

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA
NEGERI 9 KOTA KUPANG



OLEH
SERLIN YONALISA ONBOTI
PO5303241231295

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES KUPANG
PRODI GIZI
2026

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
REMAJA DI SMA NEGERI 9 KUPANG

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Program Studi D.III Gizi*



DISUSUN
SERLIN YONALISA ONBOTI
PO5303241231295

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI D.III GIZI
ANGKATAN XVIII
2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA
NEGERI 9 KUPANG**

DISUSUN OLEH :

SERLIN YONALISA ONBOTI

PO5303241231295

**Telah disetujui oleh Pembimbing untuk Diseminarkan
Pembimbing**



Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH

NIP.198406222008122005

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi



Juni Gressilda L. Sine, STP., M. Kes

NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
GAMBARAN POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA NEGERI 9 KUPANG

DISUSUN OLEH :

SERLIN YONALISA ONBOTI
P05303241231295

Telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada tanggal 24 Juni 2026
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH
NIP.198909152015031009

(.....)

Penguji II Maria Goreti Pantaloen, SKM, M.PH
NIP.198406222008122005

(.....)

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang


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

HALAMAN PERNYATAAN ORISNALITAS

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

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Serlin Yonalisa Onboti
NIM : PO5303241231295
Prodi : Gizi

Kupang, 15 September 2026

Penulis



Serlin Yonalisa Onboti

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
TULIS ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Serlin Yonalisa Onboti
NIM : PO5303241231295
Jurusan : DII Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul: Gambaran Pola

Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalih media/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 : 15 September 2026

Yang Menyatakan



Serlin Yonalisa Onboti

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Serlin Yonalisa Onboti
Tempat Tanggal Lahir : Fanating, 13 Oktober 2004
Alamat : Fanating, RT/001, RW/001
Jenis Kelamin : Perempuan
Kewarganegaraan : Indonesia
Agama : Protestan
Email : serlinyonalisa3@gmail.com
Telepon : 087866805050

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Lulusan TK Artha Asih Fanating Tahun 2010
2. Lulusan SD GMIT Fanating Tahun 2016
3. Lulusan SMP Negeri 2 Kalabahi Tahun 2019
4. Lulusan SMA Negeri 2 Kalabahi Tahun 2022

HALAMAN MOTTO

Mazmur 126 : 5a

“Yang berjalan menangis sambil menabur benih, pasti akan menuai dengan sorak-sorai”

Amsal 23 : 18

“Karena masa depan sungguh ada dan harapan mu tidak akan hilang”

Filipi 4 : 6

“Janganlah hendak kamu khawatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginan mu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan ucapan syukur”

Ulangan 31 : 8

“Sebab Tuhan Dia sendiri yang akan berjalan di depanmu, Dia sendiri yang akan menyertai engkau dan tidak akan meninggalkan engkau, janganlah takut dan janganlah patah hati”

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa untuk segala berkat hikmat dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Karya sederhana ini, penulis persembahkan untuk:

1. Kedua Orang tua tercinta (Bapak Yosep Onboti dan Mama Naema Lauseni), terima kasih yang sangat luar biasa Bapak dan Mama untuk semua cinta, kasih sayang, perjuangan, pengorbanan, kerja keras yang kalian berikan sehingga penulis bisa menjadi seperti sekarang ini. Kalian selalu memberikan dukungan baik secara moril, materil, arahan, bimbingan, semangat dan motivasi dalam segenap perjalanan hidup yang penulis jalani, hingga sampai saat ini dalam menyelesaikan pendidikan tepat pada waktunya.
2. Keluarga saya terkasih, “Kakak Leo Penpada, Kakak Marta Onboti, Kakak Matias Onboti, Adik Elia Onboti dan Keponakan Nona Delani Penpada” yang telah banyak membantu penulis dalam berproses menjadi pribadi yang lebih baik serta turut mendukung saya dalam berbagai hal dan aspek.
3. Dosen pembimbing saya dan dosen penguji saya Ibu Maria Goreti Pantaleon, SKM., M.PH, Bapak Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH, yang telah meluangkan waktu membimbing, memberikan arahan, masukan, saran, dan motivasi dalam pembuatan tugas akhir ini sehingga bisa terselesaikan dengan baik.
4. Sepupu-sepupu tersayang khususnya Kakak Amelia Ahalpada, Fila Tifalaka, Kareni Lauseni, Daniel Lauseni, Rahel Atakari, serta semua sepupu-sepupu yang tidak penulis cantumkan namanya namun selalu ada dan memberikan dukungan kepada penulis.
5. Teman-teman seperjuangan Gizi 18A, terima kasih untuk semua kebersamaan yang kita jalani selama ini. Ada banyak hal yang kita jalani dari awal sampai sekarang canda, tawa, suka, duka dan masi banyak lagi cerita yang telah kita lukis dan warnai bersama semoga menjadi kenangan yang akan terus kita kenang bersama.

ABSTRAK

SERLIN YONALISA ONBOTI “Gambaran Pola Makan dan Status Gizi Remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang”

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase tumbuh kembang pesat yang membutuhkan kecukupan asupan gizi seimbang. Ketidakseimbangan pola makan pada remaja berisiko memicu masalah beban ganda gizi (*double burden of malnutrition*), baik gizi kurang maupun gizi lebih. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mencatat prevalensi masalah gizi pada remaja usia 16–18 tahun di Kota Kupang tergolong tinggi, yaitu 13,18% mengalami gizi sangat kurang, 13,00% gizi kurang, 9,44% gizi lebih, dan 2,36% obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan status gizi remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif yang dilaksanakan pada bulan Maret hingga Mei 2026 di SMA Negeri 9 Kota Kupang. Populasi penelitian adalah seluruh siswa-siswi kelas X dan XI sebanyak 453 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *simple random sampling* dengan rumus Slovin sehingga diperoleh 82 responden. Pengumpulan data pola makan dilakukan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang dikategorikan berdasarkan skala Florence (2017), sedangkan status gizi diukur melalui penilaian antropometri Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) sesuai standar Permenkes No. 2 Tahun 2020. Data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square*.

Hasil: Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (76,8%) dan berada pada rentang usia 15–16 tahun (59,8%). Karakteristik orang tua didominasi oleh pendidikan terakhir SMA (Ayah 45,1%; Ibu 47,6%), pekerjaan ayah sebagai petani (48,8%), ibu sebagai Ibu Rumah Tangga (81,7%), serta pendapatan keluarga tergolong relatif rendah (<Rp1.000.000 → Rp2.000.000 per bulan sebesar 62,2%). Gambaran pola makan responden menunjukkan mayoritas berada pada kategori baik (64,4%), kategori cukup

(22,0%), dan kategori kurang (13,4%). Makanan pokok harian didominasi nasi (>3x/hari sebesar 75,6%) dan lauk hewani dominan ikan segar/kering (1x/hari sebesar 54,9%), namun konsumsi buah-buahan segar masih tergolong jarang (3–6x/minggu sebesar 34,1%). Gambaran status gizi responden menunjukkan sebagian besar memiliki status gizi baik/normal (70,7%), namun masih ditemukan status gizi sangat kurang (11,0%), gizi kurang (6,1%), gizi lebih (9,8%), dan obesitas (2,4%). Hasil uji statistik *Chi-Square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi ($p = 0,000$; Cramer's $V = 0,633$).

Kesimpulan: Mayoritas remaja di SMA Negeri 9 Kota Kupang memiliki pola makan baik dan status gizi normal, namun permasalahan beban ganda gizi (gizi kurang dan gizi lebih) masih ditemukan. Pihak sekolah diharapkan mengoptimalkan peran UKS untuk edukasi gizi seimbang.

Kata Kunci: *Pola Makan, Status Gizi, Remaja, IMT/U, SMA Negeri 9 Kupang.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas kasih dan cintaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul **“Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 9 Kupang”** dengan baik.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Irfan, S.KM., M.Kes. selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di Prodi Gizi.
2. Juni Gressilda L Sine, STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Asweros Umbu Zogara, SKM.,MPH selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji penulis.
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan bantuan moril bagi penulis, baik dalam proses pendidikan maupun dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
6. Teristimewa dari lubuk hati yang paling dalam, penulis menghaturkan terimakasih kepada keluargaku tercinta Bapak, Mama, Kakak dan Adik tercinta atas segala doa dan pengorbanan yang di berikan, baik moril dan materil.
7. Saudara-saudari sepupu yang telah memberikan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun dan bermanfaat bagi tugas akhir ini.

Kupang, Juni 2026

DAFTAR ISI

HALAMAN COVER	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISNALITAS	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KTI	vi
BIODATA PENULIS	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
ABSTRAK	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Remaja	7
a. Definisi Remaja	7
b. Pembagian Remaja	7
c. Masalah Gizi Pada Remaja	8
B. Pola Makan Remaja	9
a. Definisi Pola Makan Remaja	11
b. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan Remaja	13
c. Cara Pengukuran Pola Makan	14
C. Status Gizi Remaja	17
a. Definisi Status Gizi Remaja	17
b. Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja	18
c. Cara Mengukur Status Gizi Remaja	18
D. Kerangka Teori	20
E. Kerangka Konsep	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	22
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
C. Populasi dan Subjek Penelitian	24
D. Definisi Operasional	26
E. Cara Pengumpulan Data	27
F. Analisis Data	28
G. Metode Pengolahan dan Penyajian Data	28
H. Etika Penelitian	28

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
B. Pembahasan	30
BAB V PENUTUP	31
A. Kesimpulan	31
B. Saran	31
DAFTAR PUSTAKA	32
LAMPIRAN	35

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. Penilaian Pola Konsumsi	13
Tabel 3. Data Frekuensi Konsumsi untuk 10 Jenis Bahan Makanan	14
Tabel 4. Kategori IMT/U	17
Tabel 5. Definisi Operasional	26
Tabel 6. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	29
Tabel 7. Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin.....	29
Tabel 8. Frekuensi Jumlah Uang Jajan Responden.....	29
Tabel 9. Distriibusi Karakteristik Tingkat Pendidikan Ayah.....	30
Tabel 10. Distriibusi Karakteristik Tingkat Pendidikan Ibu	30
Tabel 11. Distriibusi Karakteristik Pekerjaan Ayah.....	30
Tabel 12. Distriibusi Karakteristik Pekerjaan Ibu	31
Tabel 13. Distribusi Karakteristik Pendapatan Orangua	31
Tabel 14. Distribusi Jenis Dan Frekuensi Makanan Pokok	32
Tabel 15. Distribusi Jenis Dan Frekuensi Lauk Hewani	32
Tabel 16. Distribusi Jenis Dan Frekuensi Lauk Nabati	33
Tabel 17. Distribusi Jenis Dan Frekuensi Sayur-Sayuran	33
Tabel 18. Distribusi Jenis Dan Frekuensi Buah-Buahan	34
Tabel 19. Distribusi Jenis Dan Frekuensi Makanan Selingan	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21
Gambar 3. Distribusi Pola Makan Responden	35
Gambar 4. Distribusi Status Gizi Responden	35
Gambar 5. Pengukuran Tinggi Badan Responden	46
Gambar 6. Pengukuran Berat Badan Responden	46
Gambar 7. Pengisian Quisiuner	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Formulir Pernyataan Kesediaan Sebagai Sampel Penelitian	41
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	42
Lampiran 3. Food Frequency Questionnaire	43
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian	45
Lampiran 6. Dokumentasi Pengukuran dan Penimbangan	46
Lampiran 7. Dokumentasi Pengisian Kuesioner	47
Lampiran 8. Output SPSS	52
Lampiran 9. Master Tabel	63
Lampiran 10. Surat Keterangan Bebas Plagiasi	71
Lampiran 11. Log Book	72

DAFTAR SINGKATAN

Singkatan	Keterangan
WHO	World Healty Organization
IMT/U	Indeks Masa Tubuh/ Umur
BB	Berat Badan
TB	Tinggi Badan
KEK	Kekurangan Energi Kronik
FFQ	Food Frequency Questionnaire
UNICEF	United Nations Children's Fund
NTT	Nusa Tenggara Timur
KEMENKES	Kementria Kesehatan
PNS	Pegawai Negeri Sipil
SDM	Sumber Daya Manusia
PERMENKES	Peraturan Mentri Kesehatan
TNI	Tentara Nasional Indonesia
POLRI	Polisi Republik Indonesia
UKS	Unit Kesehatan Sekolah
SD	Sekolah Dasar
SMP	Sekolah Menengah Pertama
SMA	Sekolah Menengah Atas
BMR	<i>Basal Metabolic Rate</i> (Laju Metabolisme Basal)
SKI	Survei Kesehatan Indonesia
IRT	Ibu Rumah Tangga
SDA	Sumber Daya Alam
BPS	Badan Pusat Statistik
RISKESDAS	Riset Kesehatan Dasar