# SKRIPSI

# HUBUNGAN PENERAPAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

**PUTRI ERLISKA SINAMO**

**P01031222104**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN**

**JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA**

**2026**

# HUBUNGAN PENERAPAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

**Skripsi**

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

**PUTRI ERLISKA SINAMO**
**P0103222104**

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

# HALAMAN PERSETUJUAN

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENERAPAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM**

**Diusulkan Oleh**

**PUTRI ERLISKA SINAMO**

**P0103222104**

Telah di setujui di Lubuk Pakam

Pada Tanggal 29 September 2026

Pembimbing Utama

**Novriani Tarigan, DCN, M.Kes**

NIP. 196511171989032001

Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietika

**Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes**

NIP.197610232000032002

# HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PENERAPAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM**

Telah dipersiapkan dan di susun oleh

**PUTRI ERLISKA SINAMO**
**P0103222104**

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 24 Juni 2026

Tim Penguji :

| | Tanda Tangan |
|---|---|
| 1. Ketua : Novriani Tarigan, DCN, M.Kes | ..... |
| 2. Anggota 1 : Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD | ..... |
| 3. Anggota 2 : dr. Ratna Zahara, M.Kes | ..... |

Lubuk Pakam, 05 Oktober 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

**Dr. Rina Doriana, SKM, M.Kes**
NIP. 197610232000032001

## BIODATA PENULIS



| | |
|---|---|
| Nama | : Putri Erliska Sinamo |
| Tempat/Tgl Lahir | : Tuhtuhan, 08 Februari 2004 |
| Jenis Kelamin | : Perempuan |
| Agama | : Kristen Protestan |
| Alamat Rumah | : Puri, Siempat Rube I, Kec. Siempat Rube, Kab. Pakpak Bharat, Sumatera Utara |
| No HP | : 085370481551 |

## RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri Tuhtuhan
2. SLTP : SMP negeri 2 Simpang Kanan
3. SLTA : SMA Negeri 1 Salak

# PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

| | |
|---|---|
| Nama | : Putri Erliska Sinamo |
| Nim | : P010131222104 |
| Program Studi | : Diploma D-IV |
| Jurusan | : Gizi |
| Perguruan Tinggi | : Poltekkes Kemenkes Medan |

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

HUBUNGAN PENERAPAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BALITA USIA 24-59 BULAN DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

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, 05 Oktober 2026




Putri Erliska Sinamo

Nim : P01031222104

# ABSTRAK

## HUBUNGAN PENERAPAN KELUARGA SADAR GIZI (KADARZI) DAN FREKUENSI MAKAN DENGAN STATUS GIZI ANAK BALITA USIA 24–59 BULAN DI DESA SEKIP KECAMATAN LUBUK PAKAM

Putri Erliska Sinamo, Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan
Email : putrisinamo2018@gmail.com

Status gizi balita merupakan indikator penting pertumbuhan dan perkembangan anak. Penerapan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) dan frekuensi makan berperan dalam pemenuhan kebutuhan gizi balita. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan penerapan Kadarzi dan frekuensi makan dengan status gizi balita usia 24–59 bulan di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam.

Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif deskriptif analitik. Penelitian dilaksanakan Januari 2026 di Desa Sekip. Sampel sebanyak 76 balita usia 24–59 bulan dipilih menggunakan purposive sampling. Data Kadarzi diperoleh melalui kuesioner, frekuensi makan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan status gizi berdasarkan indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan (BB/TB). Analisis menggunakan uji Chi-Square.

Sebagian besar keluarga menerapkan Kadarzi dalam kategori baik, yaitu 55,6%, sedangkan frekuensi makan balita sebagian besar berada dalam kategori kurang, yaitu 61,8%. Sebagian besar balita memiliki status gizi baik berdasarkan indeks BB/TB, yaitu 88,2%. Hasil uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara penerapan Kadarzi dengan status gizi balita (p-value 0,018). Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi balita dengan p-value 0,021 ($p<0,05$).

Terdapat hubungan signifikan antara penerapan Kadarzi dan frekuensi makan dengan status gizi balita usia 24–59 bulan di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam. Disarankan orang tua meningkatkan penerapan Kadarzi serta memberikan makanan utama dan selingan secara teratur sesuai kebutuhan balita. Pemantauan pertumbuhan rutin diperlukan untuk mendeteksi masalah gizi sejak dini. untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal.

**Kata kunci** : Kadarzi, frekuensi makan, status gizi, balita, BB/TB.

# ABSTRACT

## THE RELATIONSHIP BETWEEN THE APPLICATION OF NUTRITION-CONSCIOUS FAMILY (*KADARZI*) AND EATING FREQUENCY WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF TODDLERS AGED 24–59 MONTHS IN SEKIP VILLAGE, LUBUK PAKAM SUB-DISTRICT

**Putri Erliska Sinamo, Novriani Tarigan, DCN, M.Kes**
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: putrisinamo2018@gmail.com

Nutritional status in toddlers is an important indicator of child growth and development. The application of Nutrition-Conscious Family (*Kadarzi*) and eating frequency play a role in fulfilling the nutritional needs of toddlers. This study aims to determine the relationship between the application of *Kadarzi* and eating frequency with the nutritional status of toddlers aged 24–59 months in Sekip Village, Lubuk Pakam Sub-district.

This study used a cross-sectional design with a quantitative descriptive-analytic approach. The research was conducted in January 2026 in Sekip Village. A sample of 76 toddlers aged 24–59 months was selected using purposive sampling. *Kadarzi* data were obtained through questionnaires, eating frequency was measured using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was determined based on the Weight-for-Height (W/H) index. Data analysis was performed using the Chi-Square test.

Most families applied *Kadarzi* in the good category (55.6%), whereas the eating frequency of most toddlers fell into the inadequate category (61.8%). Most toddlers had good nutritional status based on the W/H index (88.2%). The statistical test results showed a significant relationship between the application of *Kadarzi* and the nutritional status of toddlers (p-value = 0.018). Additionally, there was a significant relationship between eating frequency and toddler nutritional status with a p-value of 0.021 ($p < 0.05$).

There is a significant relationship between the application of *Kadarzi* and eating frequency with the nutritional status of toddlers aged 24–59 months in Sekip Village, Lubuk Pakam Sub-district. It is recommended that parents enhance the application of *Kadarzi* and regularly provide main meals and snacks according to toddler needs. Routine growth monitoring is required to detect nutritional problems early to support optimal child growth and development.

**Keywords:** *Kadarzi*, eating frequency, nutritional status, toddlers, Weight-for-Height






vi

# KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Skripsi yang berjudul **"**Hubungan Penerapan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) dan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Anak Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam**"** dapat terselesaikan.

Selanjutnya, ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Ibu Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Dengan terselesaikannya skripsi ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S. SIT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Mathalina, SKM, M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Ibu Dr. Rina Doriana, SKM, M.Kes selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.
4. Bapak Sri Heriyanto,SST, M.Kes, RD selaku Pembimbing Akademik.
5. Ibu Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes, RD selaku dosen penguji 1 atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
6. Ibu dr. Ratna Zahara, M.Kes selaku dosen penguji 2 atas kesediaannya untuk menguji skripsi ini.
7. Bapak Rahmat selaku Kepala Desa Sekip yang telah memberikan izin penelitian.
8. Orangtua tercinta, Bapak M. Sinamo (Alm). Terima kasih sudah menemani langkah ini selama 20 tahun, tidak pernah terbayangkan olehku akan kehilangan sosok mahkota yang selalu menjadi penuntun arah dan menjadi tempat pulang teraman di tahap akhir perkuliahan ini. Perjuangan yang sejak awal ditemani olehmu pada akhirnya dirayakan tanpa dirimu. Terima kasih sudah menjadi garda terdepandalam setiap hal, menjadi pelindung untuk anak

perempuanmu ini. Teruntuk mamak terhebatku, yang sangat berperan penting dalam menyelesaikan perkuliahan ini, menjadi penyemangat serta menjadi sandaran terkuat, yang tak henti hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta. Terima kasih untuk setiap doa dan selalu berjuang untuk penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.

9. Kakak dan abang terkasih, terkhusus untuk kakakku Yana Sinamo dan Elida Sinamo terima kasih atas dukungan dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi sosok kakak yang selalu menguatkan serta memotivasi selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh Dosen, Instruktur dan Staf Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, kebersamaan, serta saling mendukung dalam suka dan duka selama proses penyusunan skripsi ini berlangsung.
12. *Last but not least*, anak perempuan terakhir dan harapan orangtuanya. Terima kasih sudah bertahan dan tetap melangkah diatas keraguan mu sendiri, lelah dan ingin menyerah. Skripsi ini memang tidak sempurna, tetapi proses ini menjadi pengalaman yang penuh makna dan skripsi ini bukti perjuangan nyata.

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.

Putri Erliska Sinamo

# DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... i
HALAMAN PENGESAHAN ..... ii
BIODATA PENULIS ..... iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... iv
ABSTRAK ..... v
ABSTRACT ..... vi
KATA PENGANTAR ..... vii
DAFTAR ISI ..... ix
DAFTAR TABEL ..... xii
DAFTAR GAMBAR ..... xiii
DAFTAR LAMPIRAN ..... xiv
BAB I PENDAHULUAN ..... 1
A. Latar Belakang ..... 1
B. Perumusan Masalah ..... 5
C. Tujuan Penelitian ..... 5
1. Tujuan umum ..... 5
2. Tujuan khusus ..... 5
D. Manfaat Penelitian ..... 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA ..... 7
A. Status Gizi Balita ..... 7
1. Pengertian Balita ..... 7
2. Pengertian Status Gizi ..... 7
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Balita ..... 8
4. Pengukuran Antropomentri ..... 9
5. Indikator Penilaian Status Gizi (BB/U, TB/U, BB/TB) ..... 9
6. Interpretasi Status Gizi ..... 12
B. Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) ..... 13
1. Pengertian Kadarzi ..... 13
2. Tujuan Program Kadarzi ..... 14
3. Manfaat Kadarzi ..... 14
4. Indikator Kadarzi ..... 14

C. Frekuensi Makan ..... 17
1. Pengertian Frekuensi Makan ..... 17
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Frekuensi Makan ..... 18
3. Dampak Frekuensi Makan Terhadap Status Gizi ..... 19
D. Hubungan Penerapan Kadarzi dengan Status Gizi Balita ..... 19
E. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Balita ..... 19
F. Kerangka Teori ..... 20
G. Kerangka Konsep ..... 21
H. Definisi Operasional ..... 22
I. Hipotesis ..... 23
BAB III ..... 24
METODE PENELITIAN ..... 24
A. Lokasi dan Waktu Penelitian ..... 24
B. Jenis dan Rancangan Penelitian ..... 24
C. Populasi dan Sampel Penelitian ..... 24
1. Populasi ..... 24
2. Sampel ..... 24
3. Responden ..... 25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data ..... 25
E. Pengolahan dan Analisis Data ..... 28
BAB IV ..... 32
HASIL DAN PEMBAHASAN ..... 32
A. Gambaran Hasil Penelitian ..... 32
B. Hasil ..... 33
1. Karateristik Responden ..... 33
2. Data Univariat ..... 34
3. Analisis Bivariat ..... 35
C. Pembahasan ..... 36
1. Karateristik Responden ..... 36
2. Penerapan Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi) ..... 37
3. Frekuensi Makan ..... 38
4. Status Gizi Balita ..... 39
5. Hubungan antara Penerapan Keluarga Sadar Gizi dengan Status Gizi Balita ..... 39

6. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Balita ..... 41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... 43
A. Kesimpulan ..... 43
B. Saran ..... 43
DAFTAR PUSTAKA ..... 44
DAFTAR LAMPIRAN ..... 46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak ..... 12
Tabel 2 Definisi Operasional..... 22
Tabel 3 Distribusi karateristik responden di Desa Sekip (n=76)..... 33
Tabel 4 Distribusi karateristik sampel di Desa Sekip (n=76)..... 33
Tabel 5 Distribusi Kategori Penerapan Keluarga Sadar Gizi di Desa Sekip..... 34
Tabel 6 Distribusi Frekuensi Makan Balita di Desa Sekip ..... 34
Tabel 7 Distribusi Status Gizi Balita Berdasarkan BB/TB ..... 35
Tabel 8 Hubungan Penerapan Kadarzi dengan Status Gizi Balita ..... 35
Tabel 9 Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Balita..... 36

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori ..... 20
Gambar 2 Kerangka Konsep ..... 21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Suvei Pendahuluan ..... 46
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian ..... 48
Lampiran 3 Surat Balasan ..... 49
Lampiran 4 Lembar Pernyataan Kesediaan Menjadi Responden ..... 50
Lampiran 5 Kuesioner Penerapan Kadarzi ..... 52
Lampiran 6 Formulir Frekuensi Makan FFQ (Food Frequency Questionnaire)... 54
Lampiran 7 Master Tabel ..... 56
Lampiran 8 Rekapitulasi Penerapan Kadarzi ..... 61
Lampiran 9 Rekapitulasi Frekuensi Makan ..... 64
Lampiran 10 Output Analisis Data Penelitian ..... 67
Lampiran 11 Bukti Bimbingan ..... 71
Lampiran 12 Dokumentasi ..... 73
Lampiran 13 Keterangan Layak Etik ..... 75