

LAPORAN TUGAS AKHIR

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN  
STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 10 KOTA KUPANG**



**DISUSUN OLEH:**

**ESPECIALLY MANUELA FAOT**

**PO5303241231213**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUNLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
PROGRAM STUDI GIZI  
ANGKATAN XVIII  
2026**

# **LAPORAN TUGAS AKHIR**

## **FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 10 KOTA KUPANG**

**Sebagai Laporan Tugas Akhir Yang Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Tugas Akhir Dalam Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Gizi  
Tahun Akademik 2026/2027**

**DISUSUN OLEH:**

**ESPECIALLY MANUELA FAOT**

**PO5303241231213**

**KEMENTRIAN KESEHATAN REPUNLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG  
PROGRAM STUDI GIZI  
ANGKATAN XVIII**

**2026**

## HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR  
FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI  
REMAJA DI SMA NEGERI 10 KOTA KUPANG

DISUSUN OLEH  
ESPECIALLY MANUELA FAOT  
PO5303241231213

Telah Disetujui Pembimbing Untuk Di Ajukan Sebagai Laporan Tugas Akhir

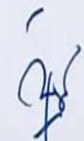
Pembimbing



Yohanes Don Bosko Demu. SKM. M.P.H  
NIP: 197110091994031008

Mengetahui  
Ketua Program Studi Gizi  
Poltekkes Kemenkes Kupang



  
Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes  
NIP: 198006012009122001

## HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

FAKTOR-FAKTR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS  
GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 10 KUPANG

DI SUSUN OLEH

ESPECIALY MANUELA FAOT

PO.5303241231213

Telah diPertahankan di hadapan Tim Penguji

Pada Tanggal 10 Juni 2026

Penguji I

Asmulyati S.Saleh.SST.,M.Gz  
NIP.198906172014022004

()

Penguji II

Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.P.H  
NIP: 197110091994031008

()

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi

Poltekkes Kemenkes Kupang



  
Juni Gressilda L. Sine, S.TP., M.Kes

NIP: 198006012009122001

# HALAMAN PERNYATAAN

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya penulis sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah penulis nyatakan dengan benar.

Nama : Especially Manuela Faot  
NIM : PO5303241231213

Tanda Tangan :



Tanggal : 10 Juni 2026

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA TULIS ILMIAH UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Kupang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

---

Nama : Especially Manuela Faot

NIM : PO5303241231213

Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul : Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kupang

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Kupang

Pada tanggal : 4 Agustus 2026

Yang menyatakan



(Especially Manuela Faot)

## **BIODATA PENULIS**



## **DATA PRIBADI**

Nama : Especially Manuela Faot  
Tempat Tanggal Lahir : Soe, 19 September 2005  
Agama : Kristen Protestan  
Alamat : Soe  
Jenis kelamin : Perempuan  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Email : [especiallymanuella19@gmail.com](mailto:especiallymanuella19@gmail.com)  
Telepon : 082157884919

## **RIWAYAT PENULIS**

1. Pada Tahun 2011-2017 Menjalankan Pendidikan Di SD Inpres Oebesa
2. Pada Tahun 2017-2020 Menjalankan Pendidikan Di SMP Negeri 2 Soe
3. Pada Tahun 2020-2023 Menjalankan Pendidikan Di SMA Negeri 1 Soe
4. Pada Tahun 2023-2026 Menjalankan Pendidikan Di D3 Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“It always seems impossible until it’s done.”*

**(Nelson Mandela)**

"Orang-orang yang menabur dengan mencururkan air mata, akan menuai dengan bersorak-sorai."

"Orang yang berjalan maju dengan menangis sambil menabur benih, akan pulang dengan bersorak-sorai membawa berkas-berkasnya."

**(Mazmur 126:5-6)**

“Takut akan tuhan adalah permulaan pengetahuan, tetapi orang bodoh menghina hikmat dan didikan.”

**(Amsal 1:7)**

### PERSEMBAHAN

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa
2. Bapa Elimelek Faot dan mama Anthoneta Nenotek
3. Kaka sulung Yitran,kaka Onan,kaka Ahastari, dan kaka Fredres
4. Kaka Ipar Arento, kaka Nike dan kaka Patny
5. Keponakan terkasih queenshe,majesty,Felicia dan zhayden

## ABSTRAK

### FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI DI SMA NEGERI 10 KUPANG

(\*Especially Manuela Faot, Yohanes Don Bosco Demu\*)

[especiallymanuella19@gmail.com](mailto:especiallymanuella19@gmail.com)

Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang

Xi +103 halaman : tabel, gambar, lampiran

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sangat pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang. Status gizi yang baik pada masa remaja berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, daya tahan tubuh, serta produktivitas di masa depan. Status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor langsung maupun tidak langsung, di antaranya frekuensi makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik.

Penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 10 Kota Kupang pada bulan Februari sampai April 2026. Sampel penelitian berjumlah 65 siswa kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik **simple random sampling**. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (46,2%), berjenis kelamin perempuan (70,8%), memiliki status gizi baik (67,7%), frekuensi makan kategori cukup (55,4%), pengetahuan gizi kategori kurang (49,2%), dan aktivitas fisik kategori sedang (50,8%). Hasil uji **Chi-Square** menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan status gizi ( $p=0,834$ ), pengetahuan gizi dengan status gizi ( $p=0,200$ ), maupun aktivitas fisik dengan status gizi ( $p=0,851$ ).

Sebagian besar remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang memiliki status gizi baik, frekuensi makan kategori cukup, pengetahuan gizi kategori kurang, dan aktivitas fisik kategori sedang. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa frekuensi makan ( $p=0,834$ ), pengetahuan gizi ( $p=0,200$ ), dan aktivitas fisik ( $p=0,851$ ) tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja di SMA Negeri 10 Kota Kupang. Dengan demikian, ketiga variabel tersebut bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada remaja dalam penelitian ini.

**Kata kunci:** Status gizi, frekuensi makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, remaja.

**Kepustakaan :** 43 buah (2020-2026)

## ABSTRACT

### *Factors Associated with Nutritional Status at SMA Negeri 10 Kupang*

*(\*Especially Manuela Faot, Yohanes Don Bosco Demu\*)*

[especialymanuella19@gmail.com](mailto:especialymanuella19@gmail.com)

*Nutrition Study Program, Kupang Ministry of Health Polytechnic*

*xi +103 pages : tabels, figures, appendices*

*Adolescents are an age group undergoing rapid growth and development, necessitating adequate and balanced nutritional intake. Good nutritional status during adolescence plays a crucial role in supporting physical growth, cognitive development, immune function, and future productivity. Nutritional status is influenced by various factors—both direct and indirect—including meal frequency, nutritional knowledge, and physical activity.*

*This study employed a descriptive-analytical research design and was conducted at SMA Negeri 10 Kupang City from February to April 2026. The sample consisted of 65 students from grades X and XI, selected using simple random sampling. The majority of respondents were 16 years old (46.2%), female (70.8%), had good nutritional status (67.7%), and fell into the categories of adequate eating frequency (55.4%), poor nutritional knowledge (49.2%), and moderate physical activity (50.8%). Chi-Square test results indicated no significant relationship between eating frequency and nutritional status ( $p=0.834$ ), nutritional knowledge and nutritional status ( $p=0.200$ ), or physical activity and nutritional status ( $p=0.851$ ).*

*The majority of adolescents at SMA Negeri 10 Kupang City exhibited good nutritional status, adequate meal frequency, poor nutritional knowledge, and moderate physical activity levels. Bivariate analysis results indicated that meal frequency ( $p=0.834$ ), nutritional knowledge ( $p=0.200$ ), and physical activity ( $p=0.851$ ) did not have a significant relationship with the nutritional status of adolescents at SMA Negeri 10 Kupang City. Thus, these three variables were not significantly associated with the nutritional status of the adolescents in this study.*

**Keywords** : *Nutritional status, meal frequency, nutritional knowledge, physical activity, adolescents*

**Bibliography** : 43 (2020-2026)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan tuntunan-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal tugas akhir dengan Judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Di SMA Negeri 10 Kota Kupang”.

1. Maria Hilaria, SSi., S.Farm., Apt., MSi selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Juni Gresilda Louisa Sine, STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Yohanes Don Bosko Demu, SKM, M.PH selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan,dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
4. Asmulyati S. Saleh,SST,M.Gz selaku penguji yang telah memberikan masukan, kritik, dan saran yang membangun sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud.
5. Seluruh staf dosen dan staf administrasi prodi gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses Pendidikan maupun dalam penyusunan Laporan tugas akhir ini.
6. Kepada orang tua Penulis Bapak Elimelek faot, dan Ibu Anthoneta Nenotek yang telah menjadi alasan penulis masih bertahan sampai saat ini. Terimakasih untuk segala doa, motivasi serta kasih sayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kepada saudari/saudari penulis Yitran Y. Faot, Onan H .Faot, Vebrianti A.Faot dan Fredres Y. Faot serta Ipar-Ipar yang terus mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.
8. Untuk Odilia S.Mbulu dan Sonia N.Ton yang telah mendukung penulis yang telah menjadi sahabat dalam susah maupun senang serta membantu, memberiaan dukungan dan motivasi dalam perkuliahan
9. Untuk Dhea, Esta, Astrin, Atrin, Mita, Desy, Iren, Alan ,zaki dan Ama yang selalu membantu,memberi dukungan dan motivasi dalam perkuliahan.
10. Terimakasih kepada teman-teman Angkatan 18 khususnya teman-teman PKL desa Niuk Baun, RSAL Dan RSUD Soe, Serta Puskesmas pasir panjang yang telah memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis dalam penyusunan LTA.
11. Terakhir kepada wanita manis yang mempunyai seribu mimpi,yaitu saya sendiri, Especially manuela Terima kasih telah menyelesaikan apa yang sudah dimulai, Terima kasih karena tetap melangkah meski sering dipenuhi banyak keraguan , Terima kasih karena telah bertahan

dan berjuang hingga menyelesaikan perjalanan ini. Setiap proses tantangan telah menjadi bagian dari langkah yang membentukku menjadi pribadi yang lebih kuat, sabar, dan dewasa. Semoga pencapaian ini menjadi awal yang lebih baik, membuka jalan untuk terus belajar, berkarya dan memberikan manfaat bagi banyak orang. Teruslah melangkah dan tumbuh dengan penuh keyakinan, karena tidak ada yang lebih indah selain menyaksikan diri sendiri berhasil menjadi versi terbaiknya.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Laporan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan tugas akhir ini. Semoga tugas ini bermanfaat bagi pembaca dan terkhususnya bagi penulis.

Kupang, 10 Juni 2026

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                     | Halaman     |
|-------------------------------------|-------------|
| <b>HALAMAN JUDUL .....</b>          | <b>i</b>    |
| <b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>    | <b>ii</b>   |
| <b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>      | <b>iii</b>  |
| <b>HALAMAN PERNYATAAN .....</b>     | <b>iv</b>   |
| <b>BIODATA PENULIS .....</b>        | <b>v</b>    |
| <b>DATA PRIBADI .....</b>           | <b>v</b>    |
| <b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>  | <b>vi</b>   |
| <b>ABSTRAK .....</b>                | <b>vii</b>  |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>        | <b>viii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>          | <b>ix</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>              | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>           | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>           | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>        | <b>xv</b>   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>      | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....             | 1           |
| B. Rumusan Masalah.....             | 2           |
| C. Tujuan Penelitian .....          | 3           |
| D. Manfaat Penelitian .....         | 3           |
| E. Keaslian penelitian.....         | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b> | <b>6</b>    |
| A. Remaja .....                     | 6           |
| B. Status Gizi.....                 | 10          |
| C. Pola Makan .....                 | 15          |
| D. Pengetahuan Gizi .....           | 18          |
| E. Aktifitas Fisik.....             | 20          |
| F. Kerangka Teori .....             | 23          |
| G. Kerangka Konsep.....             | 24          |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| H. Hipotesis Penelitian .....           | 25        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  | <b>26</b> |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian ..... | 26        |
| B. Lokasi Penelitian.....               | 26        |
| C. Populasi Dan Sampel Penelitian ..... | 26        |
| D. Variabel Penelitian .....            | 28        |
| E. Definisi Operasional .....           | 29        |
| F. Instrumen Penelitian .....           | 31        |
| G. Pengumpulan Data .....               | 32        |
| H. Teknik Pengumpulan Data .....        | 32        |
| I. Analisis Data .....                  | 34        |
| J. Etika Penelitian .....               | 34        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> | <b>36</b> |
| A. Hasil Penelitian .....               | 36        |
| B. Pembahasan.....                      | 42        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>51</b> |
| A. Kesimpulan .....                     | 51        |
| B. Saran .....                          | 51        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>53</b> |
| <b>LAMPIRAN.....</b>                    | <b>59</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                   | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 1. Keaslian Penelitian.....                                 | 4       |
| Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U .....          | 15      |
| Tabel 3. Kategori frekuensi.....                                  | 18      |
| Tabel 4. Kategori tingkat Aktivitas Fisik .....                   | 22      |
| Tabel 5. Definisi Operasional .....                               | 29      |
| Tabel 6. Distribusi Responden Berdasarkan Umur .....              | 36      |
| Tabel 7. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....     | 37      |
| Tabel 8. Distribusi Responden Berdasarkan kelas .....             | 37      |
| Tabel 9. Distribusi Responden Berdasarkan IMT/U .....             | 37      |
| Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan .....  | 38      |
| Tabel 11. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan Gizi ..... | 38      |
| Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik .....  | 39      |
| Tabel 13. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi .....            | 40      |
| Tabel 14. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi .....      | 41      |
| Tabel 15. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada .....  | 41      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                | Halaman |
|--------------------------------|---------|
| Gambar 1. Kerangka Teori.....  | 23      |
| Gambar 2. Kerangka Konsep..... | 24      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                            | Halaman |
|------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Uji Statistik Univariat.....                   | 59      |
| Lampiran 2. Uji Statistik Bivariat .....                   | 61      |
| Lampiran 3 Persetujuan responden .....                     | 66      |
| Lampiran 4. Identitas Responden Dan Data Antropometri..... | 67      |
| Lampiran 5. kuisisioner pengetahuan gizi .....             | 68      |
| Lampiran 6. FFQ.....                                       | 70      |
| Lampiran 7. Kuisisioner Aktivitas fisik.....               | 72      |
| Lampiran 8. Dokumentasi.....                               | 74      |
| Lampiran 9. Permohonan Ijin Penelitian .....               | 76      |
| Lampiran 10. Etik Penelitian .....                         | 77      |
| Lampiran 11. Surat Ijin Penelitian .....                   | 78      |
| Lampiran 12. Surat Selesai Penelitian .....                | 79      |
| Lampiran 13. Surat Keterangan Cek Plagiat.....             | 80      |
| Lampiran 14. Logbook Bimbingan.....                        | 81      |
| Lampiran 15. Master Tabel .....                            | 86      |