASTA IRA MEDAN

Chairunnisa Matondang, Zuraidah Nasution
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : chairunnisamatondang5@gmail.com

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja SMP Swasta Ira Medan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan desain cross sectional. yang dilaksanakan di SMP Swasta Ira Medan pada bulan Februari–April 2026. Populasi penelitian berjumlah 121 siswa dan sampel sebanyak 55 siswa yang dipilih menggunakan teknik Proporsional Stratified Random Sampling. Data pola makan diperoleh melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan status gizi diukur menggunakan antropometri berat badan dan tinggi badan, kemudian dikelompokkan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan dengan univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik yaitu 34 orang (61,8%), sedangkan pola makan kurang baik sebanyak 21 orang (38,2%). Status gizi responden terdiri dari gizi kurang sebanyak 2 orang (3,6%), gizi baik 44 orang (80,0%), gizi lebih 6 orang (10,9%), dan obesitas 3 orang (5,5%). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 34 responden yang memiliki pola makan baik, sebanyak 33 orang (97,1%) memiliki status gizi baik. Uji Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti pola makan yang baik akan menunjukan status gizi yang baik pada remaja SMP Swasta Ira Medan.

Dari hasil penelitian yang di peroleh dapat disimpulkan bahwa perlu upaya peningkatan edukasi gizi agar remaja tetap menerapkan pola makan yang baik.

Kata Kunci: Pola Makan, Status Gizi, Remaja, IMT/U, SMP

ABSTRACT

Association Between Dietary Patterns and Nutritional Status Among Adolescents at Ira Private Junior High School Medan

Chairunnisa Matondang, Zuraidah Nasution
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email : chairunnisamatondang5@gmail.com

Adolescence is a critical period of rapid growth and development that requires adequate and balanced nutritional intake. Poor dietary patterns may lead to nutritional problems, including both undernutrition and overnutrition. This study aimed to examine the relationship between dietary patterns and nutritional status among adolescents at Ira Private Junior High School, Medan.

This descriptive study employed a cross-sectional design and was conducted at Ira Private Junior High School, Medan, from February to April 2026. The study population consisted of 121 students, of whom 55 were selected using proportional stratified random sampling. Dietary pattern data were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was assessed through anthropometric measurements of body weight and height and classified according to Body Mass Index-for-Age (BMI-for-age). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test.

The findings showed that most respondents had good dietary patterns (34 students; 61.8%), while 21 students (38.2%) had poor dietary patterns. Regarding nutritional status, 2 respondents (3.6%) were undernourished, 44 (80.0%) had normal nutritional status, 6 (10.9%) were overweight, and 3 (5.5%) were obese. Bivariate analysis revealed that among the 34 respondents with good dietary patterns, 33 (97.1%) had normal nutritional status. The Chi-square test showed a statistically significant association between dietary patterns and nutritional status ($p = 0.000$; $p < 0.05$), indicating that healthier dietary patterns were associated with better nutritional status among adolescents at Ira Private Junior High School, Medan.

These findings highlight the importance of strengthening nutrition education programs to encourage adolescents to maintain healthy dietary practices and support optimal nutritional status.

Keywords: Dietary Patterns; Nutritional Status; Adolescents; Body Mass Index-for-Age (BMI-for-Age); Junior High School.



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa/ Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan karya tulis ilmiah yang berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Skolah SMP Swasta Ira Medan dapat terselesaikan.

Dalam penulisan ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih 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. Prof. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku Pembimbing Akadmik yang sudah memberikan dukungan dan masukkan untuk Karya tulis ilmiah ini.
5. Ginta Siahaan DCN, M.Kes selaku Penguji I yang telah memberikan bimbingan dan arahan untuk perbaikan Karya tulis ilmiah ini.
6. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Penguji II yang telah memberikan bimbingan dan arahan untuk perbaikan Karya tulis ilmiah ini.
7. Bapak Khoiruddin Matondang dan Ibu Dermala Sari Hutasuhut kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan maupun motivasi dalam menyelesaikan pendidikan Karya tulis ilmiah ini.
8. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada kakak tercinta, Rahmi Gustina Matondang, S.Pd., serta abang tercinta, Abdul Rahman Matondang, yang senantiasa memberikan bantuan kepada penulis selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini..

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

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
1. Tujuan Umum 4
2. Tujuan Khusus 4
D. Manfaat Penelitian 5
1. Bagi Sekolah 5
2. Bagi Siswa SMP 5
3. Bagi Peneliti 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **6**
A. Remaja 6
1. Pengertian Remaja 6
2. Karakteristik Remaja 6
B. Pola Makan 8
1. Pengertian Pola Makan 8
2. Komponen Pola Makan 8
3. Faktor yang Memengaruhi Pola Makan Anak SMP 9

C. Status Gizi 9
1. Pengertian Status Gizi 9
2. Penilaian Status Gizi pada Remaja 9
3. Kategori Status Gizi pada Remaja 10
D. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi 11
E. Krangka Konsep Penelitian 11
F. Hipotesis Penelitian 12
G. Definisi Operasional Variabel 12
BAB III METODE PENELITIAN 14
A. Jenis Dan Desain Penelitian 14
B. Lokasi Dan Waktu Penelitian 14
C. Populasi Dan Sampel 14
1. Populasi 14
2. Sampel 14
3. Teknik Sampling 15
D. Jenis Dan Cara Pengambilan Data 16
1. Jenis Pengumpulan Data 16
2. Cara Pengumpulan Data 16
E. Pengolahan Data 18
1. Pemeriksaan Data atau Editing 18
2. Coding 19
3. Cleaning 20
F. Analisis Data 20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 21

A. Hasil 21
1. Gambaran umum lokasi penelitian 21
2. Gambaran umum responden 21
3. Hasil analisis univariat 22
4. Hasil analisis bivariat 23
B. Pembahasan 24
1. Pola makan 24

2. Status gizi 25

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 28

A. Kesimpulan 28

1. Pola makan 28
2. Status gizi 28
3. Hubungan pola makan dengan status gizi 28

B. Saran 28

1. Bagi responden (siswa) 28
2. Bagi peneliti selanjutnya 28
3. Bagi institusi pendidikan 28

DAFTAR PUSTAKA 29

DAFTAR TABEL

A. Tabel 1. Defisi Operasional Tabel 12

B. Tabel 2. Distribusi Sampel Proposional..... 15

C. Tabel 3. Sampel 16

D. Tabel 4. Skor Kuesioner FFQ 19

E. Tabel 5. Distribusi Remaja Berdasarkan Jenis Kelamin 21

F. Tabel 6. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Umur 22

G. Tabel 7. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Pola Makan 22

H. Tabel 8. Distribusi Frekuensi Remaja Berdasarkan Status Gizi 23

I. Tabel 9. Pengelompokan Status Gizi 23

J. Tabel 10. Hasil Uji Chi-square Pola Makan Dengan Status Gizi 24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Kerangka Konsep 12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian 32
Lampiran 2. Surat Balasan Izin Penelitian 33
Lampiran 3.Ethical Clearance 34
Lampiran 4.Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah 35
Lampiran 5.Informed Counsent 37
Lampiran 6. Informed Counsent Sampel Pnelitian 38
Lampiran 7.Master Tabel Hasil Penelitian 39
Lampiran 8. Hasil SPSS 42
Lampiran 9. Kuesioner Pola Makan 44
Lampiran 10. Kuesioner Pola Makan Responden 47
Lampiran 11. Kuesioner Antropometri 50
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian 51
Lampiran 13.Daftar Riwayat Hidup 52