

ABSTRAK

SHAMI YURISNA. Gambaran Pola Makan pada Remaja Gizi Baik di SMPN 2 Mandau. Dibimbing oleh Roziana, SST, M. Gz dan DR.Asliis Wirda Hayati, SP, M. Si.

Pola makan remaja memiliki implikasi signifikan terhadap status gizi mereka. Pola makan yang baik pada remaja dengan status gizi normal biasanya melibatkan konsumsi makanan yang beragam dan seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan berdasarkan jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi remaja gizi baik di SMPN 2 Mandau.

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan menggunakan pendekatan survey. Teknik pengambilan sampel diambil menggunakan metode statisfied, proposional dan simpel random sampling dengan jumlah sampel 85 siswa kelas VII dan VIII. Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah sampel terbanyak berjenis kelamin perempuan 62% dan laki-laki 38%. Berdasarkan pola makan, menunjukkan jumlah konsumsi energi dalam kategori normal 62%, karbohidrat normal 39%, sementara protein dikonsumsi lebih 83%. Jumlah lemak yang dikonsumsi bervariasi, mayoritas remaja kategori lebih 34%, frekuensi makan kurang 53% dan jenis makanan tidak baik 55%.

Kata Kunci : Pola Makan, Gizi Baik

ABSTRACT

SHAMI YURISNA. Overview of Eating Patterns in Adolescents with Good Nutrition at SMPN 2 Mandau. Supervised by Roziana, SST, M. Gz and Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M. Si.

Adolescent dietary patterns have significant implications for their nutritional status. A good dietary pattern in adolescents with normal nutritional status typically involves the consumption of a diverse and balanced diet, which means meeting the nutritional needs of the body through food intake. This study aims to describe the dietary patterns based on the quantity, frequency, and types of food consumed by well-nourished adolescents at SMPN 2 Mandau.

The research method used is descriptive qualitative with a survey approach. The sampling technique employed stratified, proportional, and simple random sampling methods with a sample size of 85 students from grades VII and VIII. The results showed that the majority of the sample were female, accounting for 62%, while males accounted for 38%. Based on dietary patterns, 62% of the adolescents had normal energy intake, 39% had normal carbohydrate intake, while 83% consumed more protein than necessary. The amount of fat consumed varied, with the majority of adolescents consuming more at 34%, the frequency of meals being insufficient at 53%, and the types of food being inadequate at 55%.

Keywords : Dietary Patterns, Good Nutrition