

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA GIZI BAIK
DI SMPN 2 MANDAU**

SHAMI YURISNA



**POLTEKKES KEMENKES RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2024**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan pada Remaja Gizi Baik di SMPN 2 Mandau” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 15 Juli 2024



Shami Yurisna

P032113411078

**PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER
INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir dengan judul “Gambaran Pola Makan pada Remaja Gizi Baik di SMPN 2 Mandau” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau.

Pekabaru, 15 Juli 2024

Shami Yurisna
P032113411078

**GAMBARAN POLA MAKAN PADA REMAJA GIZI BAIK
DI SMPN 2 MANDAU**

SHAMI YURISNA

Tugas Akhir

Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya pada Program Studi Gizi

**POLTEKKES KEMENKES RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pola Makan pada Remaja Gizi Baik di SMPN 2

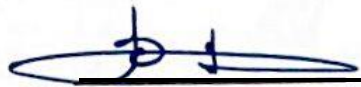
Mandau

Nama : Shami Yurisna


NIM : P032113411078

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi D3 Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing 1 :
Roziana, SST, M. Gz



Pembimbing 2:
DR. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si



Penguji :
Fitri, SP, MKM



Diketahui oleh
Ketua Jurusan Gizi
Fitri, SP, MKM
NIP. 198008132006042010



Tanggal Ujian :
25 Mei 2024

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan usulan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pola Makan pada Remaja Gizi Baik di SMPN 2 Mandau” ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan usulan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan usulan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, M. Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau.
2. Fitri, SP, MKM selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau dan penguji yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan usulan Tugas Akhir ini.
3. Roziana, SST, M. Gz selaku Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga usulan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik.
4. DR. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, dan pikiran serta penuh kesabaran telah membimbing penulis dan memberikan kritik serta saran demi perbaikan penulisan usulan Tugas Akhir ini.
5. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan usulan Tugas Akhir.
6. Kepala SMPN 2 Mandau yang telah membantu menjadi tempat penelitian dan responden dalam penelitian Tugas Akhir Saya.
7. Kedua orang tuaku Bapak Jhon Christian dan Ibu Sheilawati yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak-anaknya, memberikan kasih sayang, cinta, dan dukungan terbaik kepada penulis sehingga penulis dapat berada di titik ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan usulan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, 15 Juli 2024

Shami Yurisna

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	v
HALAMAN PENGESAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Penulis	4
1.4.2 Bagi Institusi	5
1.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Definisi Remaja.....	6
2.1.2 Klasifikasi Usia Remaja.....	6
2.1.3 Tahap Perkembangan Remaja.....	7
2.1.4 Kebutuhan Gizi Remaja	7
2.1.5 Faktor Penyebab Masalah Gizi	9
2.2 Pola Makan.....	11
2.2.1 Definisi Pola Makan.....	11
2.2.2 Metode Pengukuran Pola Makan	14

2.3 Status Gizi	15
2.3.1 Definisi Status Gizi	15
2.3.2 Metode Penilaian Status Gizi	15
2.4 Indeks Antropometri IMT/U	17
BAB III KERANGKA KONSEP	19
3.1 Kerangka Konsep	19
3.2 Definisi Operasional.....	19
BAB IV METODE PENELITIAN	21
4.1 Rancangan Penelitian	21
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian	21
4.3 Populasi dan Sampel	21
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	23
4.5 Pengolahan dan Analisa Data.....	24
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	28
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
5.2 Karakteristik Responden	29
5.3 Pola Makan.....	29
5.3.1 Jumlah Makanan	30
5.3.2 Frekuensi Makan.....	34
5.3.3 Jenis Makanan.....	36
5.4 Pola Konsumsi Protein pada Remaja Berdasarkan Kecukupan Energi ..38	
BAB VI PENUTUP	41
6.1 Kesimpulan	41
6.2 Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kebutuhan Zat Gizi Remaja.....	8
Tabel 2 Definisi Operasional	19
Tabel 2 Definisi Operasional	20
Tabel 3 Pembagian Sampel Berdasarkan Kelas	22
Tabel 4 Gambaran Karakteristik Responden berdasarkan	29
Tabel 5 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Energi	30
Tabel 6 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Karbohidrat	31
Tabel 7 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Protein	31
Tabel 8 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jumlah Lemak.....	32
Tabel 9 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Frekuensi	34
Tabel 10 Distribusi Pola Makan Remaja berdasarkan Jenis Makanan	36
Tabel 11 Perbandingan Konsumsi Protein Berdasarkan Kecukupan Energi pada Remaja.....	39
Tabel 12 Kuisisioner SQ - FFQ	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep	19
Gambar 2 Gambaran Lokasi Penelitian (SMPN 2 Mandau).....	28
Gambar 3 Penimbangan Berat Badan Remaja	56
Gambar 4 Wawancara Kuisisioner SQ-FFQ	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Informed Consent.....	46
Lampiran 2 Formulir Data Responden.....	47
Lampiran 3 Formulir Food Frequency Quesioner (FFQ).....	48
Lampiran 4 Master Data Gambaran Pola Makan pada Remaja Gizi Baik.....	51
Lampiran 5 Dokumentasi Kegiatan	55
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian.....	57
Lampiran 7 Lembar Konsultasi.....	58