

**GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI SEIMBANG
PADA REMAJA SMA NEGERI 2 PEKANBARU**

AMANDA RATU ZHULAYKHA NOTOM



**JURUSAN GIZI
KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN
PEKANBARU
2025**

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “ Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja SMA Negeri 2 Pekanbaru “ ini merupakan hasil pemikiran, hasil penelitian, pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing dan hasil dari berbagai sumber penelitian orang lain. Semua sumber baik yang dikutip telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, 08 Juni 2025



Amanda Ratu Zhulaykha Notom

P032213411045

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja SMA Negeri 2 Pekanbaru
Nama : Amanda Ratu Zhulaykha Notom
NIM : P032213411045

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

Pembimbing :
Dewi Rahayu, SP, M.Si



Penguji 1 :
Rahimatul Uthia, S. Farm. M. Si



Penguji 2 :
Yessi Marlina, S.Gz, MPH, Dietisien



Diketahui Oleh

Ketua Jurusan
Sri Mulyani, S. TP, M. Si
NIP.197801232009122002



Tanggal Ujian : 03 Juni 2025

Tanggal Lulus :

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
RIWAYAT HIDUP.....	xvii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan.....	4
1.3.1 Tujuan Umum	4
1.3.2 Tujuan Khusus	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB 2	6
TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Pedoman Gizi Seimbang	6
2.1.1 Pengertian Gizi Seimbang	6
2.1.2 Empat Pilar Gizi Seimbang.....	6
2.1.3 Pesan Umum Gizi	8
2.2 Remaja.....	10
2.2.1 Masalah Gizi Yang Terjadi Pada Remaja.....	10

2.2.2 Faktor-Faktor Terjadinya Masalah Gizi	11
2.3 Kebutuhan Gizi Remaja	14
2.4 Pengertian Aktifitas Fisik.....	15
2.5 Pendidikan Gizi	17
2.5.1 Pentingnya Pendidikan Gizi	17
BAB 3	18
KERANGKA KONSEP	18
3.1 Kerangka Konsep	18
3.2 Definisi Oprasional.....	19
BAB 4	20
METODOLOGI PENELITIAN	20
4.1 Jenis dan Desain Penelitian	20
4.2 Waktu dan Tempat	20
4.2.1 Waktu	20
4.2.2 Tempat.....	20
4.3 Populasi dan Sampel	20
4.3.1 Populasi.....	21
4.3.2 Sampel	21
4.3.3Teknik Sampling	22
4.4 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
4.4.1 Jenis Data	22
4.5 Teknik Pengumpulan Data.....	23
4.5.1 Alat atau Instrumen Penelitian.....	23
4.5.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	23
4.6 Pengolahan dan Analisis Data	23
4.6.1 Pengolahan Data	23
4.6.2 Analisis Data	23
BAB 5	24
HASIL DAN PEMBAHASAN	24
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	24
5.2 Karakteristik Responden	26
5.3 Tingkat Pengetahuan	27

BAB 6	34
PENUTUP.....	34
6.1 Kesimpulan.....	34
6.2 Saran.....	34
DAFTAR PUSTAKA.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.Tumpeng Gizi Seimbang.....	7
Gambar 2.SMA Negeri 2 Pekanbaru	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Definisi Oprasional	19
Tabel 2. Pembagian Jumlah Responden	21
Tabel 3. Karakteristik Responden	26
Tabel 4. Tingkat Pengetahuan	27
Tabel 5. Hasil Jawaban Kuisisioner Responden	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Lembar Persetujuan Responden	40
Lampiran 2.Kuesioner Penelitian.....	41
Lampiran 3. Output	44
Lampiran 4.Dokumentasi	45
Lampiran 5.Surat Penelitian.....	46
Lampiran 6.Master Tabel	47