

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI DESA ADAT BUNGAYA KABUPATEN KARANGASEM**



Oleh :

NI KADEK DWI LARAS GENARSIH
NIM. P07131017009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI DESA ADAT BUNGAYA KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan
Pada Program Studi Diploma Tiga Gizi**

Oleh :

NI KADEK DWI LARAS GENARSIH

NIM. P07131017009

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI DESA ADAT BUNGAYA KABUPATEN KARANGASEM**

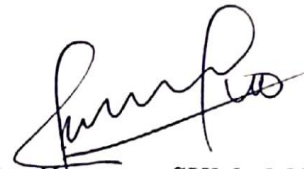
TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,



Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes.
NIP. 196208161985031004

Pembimbing Pendamping,



I Ketut Kencana, SKM., M.Pd.
NIP. 195806141985021001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI

POKTEKKES KEMENKES DENPASAR 



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.
NIP. 196703161990032002

PENELITIAN DENGAN JUDUL :



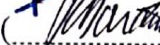
**POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA
DI DESA ADAT BUNGAYA KABUPATEN KARANGASEM**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

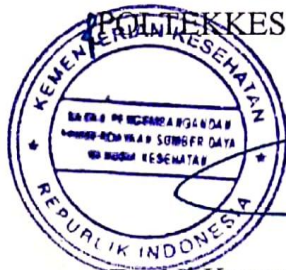
PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 11 MEI 2020

TIM PENGUJI :

1. I Made Suarjana, SKM, M.Kes. (Ketua) ()
2. Ni Made Yuni Gumala, SKM, M.Kes. (Anggota) ()
3. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. (Anggota) ()

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLITEK KES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes.

NIP. 196703161990032002.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Dwi Laras Genarsih
NIM : P07131017009
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Alamat : Dusun Beji Desa Adat Bungaya, Kecamatan Bebandem,
Kabupaten Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem” adalah benar **karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Senin 11 Mei 2020
Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Dwi Laras Genarsih
NIM.P07131017009

DIETARY HABBIT AND TEENAGER'S NUTRITIONAL STATUS
AT BUNGAYA TRADITIONAL VILLAGE IN KARANGASEM REGENCY

ABSTRACT

Nutrition is one of the most important factors and major development determinants of teenager growth, as in adolescence, the hormonal changes that cause the rapid growth of other phases in life except the first year of life. This research aimed to investigate the dietary habit and teenager's nutritional status at Bungaya Traditional Village, Karangasem Regency. This research method used cross sectional method. The samples of research were 41 teenager with an age range of 13-18 years old who are living at Dusun Beji in Bungaya Village, Karangasem Regency. Dietary habit was measured by the Food Recall 1x24 hours and nutritional status of BMI. Data analysis describe according to the purpose. The results showed as much of 41 total samples of 34 samples (82.9%) had dietary habit in the good diet pattern categories with a tendency to have a normal nutritional status were 20 people (58.8%) of the total sample with a good diet habit. Obeses was 7 samples (20.6%), overweight was 6 samples (17.6%) and thinness was 1 sample (2.9%). While the sample with enough dietary habit as many as 7 people consisted of 5 samples (71.4%) with normal nutritional status and 2 samples (28.6%) of the total samples with enough dietary habit included in thinness. Food frequency, type and amount of food will affect food intake which will have an impact on nutritional status. Then there needs to be improvements in food consumption both in quantity and quality and variety of food menus. Meal frequency, type and amount of food would affect food intake that have an impact on nutritional status. So it needed for improvements in dietary habit both in quantity and quality and variety of the food menu.

Keywords : *Dietary habit, Nutritional status, Teenagers*

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI DESA ADAT BUNGAYA KABUPATEN KARANGASEM

ABSTRAK

Gizi merupakan salah satu faktor terpenting dan penentu utama perkembangan pertumbuhan remaja, karena pada masa remaja terjadi perubahan hormonal yang menyebabkan pertumbuhan berlangsung cepat dari fase lain dalam kehidupan kecuali tahun pertama kehidupan. Penelitian ini bertujuan mengetahui pola makan dan status gizi pada remaja di Desa Adat Bungaya. Metode penelitian ini menggunakan *cross-sectional*. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja dengan rentang usia 13-18 tahun yang tinggal di Dusun Beji Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem dengan total sampel sebanyak 41 orang. Pengukuran pola makan dilakukan dengan cara *food recall* 1x24 jam dan status gizi dari hasil penghitungan IMT/U. Analisa data diuraikan secara deskriptif sesuai dengan tujuan. Hasil penelitian didapatkan sebanyak dari 41 total sampel sebanyak 34 sampel (82,9%) mempunyai pola makan dalam kategori baik dengan kecenderungan memiliki status gizi baik sebanyak 20 sampel (58,8%) dari total seluruh sampel dengan pola makan baik. Obesitas sebanyak 7 sampel (20,6%), status gizi lebih sebanyak 6 sampel (17,6%) serta status gizi kurang sebanyak 1 sampel (2,9%). Sedangkan sampel dengan pola makan cukup sebanyak 7 sampel terdiri atas 5 (71,4%) orang dengan status gizi baik dan 2 sampel (28,6%) dari total sampel dengan pola makan cukup termasuk dalam status gizi kurang. Frekuensi makan, jenis dan jumlah makanan akan mempengaruhi asupan makanan yang akan berdampak terhadap status gizi. Maka perlu adanya perbaikan dalam konsumsi makan baik dalam kuantitas maupun kualitas serta aneka ragam menu makanan.

Kata Kunci : Pola makan, Status gizi, Remaja

RINGKASAN PENELITIAN

POLA MAKAN DAN STATUS GIZI REMAJA DI DESA ADAT BUNGAYA KABUPATEN KARANGASEM

Oleh : Ni Kadek Dwi Laras Genarsih

Status gizi merupakan salah satu indikator yang digunakan untuk mengukur keadaan tubuh akibat mengonsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Status gizi dibedakan menjadi 5 kategori, yaitu gizi buruk, gizi kurang, gizi baik, gizi lebih dan obesitas (PMK No.2 Tahun 2020). Status gizi yang baik dapat tercapai apabila seseorang memiliki pola makan yang baik yaitu pola makan yang berdasarkan dengan frekuensi, jenis makanan dan jumlah asupan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan perharinya serta dibarengi dengan aktivitas fisik. Status gizi yang baik merupakan wujud dari keberhasilan pembangunan kesehatan melalui kesadaran gizi. Remaja merupakan salah satu subjek Rencana Pembangunan Kesehatan mengenai status gizi oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 2015-2019.

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Berdasarkan riset kesehatan dasar (Riskesdas, 2013) menunjukkan prevalensi gizi kurang pada remaja di Provinsi Bali sebesar 11,1% terdiri atas 3,3% sangat kurus dan 7,8% kurus dan prevalensi gizi lebih sebesar 13,9% yang terdiri dari 9,7% gemuk dan 4,2% sangat gemuk (obesitas). Kabupaten Karangasem sendiri memiliki prevalensi status gizi sangat kurus pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun sebesar 3,3% dan 1,8%, status gizi kurus sebesar 7,8% dan 6% , status gizi gemuk sebesar 6,5% dan 3,5% serta remaja dengan status gizi obesitas pada rentang usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun sebesar 0,6% dan 0,3%. Desa Bungaya merupakan salah satu desa yang terletak di Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem. Dari data yang telah diambil saat pengambilan data awal, beberapa remaja di Desa Bungaya memiliki berat badan dan tinggi yang belum ideal. Hal ini dapat dilihat dari 20

orang yang dijadikan sampel awal 60% atau 12 orang dari sampel awal memiliki tinggi badan dan berat badan yang belum ideal. Serta 50% atau 10 orang sampel memiliki pola makan yang tidak teratur. Maka dari itu tujuan penelitian ini secara umum adalah untuk mengetahui pola makan dan status gizi pada remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan metode *cross-sectional* karena peneliti hanya mengamati subjek seadanya tanpa melakukan perlakuan/intervensi dan variabel-variabel pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Penelitian ini melibatkan 41 orang remaja dengan rentang usia 13-18 tahun sebagai sampel penelitian. Pengukuran pola makan dilakukan dengan cara skoring frekuensi waktu makan remaja seharusnya, beda jenis bahan makanan dan asupan zat gizi sampel sehari yang didapatkan dari hasil wawancara kepada sampel menggunakan formulir recall 1x24 jam. Kemudian status gizi sampel merupakan hasil perhitungan IMT/U sampel yang sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi sampel yang ditinjau dari z-score didapatkan data dari 41 sampel, sebanyak 25 sampel (64,1%) dengan status gizi baik, obesitas sebanyak 8 sampel (20,5%), status gizi kurang sebanyak 4 sampel (10,3%) dan status gizi gemuk sebanyak 2 sampel (5,1%). Hasil penelitian berdasarkan pola makan sampel, terdapat 34 sampel memiliki pola makan yang baik dan 7 sampel sisanya memiliki pola makan yang cukup.

Dari 34 orang sampel dengan pola makan baik kecenderungan memiliki status gizi baik sebanyak 20 sampel (58,8%) dari total seluruh sampel dengan pola makan baik. Obesitas sebanyak 7 sampel (20,6%), status gizi lebih sebanyak 6 sampel (17,6%) serta status gizi kurang sebanyak 1 sampel (2,9%). Sedangkan sampel dengan pola makan cukup sebanyak 7 sampel kecenderungan memiliki status gizi baik sebanyak 5 sampel (71,4%) dan 2 sampel (28,6%) sisanya memiliki status gizi kurang.

Dari hasil penelitian tersebut dapat diketahui bahwa masih adanya remaja yang memiliki pola makan yang tidak teratur. Bagi remaja dengan kebiasaan makan yang masih belum teratur agar dapat mengatur pola makanan sehingga

status gizi normal dapat dicapai atau dipertahankan. Untuk remaja dengan status gizi obesitas dan status gizi lebih dengan pola makan yang baik maka untuk mengurangi berat badan agar mencapai berat badan ideal atau status gizi baik dapat dilakukan dengan cara mempertahankan pola makan yang baik dan diimbangi dengan aktivitas fisik.

Daftar Bacaan : 30 (2000 : 2020)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pola Makan dan Status Gizi Remaja di Desa Adat Bungaya Kabupaten Karangasem” dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Tugas akhir merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan Pendidikan Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar. Dalam penyusunan laporan penelitian ini, tentunya penulis tidak lepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada pihak-pihak yang disebutkan dibawah ini :

1. Bapak Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes. selaku pembimbing utama dan Bapak I Ketut Kencana, SKM., M.Pd. selaku pembimbing pendamping yang banyak memberi saran dan petunjuk dalam memberikan pengarahan dan bimbingan serta motivasi dalam penyelesaian Tugas Akhir ini.
2. Bapak I Made Suarjana, SKM., M.Kes dan Ibu Ni Made Yuni Gumala, SKM., M.Kes selaku tim penguji.
3. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes. selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan yang telah diberikan sehingga Tugas Akhir ini dapat diselesaikan.
4. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar atas kesempatan yang telah diberikan sehingga Tugas Akhir dapat diselesaikan.
5. I Ketut Ngenteg dan Ni Wayan Rasih selaku orangtua yang telah membantu dan memberikan dukungan materi dalam proses pembuatan Tugas Akhir ini.
6. Teman-teman, serta semua pihak yang telah membantu dan mendukung dalam proses pembuatan Tugas Akhir.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna, oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan dalam pembuatan Tugas Akhir ini. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih

Denpasar, 11 Mei 2020
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmar
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	Error! Bookmar
B. Rumusan Masalah.....	Error! Bookmar
C. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmar
1. Tujuan Umum.....	Error! Bookmar
2. Tujuan Khusus.....	Error! Bookmar
D. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmar
1. Manfaat Praktis.....	Error! Bookmar
2. Manfaat Teoritis.....	Error! Bookmar
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi Remaja.....	Error! Bookmar
1. Pengertian status gizi remaja.....	Error! Bookmar
2. Penilaian status gizi remaja.....	Error! Bookmar
3. Faktor yang memengaruhi status gizi remaja.....	Error! Bookmar
4. Metode untuk mengetahui keadaan gizi.....	Error! Bookmar
B. Pola Makan Remaja.....	Error! Bookmar
1. Pengertian pola makan remaja.....	Error! Bookmar
2. Faktor yang memengaruhi pola makan remaja.....	Error! Bookmar
3. Cara penilaian pola makan makanan.....	Error! Bookmar
C. Keterkaitan Pola makan dengan Status Gizi.....	Error! Bookmar
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep.....	Error! Bookmar
B. Variabel dan definisi operasional variabel penelitian.....	Error! Bookmar
BAB V METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmar
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmar
1. Tempat Penelitian.....	Error! Bookmar
2. Waktu Penelitian.....	Error! Bookmar
C. Populasi Dan Sampel.....	Error! Bookmar
1. Populasi.....	Error! Bookmar

2. Sampel	Error! Bookmar
3. Besar Sampel	Error! Bookmar
4. Teknik Pengambilan Sampel	Error! Bookmar
D. Jenis Pengumpulan Data	Error! Bookmar
1. Jenis Data	Error! Bookmar
2. Cara Pengumpulan Data	Error! Bookmar
3. Alat dan instrumen pengumpulan data	Error! Bookmar
E. Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmar
1. Pengolahan data	Error! Bookmar
2. Analisis Data	Error! Bookmar
F. Etika Penelitian	Error! Bookmar
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmar
1. Gambaran umum lokasi penelitian	Error! Bookmar
2. Karakteristik sampel	Error! Bookmar
3. Frekuensi makan	Error! Bookmar
4. Jumlah Jenis Bahan Makanan	Error! Bookmar
5. Tingkat Asupan Zat Gizi	Error! Bookmar
6. Pola makan	Error! Bookmar
7. Status Gizi	Error! Bookmar
8. Kecenderungan frekuensi waktu makan dengan status gizi	41
9. Kecenderungan jumlah bahan makanan dengan status gizi	41
10. Kecenderungan tingkat asupan zat gizi dengan status gizi	42
11. Kecenderungan Pola Makan dan Status Gizi	Error! Bookmar
B. Pembahasan	Error! Bookmar
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. SIMPULAN	Error! Bookmar
B. SARAN	Error! Bookmar
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmar
LAMPIRAN	Error! Bookmar

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Definisi Operasional Variabel.....	23
2. Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun	32
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur	36
4. Sebaran sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Waktu Makan	37
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Jenis Bahan Makanan yang Dikonsumsi	37
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Energi	38
8. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Protein.....	38
9. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Lemak.	39
10. Sebaran Sampel Berdasarkan Tingkat Asupan Karbohidrat.	39
11. Sebaran Sampel Berdasarkan Pola Makan Sampel.....	40
12. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi Sampel.	40
13. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Waktu Makan Dengan Status Gizi	41
14. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Bahan Makanan Dengan Status Gizi	42
15. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Energi dan Status Gizi	42
16. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Protein dan Status Gizi.....	43
17. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Lemak dan Status Gizi	44
18. Sebaran Sampel Berdasarkan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi	44
19. Sebaran Sampel Berdasarkan Pola Makan dan Status Gizi Sampel.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. <i>Ethical Clearance</i>	64
2. Surat Izin Penelitian	66
3. Formulir PSP	68
4. Formulir Identitas Sampel dan recall 1x24 jam	73

