

LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN
STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U
DI SMA NEGERI 7 KOTA KUPANG



DISUSUN
YUNI SARI SAEKETU
PO5303241210130

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PROGRAM STUDI GIZI
ANGKATAN XV1
2024

HALAMAN PERSETUJUAN
LAPORAN TUGAS AKHIR
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U
DI SMA NEGERI 7 KOTA KUPANG

Disusun

YUNI SARI SAEKETU
PO5303241210130

Telah Mendapat Persetujuan untuk Diseminarkan

Pembimbing



Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH
NIP.198909152015031009

Mengetahui

Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang



Juni Gressilda L. Sine, STP., M. Kes
NIP.198004012009122001

HALAMAN PENGESAHAN

LAPORAN TUGAS AKHIR

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI
REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U
DI SMA NEGERI 7 KOTA KUPANG**

Disusun

YUNI SARI SAEKETU
PO5303241210130

Penguji I

Agustina Setia, SST., M.Kes
NIP.196408011989032002

Penguji II

Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH
NIP.198909152015031009

Mengetahui

**Ketua Prodi Gizi
Poltekkes Kemenkes Kupang**

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



HALAMAN PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Yuni Sari Saeketu
NIM : PO5303241210130
Prodi : Gizi
Angkatan : XVI
Jenjang : Diploma III

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan plagiat dalam penulisan Laporan Tugas Akhir saya yang berjudul:

“HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI BERDASARKAN INDIKATOR IMT/U DI SMA NEGERI 7 KOTA KUPANG”

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Kupang, 3 Juni 2024

Penulis

Yuni Sari Saeketu

NIM: PO5303241210130

BIODATA PENULIS



DATA PRIBADI

Nama : Yuni Sari Sacketu

NIM : PO5303241210130

Tempat/Tanggal lahir : Oenif, 10 Juni 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Kristen Protestan

Riwayat Pendidikan :

1. Tamat SD GMIT Oekona Tahun 2014
2. Tamat SMP Negeri 1 Nekamese Tahun 2017
3. Tamat SMA Negeri 6 Kota Kupang Tahun 2020
4. Mahasiswa Diploma III Prodi Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Angkatan XVI Tahun 2021

MOTTO

“JANGAN TAKUT GAGAL, TAPI TAKUTLAH TIDAK PERNAH MENCOBA”

Roy T. Bennet

ABSTRAK

YUNI SARI SAEKETU, “Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator IMT/U Di SMA Negeri 7 Kota Kupang” (Dibimbing oleh Asweros Umbu Zogara, SKM., MPH)

Latar Belakang : Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masalah gizi pada remaja putri pada dasarnya disebabkan oleh perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan karena remaja putri sering melakukan diet yang dapat mempengaruhi gizi mereka. Diet yang diterapkan remaja putri dapat mempengaruhi kebiasaan makan dengan cara yang mungkin berdampak negatif pada status gizi. Kurangnya pengetahuan gizi menjadi akar permasalahan perubahan kebiasaan makan dan pola konsumsi makanan bergizi pada masa remaja.

Tujuan Penelitian : Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja putriberdasarkan indikator IMT/U di SMA Negeri 7 Kota Kupang

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 148 orang yang dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Kupang, pada bulan Januari 2024 sampai April 2024 dengan menggunakan uji *chi-square*.

Hasil : Pengetahuan gizi siswi kategori kurang 28 orang (18,9%). Pola makan siswi kategori kurang 125 orang (84,5%). Asupan zat gizi makro pada siswi yaitu asupan protein kategori defisit berat 52 orang (35,1%), asupan lemak kategori defisit berat 134 orang (90,5%) dan asupan karbohidrat kategori defisit berat 60 orang (40,5%). Status gizi pada siswi menurut IMT/U yaitu gizi kurang 16 orang (10,8%). Berdasarkan uji statistik tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ($p\text{-value} = 0,771$), pola makan ($p\text{-value} = 0,731$), asupan protein ($p\text{-value} = 0,365$), asupan lemak ($p\text{-value} = 0,818$) dan asupan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,341$) dengan status gizi.

Kesimpulan : Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola makan dengan status gizi remaja putri

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena kasih dan cinta-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Berdasarkan Indikator IMT/U Di SMA Negeri 7 Kota Kupang”. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bpk. Irfan,SKM,M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang
2. Ibu Juni Gressilda L. Sine,STP.,M.Kes selaku Ketua Prodi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang
3. Pak Asweros Umbu Zogara,SKM.,MPH selaku pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi sehingga Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud
4. Ibu Agustina Setia, SST., M.Kes selaku Dosen penguji
5. Seluruh staff dosen dan staff administrasi Prodi Gizi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis
6. Kepada keluarga khususnya Bapak dan Mama tercinta, Zend atas segala dukungan doa dan pengorbanannya yang telah diberikan, baik moril maupun material yang diberikan selama ini
7. Sahabat-sahabat seperjuangan khususnya “Meli, Fenny, Vani, Iren, Rosy, Iman,Gerald, Intan, Lodi, Rikma dan teman-teman seperjuangan Angkatan XVI Poltekkes Kemenkes Kupang yang turut mendukung penulis dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis tetap mengharapkan kritikan dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan Laporan Tugas Akhir ini. Terima kasih.

Kupang, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
BIODATA PENULIS	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja Putri.....	6
1. Pengertian	6
2. Tahapan Remaja	6
3. Kebutuhan Gizi bagi Remaja Putri	7
4. Masalah Gizi pada Remaja Putri.....	8
B. Status Gizi.....	10
1. Pengertian Status Gizi.....	10
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	10
3. Pengukuran Status Gizi.....	11
C. Pengetahuan Gizi	12
1. Pengertian Pengetahuan Gizi	12
2. Pengukuran Pengetahuan Gizi	14
3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	14

D. Pola Makan	15
1. Pengertian Pola Makan	15
2. Pengukuran Pola Makan	15
3. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi	18
E. Kerangka Teori.....	19
F. Kerangka Konsep.....	20
G. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Variabel Penelitian	23
E. Definisi Operasional	24
F. Instrumen Penelitian	26
G. Metode Pengumpulan Data.....	26
H. Pengolahan dan Analisis Data.....	26
I. Etika Penelitian	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	29
A. Hasil	29
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	29
2. Karakteristik Responden	30
3. Pengetahuan Gizi	30
4. Pola Makan	31
5. Asupan Zat Gizi Makro	31
6. Status Gizi	32
7. Analisis Hubungan.....	32
B. Pembahasan.....	35
1. Gambaran Uang Jajan Responden	35
2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	35
3. Hubungan Pola makan dengan Status Gizi	36
4. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi.....	38
BAB V PENUTUP.....	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
DAFTAR LAMPIRAN	48
DOKUMENTASI	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2. IMT/U untuk Anak Usia 5 – 18 Tahun.....	12
Tabel 3. Penilaian Pola Makan.....	16
Tabel 4. Definisi Operasional.....	24
Tabel 5. Fasilitas SMA Negeri 7 Kota Kupang	29
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri.....	31
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Putri	31
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Asupan Protein.....	31
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Asupan Lemak	32
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Asupan Karbohidrat.....	32
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja Putri.....	32
Tabel 12. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi remaja Putri.....	33
Tabel 13. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri.....	33
Tabel 14. Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Remaja Putri	33
Tabel 15. Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Remaja Putri.....	34
Tabel 16. Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Remaja Putri	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	19
Gambar 2. Kerangka Konsep.....	20
Gambar 3. Gambaran Jumlah Siswa SMA N 7 Kota Kupang	29
Gambar 4. Gambaran Usia Siswi Kelas XI SMA N 7 Kota Kupang.....	30
Gambar 5. Gambaran Uang Jajan Responden	30
Gambar 6. Dokumentasi Pengukuran Berat Badan	64
Gambar 7. Dokumentasi Pengukuran Tinggi Badan.....	64
Gambar 8. Dokumentasi Pengisian FFQ dan form Recall.....	64
Gambar 9. Dokumentasi Pengisian Kuesioner	64

DAFTAR SINGKATAN

IMT	Indeks Massa Tubuh
U	Umur
AKG	Angka Kecukupan Gizi
KEK	Kekurangan Energi Kronik
URT	Ukuran Rumah Tangga
<i>FFQ</i>	<i>Food Frequency Questionare</i>

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	49
Lampiran 2. Surat Selesai Penelitian	50
Lampiran 3. Formulir Kesiediaan Responden	51
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan Gizi	52
Lampiran 5. Form <i>FFQ</i>	56
Lampiran 6. Form Recall 24 Jam.....	57
Lampiran 7. SPSS	58

