

PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA



Oleh :

NI KOMANG RINA APRIASTUTI
NIM. P07131018031

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021

PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

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

Oleh :

Ni Komang Rina Apriastuti

NIM.P07131018031

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA GIZI
DENPASAR
2021**

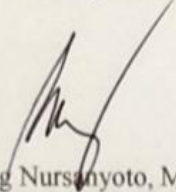
LEMBAR PERSETUJUAN

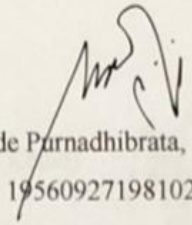
PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

TELAH MENDAPAT PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes
NIP. 196308191986031004



Ir. Made Purnadhibrata, M.Kes
NIP. 195609271981021002

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLTEKKES KEMENKES DENPASAR




Dr. Ni Komang Wiardani, S.ST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL :


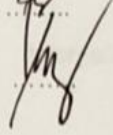
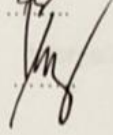
PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Senin

TANGGAL : 26 April 2021

TIM PENGUJI

- | | | |
|---------------------------------|-----------|---|
| 1. IGA. Ari Widarti, DCN, M.Kes | (Ketua) |  |
| 2. I Made Suarjana, SKM, M.Kes | (Anggota) |  |
| 3. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes | (Anggota) |  |

MENGETAHUI

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, S.ST, M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Komang Rina Apriastuti
NIM : P07131018031
Program : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Br. Nusamara, Desa Yehembang
Kangin, Kecamatan Mendoyo, Jembrana

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Pengetahuan Gizi Seimbang dan Praktek Gizi Seimbang pada Remaja adalah **benar karya saya sendiri atau bukan plagiat dari 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, 26 April 2021

Yang membuat pernyataan



(Ni Komang Rina Apriastuti)

Nim: P07131018031

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang selalu mencurahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga kami bisa menyelesaikan tugas akhir yang "Pengetahuan dan Praktek Gizi Seimbang pada Remaja" tepat pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ir. Hertog Nursanyoto, M.Kes. selaku pembimbing utama dan Ir Made Purnadhibrata, M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam tugas akhir.
2. Direktur Politeknik Kesehatan Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi Diploma Tiga dan dukungan dalam pembuatan tugas akhir ini.
3. Dosen serta tenaga kependidikan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Denpasar, yang telah memberikan dukungan dalam penulisan tugas akhir ini.
4. Orang tua dan keluarga, sahabat, teman-teman dan orang terdekat lainnya yang selalu memberikan doa dan dukungan semangat dalam pembuatan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa kemampuan kami dalam pembuatan tugas akhir ini sangat terbatas sekali. Penulis menyadari bahwa ini masih banyak terdapat kekurangan. Namun dengan segala keterbatasan yang ada penulis tetap mengharapkan tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Penulis

PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Abstrak

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Dampak apabila terjadi Gizi kurang pada remaja antarlain KEP. Penelitian ini adalah kajian sistematik dilaksanakan mulai dari Januari – Juni 2021. Data diperoleh dengan cara mengumpulkan data-data kajian pustaka dari jurnal yang *di download di google scholar*.

Hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja dengan kategori cukup berkisar antara 13,9% hingga 53%. praktek gizi seimbang pada remaja di kategorikan kuarang berkisar antara 21,8% hingga 62%. dari hasil yang di dapatkan aspek pengetahuan gizi seimbang dan paktek gizi seimbang masih kurang sehigga perlunya sosialisasi di sekolah-sekolah khususnya pada remaja tentang pedoman gizi seimbang (PGS) dan dapat memilih dan mengatur makanan yang akan di konsumsi sesuai dengan kebutuhannya dalam satu hari agar memiliki berat badan yang ideal.

Kata kunci : Pengetahuan, Praktek gizi seimbang, Remaja.

KNOWLEDGE AND PRACTICE OF BALANCED NUTRITION IN ADOLESCENCE

Abstract

The level of a person's nutritional knowledge affects attitudes and behavior in food selection which will ultimately affect the nutritional state in question. The impact if there is malnutrition in adolescents, among others, KEEP. This research is a systematic study carried out from January to June 2021. The data is obtained by collecting literature review data from journals downloaded on Google Scholar.

The results of the literature review can be concluded that the level of knowledge of balanced nutrition in adolescents with sufficient categories ranges from 13.9% to 53%. The practice of balanced nutrition in adolescents is categorized as less, ranging from 21.8% to 62%. From the results obtained, aspects of knowledge of balanced nutrition and balanced nutrition practices are still lacking, so there is a need for socialization in schools, especially for adolescents about balanced nutrition guidelines (PGS) and being able to choose and arrange the food that will be consumed according to their needs in one day in order to have a balanced diet. ideal body weight.

Keywords: Knowledge, Practice of balanced nutrition, Adolescence

RINGKASAN PENELITIAN

PENGETAHUAN DAN PRAKTEK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Oleh : Ni Komang Rina Apriastuti (NIM.P07131018031)

Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Di Indonesia banyak terjadi kasus KEP merupakan keadaan kurang gizi yang disebabkan oleh rendahnya konsumsi energi dan protein dalam makanan sehari-hari sehingga tidak memenuhi kecukupan yang dianjurkan (Adriani dan Wijatmadi, 2012). Ada tiga tipe KEP, yaitu *kwashiorkor*, *marasmus*, dan *marasmus-kwashiorkor*. Tipe *kwashiorkor* terjadi akibat kekurangan protein, *marasmus* akibat kekurangan energi, sedangkan *marasmus-kwashiorkor* merupakan gabungan dari keduanya.. Menurut hasil Riskesdas, proporsi risiko kurang energi kronik pada wanita usia subur tahun 2007 dengan umur 15-19 tahun dengan LILA <23.5 cm yakni WUS tidak hamil sebanyak 30.9%, pada tahun 2013 WUS tidak hamil 46.6% dan pada tahun 2018 dengan WUS tidak hamil 36.3% (Riskesdas, 2018). Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (empat pilar gizi seimbang). Penyempurnaan

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada tahun 2014 mencetuskan 10 pesan gizi seimbang yang tercakup dalam 4 (empat) pilar. Pengetahuan gizi yang baik merupakan bekal bagi remaja untuk dapat memilih makanan yang baik dan sesuai dengan kebutuhannya, hal ini dikarenakan dengan pengetahuan gizi yang baik, kesadaran bahwa makanan yang dikonsumsi erat kaitannya dengan gizi dan kesehatan akan lebih baik. Pengetahuan gizi yang kurang pada remaja putri tercermin dari penyimpangan praktik makan dan kebiasaan memilih makanan.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Namun demikian, menurut beberapa ahli selain istilah pubertas digunakan juga istilah *adolesens* (dalam bahasa Inggris: *adolescence*). Para ahli merumuskan bahwa istilah Pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan *biologis* baik bentuk maupun *fisiologis*

yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmojo, 2003:98). Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau status gizi optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential. Sedangkan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menimbulkan efek yang membahayakan.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu : Pendidikan, Media massa, Budaya, Lingkungan, Pengalaman, dan Usia. Secara umum, gizi seimbang dijabarkan ke dalam 4 pilar yaitu antara lain: Makan makanan yang bervariasi atau beragam, Aktivitas Energi dan protein yang dibutuhkan remaja lebih banyak dari pada orang dewasa begitu juga vitamin dan mineral. Seseorang remaja laki-laki membutuhkan 3000 kalori atau lebih per hari untuk mempertahankan berat badan normal. Seorang remaja putri membutuhkan 2000 kalori per hari untuk mempertahankan badan agar tidak gemuk. Masa remaja adalah saat terjadinya perubahan – perubahan yang cepat, sehingga asupan zat gizi pada remaja harus diperhatikan benar agar mereka dapat tumbuh optimal. Apalagi di masa ini, aktivitas fisik remaja pada umumnya lebih banyak. Selain disibukkan dengan berbagai aktivitas disekolah, umumnya mereka mulai pula menekuni berbagai kegiatan.

Hal tersebut akan menguras energi, yang berujung pada keharusan untuk menyesuaikannya dengan asupan gizi yang seimbang (Kurniasih, dkk, 2010). Dampak apabila terjadi Gizi kurang pada remaja antarlain KEP adalah gangguan

gizi yang disebabkan oleh kekurangan protein dan atau kalori, serta sering disertai dengan kekurangan zat gizi lain. KEP adalah manifestasi dari kurangnya asupan protein dan energi, dalam makanan sehari – hari yang tidak memenuhi angka kecukupan gizi (AKG), dan biasanya juga disertai adanya kekurangan dari beberapa nutrisi lainnya. Akibat yang akan terjadi karena KEP ini secara umum yaitu : (a). Sering terserang penyakit dan penyakit yang diderita akan semakin parah, (b). Pertumbuhan tidak sempurna, (c). Perkembangan fisik dan mental terhambat menyebabkan IQ rendah serta produktivitas belajar berkurang.

KEP adalah gangguan gizi yang disebabkan oleh kekurangan protein dan kalori, serta sering disertai dengan kekurangan zat gizi lain. KEP adalah manifestasi dari kurangnya asupan protein dan energi, dalam makanan sehari – hari yang tidak memenuhi angka kecukupan gizi (AKG), dan biasanya juga disertai adanya kekurangan dari beberapa nutrisi lainnya. adapun faktor penyebab tidak langsung yaitu Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Sedangkan faktor penyebab langsung yaitu Praktik gizi seimbang merupakan respon terhadap pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang yang berarti kurangnya konsumsi makanan yang mengandung kalori dan protein dan berperilaku hidup sehat sehingga praktik gizi seimbang mempengaruhi status gizi remaja.

Jenis penelitian ini adalah studi pustaka karena hanya merangkum hasil pemikiran/penelitian yang sudah ada menjadi satu pembahasan utuh. Rancangan penelitian ini adalah kajian sistematik karena pembahasan dikembangkan untuk menjawab tujuan penelitian. Penelitian dilaksanakan mulai dari Januari – Juni 202. Topik pembahasan yang dikaji pada tugas akhir ini adalah gizi seimbang. Lingkup pembahasan hanya mencakup aspek pengetahuan dan praktek gizi seimbang dengan utama pembahasan pada kelompok remaja. Jenis data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi hasil-hasil pemikiran dan penelitian yang terkait dengan Pengetahuan dan Praktek Gizi Seimbang dengan subyek utama pembahasan pada kelompok remaja. Hasil data diperoleh dengan cara mengumpulkan data-data kajian pustaka yang sesuai dengan topik penelitian dari kepustakaan yang berhubungan. Sumber-sumber kepustakaan diperoleh dari

jurnal-jurnal yang di download di *google scholar*. Tujuan dari kajian pustaka ini adalah untuk mengetahui pengetahuan dan praktek gizi seimbang pada remaja. Pada pengajuan persetujuan etika penelitian bersifat opsional, tetapi tetap mengedepankan sikap *intellectual honesty* dengan tidak mengubah hasil pemikiran dan/atau hasil penelitian agar sesuai dengan kerangka berfikir, mencantumkan sitasi.

Hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja berkisar antara 13,9% hingga 53%. Hal ini sesuai/tidak sesuai dengan hasil Rikesdas 2018 yang menyatakan bahwa prevalensi tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja adalah 17,7%. Hal ini merupakan gambaran masih belum meratanya sosialisasi gizi seimbang di seluruh wilayah Indonesia sebagai contoh SMK PGRI 2 KOTA KEDIRI menunjukkan bahwa dari 50 responden yang diteliti bahwa sebagian besar yang mempunyai pengetahuan dengan kriteria cukup tentang gizi seimbang yaitu 27 responden (54,0%), dan terkecil yang mempunyai pengetahuan kurang tentang gizi seimbang 8 responden (16,0%). Dari ketiga hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa tingkat praktek gizi seimbang pada remaja di kategorikan kurang berkisar antara 21,8% hingga 62%. Hal ini sesuai/tidak sesuai hal ini mengakibatkan masih belum meratanya sosialisasi praktek gizi seimbang di seluruh wilayah Indonesia sebagai contoh sebesar 13,7% contoh melakukan praktek gizi dengan kategori kurang.

Dari kedua hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa dari hasil kajian pustaka yang diperoleh didalam jurnal-jurnal tersebut yaitu bersifat heterogen atau terdapat hasil yang signifikan dan ada juga yang hasilnya tidak signifikan.

Disimpulkan keempat hasil kajian pustaka bahwa tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja dengan kategori cukup berkisar antara 13,9 hingga 53%. dan dari Dari ketiga hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa tingkat praktek gizi seimbang pada remaja kurang dengan kategori kurang berkisar antara 21,8% hingga 62%. Dengan demikian, dari kedua hasil kajian pustaka dapat disimpulkan bahwa dari hasil kajian yang diperoleh didalam jurnal-jurnal tersebut yaitu terdapat hasil yang signifikan dan ada juga yang hasilnya tidak signifikan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel yang digunakan didalam

penelitian tersebut. Disarankan dari hasil yang di dapatkan aspek pengetahuan gizi seimbang dan paktek gizi seimbang masih kurang sehigga perlunya sosialisasi di sekolah-sekolah khususnya pada remaja tentang pedoman gizi seimbang (PUGS) dan dapat memilih dan mengatur makanan yang akan di konsumsi sesuai dengan kebutuhannya dalam dalam satu hari agar memiliki berat badan yang ideal.

Daftar Bacaan : 15 (2012 – 2020)

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN SAMPUL | |
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT | iv |
| KATA PENGANTAR | v |
| ABSTRAK | vi |
| ABSTRACT | vii |
| RINGKASAN PENELITIAN | viii |
| DAFTAR ISI | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar belakang..... | 2 |
| B. Rumusan Masalah..... | 4 |
| C. Tujuan | 4 |
| D. Manfaat | 5 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 6 |
| A. Remaja | 6 |
| B. Pengetahuan Gizi Seimbang | 7 |
| C. Dampak praktek tidak sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang..... | 16 |
| BAB III KERANGKA KONSEP..... | 19 |
| A. Kerangka Konsep..... | 19 |
| B. Variabel Kajian | 20 |
| BAB IV METODE PENELITIAN..... | 21 |
| A. Jenis dan Rancangan Penelitian | 21 |
| B. Waktu Penelitian | 21 |
| C. Topik dan Lingkup Pembahasan | 21 |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data | 21 |
| E. Pengolahan dan Analisis Data | 22 |
| F. Etika Penelitian..... | 22 |
| BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN | 23 |
| A. Hasil | 23 |
| B. Pembahasan..... | 26 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN | 29 |
| A. Kesimpulan | 29 |
| B. Saran | 29 |
| Daftar Pustaka | 30 |
| LAMPIRAN | 32 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|---------|
| 1. Kecukupan Gizi Rata-Rata Bagi Remaja | 33 |
| 2. Rangkuman Identifikasi Jurnal | 34 |