

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES RIAU  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI**

*TUGAS AKHIR, 2021*

**PUTRI RAHAYU**

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PERILAKU KONSUMSI  
GIZI SEIMBANG PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH RAMBAH DI  
KECAMATAN RAMBAH KABUPATEN ROKAN HULU**

**vii + 41 Halaman + 6 Tabel + 8 Lampiran**

---

**ABSTRAK**

Usia remaja adalah usia rentan gizi karena tumbuh kembang yang pesat dan dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan beragam aktivitas fisik. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Tujuan penelitian untuk memperoleh gambaran pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi gizi seimbang pada siswa SMP Muhammadiyah Rambah.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan pendekatan deskriptif, populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi SMP Muhammadiyah Rambah yang berusia 13 – 15 tahun dengan teknik pengambilan sampel *Accidental sampling*, dan jumlah sampel sebanyak 60 sampel. Data terkait pengetahuan dan sikap didapatkan melalui penyebaran kuisisioner sementara data terkait perilaku gizi seimbang didapatkan melalui penyebaran kuesioner SQ-FFQ. Data yang diperoleh akan dianalisa menggunakan analisa univariat.

Hasil penelitian diperoleh bahwa pengetahuan tentang gizi seimbang siswa-siswi SMP Muhammadiyah Rambah kategori kurang yaitu 47%, cukup yaitu 40 % dan baik yaitu 13%. Sikap responden terkait gizi dalam kategori baik yaitu 48% dan kategori cukup 52%. Perilaku responden terhadap gizi seimbang banyak yang tidak sesuai sebanyak 75% dan yang sesuai sebanyak 25%. Disarankan untuk siswa agar mengkonsumsi makanan yang teratur dan bergizi seimbang. Untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan pengambilan data perilaku konsumsi gizi seimbang dengan menggunakan buku foto makanan agar mendapatkan data yang lebih akurat dan menambah variabel-variabel yang lain.

Daftar pustaka : 17 Referensi (2002-2019)

Kata kunci : remaja, pengetahuan, sikap, perilaku, dan gizi seimbang.

**MINISTRY OF HEALTH OF THE REPUBLIC OF INDONESIA  
RIAU MINISTRY OF HEALTH POLYTECHNIC  
DIPLOMA III NUTRITION STUDY PROGRAM**

**FINAL PROJECT, 2021**

**PUTRI RAHAYU**

**DESCRIPTION OF KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND BEHAVIOR OF  
BALANCED NUTRITION CONSUMPTION IN SMP MUHAMMADIYAH  
RAMBAH STUDENTS IN RAMBAH DISTRICT, ROKAN HULU  
REGENCY**

**viii + 41 Pages + 6 Table + 8 Attachments**

---

**ABSTRACT**

Adolescence is a nutritionally vulnerable age because of rapid growth and development and sufficient energy is needed to carry out various physical activities. The level of knowledge in adolescents will affect attitudes and behavior in choosing food at school and at home which determines whether or not a person easily understands the benefits of the nutritional content of the food consumed. The purpose of the study was to obtain a description of the knowledge, attitudes and behavior of balanced nutrition consumption in students of SMP Muhammadiyah Rambah.

This study is a research with a descriptive approach, the population in this study were students of SMP Muhammadiyah Rambah aged 13-15 years with Accidental sampling technique, and the number of samples was 60 samples. Data related to knowledge and attitudes were obtained through the distribution of questionnaires while data related to balanced nutrition behavior were obtained through the distribution of the SQ-FFQ questionnaire. The data obtained will be analyzed using univariate analysis.

The results showed that the knowledge about balanced nutrition of the students of SMP Muhammadiyah Rambah was in the poor category, namely 47%, sufficient, namely 40% and good, namely 13%. Respondents' attitudes related to nutrition were in the good category, namely 48% and the sufficient category was 52%. The behavior of respondents towards balanced nutrition is not appropriate as much as 75% and as much as 25% is appropriate. It is recommended for students to consume regular and nutritionally balanced meals. For further researchers, they can collect data on balanced nutrition consumption behavior using food photo books in order to get more accurate data and add other variables.

**Bibliography : 17 References (2002-2019)**

**Keywords : adolescents, knowledge, attitudes, behavior, and balanced  
nutrition**