

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI

Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Ponorogo



Oleh :
ERMA TRIYUSANTI
NIM : 12621225

PRODI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2015

**HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI**

Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh :

**ERMA TRIYUSANTI
NIM : 12621225**

**PRODI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2015

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal oleh : **ERMA TRIYUSANTI**
Judul : **HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG
DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA
NEGERI 2 PONOROGO KECAMATAN
PONOROGO KABUPATEN PONOROGO**

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji Sidang Pada
Tanggal : 3 Juli 2015

Oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

(Visi Prima Twin P, S.ST., M.Kes)
NIK. 1987101920111213

Rona Riasma Oktobriarani, S.ST., M.Keb)
NIDN. 0720108701

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



(SITI MUNAWAROH, S. Kep Ns, M. Kep)
NIDN. 0717107001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : ERMA TRIYUSANTI
NIM : 12621225
Institusi : Program Studi D-III Kebidanan Fakultas Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “**Hubungan Pola Makan Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri 2 Ponorogo**” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebut sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, kami bersedia mendapatkan sanksi.

Ponorogo, Juli 2015

Yang menyatakan,



Erma Triyusanti
NIM: 12621225


Mengetahui,

Pembimbing I

Pembimbing II



(Visi Prima Twin P, S.ST., M.Kes)
NIK. 1987101920111213



Rona Riasma Oktobriariani, S.ST., M.Keb)
NIDN. 0720108701

HALAMAN PENGESAHAN

Telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang Karya Tulis Ilmiah
di Program Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal: 3 Juli 2015

Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Visi Prima Twin P., S.ST., M.Kes

Anggota : 1. Suharti., S.ST., M.Kes

2. Rona Riasma Oktobriariani, S.ST., M.Keb

.....
.....
.....

**DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**



(SITI MUNAWAROH, S. Kep Ns, M. Kep)
NIDN. 0717107001

**PRODI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2015

MOTTO

Mainkanlah peranmu dalam panggung sandiwara ini dengan sebaik-baiknya.

Tak selamanya Sang Sutradara menjadikanmu antagonis, dan tak selamanya pula peranmu menjadi protagonis.

Sang Sutradara Maha Mengetahui alur ceritamu. Yakinlah, alur ceritamu mungkin rumit. Namun, kesabaran akan mengakhirinya dengan indah.

Tidak semua kado dari-Nya terbungkus indah, terkadang terbungkus rapi dengan masalah dan Dia Maha Melihat perjuanganmu.

Tak ada setetes air mata yang tak dapat terlihat oleh-Nya, dan tak ada satu pun keikhlasan yang sia-sia. Percayakan semua pada Sang Sutradara Kehidupan.

Siapapun boleh menunjukkan keluh kesah kepada-Nya, tapi jangan lupa tunjukkan kesyukuranmu pula.

Karena sesudah kesulitan itu, ada kemudahan. Sesudah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah: 5-6)

PERSEMBAHANKU

Alhamdulillahirabbil'amin...

Sembah sujud serta syukur kepada Sang Sutradara Kehidupan yakni Allah SWT. yang telah memberikan taburan seluruh rahmat, cinta, serta petunjuk dari-Mu hingga menuntun hamba agar naskah kecilku ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam senantiasa terlimpahkan untuk utusan Allah yakni Nabi Muhammad SAW.

Kupersembahkan lembaran naskah kecilku ini untuk tokoh-tokoh indah kehidupanku...

1. Ibu Nuryati dan Bapak Arief Bambang Prijono kedua orang tuaku, yang senantiasa memberi cinta, kasih sayang, dan perjuangan yang berat hingga anak bungsumu ini dapat menyelesaikan studinya meskipun segala yang telah engkau berikan tak satupun ananda dapat membalasnya. Hanya bisa kuucap “Terima kasih mama dan ayah atas segalanya.”
2. Kedua kakakku yaitu Erwin dan Ervina, terima kasih atas motivasi dan nasihatnya untuk adik bungsumu yang nakal ini. Terima kasih telah menjadi panutan yang baik untukku.
3. Terima kasih untuk dosen pembimbingku, Ibu Visi Prima Twin P.,M.Kes dan Ibu Nindi Pramesthi, S.ST yang penuh kesabaran telah memberikan arahan, nasihat, dan motivasinya.
4. Seluruh teman-teman seperjuangan dari D3 Kebidanan angkatan tahun 2012 yang telah menjadi kawan baik, khususnya untuk Ekaningtyas Kumaralita sebagai kawan sejati dalam suka dan duka berjuang bersama. Jangan pernah melupakan segalanya kawan, semoga kita bertemu kembali dalam kebahagiaan.
5. Almamaterku tercinta, SMA Negeri 2 Ponorogo yang telah memberikan sumbangsuhnya sebagai tokoh utama cerita sehingga naskah sederhana ini dapat tersusun dan terselesaikan.

6. Sanggarku tercinta, UKM Teater Yakuza'54. Disinilah aku menemukan banyak pribadi yang unik baik itu antagonis maupun protagonis serta mengajarku realita kehidupan. Kalian akan mempunyai tempat tersendiri dalam perjalanan hidupku. Terima kasih pula untuk kakakku yang paling cerdas Vicky Chandra, Ria Windi, Andik Sukro, Erwin Caprut, dan saudaraku Imma Cemul, Tari Aprillia, Wulan Pesek, Idul Tandon dan seluruh anggota Yakuza'54 yang tak dapat aku sebutkan seluruhnya.
7. Seseorang yang nantinya mengisi ruang hampa dalam hidupku, terima kasih telah menjadi inspirasi dan misteri selama ini. Semoga nantinya aku bisa mendampingi selamanya.
8. Semua pihak yang telah mewarnai hidupku dalam suka dan duka, baik yang memberiku semangat maupun meruntuhkannya serta yang berusaha menguatkan keyakinanku atau juga yang berusaha menumbangkannya. Terima kasih...

ABSTRAK
HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 PONOROGO
OLEH : ERMA TRIYUSANTI

Konsumsi gizi pada seseorang dapat menentukan tercapainya derajat kesehatan yang disebut status gizi. Pola makan yang benar sangat mempengaruhi pertumbuhan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasi dengan rancangan penelitian *study cross sectional*. Pada penelitian ini respondennya adalah sebagian siswi di SMA Negeri 2 Ponorogo dengan jumlah 46 siswi di SMA 2 Ponorogo. Pada penelitian ini variabel independennya adalah pola makan seimbang dan variabel dependennya adalah status gizi seimbang.

Hasil penelitian yaitu dari 46 responden yakni 27 responden atau (58,58%) memiliki pola makan seimbang dan yakni 19 responden atau (41,42%) memiliki pola makan tidak seimbang. Status gizi remaja putri menunjukkan bahwa dari 46 responden hampir setengahnya yakni 15 responden atau (32,64%) memiliki karakteristik IMT kurus, sebagian besar yakni 27 responden atau (58,67%) memiliki karakteristik IMT normal, dan sebagian kecil yakni 4 responden atau (8,69%) memiliki IMT gemuk.

Dari hasil perhitungan analisa ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara pola makan seimbang dengan status gizi remaja putri. Dengan koefisien korelasi sebesar 0,116 maka, keeratan hubungan antar variabel sangat lemah.

Dengan demikian, pola makan remaja putri menentukan status gizi terutama untuk masa pertumbuhan dan perkembangannya.

Kata kunci: Pola makan seimbang, remaja, status gizi

ABSTRACT

RELATIONSHIP BALANCED DIET AND NUTRITIONAL STATUS OF GIRL TEENAGER IN HIGH SCHOOL 2 PONOROGO

BY: ERMA TRIYUSANTI

Nutrient intake one can determine the degree of achievement of health called nutritional status. Proper diet greatly affects juvenile growth. This study aims to determine the relationship of a balanced diet and nutritional status of girl teenager.

Type of study is the correlation with emotional cross study research design in this study respondents were mostly female students in high school 2 Ponorogo with the number of 46 students in the high school 2 Ponorogo. The independent variable in this study is balanced diet and the dependent variable is a balanced nutritional status.

The results of research that is of 46 respondents is 27 respondents or (58,58%) have a balanced diet and 19 respondents or (41,42%) have unbalanced diet showed that of the 46 respondents is 15 respondents or (32,64%) had thin BMT, most of the 27 respondents or (58,67) had a normal BMT and a small portion that is 4 respondents (8,69%) had overweight BMT.

This analysis of the calculation results can be concluded that there is areal connection between a balanced diet and nutritional status of girl teenager with a correlation coefficient of 0,116 the closeness of the relationship between variables is very weak.

This eating attrens determine the nutritional status of adolescent girls, especially for future growth and development.

Keywords: diet, adolescents, nutritional status.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“HUBUNGAN POLA MAKAN SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMA NEGERI 2 PONOROGO KECAMATAN PONOROGO KABUPATEN PONOROGO”** dapat terselesaikan. Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan.

Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapat bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. Sulton, M.Si. selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Siti Munawaroh, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Visi Prima Twin Putranti, S.ST.,M.Kes selaku Kaprodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo sekaligus sebagai pembimbing I yang juga penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
4. Nindi Pramesthi V. P, S.ST selaku pembimbing II yang juga penuh kesabaran dan ketekunan memberikan dorongan, bimbingan, arahan, serta saran dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
5. Semua responden yang telah membantu dalam menyelesaikan proposal ini karya tulis ilmiah ini.

6. Ayah dan Mama dan keluarga besar yang telah memberikan dukungan berupa moral maupun materil pada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
7. Segenap dosen Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan ini karya tulis ilmiah.
9. Segenap keluarga besar UKM Teater Yakuza'54 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
10. Seluruh guru dan siswa-siswi SMA Negeri 2 Ponorogo almamaterku tercinta yang telah bersedia dijadikan sebagai tempat penelitian.

Penulis menyadari dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka saran dan kritik yang konstruktif sangat penulis harapkan demi perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Ponorogo, Januari 2015
Penyusun,

Erma Triyusanti
NIM: 12621225

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan	iiiv
Halaman Pengesahan Dewan Penguji	v
Motto.....	vi
Persembahan.....	vii
Abstrak.....	ix
Abstract.....	x
Kata Pengantar	xi
Daftar Isi	xiii
Daftar Tabel	xv
Daftar Gambar	xvi
Daftar Lampiran	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Teori	6
1. Konsep Pola Makan.....	6
2. Pedoman Gizi Seimbang.....	9
3. Konsep Status Gizi.....	12
4. Konsep Remaja Putri.....	23
B. Penelitian Relevan	33
C. Kerangka Konsep.....	35
D. Hipotesis	36

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian	37
B. Kerangka Kerja	38
C. Variabel Penelitian.....	39
D. Definisi Operasional	39
E. Sampling Desain	40
F. Pengumpulan Data dan Analisis Data	43
G. Etika Penelitian.....	51

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	52
B. Keterbatasan Penelitian.....	53
C. Hasil Penelitian.....	54

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	69
B. Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ambang Batas IMT untuk Indonesia.....	23
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	41
Tabel 4.1 Karakteristik Responden berdasarkan Umur Remaja.....	54
Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasarkan Jumlah Anggota Keluarga.....	55
Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan Penghasilan Orang tua.....	55
Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan Pendidikan Orang tua.....	56
Tabel 4.5 Karakteristik Responden berdasarkan Pola Makan.....	57
Tabel 4.6 Karakteristik Responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).....	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka konsep	37
Gambar 3.1 Kerangka kerja penelitian	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Permohonan menjadi Responden.....	73
Lampiran 2 Lembar Persetujuan menjadi Responden.....	74
Lampiran 3 Kisi-kisi Kuisisioner.....	75
Lampiran 4 Kuisisioner Penelitian.....	76
Lampiran 5 Uraian Jadwal Penelitian.....	78
Lampiran 6 Rincian Anggaran.....	79
Lampiran 7 Hasil Perhitungan dengan Program SPSS.....	80
Lampiran 8 Hasil Ranking Spearman Rank.....	81
Lampiran 9 Tabulasi Pola Makan Remaja Putri.....	82
Lampiran 10 Tabulasi Status Gizi Remaja Putri.....	83
Lampiran 11 Tabulasi Silang Pola Makan Remaja Putri.....	84
Lampiran 12 Tabulasi Silang Status Gizi Remaja Putri.....	85
Lampiran 13 Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	86
Lampiran 14 Surat Permohonan Data Awal Penelitian.....	87
Lampiran 15 Surat Rekomendasi Penelitian.....	88
Lampiran 16 Surat Ijin Penelitian.....	89
Lampiran 17 Lembar Konsultasi.....	90