

**GAMBARAN PENGETAHUAN SISWI SMA TENTANG GIZI
SEIMBANG DI PONDOK PESANTREN AL-ISHLAH**

SUNGAI PAGAR

FAUZIAH NUR ZUMROIDHA

P032213411097



POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN

JURUSAN GIZI

RIAU

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Pengetahuan Siswi SMA Tentang Gizi Seimbang Di Pondok Pesantren Al Ishlah Sungai Pagar” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan 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, 12 Juni 2025



Fauziah Nur Zumroidha
P032213411097

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pengetahuan Siswi SMA Tentang
Gizi Seimbang Di Pondok Pesantren Al Ishlah
Nama : Fauziah Nur Zumroidha
NIM : P032213411097

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

Pembimbing :
Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt



Penguji 1 :
Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes



Penguji 2 :
Nur Kholis, MP.d



Diketahui oleh :
Ketua Jurusan Gizi
Sri Mulyani, STP, M.Si
NIP. 197801232009122002



Tanggal Ujian: 12 Juni 2025

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subahanahu Wa Ta'ala, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Adapun judul dari tugas akhir ini “Gambaran Pengetahuan Siswa SMA Tentang Gizi Seimbang di Pondok Pesantren Al Ishlah Sungai Pagar”.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada program Studi Gizi. Selama proses penyusunan tugas akhir ini, penulis banyak mendapat bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, S.ST., Bdn., M.keb. MH. selaku Direktur Poltekkes KemenkesRiau.
2. Sri Mulyani, STP,M.Si selaku Ketua Jurusan D III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Dra. Lily Restusari, M.Farm, Apt selaku dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik.
4. Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes selaku dosen Penguji I yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
5. Nur Kholis, M.Pd selaku dosen Penguji II yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua penulis, Bapak Al Qadri Syam dan Ibu Yeni Nofita. Terima kasih sudah senantiasa mendo'akan, memberi dukungan berupa moril maupun materil yang tidak terhingga, nasehat, serta kasih sayang kepada penulis
7. Teruntuk sahabat-sahabat penulis yang tidak dapat penulis rincikan satu persatu disini, terima kasih atas segala do'a, hiburan, bantuan, dukungan, kasih sayang, serta apresiasi dari segala bentuk pencapaian penulis sekecil apapun itu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penulisan tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu berbagai saran dan kritik yang membangun dari semua pihak merupakan masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis.

Pekanbaru, 12 Juni 2025



Fauziah Nur Zumroidha

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA	vi
HALAMAN PENGESAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	1
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Bagi Peneliti.....	4
1.4.2 Bagi Jurusan.....	4
1.4.3 Bagi Pihak Sekolah	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Remaja	5
2.3 Gizi Seimbang.....	6
2.5 Gizi Seimbang di Lingkungan Pondok Pesantren.....	8
2.6 Penelitian Terkait	9
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFENISI OPERASIONAL	10
3.1 Kerangka Konsep.....	10
3.2 Defenisi Operasional.....	10
BAB IV METODE PENELITIAN	11
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	11
4.2 Tempat dan Waktu Penelitian	11
4.3 Populasi dan Sampel	11
4.4 Jenis Data dan Cara Pengumpulan Data	12
4.4.1 Data Primer	12

4.4.2	Data Sekunder	12
4.5	Pengolahan dan Analisa Data	12
4.5.1	Pengolahan data	12
4.6	Instrumen Penelitian	13
4.7	Analisa Data.....	13
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....		14
5.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	14
5.2	Karakteristik Responden	15
5.3	Pengetahuan	16
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN		21
6.1	Kesimpulan	21
6.1	Saran	21
DAFTAR PUSTAKA.....		22
LAMPIRAN.....		23

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	10
Tabel 5. 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas dan Usia	15
Tabel 5. 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang	16
Tabel 5. 3 Hasil Jawaban Kuesioner	17

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5. 1 Pondok Pesantren Al Ishlah	14
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Lembar Persetujuan Responden	24
Lampiran 1. 2 Kuesioner Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang.....	25
Lampiran 1. 3 Master Data.....	27
Lampiran 1. 4 Dokumentasi	28