

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI
BELAJAR PADA SISWA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG**



DI SUSUN

ROVINA MILLA TANA

PO5303241231286

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG PRODI GIZI
ANGKATAN XVIII**

2026

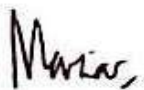
HALAMAN PERSETUJUAN

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN
TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA SISWA REMAJA
DI SMK 3 KOTA KUPANG

Disusun Oleh:

ROVINA MILLA TANA
PO5303241231286

Telah disetujui oleh Pembimbing


Maria Goreti Pantaleon, SKM., MPH
NIP. 198406222008122005

Mengetahui
Ketua Program Studi Gizi


Juni Gressida L. Sine, STP., M. Kes
NIP. 198006012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN
TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA SISWA REMAJA
DI SMK 3 KOTA KUPANG**

Disusun Oleh:

ROVINA MILLA TANA

PO5303241231286

**Telah dipertahankan di hadapan penguji
pada tanggal 29 Juni 2026**

Penguji I Alberth Matu salak Baumali S.Kep.Ns.MPH (.....)
NIP. 197009131998031001

Penguji II Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH (.....)
NIP. 198406222008122005

Mengetahui

Ketua Program Studi Gizi poltekes kemenkes kupang


Juni Gressilda L.Sine, STP.,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 : Rovina Milla Tana

NIM : PO5303241231286

Tanda Tangan :



Tangga : 29 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 : Rovina Milla Tana
NIM : PO5303241231286
Jurusan : D-III Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kupang Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right) atas Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Mikro, Konsumsi Sayuran Dan Buah, Dan Status Gizi Ibu Hamil Penerima Program Makan Bergizi Gratis (Mbg) Di Desa Noelbaki.

Dengan Hak Bebas Royalti Non eksklusif ini Poltekkes Kemenkes Kupang berhak menyimpan, mengalihmediakan/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 : 14 September 2026

Yang menyatakan


(Rovina Milla Tana)

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Rovina Milla Tana
TTL : Puu Mawo, 04 Februari 2005
Alamat : Tena teke
Jenis kelamin : Perempuan
Agama : Katolik
Email : rovinamillat@gmail.com
Telepon : 082247537060

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. Pada Tahun 2011-2017 Menjalankan Pendidikan Di SDK MANOLA
2. Pada Tahun 2017-2020 Menjalankan Pendidikan Di SMP NEGERI 1 WEWEWA SELATAN
3. Pada Tahun 2020-2023 Menjalankan Pendidikan Di SMA NEGERI 1 WEWEWA SELATAN
4. Pada Tahun 2023 – 2026 Menjalankan Pendidikan Di D3 Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang.

MOTTO

“Dengan doa sebagai kekuatan, perjuangan sebagai perjalanan, dan harapan sebagai tujuan, aku melangkah hingga sampai pada titik ini.”

“Mulailah dari tempatmu berada. Gunakan apa yang kamu punya. Lakukan apa yang kamu bisa.”

(Arthur Ashe)

“Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apa pun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa.”

Filipi 4:6

“Aku telah mengakhiri pertandingan yang baik, aku telah mencapai garis akhir dan aku telah memelihara iman.”

2 Timotius 4:7

PERSEMBAHAN

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas penyertaan, kasih, dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus, yang selalu menyertai, memberikan kekuatan, kesehatan, dan pengharapan kepada penulis dalam setiap proses penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
2. Bapak Samuel Sairo Bili dan mama Lusia Bili, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat kepada penulis. Terima kasih atas setiap keringat dan lelah, semua pengorbanan dan kerja keras yang telah diberikan selama ini. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasi yang tak terhingga penulis persembahkan karya kecil ini kepada bapak dan mama yang telah memberikan kasi sayang dan cinta kasi yang tak pernah ada habisnya yang tak mungkin dapat penulis balas hanya dengan selembarnya kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat bapak dan mama bahagia karena penulis sadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Penulis menyadari bahwa tanpa doa dan dukungan Bapak dan Mama, Laporan Tugas Akhir ini tidak akan dapat diselesaikan dengan baik. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi salah satu bentuk rasa terima kasih dan kebanggaan untuk Bapak dan Mama.
3. Kepada kedua om dan tante saya, om Gusti dan ibu Elfrida, terima kasih selalu memberikan perhatian, semangat doa, motivasi dan dukungan selama proses pendidikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir ini.
4. Untuk saudara saya kakak Heronimus Tena, kakak Veronika Loru, kakak Fidesta Koni Kiki dan adik saya Tiberias Adu Dima Terima kasih atas setiap tawa, doa dan dukungan yang membuat langkahku terasa lebih ringan, yang selalu memberikan motivasi dan semangat untuk selalu menjadi yang terbaik.

5. Terima kasih kepada sahabat-sahabat saya Florentina Rambu Jati, Sakya Wati M.M Wadoe, dan Hardianus Lunta terima kasih atas doa, dukungan, semangat, kebersamaan, serta kesediaan untuk menemani dan membantu selama proses penyusunan laporan tugas akhir.
6. Untuk orang terbaik saya Alan Smith Palulu Haraburu sekaligus menjadi kakak dan teman saya, terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan ini. Terima kasih selalu mendoakan saya, Yang selalu mendengarkan setiap keluhan kesah dan permasalahan saya, yang selalu ada di setiap suka maupun duka dan yang selalu siap membantu dan menemani saya, yang selalu menasihati, selalu memberikan semangat dan mendukung saya agar menjadi lebih baik.
7. Terakhir penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri, Rovina Milla Tana yang telah bertahan hingga titik ini. Terimakasih karna tetap melangkah meskipun sering di liputi rasa takut, khawatir, ragu da merasa tidak mampu. Terimakasih karna tidak memilih menyerah, tetapi terus berjuang melewati setiap tantangan dalam proses penyusunan tugas akhir ini. Hari ini menjadi bukti bahwa segala usaha, doa, air mata, dan perjuangan tidak pernah sia-sia. Selamat karna telah berhasil sampai titik ini. Semoga setiap Langkah ke depaan selalu di sertai kekuatan, hikmat, dan penyertaan Tuhan.

ABSTRAK

Rovina Milla Tana. “Hubungan Status Gizi dan Pola Makan terhadap Prestasi Belajar pada Siswa Remaja di SMK Negeri 3 Kota Kupang” (Di bimbing oleh Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH

Latar Belakang: Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang. Status gizi dan pola makan yang baik berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, kesehatan, serta kemampuan belajar remaja. Ketidakseimbangan asupan zat gizi dapat menyebabkan masalah gizi yang berpotensi memengaruhi konsentrasi dan prestasi belajar siswa.

Tujuan Penelitian: Mengetahui gambaran status gizi, pola makan, dan prestasi belajar serta menganalisis hubungan status gizi dan pola makan dengan prestasi belajar pada siswa remaja di SMK Negeri 3 Kota Kupang.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan rancangan Cross Sectional. Sampel penelitian berjumlah 90 siswa kelas X dan XI di SMK Negeri 3 Kota Kupang yang dipilih menggunakan teknik Random Sampling. Pengumpulan data dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2026. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, data pola makan diperoleh menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan 24-Hour Food Recall, sedangkan data prestasi belajar diperoleh dari nilai mata pelajaran siswa. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Chi-Square dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian: Hasil analisis menunjukkan bahwa status gizi responden terdiri dari sangat kurus sebanyak 23 orang (25,6%), kurus sebanyak 20 orang (22,2%), gizi baik sebanyak 41 orang (45,6%), gizi lebih sebanyak 2 orang (2,2%), dan obesitas sebanyak 4 orang (4,4%). Sebagian besar responden memiliki prestasi belajar dalam kategori sangat baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa secara umum tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada sebagian besar mata pelajaran. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama dengan p-value 0,032. Selain itu, terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama dengan p-value 0,011, sedangkan asupan lemak dan karbohidrat tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan prestasi belajar.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan pola makan dengan prestasi belajar pada sebagian besar mata pelajaran siswa remaja di SMK Negeri 3 Kota Kupang. Meskipun demikian, terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan asupan protein dengan prestasi belajar pada mata pelajaran Pendidikan Agama. Prestasi belajar tidak hanya dipengaruhi oleh status gizi dan pola makan, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, minat belajar, kemampuan individu, kondisi psikologis, lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, serta metode pembelajaran. Pihak sekolah diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam meningkatkan edukasi gizi seimbang dan pembinaan pola makan sehat bagi siswa.

Kata Kunci: Status Gizi, Pola Makan, Asupan Zat Gizi, Prestasi Belajar, Remaja.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas kasih dan cinta-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Proposal Penelitian yang berjudul: **“HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN POLA MAKAN TERHADAP PRESTASI BELAJAR PADA SISWA REMAJA DI SMK NEGERI 3 KOTA KUPANG”**. Adapun Maksud dari penelitian ini adalah sebagai syarat untuk menyusun laporan tugas akhir guna menyelesaikan pendidikan pada program Ahli Madya di Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang.

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

1. Maria Hilaria, S.Si,S.Farm.Apt.M.Si, Selaku Direktur Kemenkes Poltekkes Kupang
2. Juni Gressilda Louisa Sine, S.TP.,M.Kes selaku ketua Prodi Gizi Kemenkes Poltekkes Kupang.
3. Maria Goreti Pantaleon, SKM.,MPH selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi selama penulisan Proposal Penelitian ini.
4. Pak Alberth Matu salak Baumali S.Kep,Ns.MPH selaku dosen Penguji.

Penulis menyadari bahwa laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan dan belum sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan masukan serta saran yang bersifat membangun dari para pembaca.

Kupang, Maret 2026

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN COVER	i
LAPORAN TUGAS AKHIR	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
BIODATA PENULIS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusa Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Status gizi remaja	7
B. Pola makan pada remaja.....	14
C. Prestasi belajar.....	21
D. Hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa remaja	23
E. Hubungan antara Pola makan dengan prestasi belajar siswa remaja	24
F. Kerangka teori	25
G. Kerangka Konsep	26
H. Hipotesis	26

BAB III METODE PENELITIAN.....	27
A. Jenis dan rancangan penelitian	27
B. Lokasi dan waktu penelitian	27
C. Populasi dan subjek penelitian	27
D. Variabel Penelitian.....	29
E. Defenisi opersional.....	31
F. Cara Pengumpulan Data	33
G. Alat pengumpulan data.....	33
H. Analisa Data	34
I. Pengolahan dan Penyajian Data	35
J. Etika penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil	37
B. Pembahasan	45
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian penelitian.....	6
Tabel 2. Kategori Indeks Massa Tubuh (IMT)	13
Tabel 3. Kategori Skor FFQ	20
Tabel 4. kategori kecukupan gizi menurut Gibson 2005	21
Tabel 5. Kategorisasi Interval Prestasi Belajar Peserta Didik	22
Tabel 6. Defenisi Opersional	31
Tabel 7. Persentase karakteristik responden berdasarkan Agama	37
Tabel 8. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan Ayah.....	37
Tabel 9. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pekerjaan ibu.....	37
Tabel 10. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Ayah	38
Tabel 11. Persentase karakteristik responden berdasarkan Pendidkan Ibu.....	38
Tabel 12. Persentase karakteristik responden berdasarkan Status Gizi	38
Tabel 13. Persentase karakteristik responden berdasarkan nilai rata-rata kelas	39
Tabel 14. Tingkat kecukupan asupan karbohidrat	40
Tabel 15. Tingkat kecukupan asupan Lemak.....	40
Tabel 16. Tingkat kecukupan asupan Protein	41
Tabel 17. Hubungan karbohidrat dengan nilai rata-rata kelas	41
Tabel 18. Hubungan Lemak dengan nilai rata-rata kelas	42
Tabel 19. Hubungan Protein dengan nilai rata-rata kelas	43
Tabel 20. Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka teori	25
Gambar 2. Kerangka Konsep	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Wawancara dan Pengisian kuesioner.....	62
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	63
Lampiran 3. Inform Consent.....	64
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	65
Lampiran 5. Hasil Uji Statistik	72
Lampiran 6. Log book.....	83