

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN
PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA**



Oleh :

MARVELLA GLORY ANISHA
NIM. P07131217076

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN
PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Program Studi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**MARVELLA GLORY ANISHA
NIM. P07131217076**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
PROGRAM STUDI GIZI DAN DIETETIKA
PROGRAM SARJANA TERAPAN
DENPASAR
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN

KAJIAN PUSTAKA

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



A.A. Gde Raka Kavanava, SST, M.Kes
NIP. 195704011985011001



A.A. Ngurah Kusumajava, SP, MPH
NIP. 196911121992031003

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani SST, M.Kes
NIP. 19670316 1990032002

SKRIPSI DENGAN JUDUL :

KAJIAN PUSTAKA




**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN
PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN
STATUS GIZI PADA REMAJA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SELASA

TANGGAL : 6 APRIL 2021

TIM PENGUJI :

- | | | |
|---|-----------|---|
| 1. Dr. Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. Dr. I Putu Suiraoaka SST., M.Kes | (Anggota) |  |
| 3. A.A Gde Raka Kayanaya, SST., M.Kes | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN GIZI**

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Marvella Glory Anisha
NIM : P07131217076
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2021
Alamat : Perum Istana Eramas No 16-17, Desa Curah Jeru,
Kecamatan Panji, Kabupaten Situbondo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Hubungan Pengetahuan Gizi dan Penerapan pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja adalah benar **karya 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.
3. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 6 April 2021

Yang membuat pernyataan,



Marvella Glory Anisha

NIM. P07131217076

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA (*LITERATUR REVIEW*)

ABSTRAK

Ketidakseimbangan antara konsumsi makanan dengan kebutuhan remaja akan menimbulkan masalah gizi. Pengetahuan gizi rendah merupakan salah satu penyebab terjadinya masalah gizi. Untuk mencegah masalah gizi, perlu adanya pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang. Tujuan penulisan skripsi ini untuk mengetahui hasil kajian pustaka tentang hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi. Penelitian ini merupakan literature review dengan metode kualitatif yang dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2021. Jumlah pustaka yang dikaji sebanyak 11 artikel ilmiah. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database Google Scholar.

Hasil penelusuran pustaka menunjukkan kisaran pengetahuan gizi remaja cukup baik sebanyak 38,5% - 61,4%, pengetahuan gizi baik sebanyak 24,0% - 55%, pengetahuan gizi kurang sebanyak 5% - 26,7%. Pada penerapan pedoman gizi seimbang memiliki kisaran yaitu cukup baik sebanyak 29,7% - 84,7%, baik sebanyak 9,3% - 22,9%, dan kurang sebanyak 6,0% - 52,0%. Pada status gizi memiliki kisaran yaitu normal sebanyak 50,0% - 70,0%, gizi lebih sebanyak 28,3% - 36,1%, dan gizi kurang sebanyak 1,7% - 14,71%. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan penerapan pedoman gizi seimbang. Ada hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi, Penerapan Pedoman Gizi Seimbang, Status gizi

**THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND
IMPLEMENTATION OF BALANCED NUTRITION GUIDELINES WITH
NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS**

(LITERATURE REVIEW)

ABSTRACT

The imbalance between food consumption and adolescent needs will cause nutritional problems. Low nutrition knowledge is one of the causes of nutritional problems. To prevent nutritional problems, it is necessary to have knowledge about balanced nutrition guidelines. The purpose of writing this thesis is to find out the results of a literature review on the relationship between nutritional knowledge and the application of balanced nutrition guidelines with nutritional status. This research is a literature review with a qualitative method which was carried out in February - March 2021. The number of literature reviewed was 11 scientific articles. The library search was carried out through the Google Scholar database.

The results of the literature search show that the range of adolescent nutrition knowledge is quite good as much as 38.5% - 61.4%, good nutrition knowledge as much as 24.0% - 55%, knowledge of less nutrition as much as 5% - 26.7%. In the application of balanced nutrition guidelines, the range is quite good as much as 29.7% - 84.7%, good as much as 9.3% - 22.9%, and less as much as 6.0% - 52.0%. The nutritional status has a range of normal as much as 50.0% - 70.0%, over nutrition as much as 28.3% - 36.1%, and undernutrition as much as 1.7% - 14.71%. There is a relationship between nutritional knowledge and the application of balanced nutrition guidelines. There is a relationship between the application of balanced nutrition guidelines with nutritional status.

Keywords: Nutritional Knowledge, Balanced Nutrition Guidelines, Nutritional Status

RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PENERAPAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA

Marvella Glory Anisha
P07131217076

Status gizi didefinisikan sebagai status kesehatan yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrien. Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu asupan makanan dan penyakit infeksi. Sedangkan faktor tidak langsung yang dapat mempengaruhi status gizi salah satunya adalah pengetahuan gizi.

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui mengenai makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan atau perilaku makan dan kemampuan memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi dalam memilih makanan yang baik. Pengetahuan remaja yang kurang tentang gizi maka akan mempengaruhi remaja dalam memilih bahan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman.

Untuk mencegah terjadinya masalah gizi, perlu adanya pengetahuan mengenai pedoman gizi seimbang. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) adalah pedoman utama untuk kegiatan penyuluhan gizi agar kegiatan komunikasi informasi edukasi gizi yang dilaksanakan menjadi lebih efektif dan terarah untuk mencapai sasaran masyarakat atau keluarga. Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 pilar, diantaranya yaitu (Kemenkes RI, 2014) : (1) Mengonsumsi makanan yang beragam, (2) Membiasakan perilaku hidup bersih dan sehat, (3) Melakukan aktivitas fisik, (4) Mempertahankan dan memantau berat badan normal. Pesan gizi seimbang yaitu syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, banyak konsumsi sayur dan cukup buah-buahan, konsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, biasakan untuk mengonsumsi beranekaragam makanan pokok, batasi konsumsi bahan pangan yang

berlemak, asin, dan manis, biasakan untuk sarapan, minum air putih yang cukup dan aman, biasakan untuk membaca label yang tertera pada kemasan pangan, biasakan untuk cuci tangan memakai sabun dan air bersih mengalir, melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan atau pantau berat badan normal.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hasil kajian pustaka tentang hubungan pengetahuan gizi dan penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi. Penelitian ini merupakan literature review dengan metode kualitatif yang dilakukan pada bulan Februari - Maret 2021. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (literature review) yaitu para remaja berusia 10-22 tahun berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Jumlah pustaka yang dikaji yaitu sebanyak 11 artikel ilmiah. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar).

Hasil penelusuran pustaka menunjukkan bahwa pengetahuan gizi remaja cukup baik berkisar antara 38,5% - 61,4%, pengetahuan gizi baik berkisar antara 24,0% - 55%, sedangkan pengetahuan gizi kurang berkisar antara 5% - 26,7%. Penerapan pedoman gizi seimbang remaja cukup baik yaitu berkisar antara 29,7% - 84,7%, penerapan pedoman gizi seimbang baik berkisar antara 9,3% - 22,9%, sedangkan penerapan pedoman gizi seimbang kurang berkisar antara 6,0% - 52,0%. Status gizi remaja normal berkisar antara 50,0% - 70,0%, status gizi lebih berkisar antara 28,3% - 36,1%, sedangkan status gizi kurang berkisar antara 1,7% - 14,71%. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan penerapan pedoman gizi seimbang. Ada hubungan antara penerapan pedoman gizi seimbang dengan status gizi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan kajian pustaka ini dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja".

Penulis menyadari dalam penyusunan kajian pustaka ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. A.A. Gde Raka Kayanaya,SST.,M.Kes dan A.A. Ngurah Kusumajaya,SP.,MPH sebagai pembimbing utama dan pembimbing pendamping yang telah memberikan banyak koreksi, saran dan penuntun penulisan dalam kajian pustaka ini.
2. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian kajian pustaka ini.
3. Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian kajian pustaka ini.
4. Bapak/Ibu dosen dan staf pegawai Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar yang turut memberikan arahan dan masukan yang berguna bagi penulis.
5. Keluarga yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian kajian pustaka ini.

6. Teman-teman yang telah banyak memberi dorongan dan membantu penyelesaian kajian pustaka ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa kajian pustaka ini masih jauh dari sempurna. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membantu untuk kesempurnaan kajian pustaka ini. Akhir kata penulis mengharapkan kajian pustaka ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Denpasar, 6 April 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT.....	vii
RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA.....	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. Status Gizi	8
B. Pengetahuan Gizi.....	15
C. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang.....	20
BAB III KERANGKA KONSEP	
A. Kerangka Konsep	26
B. Variabel	27
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Jenis.....	28

B. Sumber Data	28
C. Fokus Data.....	28
D. Subjek Penelitian.....	28
E. Jumlah Pustaka Yang Dikaji.....	28
F. Cara Pengumpulan Pustaka.....	29
G. Cara Analisis	30
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	
A. Hasil	31
1. Pengetahuan Gizi.....	31
2. Penerapan Pedoman Gizi Seimbang.....	33
3. Status Gizi	35
4. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang	36
5. Hubungan Penerapan Pedoman Gizi Seimbang dengan Status Gizi.....	37
B. Pembahasan	39
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Nomor	Halaman
1. Kategori Dan Ambang Batas Status Gizi Berdasarkan (IMT/U)	12

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Rangkuman Identifikasi Jurnal	51