

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK
MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA SMA**



Oleh :

A.A. LELY KEMALADEWI

NIM. P07131217039

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

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK
MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA DI SMA**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Prodi Gizi dan Dietetika
Program Sarjana Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**

Oleh :

**A.A. LELY KEMALADEWI
P07131217039**

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN PRAKTIK
MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA SMA**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes
NIP. 195912111982012001

Pembimbing Pendamping



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

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi

Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar



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


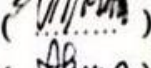
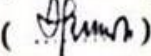
**HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK
MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI
PADA REMAJA SMA**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Jumat

TANGGAL : 9 April 2021

TIM PENGUJI:

1. Ir. I Made Purnadhibrata, M.Kes (KETUA) 
2. Dr.Ir. I Komang Agusjaya Mataram, M.Kes (ANGGOTA I) 
3. Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes (ANGGOTA II) 

**Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar**



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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : A.A. Lely Kemaladewi
NIM : P07131217039
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020/2021
Alamat : Jln. Tukad Banyusari Gang II No. 7, Denpasar Selatan

1. Literatur review dengan judul “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja SMA” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang** lain.
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Literatur review 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, Maret 2021

Yang membuat pernyataan,



A.A. Lely Kemaladewi

NIM. P07131217039

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA

ABSTRAK

Gizi remaja memegang peranan penting dalam penentuan kualitas gizi dan kesehatan pada siklus hidup selanjutnya. Pengetahuan gizi yang baik akan memengaruhi sikap dan perilaku gizi dalam hal memilih makanan yang bergizi, beragam, dan seimbang yang akan berdampak terhadap status gizi remaja. Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Skripsi ini merupakan penulisan ilmiah dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (literature review) yaitu remaja SMA/SMK. Jumlah Pustaka yang dikaji yaitu sebanyak 10 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar). Hasil penelusuran 10 jurnal menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori cukup sebanyak 36,1% - 79%, yang memiliki sikap negative terhadap gizi seimbang sebanyak 37,3% - 77,5% yang mempunyai sikap positif sebanyak 21,25% - 62,7%, dan sebanyak 15,4 % - 77,5% dengan praktik gizi seimbang kategori kurang. Status gizi remaja sebanyak 1,5% - 4% sangat kurus, 1,3% - 20,7% kurus, 50% - 84% normal, 4,7% - 35,2% gemuk, dan 2,76% - 11,9% obesitas. Hasil kajian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja, dan terdapat hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan status gizi

Kata kunci : Pengetahuan, Sikap, Praktik, Gizi Seimbang, Status Gizi Remaja

**RELATIONSHIPS OF KNOWLEDGE, ATTITUDES AND PRACTICE
ABOUT BALANCED NUTRITION WITH NUTRITIONAL STATUS
IN HIGH SCHOOL**

ABSTRACT

Adolescent nutrition plays an important role in determining the quality of nutrition and health on the life cycle of the next. Knowledge of good nutrition will affect the attitude and behavior of nutrition in terms of choosing foods that are nutritious, diverse, and balanced which will have an impact on the nutritional status of adolescents. The purpose of this thesis is to determine the relationship of knowledge, attitude and practice about balanced nutrition and nutritional status in adolescents. This essay is the writing of a scientific approach using literature study. The subject of research in the literature review (literature review) is a teenage high SCHOOL/VOCATIONAL school. The amount of Literature studied as many as 10 of the journal. A search of the literature was conducted through the databases (Google Scholar). Results penelurusan 10 journal shows that teens who have the knowledge of balanced nutrition with enough category 36.1% - 79%, which has a negative attitude towards balanced nutrition as much as 37,3% - 77.5% of which have a positive attitude as much as a 21.25% - 62.7% of, and as much as 15.4 % - 77.5% of the practices of balanced nutrition category less. The nutritional Status of adolescents as much as 1.5% - 4% very skinny, 1,3% - 20,7% skinny, 50% - 84% of normal, 4.7 percent - 35,2% fat, and from 2.76% to 11.9% obesity. The results of the study showed there is a significant relationship between the knowledge of balanced nutrition and nutritional status in adolescents, and there is a significant relationship between the practice of balanced nutrition and nutritional status in adolescents. Then there is no significant relationship between the attitude of balanced nutrition with nutritional status

Keywords: Knowledge, Attitude, Practice, Balanced Nutrition, Nutritional Status of Adolescents

RINGKASAN PENELURUSAN PUSTAKA

HUBUNGAN PENGETAHUAN, SIKAP DAN PRAKTIK MENGENAI GIZI SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA SMA

A.A. Lely Kemaladewi

P07131217039

Pada masa remaja merupakan masa dimana terjadi banyak perubahan yang dapat berlangsung cepat seperti pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Pada periode ini terjadi puncak pertumbuhan yang mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan masa tulang, dan aktifitas fisik, sehingga mempengaruhi kebutuhan gizi pada remaja. Terpenuhanya kebutuhan gizi berdampak pada status gizi remaja. Beberapa masalah gizi pada remaja seperti pada penelitian Nuryani dan Paramata (2018) menunjukkan bahwa terdapat 7,0% remaja dengan status gizi kurus dan 24,0% remaja dengan status gizi gemuk. Berdasarkan riskesdas 2018 terdapat sebanyak 12,3% remaja sangat pendek dan 24,5% kategori pendek (36,8%). Masalah gizi pada remaja, dipengaruhi oleh beberapa factor seperti factor perilaku seperti pengetahuan yang kurang, sikap yang negative dan pola makan yang tidak seimbang

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Skripsi ini merupakan penulisan ilmiah dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan. Subjek penelitian dalam kajian pustaka (literature review) yaitu remaja SMA/SMK. Jumlah Pustaka yang dikaji yaitu sebanyak 10 jurnal. Penelusuran pustaka dilakukan melalui database (Google Scholar) yang ~~di cari~~ terbit mulai tahun 2016-2021 berupa laporan hasil penelitian dan review yang membahas hubungan pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada remaja.

Hasil review dari sepuluh pustaka yang berkaitan dengan hubungan pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang dengan status gizi pada

remaja diketahui bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori cukup sebanyak 36,1% - 79%, yang mempunyai sikap gizi seimbang dengan kategori negative sebanyak 37,3% - 77,5% sikap dengan katagori positif sebanyak 21,25% - 62,7%, dan praktik gizi seimbang dengan kategori kurang 15,4% - 77,5%. Status gizi pada remaja sebanyak 15%-4% sangat kurus, 1,3% - 20,7% kurus, 52% - 89,3% normal, 4,7% - 35,2% gemuk, dan 2,76% - 11,9% obesitas. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja, dan terdapat hubungan yang signifikan antara praktik gizi seimbang dengan status gizi pada remaja. Tidak terdapat hubungan yang signifikan pada sikap gizi seimbang dengan status gizi remaja. Perlu dilakukan edukasi tentang gizi seimbang untuk meningkatkan praktik gizi seimbang menjadi pola hidup sehat

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan yang berjudul “Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Praktik mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja SMA” tepat pada waktunya.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Ibu Ir. Desak Putu Sukraniti, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini
2. Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini
3. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar yang telah memberikan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar, Ketua Program Studi Gizi Terapan dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Denpasar beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan, dorongan dan membantu kelancaran penyelesaian skripsi ini.
5. Para dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Gizi yang telah banyak membantu dalam kelancaran penyusunan skripsi ini
6. Keluarga dan teman-teman yang telah banyak memberi masukan, saran dan motivasi kepada penulis di dalam pembuatan skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna memperbaiki dan penyempurnaan skripsi ini.

Denpasar, April 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
USULAN PENELITIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
RINGKASAN PENELUSURAN PUSTAKA.....	vii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Status Gizi.....	5
B. Gizi Seimbang.....	13
C. Pengetahuan, Sikap dan Praktik.....	18
D. Remaja	32

BAB III KERANGKA KONSEP	34
A. Kerangka Konsep.....	34
B. Variabel.....	35
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	36
B. Waktu Penelitian	36
C. Topik Bahasan dan Lingkup Bahasan.....	36
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	36
E. Pengolahan dan Analisis Data Penelitian	38
F. Etika Penelitian	38
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil	39
B. Pembahasan.....	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56

DAFTAR TABEL

Nomor		Halaman
1.	Indeks Massa Tubuh (Kemenkes RI, 2012).....	12
2.	Pengetahuan Gizi Seimbang.....	40
3.	Sikap Gizi Seimbang	41
4.	Praktik Gizi Seimbang.....	42
5.	Status Gizi Remaja	44
6.	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja	46
7.	Hubungan Sikap Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja	47
8.	Hubungan Praktik Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja..	48