

SKRIPSI

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

DI SMAN 1 SLAHUNG



Oleh :

FREE ARDIANA PUTRICIA VALENTINA

NIM : 19631834

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2024

SKRIPSI

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
DI SMAN 1 SLAHUNG**

Untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) dalam program studi S1
Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Oleh :

FREE ARDIANA PUTRICIA VALENTINA

NIM : 19631834

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1
Slahung**

FREE ARDIANA PUTRICIA VALENTINA

19631834

Skripsi ini telah disetujui pada tanggal : 6 Februari 2024

Oleh :

Pembimbing 1



Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep

NIDN : 0717107001

Pembimbing 2



Hery Ernawati, S. Kep.,Ns.,M.Kep

NIDN : 0711117901

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D

NIDN.0715127903

LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI

SKRIPSI

Skripsi ini telah diuji dan dinilai oleh panitia penguji skripsi pada program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo pada tanggal 12 Februari 2024.

PANITIA PENGUJI

Ketua : Metti Verawati, S.Kep., Ns., M.Kes

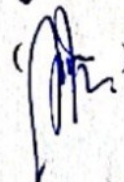


Anggota :

1. Yayuk Dwirahayu, S.Kep., Ns., M.Kes



2. Siti Munawaroh, S.Kep., Ns., M.Kep



Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Sulistyo Andarmoyo, S. Kep., Ns., M. Kes., Ph.D

NIDN.0715127903

SURAT PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang Pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Ponorogo, 22 Februari 2024

Yang Menyatakan,


Free Ardiana Putricia Valentina
NIM : 19631834

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja di SMAN 1 Slahung”**. Penyusunan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan Program Studi S1 Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik oleh penulis dengan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Happy Susanto, M.A sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Sulistyo Andarmoyo, S.Kep.,Ns.,M.Kes.,Ph.D sebagai Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.,M.Kep sebagai Kepala Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Sekaligus Pembimbing pertama.
4. Hery Ernawati., S. Kep.,Ns.,M.Kep sebagai pembimbing kedua yang memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
5. Bapak Ibu dosen pengajar S1 Keperawatan yang sudah memberi semangat dan dukungan dalam mengerjakan skripsi.
6. Untuk kedua orang tua tercintaku Bapak Sujarwanto dan Almh. ibuk Ninik Kartiningsih, serta keluargaku tersayang yang memberikan semangat, dorongan dan doa yang selama ini untuk kelancaran dalam mencapai cita-cita yan diinginkan,

7. Serta keluarga besar yang memberikan motivasi agar lebih semangat untuk mengejar cita-cita.
8. Sahabat-sahabat yang luar biasa yang telah memotivasi dan membantu dalam proses mengerjakan skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa S1 Keperawatan angkatan 2019 atas kerja sama dan motivasinya dalam penyusunan Skripsi penulis menyadari bahwa Skripsi ini mungkin masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis berharap ada kritik dan saran yang bersifat membangun.



Ponorogo, Januari 2024

Free Ardiana Putricia V
NIM : 19631834

ABSTRAK

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMAN 1 SLAHUNG

Free Ardiana Putricia Valentina

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: frevalentina0908@gmail.com

Masa remaja ialah masa dimana terjadi berbagai perubahan yang berlangsung dengan cepat seperti perubahan fisik, kognitif, psikososial serta tingkah laku, dimana perubahan-perubahan tersebut sangat berhubungan dengan zat gizi yang mereka konsumsi. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan adalah makanan pokok, lauk protein hewani dan nabati sayuran dan buah. Kebiasaan mengabaikan konsumsi makanan akan mengakibatkan tubuh tidak menerima asupan gizi yang cukup sehingga akan berpengaruh terhadap penurunan status gizi. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja

Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah 302 siswa dengan sampel 75 yang diambil menggunakan metode teknik *simple random sampling*. Proses pengumpulan data menggunakan kuisioner dengan analisis *chi-square*. Berdasarkan uji statistik didapatkan *p-value* $(0,020) < (0,05)$, menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Slahung, dengan demikian diharapkan para remaja selalu memperhatikan pola makan yang mereka konsumsi sehingga tidak terjadi gizi lebih dan gizi kurang .

Kata Kunci : Pola Makan, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF DIETARY PATTERNS WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS AT SMAN 1 SLAHUNG

Free Ardiana Putricia Valentina

Faculty Of Health Sciences, University of Muhammadiyah Ponorogo

E-mail: frevalentina0908@gmail.com

Adolescence is a time when there are various changes that take place quickly such as physical, cognitive, psychosocial and behavioral changes, where these changes are closely related to the nutrients they consume. The diet of adolescents will determine the amount of nutrients needed by adolescents for growth and development are staple foods, side dishes of animal protein and vegetable vegetables and fruit. The habit of ignoring food consumption will result in the body not receiving adequate nutritional intake so that it will affect the decline in nutritional status. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and nutritional status in adolescents.

This research method is quantitative with a cross sectional design. The population in this study was 302 students with a sample of 75 taken using the simple random sampling technique. The data collection process uses questionnaires with chi-square analysis. Based on statistical tests, p-values $(0.020) < (0.05)$, shows that there is a relationship between diet and nutritional status in remaja at SMAN 1 Slahung, thus it is expected that adolescents always pay attention to the diet they consume so that there is no more nutrition and less nutrition.

Keywords: Diet, Nutritional Status, Adolescents

DAFTAR ISI

Halaman

SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis	7
1.5 Keaslian Penelitian	7
BAB 2	10
TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Pola Makan.....	10
2.1.1 Pengertian Pola Makan	10
2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	10

2.1.3Prinsip Asupan Nutrisi Seimbang.....	12
2.1.4Metode Pengukuran Pola Makan.....	13
2.2Status Gizi	15
2.2.1Pengertian Status Gizi.....	15
2.2.2Klasifikasi Status Gizi	16
2.2.3Faktor yang mempengaruhi Statu Gizi	17
2.2.4Penilaian Status Gizi.....	18
2.2.5Gizi Remaja	21
2.3Remaja.....	24
2.3.1 Pengertian Remaja.....	24
2.3.2 Pembatasan Usia Remaja.....	24
2.4Kerangka Teori Penelitian.....	25
BAB 3.....	26
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	26
3.1Kerangka Konseptual	26
3.2 Hipotesis	27
BAB 4.....	28
METODE PENELITIAN	28
4.1Desain Penelitian	28
4.2Kerangka Operasional	29
4.3Populasi, sampling dan sampel	30
4.3.1Populasi.....	30
4.3.2Sampel	30
4.3.3Besar Sampel	30
4.3.4Sampling	32
4.4 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32
4.4.1 Variabel Penelitian	32
4.4.2 Definisi Operasional	34
4.5Instrumen Penelitian	35
4.6Lokasi dan Waktu Penelitian	35

4.6.1 Lokasi Penelitian.....	35
4.6.2 Waktu Penelitian.....	35
4.7 Prosedur pengumpulan data	36
4.7.1 Pengolahan data	37
4.7.2 Analisi data	38
4.8 Etika Penelitian.....	41
4.9 Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB 5	43
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	43
5.1 Karakteristik Lokasi Penelitian	43
5.2 Hasil Penelitian	43
5.3 Pembahasan	47
BAB 6.....	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
6.1 Kesimpulan	58
6.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Klasifikasi status gizi Indeks Massa Tubuh/Umur	16
Tabel 2.2 Indeks Massa Tubuh	17
Tabel 4.2 Definisi Operasional Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMAN 1 Slahung	34
Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SMAN 1 Slahung, Maret 2023	44
Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di SMAN 1 Slahung, Maret 2023	44
Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin di SMAN 1 Slahung, Maret 2023	45
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan (<i>Food Frequency</i>) di SMAN 1 Slahung, Maret 2023	45
Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Gizi di SMAN 1 Slahung, Maret 2023	46
Tabel 5.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Makan (<i>Food Frequency</i>) dengan Status Gizi di SMAN 1 Slahung, Maret 2023	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2 1 Kerangka Teori Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAN 1 Slahung	25
Gambar 3 1 Kerangka Konsep Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja di SMAN 1 Slahung	26
Gambar 4 1 Kerangka Operasional Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja	29



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Ijin Permohonan Data Awal.....	63
Lampiran 2 Hasil Uji Etik.....	65
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian Bangkesbapol	66
Lampiran 4 lembar Permohonan Menjadi Responden.....	67
Lampiran 5 <i>Informed Consent</i>	68
Lampiran 6 Konsioner Pola Makan	69
Lampiran 7 Tabulasi Responden Penelitian	73
Lampiran 8 Data Umum dan data Khusus	82
Lampiran 9 Tabulasi Silang Pola Makan	84
Lampiran 10 Tabulasi Silang Status Gizi	85
Lampiran 11 Foto Kegiatan	86
Lampiran 12 Buku Kegiatan Bimbingan	87



DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
IMT/U	: Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Usia
BB/U	: Berat Badan berdasarkan Usia
TB/U	: Tinggi Badan Berdasarkan Usia
BB/TB	: Berat Badan berdasarkan Tinggi Badan
AKG	: Angka Kecukupan Gizi
PGS	: Pedoman Gizi Seimbang

