

PENELITIAN

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI
DALAM MEMENUHI GIZI SEIMBANG**

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Tingkat I
Universitas Muhammadiyah Ponorogo



Disusun Oleh:

ANDINI KUMALASARI

NIM 12621262

**PROGRAM STUDI D-III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2015

**GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI
DALAM MEMENUHI GIZI SEIMBANG**

Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Tingkat I

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan kepada Program Studi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya Kebidanan



Oleh :

ANDINI KUMALASARI

NIM 12621262

**PROGRAM STUDI DIII KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO**

2015

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah : ANDINI KUMALASARI
Judul : GAMBARAN PERILAKU REMAJA PUTRI DALAM
MEMENUHI GIZI SEIMBANG DI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN PRODI D-3 KEBIDANAN TINGKAT I
UNIVERSITAS PONOROGO

Telah disetujui untuk diujikan di hadapan Dewan Penguji pada Sidang
Karya Tulis Ilmiah di Program Diploma III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Tanggal : 29 Juli 2015

Oleh :

Pembimbing I



Siti Faridah, S.ST M.Kes
NIDN. 0720065302

Pembimbing II



Rona Riasma O, S.ST,M.Keb
NIDN. 0720108701

DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO



Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.M.Kep
NIDN. 071710-7001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

NAMA : ANDINI KUMALASARI

NIM : 12621262

INSTANSI : PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
PONOROGO

Menyatakan bahwa Karya Tulis Ilmiah yang berjudul : “Gambaran Perilaku Remaja Putri Dalam Memenuhi Gizi Seimbang Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo” adalah BUKAN Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian atau pun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

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

Ponorogo, 26 Juni 2015
Yang menyatakan



Andini Kumalasari
NIM 12621262

Pembimbing II

Pembimbing I



Siti Faridah, S.ST M.Kes
NIDN. 0720065302






Rona Riasma O, S.ST, M.keb
NIDN. 0720108701

HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 29 Juli 2015

Tim penguji

		Tanda tangan
Ketua	: Visi Prima Twin P, S.ST, M.Kes 
Anggota	: 1. Siti Faridah, S.ST.M.Kes 
	2. Rona Riasma O, S.ST, M.kcb 

DEKAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO



Siti Munawaroh, S.Kep.Ns.M.Kep
NIDN. 071710-7001

PRODI D III KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO

2015

MOTTO

Yakin

Yakin pada diri sendiri merupakan kekuatan yang luar biasa, yang bisa mendobrak kemampuan dan menciptakan prestasi, karena dengan keyakinan yang kuat, sesuatu yang tidak mungkin bisa menjadi mungkin

Berani

Jika ingin berhasil, maka kita harus berani bertindak, berani melangkah dan memastikan serta memperjuangkan hal-hal yang menjadi target dan impian kita, hingga mencapai kesuksesan.

Disiplin

Tegaskan kedisiplinan diri, jangan takluk dengan perasaan malas, bosan dan manja, dengan begitu pasti nasib pun akan berubah dan bisa mencapai kesuksesan.

Komitmen

Komitmen dan integritas tinggi harus dimiliki, sebab mereka yang berpegang pada komitmen dan berintegritas tidak pernah merasa takut, ataupun bimbang dalam menyelesaikan tugas yang dibebankan pada mereka.

Sabar

Kesabaran harus dimiliki setiap orang yang ingin sukses, sebab dalam berusaha pasti kita akan menghadapi berbagai tantangan, cobaan dan kegagalan, karena itu sifat sabar sangat diperlukan dan terus berjuang hingga sukses

Bersyukur

Selalulah mensyukuri dengan tulus untuk semua yang telah kita miliki dan yang kita dapatkan hari ini, dengan begitu kita bisa menikmati hidup ini dengan bahagia.

PERSEMBAHAN

Puji syukur aku panjatkan kehadirat Allah, karena rahmat dan hidayahmulah karya tulis ilmiah ini bisa selesai pada waktunya. Bimbinglah aku selalu untuk bisa menjadi hambamu yang Engkau cintai. Karya tulis ilmiah ini aku persembahkan kepada:

🌈 Ibu dan bapak (Subagyo dan Suryani Rahayu)

Tiada kata yang bisa saya ucapkan kecuali terimakasih banyak atas semua cinta, kasih, pengorbanan (moril & materil), dukungan, do'a, semangat yang tiada hentinya engkau berikan untukku, yang tak pernah lelah. You are my everything mom and dad.

🌈 Adek (Febryana Dyah Ramadhani) dan Sony Dwi Prasetyo

Terimakasih atas dukungan dan semangat yang adek dan sony berikan selama saya melksanakan pendidikan ini, sehingga saya bisa menyelesaikan pendidikan ini dengan baik I love you full.

🌈 Dosen pembimbing

Terimakasih kepada ibu Siti Faridah, S. ST, M.Kes dan ibu Ririn Ratnasari, S.ST, atas dukungan dan waktu yang di luangkan untuk bimbingan selama ini.

🌈 Sahabat

Suka, duka yang pernah kita alami bersama tak akan pernah aku lupakan, aku menyayangi kalian (Lathifa, Shela, Ngarafatul) dan terimakasih telah memberi dukungan, semangat, saran dan memberikan warna dalam hari-hariku.

ABSTRAK

Gambaran Perilaku Remaja Putri Dalam Memenuhi Gizi Seimbang Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo

Oleh: Andini Kumalasari

Kekurangan dan kelebihan gizi muncul karena pola makan bergizi tidak seimbang kekurangan gizi terjadi akibat asupan gizi di bawah kebutuhan tubuh, sedangkan kelebihan gizi timbul karena asupan gizi melebihi kebutuhan tubuh. Kekurangan gizi seimbang pada remaja putri dapat terjadi bila perilaku remaja dalam memenuhi gizi seimbang tidak memperhatikan kebutuhan-kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang.

Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*. Populasi dalam penelitian adalah semua remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo sejumlah 50 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling dengan jumlah sampel 50 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan dan analisa data menggunakan *editing, coding, scoring dan tabulating* analisa data dengan *skor T*.

Hasil penelitian dari 50 responden didapatkan sebagian besar responden mempunyai perilaku positif dalam memenuhi gizi seimbang sebesar 23 responden (44%) dan perilaku negatif sebesar 27 responden (56%).

Hasil penelitian ini direkomendasikan untuk penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku remaja putri dalam memenuhi gizi seimbang.

Kata kunci: perilaku, remaja, gizi seimbang

ABSTRACT

THE REPRESENTATION OF FEMALE ADOLESCENCE ATTITUDE IN FULFILLING NUTRIENT BALANCE IN HEALTH FACULTY ON MIDWIFERY DIPLOMA PROGRAM AT THE FIRST GRADE AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF PONOROGO

By : Andini Kumalasari

The lack and the overbalance of nutrient are caused by unbalance of food nutrient. The lack of nutrient is caused by nutrient needs which is needed by our body that not appropriate. And the otherside, the over nutrient is caused by the nutrient needs which is over. The lackness of nutrient can be happened if the adolescence are not interest to the nutrient needs . the aim of the research is to know the representation of female adolescence attitude in fulfilling nutrient balance

The kind of this research is Descriptive. And the population are the students of midwifery Diploma Programat the first grade in Muhammadiyah University of Ponorogo with the total respondent are 50 respondents. . The technique of this research is Total sampling by 50 respondents. The Technique of collecting data is using questionnaire. This research use T score, editing,coding, scoring and tabulating for analysis and data tabulating analysis data whith skor T.

As result of this research, there were 23 respondents (44 %) who have positif behavior to do in fulfilling nutrient balance. And 27 respondents (56 %) who have negative behavior.

Results of this study recommended further research on the relationship between the behavior of the incidence of anemia in adolescent girls.

Keyword: Attitude, Adolescence, Nutrient Balance

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum wr. Wb.

Puji syukur kami panjatkan atas Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Karya Tulis Ilmiah dengan judul “Gambaran Perilaku Remaja Putri Dalam Memenuhi Gizi Seimbang Di Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi D-3 Kebidanan Tingkat I Universitas Muhammadiyah Ponorogo” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Pendidikan DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna. Peneliti sendiri telah berusaha semaksimal mungkin agar Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi kita semua.

Dalam Karya Tulis Ilmiah ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada :

1. Drs. Sulton, M.Si, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
2. Siti Munawaroh, S. Kep. Ners, M. Kep, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
3. Visi Prima Twin Putranti, S.ST. M.Kes, selaku Kaprodi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
4. Siti Faridah, S.ST. M.Kes selaku pembimbing pertama yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, pengarahan, serta motivasi demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

5. Ririn Ratnasari, S.ST, selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan berupa moral maupun materil pada peneliti dalam menyelesaikan proposal ini.
7. Segenap dosen Prodi D III Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo yang telah memberikan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan karya tulis ini.
8. Rekan-rekan dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari sempurna, maka dari itu saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan Karya Tulis Ilmiah . Penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembaca.

Wasalamu'alaikum wr.wb

Ponorogo , Juni 2015
Penulis

ANDINI KUMALASARI

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL DEPAN	i
SAMPUL DALAM.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRAC</i>	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB 1 PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Perilaku.....	6
B. Konsep Remaja.....	14
C. Konsep Gizi Seimbang	19

D. Penelitian Yang Sejenis	31
----------------------------------	----

BAB 3 METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	33
B. Kerangka Kerja	34
C. Variabel Penelitian	35
D. Definisi Operasional	35
E. Populasi dan Sampel	37
F. Sampling dan Besar Sampel	37
G. Pengumpulan Data.....	38
H. Waktu dan Tempat Penelitian	40
I. Pengolahan dan Analisi Data.....	40
J. Etika Penelitian.....	44

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Lokasi Penelitian	46
B. Keterbatasan Penelitian	47
C. Hasil Penelitian.....	47
1. Data umum.....	47
2. Data khusus.....	49
D. Pembahasan	
1. Perilaku Positif Remaja Putri Dalam Memenuhi Gizi Seimbang....	50
2. Perilaku Negatif Remaja Putri Dalam Memenuhi Gizi Seimbang ..	52

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Penelitian.....	34
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia	45
Table 4.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan informasi	46
Table 4.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan sumber informasi.....	46
Table 4.4 Distribusi frekuensi Remaja Putri Dalam Memenuhi Gizi Seimbang	47

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	34
Gambar 3.1 Kerangka Kerja	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Permohonan Menjadi Responden	59
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	60
Lampiran 1	Kisi-kisi Kuesioner	61
Lampiran 4	Lembar Kuesioner dan Observasi	62
Lampiran 5	Tabulasi Silang	65
Lampiran 6	Tabulasi	66
Lampiran 7	Tabulasi Demografi	69
Lampiran 8	Jadwal Kegiatan.....	71
Lampiran 9	Anggaran Pembiayaan.....	72
	Kegiatan Bimbingan.....	73
	Perijinan	74