

## **PROPOSAL**

# **GAMBARAN POLA MAKAN SEHAT SEIMBANG DENGAN STATUS GIZI REMAJA DI SMA SWASTA SANTO YOSEPH TANJUNG SELAMAT MEDAN TAHUN 2024**



**OLEH:**

**JUNIWAN LORENZIA NAINGGOLAN**  
**NIM:012021029**

**PROGRAM STUDI D3 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN SANTA ELISABETH  
MEDAN  
2024**

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Status gizi adalah bentuk fisik demi hasil hidangan yang dikonsumsi dan vitamin yang diperlukan dan digunakan oleh tubuh. Diantara problema vitamin terdapat golongan rekan remaja tak berdiameter yaitu gizi lebih. Gizi lebih berarti pola makan yang dikonsumsi secara berlebihan yang tidak memperhitungkan keperluan tubuh. Jumlah masukan energi konsumsi sehari-hari yang berlebih pada masa kanak-kanak dan kejadian gizi kurang di masa remaja pada umumnya disebabkan kegiatan makan yang tidak baik. Kebiasaan makan pada masa remaja sering lupa rasanya dan hal tersebut dengan permasalahan gizi berada ditahap akan berjalan seiring keperluan tubuh hingga dewasa dan lansia. (kasiaradja et al., n.d.).

Menurut World Health Organization yang dikutip dari who 2018, di Inggris, prevalensi gizi lebih pada remaja pria 22% dan wanita 23%, di amerika serikat, prevalensi pada gizi yang berlebihan pada remaja 13- 15 tahun 20,5%. Sementara itu, Indonesia yang dikumpulkan data dari Hardinsyah 2019, prevalensi gizi kurang pada remaja 13- 15 tahun ialah( 11,1%) dan status gizi lebih adalah( 10,8%), dan gizi seimbang adalah (9,4%). Tidak hanya itu, menurut hardinsyah 2019, terdapat 17% remaja dan dewasa yang melewatkhan sarapan dan 13% tidak sarapan setiap harinya (rahayu, 2020)

Pola makan memiliki dampak yang terpengaruh pada status gizi seseorang, terutama pada kondisi sulit makan. Cara Bagus memasak yang metode memasak dapat ditentukan oleh kuantitas dan kualitas setiap bahan makanan yang akan dikonsumsi. Perihal kuantitas dan kualitas makanan dikonsumsi dapat terjadi , berapapun kuantitasnya, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan individu dan masyarakat. dikonsumsi berapa pun jumlahnya. Selain pemberian makanan, ambang batas pengetahuan gizi juga dapat berdampak negatif terhadap kestatus gizi seseorang (sagala & noerfitri, 2021).

Menurut Statistik Riskesdas Nasional 2018, sekitar 1,4% remaja Indonesia usia 16-18 tahun mengalami gizi kurang, 6,7% mengalami kekurangan berat badan, 78,3% memiliki berat badan normal, 9,5% mengalami kelebihan berat badan, dan 4,0% mengalami obesitas. Namun, pada kelompok usia 13-15 tahun, 1,9% mengalami kekurangan gizi, 6,8% mengalami kesulitan berat badan, 75,3% memiliki gizi yang cukup, 11,2% mengalami kelebihan berat badan, dan 4,8% mengalami obesitas. Sebanyak 75,3% memiliki gizi yang cukup, 11,2% mengalami kelebihan berat badan, dan 4,8% mengalami obesitas.

Pada tahun 2018, persentase obesitas pada orang dewasa di atas 18 tahun di Indonesia meningkat secara signifikan dari 14,8% menjadi 21,8%. Prevalensi obesitas juga meningkat dari 8,4% menjadi 22,37% antara tahun 2013 dan 2018. Terjadi peningkatan sebesar 15,28% pada orang yang mengalami kelebihan berat badan setelah mengalami penurunan berat badan. Puskesmas di Indonesia mencatat peningkatan kasus obesitas dari 3.241 menjadi 4.253 kasus antara tahun 2017 dan 2019, di mana 98 kasus berasal dari warga Amerika yang berusia di atas 15 tahun (kawatu, 2021).

Prevalensi obesitas pada orang dewasa di Indonesia berusia 15 tahun ke atas adalah 26,6%, yang meningkat menjadi 31,6% pada tahun 2018. Di Sumatera, persentase obesitas sentral pada remaja usia 15 tahun ke atas mencapai 40%. Peningkatan persentase ini menunjukkan bahwa obesitas utama menjadi masalah kesehatan yang perlu diatasi di Sumatera (Pradiningtyas & Ismawati, 2023).

Pola konsumsi merupakan faktor diam yang mempengaruhi status gizi , sedangkan pengetahuan gizi , ketersediaan pangan , dan kondisi sosial ekonomi merupakan faktor lainnya . meningkatkan risiko timbulnya penyakit degeneratif , gangguan gizi dapat meningkatkan risiko timbulnya penyakit menular (Anggraeni Et L., 2023).

Remaja disebut gizi lebih dimana pemasukan energi (energi intake, EI) yang kelebihan gizi, sedangkan total konsumsi energi (energy expenditure, EE) dan sumber gizi

lainnya tetap pada batas – batasnya. Jika dihubungkan dengan makanan yang dikonsumsi kemungkinan kecenderungan gizi lebih remaja menjadi penyebab karena kebiasaan makan yang tidak sehat sehingga jumlah masukan energi EI lebih besar dari pada jumlah konsumi energi . Kebiasaan makan pada masa anak dan remaja akan mempengaruhi kesehatan di fase kehidupan yang akan dilalui yaitu dewasa dan usia lanjut.(kasiaradja et al., n.d.).

Prevalensi orang yang kelebihan berat badan dan obesitas di sumatera utara adalah 1,4% dari semua orang dan 1,5 % dari populasi umum . Jika Anda mencermati makannya , Anda akan melihat bahwa frekuensi makannya agak tidak menentu misalnya , beberapa remaja memiliki kandungan kalori yang tinggi , sementara beberapa dari mereka memiliki kalori yang rendah , yang membuat mereka agak manusiawi . Akibatnya , anak perempuan menjadi lebih lemah dan menggunakan lebih sedikit energi untuk belajar di sekolah. (Anggraeni et al., 2023).

Pada tahun 2024, Hartati Bahar melakukan penelitian terhadap 34 siswa SMA dengan rincian 50,3% diantaranya memiliki berat badan kurang, 44,1% berstatus gizi normal, dan sisanya 5,9% kelebihan berat badan. Masalah gizi terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Berdasarkan sebaran responden menurut kebiasaan konsumsi makanan hewani diperoleh persentase tertinggi adalah yang mengonsumsi setiap hari sebesar 38,2%, dan persentase terkecil adalah tidak mengonsumsi ikan segar sebesar 11,8%. Untuk ikan asin sebagai lauk yang dikonsumsi responden, persentase tertingginya adalah tidak mengkonsumsi (73,5%) dan tidak ada satupun yang mengkonsumsi setiap hari (0%).

Untuk menu daging sapi mendapatkan hasil tertinggi yaitu tidak mengkonsumsi sama sekali sebanyak 52,9% dan paling sedikit dikonsumsi setiap hari sebanyak 0,0%, untuk menu daging hati sapi diperoleh hasil tertinggi yaitu tidak mengkonsumsi sama sekali sebesar 100%, untuk konsumsi hati ayam ditemukan hasil tertinggi yaitu yang tidak mengkonsumsi

dengan persentase sebesar 97,1 persen dan yang paling sedikit adalah konsumsi harian dan <3 kali dikonsumsi masing-masing oleh 0 orang dengan persentase 0,0%.

Hasil penelitian menemukan bahwa telur dikonsumsi oleh sebagian besar siswi dengan frekuensi tertinggi adalah 3-6 kali seminggu sebanyak 41,2%, sementara yang tidak mengonsumsi sama sekali sebanyak 8,8%. Total proporsi konsumsi telur puyuh adalah 85,3%, dengan yang tidak mengonsumsi telur puyuh sebanyak 88,2%. Konsumsi harian telur puyuh adalah 0,0%.

Berbeda dengan daging hati sapi, daging yang lebih banyak dikonsumsi siswi adalah daging ayam, telur, dan ikan segar. Hal ini karena daging ayam, telur, dan ikan segar memiliki harga yang terjangkau dan mudah ditemui di pasaran, baik dalam bentuk olahan maupun mentah.

Kategori hewan laut yang paling jarang dikonsumsi adalah hati sapi karena biasanya hanya dikonsumsi pada acara khusus. Meskipun demikian, asupan pangan hewani laut masih dirasa kurang pada siswi, yang lebih cenderung menyukai makanan tinggi karbohidrat dan protein hewani.

Ditinjau dari sebaran responden berdasarkan konsumsi sayur-sayuran terhadap konsumsi tempe, didapatkan angka tertinggi diperoleh pada konsumsi sehari-hari sebesar 41,2%, sedangkan hasil terendah diperoleh pada kelompok tidak mengonsumsi tempe sebesar 5,9%. Untuk konsumsi tahu diperoleh angka tertinggi yaitu 3-6 kali dan <3 kali masing-masing diperoleh dengan persentase sebesar 32,4%, sedangkan hasil terendah diperoleh pada tidak mengkonsumsi tahu dengan persentase sebesar 14,7% dan untuk kacang-kacangan diperoleh angka tertinggi yaitu sebesar 3-6 kali dan <3 kali dengan persentase sebesar 32,4%. menemukan bahwa hasil tertinggi sebanyak dengan presentase 8,8%.

Tingkatan konsumsi sayur daun singkong sebanyak dengan persentase 55,9%, dan hasil paling rendah adalah konsumsi setiap hari dengan persentase 11,8%. Dalam distribusi

responden menurut konsumsi buah yang diperoleh pada buah nanas, tidak ada yang mengkonsumsi buah nanas sampai sekarang. Kesimpulannya adalah hasil tertinggi yaitu tidak mengkonsumsi buah nanas sama sekali dengan persentase 100% dan hasil terendah yaitu jika dikonsumsi tiga kali atau lebih seminggu sebesar dengan persentase 0%. Buah apel memiliki hasil terbanyak yaitu jarang dikonsumsi dengan presentasi 67,6% serta mempunyai juga hasil terkecil dalam sehari-hari oleh semua orang yaitu dalam jumlah banyak sekitar dengan presentasi 5,9%. Buah jeruk memiliki hasil tertinggi yaitu tidak langsung dikonsumsi oleh semua orang sebanyak

Berdasarkan data diketahui konsumsi harian tertinggi sebesar 38,2% dan terendah 3-6 kali lipat dengan proporsi 11,8%. Sayuran kangkung merupakan sayuran yang paling banyak dikonsumsi. Artinya, proporsi konsumsi sehari-hari sebesar 50%, dan yang paling rendah adalah kangkung dengan proporsi 11,8%. Sedangkan untuk sawi, ditemukan rasio tertinggi pada data tersebut adalah yang tidak mengonsumsi sawi, dengan rasio 50%, rasio terendah adalah yang pernah mengkonsumsi <3 kali yaitu rasio 8,8%, dan rasio tertinggi pada sayuran berdaun pepaya adalah mereka yang belum pernah makan sayur berdaun pepaya. Proporsi totalnya adalah 85,3%; terendah 3-6 kali lipat yaitu 2,9%.

Distribusi responden menurut intensitas konsumsi buah-buahan pada masa lalu, untuk buah jeruk, konsumsi 3-6 kali dalam seminggu terbanyak yaitu 26,5%, dan konsumsi sehari-hari terendah yaitu 32,4%, untuk buah pepaya, konsumsi 3-6 kali dalam seminggu terbanyak yaitu 38,2% dan tidak mengonsumsi terendah yaitu 11,8%, untuk buah tomat, tidak mengonsumsi terbanyak 47,1%, dan 3-6 kali dalam seminggu terendah yaitu 14,7%, untuk buah jambu biji, tidak konsumsi terbanyak 58,8%, dan sehari-hari terendah 8,8%, buah mangga, 3-6 kali dalam seminggu terbanyak yaitu 38,2.

Berdasarkan sebaran minuman teh yang dikonsumsi responden, didapatkan angka tertinggi pada peminum teh sehari dan 3-6 kali minum teh masing-masing sebesar 35,3%,

sedangkan terendah pada peminum bukan peminum teh. masing-masing sebesar 5,9% dan 5,9%. Terkait minuman kopi, hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah tertinggi adalah mereka yang tidak minum kopi sebanyak 58,8%, dan jumlah terendah adalah mereka yang minum kopi maksimal dua orang sehari sebanyak 5,9%. Dilihat dari sebaran responden menurut konsumsi suplemen, proporsi tertinggi sebanyak 67,6% yang tidak mengonsumsi suplemen, sedangkan proporsi terendah sebanyak 5,9% yang mengonsumsi suplemen sebanyak 3-6 kali. (bahar, 2024).

Indonesia mempunyai tiga permasalahan utama (triple load) yang meliputi wasting, obesitas, dan stunting dari stunting dari serta permasalahan mikrogizi termasuk anemia. Berdasarkan hingga data tahun 2018, pada perempuan 25,7% pada golongan umur 13-15 tahun dan 26,9% perempuan pada kelompok umur 16-18 tahun yang berstatus gizi buruk dan sangat buruk. Perubahan mengubah gaya hidup juga mengakibatkan semakin besarnya ketergantungan perempuan terhadap internet, sehingga semakin banyak perempuan yang mengambil keputusan sendiri. Kesalahan yang serig dilakukan menyebabkan proyek tidak terselesaikan, yang dengan cepat dapat menyebabkan masalah gizi.

Salah satu kekhawatiran utama dari kelompok remaja adalah kurangnya pengetahuan mereka dalam menangani tantangan yang ditimbulkan oleh status gizi rumit remaja .itu Kelompok remaja kurang berpengalaman dalam menangani tantangan yang ditimbulkan oleh status gizi rumit remaja . Penelitian yang Penelitian Achmad dkk (2014) menemukan bahwa siswa yang lebih matang pengetahuan gizi siswa pengetahuan gizi sebagian besar berada pada kategori kurang , yaitu sebesar 53,3% peserta didik dan 58,5% siswa SMA. . Sesuai dengan dengan temuan analisis faktual temuannya dari analisis faktual.

Dalam mengukur status gizi remaja, antropometri dapat digunakan untuk mengukur indeks BB/(TB)<sup>2</sup>. Pengukuran ini disebut indeks massa tubuh (imt= kg/m<sup>2</sup>) berdasarkan usia (mbi berarti usia), yang menentukan persentil. (nyimas sri wahyuni, m.kep, sp, n.d.)

Berdasarkan masalah di atas penulis terdorong untuk mempelajari Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 dikarenakan penulis alumni tahun 2021 dari SMA Santo Yoseph dan lokasi terdekat dengan lokasi tempat tinggal peneliti.

## **1.2 Rumusan masalah**

Mengikuti dasar masalah bahwa penulis dapat merumuskan masalah bersama menghayati “Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja SMA St. Yoseph Tj. Selamat Medan Tahun 2024”.

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan umum**

Ilustrasi bagaimana “Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024”.

### **1.3.2 Tujuan khusus**

1. Memahami pola makan sehat seimbang remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024
2. Menandai status gizi remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Sebagai titik awal bagi peneliti selanjutnya, mereka berharap dapat melakukan karya teoritis untuk mendeskripsikan pola makan sehat seimbang dan status gizi pada remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan pada tahun 2024.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Lokasi Diamati

Survei tersebut dapat digunakan untuk memberikan laporan dan bimbingan kepada siswa tentang kesehatan mengenai Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan tahun 2024.

2. Bagi Peneliti

Sebagai sarana untuk memberikan dukungan kepada peneliti dan memperluas pengetahuan tentang Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024

3. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat membantu siswa untuk mengetahui lebih dalam tentang Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024.

## **BAB 2**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pola Makan Sehat Seimbang**

##### **2.1.1 Defenisi Pola Makan Sehat Seimbang**

Gizi keadaan dapat dipengaruhi oleh aturan terpenting dalam memasak. lantaran oleh kapasitas dan berkategori pementasan hidangan yang dikonsumsi akan berdampak negatif baik kuantitas standar kesehatan individu maupun masyarakat. Gizi seimbang diperlukan tubuh untuk tumbuh , menjaga kesehatan , dan menjalankan aktivitas sehari- hari. Selain itu untuk pola makan gizi juga sangat penting untuk mencegah gizi. Pola makan juga sangat penting untuk mencegah stunting (Nyimas Sri Wahyuni, M.Kep, SP, n.d.).

Tubuh membutuhkan makronutrien yang sehat untuk menunjang fungsi organ kebutuhan menjaga kinerjanya. Secara umum, makanan yang termasuk dalam kelompok makanan sehat tersebut kelompok mengandung nutrisi. Makanan untuk anak sehat empat sampai lima usia berumur satu tahun harus suci ,harus murni , artinya harus bergizi dan seimbang. makan ditentukan sehat seperti mengkonsumsi makanan itu yang tinggi karbohidrat ,lemak, dan vitamin,dalam protein.(Fadli, 2022)

Mengonsumsi makanan diet seimbang yang dapat membantu mencegah beberapa bentuk kekurangan gizi serta penyakit tidak menular ( PTM ), seperti diabetes , penyakit jantung , stroke, dan kanker. Kebiasaan makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang tidak menentu dapat menyebabkan masalah kesehatan di seluruh dunia .dan gaya hidup yang agak tidak menentu mungkin berkontribusi terhadap masalah kesehatan di seluruh dunia (WHO, n.d.).

##### **2.1.2 Manfaat Pola Makan Sehat Seimbang**

Mengonsumsi makanan sehat bisa menurunkan risiko penyakit jantung dan obesitas. Manfaat mengonsumsi makanan sehat bagi tubuh sangat beragam (Health, 2021).

1. Melakukan pengendalian berat badan
2. Menjaga kesehatan tulang dan gigi
3. Menurunkan tingkat gula
4. Mempertahankan kesehatan sistem pencernaan
5. Menurunkan potensi terkena penyakit jantung
6. Menjadikan suasana hati menjadi lebih positif
7. Menurunkan kemungkinan terkena kanker
8. Membuat memori otak menjadi lebih baik
9. Memberikan teladan positif kepada anak.
10. Membuat tidur menjadi lebih berkualitas

### **2.1.3 Jenis Sumber Bahan Makan Yang Sehat Seimbang**

Pola diet sehat makan bervariasi tergantung pada sejumlah faktor, termasuk usia , jenis kelamin, pilihan gaya hidup , dan tingkat aktivitas fisik . Namun , ide ide dasartetap sama . Beberapa sedikit contoh makan sehat meliputi memakan sayur mentah , buah, biji- biji contoh dari, kacang-kacangan, dan makanan fermentasi.

Disarankan untuk mengonsumsi 400g buah dan sayur setiap hari, dan memperhatikan jumlah lemak yang dikonsumsi, dengan preferensi pada lemak tak jenuh daripada lemak jenuh. Menggunakan garam yang mengandung yodium juga diperlukan setiap hari.

### **2.1.4 Prinsip Pola Makan Sehat Seimbang**

Makanan tidak sehat yang dikonsumsi saat remaja akan merugikan kesehatan dimasa depan karena dampak buruknya jika langsung dikonsumsi pada usia remaja.

Diet sehat yang tepat bisa membantu dalam pengendalian beberapa jenis penyakit kronis. Menggunakan korelasi antara makanan atau kelompok makanan dalam pola makanan sebagai nutrisi yang diperhitungkan. Proses pengaturan makanan yang memenuhi kebutuhan

tubuh dengan kandungan gizi yang tepat, dengan memperhatikan variasi jenis makanan, olahraga, kebersihan, dan pemeriksaan berat badan secara teratur.

Prinsip gizi didasarkan pada empat hal: mengonsumsi makanan atau minuman dengan porsi sedang, menjaga gaya hidup sehat, banyak aktivitas, dan mempertahankan berat badan ideal untuk mencapai atau melampaui batas kesehatan. Selama acara penyuluhan tersebut, masyarakat juga diberikan panduan mengenai pola makan sehat berdasarkan faktor-faktor berikut:

1. Menikmati berbagai jenis makanan
2. Makan sayur dan buah secara rutin
3. Makan makanan dengan kandungan protein tinggi
4. Beragamkan menu utama
5. Pembatasan makanan tinggi gula, garam, dan lemak
6. Memulai kebiasaan sarapan
7. Mengonsumsi jumlah yang mampu dari air putih
8. Perhatikan penanda makanan
9. Mencuci tangan
10. Menjaga berat badan dan hidup aktif

### **2.1.5 Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan**

Kebutuhan gizi dan energi pribadi berbagai rupa tersangkut pada usia, jenis kelamin, gaya hidup, kegiatan, lokasi, suhu, dan faktor lainnya(Sholehah, 2023).

Beberapa hal yang dapat mempengaruhi pola makan adalah faktor-faktor tertentu(BASRI, 2020):

1. Kebiasaan makan menjadi faktor penentu

Pola makan yang sudah menjadi kebiasaan bagi individu atau kelompok tertentu adalah makan sebanyak tiga kali sehari dengan pola frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi

## 2. Aspek keuangan

Seluruh pendapatan keluarga, termasuk upah, gaji dan penghasilan dari usaha keluarga, dihitung dalam bentuk uang setiap bulannya.

## 3. Faktor ilmiah

Lingkungan memiliki dampak terhadap kebiasaan makan individu disebabkan kawasan yang alami dapat mengembangkan gairah menyantap hidangan dan remaja dapat menikmati makanan yang mereka konsumsi.

## 4. Aspek kebudayaan dan sosial

Faktor budaya menghalangi konsumsi makanan yang dapat mencerminkan keyakinan dan tradisi budaya lokal yang telah terpatri.

## 5. Elemen kepercayaan yang mempengaruhi perilaku dan nilai-nilai seseorang

Mengutamakan membaca sebelum makan biasanya ditekankan dalam kebiasaan makan, apalagi dalam agama Islam dimana terdapat pantangan dalam mengonsumsi makanan tertentu yang dianggap tidak boleh.

## 6. Faktor pendidikan

Dalam dunia pendidikan, pola makan adalah pemahaman mengenai jenis-jenis makanan yang akan dimakan.

### **2.1.6 Dampak Pola Makan Tidak Sehat Seimbang**

Mengonsumsi junk food, soda, merokok, dan makanan berkalori tinggi secara teratur sangat merugikan kesehatan. Menurut para ilmuwan, hal tersebut dapat mengurangi masa

hidup seseorang (Shruti Dighe 1 , Jiwei Zhao 2 , Lyn Steffen 3 , JA Mares 4 , Stacy M Meuer 4 , Barbara EK Klein 4 , Ronald Klein 4, 2019).

Berikut beberapa konsekuensi lain dari pola makan yang tidak sehat:

1. Kulit menjadi tua lebih cepat
2. Mempunyai kondisi mulut yang tidak sehat
3. Mengingat terasa rumit
4. Mengalami gangguan pencernaan
5. Pengaruh pola makan yang tidak baik terhadap kekuatan jaringan, waktu penyembuhan, serta kemampuan melawan infeksi dan luka.
6. Sering merasa tidak enak badan.

## 2.1.7 Kriteria Pola Makan Sehat Seimbang

**Table 2.1 kategori pola makan sehat seimbang**

	Ukuran Rumah Tangga	Berat (gr)
<b>Makanan pokok :</b>		
Jagung segar	3 tangkal sedang	125
Kentang	2 buah sedang	210
Mi kering	1 gelas	50
Nasi	¾ gelas	100
Roti putih	5 potong	70
Singkong	1 ½ potong	120
Ubi jalar kuning	1 bij sedang	135
<b>Lauk hewani :</b>		
Ayam	1 ptg sdg	40
Daging sapi	1 ptg sdg	35
Ikan segar	1 ptg sdg	40
Telur ayam	1 butir	55
Udang segar	5 ekor sedang	35
<b>Lauk nabati :</b>		
Kacang kedelai	2 ½ sdm	25
Kacang merah	2 ½ sdm	25
Kacang tanah kupas	2 sdm	20
Tahu	2 potong sedang	100
Tempe	2 potong sedang	50
<b>Sayuran :</b>		
Brokoli	1 gelas	100
Kacang panjang	1 gelas	100
Kangkung	1 gelas	100
Sawi	1 gelas	100
Wortel	1 gelas	100
<b>Buah – buahan</b>		
Apel merah	1 buah kecil	85
Jeruk manis	2 buah sedang	100
Mangga	¾ buah besar	90
Melon	1 potong	90
Pisang ambon	1 buah sedang	50
Salak	2 buah sedang	65

Catatan : 1 porsi = 1 gelas sayuran masak dan telah ditiriskan.

\*berat bersih tanpa kulit dan biji

## **2.1.8 Penilaian Pola Makan Sehat Seimbang**

Survei gizi atau metode survei pangan merupakan suatu gerakan untuk menilai nilai gizi suatu makanan dengan menggunakan pendekatan terstruktur untuk mengevaluasi kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi, serta dampaknya terhadap status gizi seseorang atau kelompok. Tujuan dari survei asupan makanan adalah untuk mendapatkan gambaran tentang pola konsumsi gizi saat ini (asupan aktual) dan harian (asupan biasa). (Sutanto et al., 2022).

Ada dua cara untuk menentukan asupan makanan, yaitu kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menilai apakah asupan energi dan nutrisi lain memenuhi kebutuhan tubuh. Sementara itu, pendekatan kualitatif berfokus pada penilaian asupan makanan khas remaja sehari-hari (pola makan) dalam jangka waktu tertentu.

### **1. Metode tanya jawab ulang/ food recall**

Metode ini melibatkan wawancara untuk mencatat asupan makan selama periode 24 jam.

**Tabel 2.2 Formulir Makanan Individu Dalam 24 Jam**

Hari/ tanggal :....				
Jam	Nama makanan	Bahan makanan	Jumlah	
			URT	Gram
07.15	1. lontong 2 sate ayam	Beras	½ gelas	45
		Ayam	1 ptg dada	60
		Kacang	3 sdm	30
		Gula merah	1 sdt	5
13.00	1 nasi 2 ikan nila goreng	Beras	½ gls	50
		Ikan nila	½ ptng	40
21.00	1 ubi rebus	Ubi	1 bh kecil	90
			Jumlah	

### **2. Cara mencatat makanan**

Metode untuk menghitung porsi makanan dengan mencatat secara aktif jenis makanan yang dikonsumsi oleh individu selama 24 jam.

### **3. Cara menimbang makanan**

Tahap penentuan asupan makanan dengan menimbang secara tepat jumlah makanan yang dikonsumsi dan sisa makanan oleh ahli gizi.

**Tabel 2.3 Formulir Penimbangan Makanan**

Hari/ tanggal				
Nama makanan	Jenis bahan makanan	Berat bahan makanan yang akan dikonsumsi	Sisa bahan makanan yang dikonsumsi (gr)	Jumlah makanan yang dikonsumsi (yang akan sisa) dalam gr
Nasi putih	Nasi putih	200	0	200
Ikan sambal	Ikan	95	15	110
	Minyak	10	0	10
	Tomat	20	0	10
Tumis kangkung	Kangkung	90	0	90
	Minyak	10	0	10

#### 4. Metode sejarah makanan

Pendekatan yang memulai dengan mencatat menu makanan terlebih dahulu, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab tentang pola makannya.

#### 5. Metode frekuensi konsumsi

Teknik pengukuran asupan zat gizi tertentu dengan cara mengevaluasi seberapa sering bahan makanan tersebut dikonsumsi dalam satu periode waktu tertentu (repetisi).

**Tabel 2.4 Formulir Frekuensi Makan**

Nama makanan	Dikonsumsi lebih dari 1x per hari	Dikonsumsi sehari sekali	Dikonsumsi 3-6x per minggu	Dikonsumsi sekali atau 2x per minggu	Dikonsumsi 2x per bulan atau kurang	Tidak pernah dikonsumsi
1 nasi						
2 biskuit						
3 jagung segar						
4 kentang						
Dst...						
Masukan makanan lain yang tidak ada dalam daftar						

**Tabel 2.5 Formulir Frekuensi Makan (Lanjutan)**

Nama makanan	Jumlah sajian	Porsi saji			Seberapa sering				
		K	S	B	H	M	B	T	TP
1 Nasi	100 gr								
2 biskuit	40 gr								
3 jagung segar	125 gr								
4 kentang	210 gr								
5 mie basah	200 gr								
Dst...									

Keterangan : K= porsi kecil, S= porsi sedang, B= porsi besar.

H= tiap hari, M= tiap minggu, B= tiap bulan, T= tiap tahun, TP= tiap hari

### 2.1.9 Daftar sumber bahan makanan mentah yang dikonversi

**Tabel 2.6 Sumber bahan makanan mentah konversi**

No.	Nama Bahan Makanan dan metode pemasakan	Faktor konversi
<b>Golongan 1: Serealia, umbi dan hasil olahnya</b>		
<b>Beras yang digiling</b>		
1	Nasi liwet	0,4
2	Nasi tim	0,2
3	Bubur nasi	0,2
<b>Ketan putih</b>		
4	Ketan liwet	0,6
5	Ketan bubur	0,2
6	Ketan kukus	0,6
7	Ketan rangginang	0,4
8	Ketan lontong	0,3
9	Ketan tape	0,6
<b>Ketan hitam</b>		
10	Ketan liwet	0,3
11	Ketan bubur	0,2
12	Ketan kukus	0,5
13	Ketan tape	0,7
<b>Tepung beras</b>		
14	Tepung bubur	0,1
15	Bihun yang direbus- goreng	0,4
16	Bihun yang direbus	0,3
17	Mie basah yang digoreng	0,5
18	Mie basah yang direbus	0,6
19	Mie kering yang direbus- goreng	0,3
20	Mie kering yang direbus	0,4
<b>Jagung</b>		
21	Jagung liwet	0,4
22	Jagung kukus	0,4
23	Jagung arem- arem	0,4
24	Jagung pipil yang dimasak dengan minyak	1,1
25	Jagung pipil yang direbus	0,4
26	Jagung perkedel	0,9
27	Jagung bakar	1,2
<b>Kentang</b>		
28	Kentang kukus	1,0
29	Kentang goreng	2,9

30	Kentang yang direbus – goreng	1,6
31	Kentang perkedel	1,2
32	Kentang pure	0,8
<b>Singkong</b>		
33	Singkong kukus	1,0
34	Singkong tape	1,0
35	Singkong goreng	1,4
36	Singkong keripik	1,8
37	Singkong tiwul	2,1
38	Singkong bakar dengan kulit	1,1
39	Singkong bakar kerik	1,1
40	Singkong yang direbus	0,7
<b>Talas bogor</b>		
41	Talas kukus	0,9
42	Talas goreng	1,3
43	Talas keripik	1,7
<b>Ubi putih</b>		
44	Ubi putih kukus	1,0
45	Ubi putih goreng	1,3
46	Ubi putih keripik	1,9
47	Ubi putih yang direbus	1,1
<b>Ubi merah</b>		
48	Ubi merah kukus	1,0
<b>Sagu ambon</b>		
49	Sagu ambon bubur	0,1
<b>Tepung hunkwee</b>		
50	Talam	0,1
<b>Kelompok 2: telur, daging, dan ikan</b>		
	<b>Telur ayam kampung</b>	
1	Telur yang direbus	0,9
2	Telur ceplok yang keras	0,9
3	Telur rebus	1,1
4	Dadar digoreng	0,7
5	Dadar minim oil	0,7
6	Orak-arik	1,1
	<b>Telur ayam negeri</b>	
7	Telor ceplok lunak	0,9
8	Telor ceplok keras	1,3
13	Dadar dengan max oil	0,8
14	Dadar dengan min oil	0,9
	<b>Sapi</b>	
15	Daging haas goreng	1,9
16	Daging haas yang dipanggang	1,6
17	Daging haas yang direbus	1,8
18	Daging haas yang digoreng atau rebus	2,6
19	Daging haas yang diungkep	1,3
20	Daging lamosir yang digoreng	1,9
21	Daging lamosir yang dipanggang	1,3
22	Daging lamosit yang direbus	1,3
23	Daging lamosir yang direbus goreng	2,2
24	Daging lamosir yang diungkep	1,2
25	Daging sayur direbus	1,6
26	Daging sayur yang diungkep	1,4
27	Hati yang digoreng	1,5
28	Hati yang dipanggang	1,6
29	Hati yang direbus	1,3
30	Hati yang direbus goreng	1,3
31	Hati yang diungkep	1,2
32	Jantung yang digoreng	1,7

33	Jantung yang dipanggang	1,4
34	Jantung yang direbus	1,4
35	Jantung yang direbus-goreng	1,9
36	Jantung yang diungkep	1,4
37	Usus yang direbus	1,1
38	Usus yang direbus- goreng	1,9
39	Usus yang diungkep	1,4
40	Babat yang direbus	1,9
41	Babat yang direbus-goreng	2,5
	<b>Kerbau</b>	
42	Daging haas yang direbus	1,8
43	Daging haas yang dipanggang	1,7
44	Daging haas yang direbus	1,6
45	Daging haas yang direbus- goreng	2,2
46	Daging haas yang diungkep	1,5
47	Daging lamosir yang digoreng	1,8
48	Daging lamosir yang dipanggang	1,8
49	Daging lamosir yang direbus	1,6
50	Daging lamosir yang direbus- goreng	1,1
51	Daging lamosir yang diungkep	1,7
52	Daging sayur yang direbus	1,5
53	Hati yang diungkep	1,2
54	Hati yang dipanggang	1,5
55	Hati yang direbus	1,5
56	Hati yang direbus-goreng	1,7
57	Hati yang digoreng	1,6
58	Jantung yang dipanggang	1,5
59	Jantung yang digoreng	1,9
60	Jantung yang direbus	1,6
61	Jantung yang direbus-goreng	1,6
62	Jantung yang diungkep	1,5
63	Usus yang direbus	1,5
64	Usus yang direbus- goreng	2,1
65	Usus yang diungkep	1,6
66	Babat yang direbus	1,6
67	Babat yang direbus- goreng	2,7
	<b>Daging domba</b>	
68	Daging paha yang direbus	1,8
69	Daging paha yang direbus- goreng	1,6
70	Daging paha yang dipanggang	1,3
72	Daging paha yang digoreng	1,6
	<b>Daging iga</b>	
73	Daging iga yang direbus	1,2
74	Daging iga yang direbus- goreng	2,1
75	Daging iga yang digoreng	1,4
76	Daging iga yang diungkep	1,5
77	Hati yang diungkep	1,1
78	Hati yang direbus	1,4
79	Hati yang direbus-goreng	1,6
80	Hati yang digoreng	1,4
81	Hati yang dipanggang	1,3
82	Jantung yang diungkep	1,5
83	Jantung yang direbus	1,6
84	Jantung yang direbus- goreng	1,8
85	Jantung yang digoreng	1,7
86	Jantung yang dipanggang	1,4
87	Usus yang direbus	1,1
88	Usus yang direbus- goreng	2,1
89	Usus yang diungkep	1,9

90	Babat yang direbus	1,8
91	Babat yang direbus- goreng	2,4
<b>Daging ayam</b>		
92	Paha yang dipanggang	1,2
93	Paha yang direbus	1,4
94	Paha yang direbus- goreng	1,6
95	Paha yang diungkep	2,2
96	Dada yang digoreng	1,6
97	Dada yang direbus	1,3
98	Dada yang direbus-goreng	1,3
99	Dada yang dipanggang	1,7
100	Dada yang diungkep	1,5
101	Hati yang direbus	1,5
102	Hati yang dipanggang	2,2
103	Hati yang diungkep	1,6
104	Hati yang digoreng	1,7
105	hati yang diungkep goreng	1,8
106	Rempela yang direbus	1,4
107	Rempela yang oreng	1,6
108	Rempela yang diungkep	1,3
109	Rempela ungkep- goreng	1,2
<b>Ikan</b>		
110	Ikan tongkol rebus	1,3
111	Ikan tongkol rebus	1,4
112	Ikan tongkol ungkep	1,1
113	Ikan tongkol pempes	1,5
114	Udang rebus	1,5
115	Udang goreng	1,5
116	Udang tim	1,4
117	Udang pempes	1,3
118	Gurame goreng	1,5
119	Gurame panggang	1,3
120	Gurame rebus	1,2
121	Gurame tim	1,1
122	Gurame pempes	1,1
123	Ikan mas kecil panggang	1,2
124	Ikan mas kecil rebus	1,1
125	Ikan mas kecil pepes	1,2
126	Ikan mas kecil tim	1,2
127	Ikan lele goreng	2,4
128	Tembakang asin goreng	1,0
129	Tembakan segar goreng	1,7
130	Jambrong goreng	0,9
131	Sepat asin goreng	1,1

**Kelompok 3: kacang dan hasil olahnya**

	<b>Kedelai putih goreng</b>	
1	Kedelai rebus	0,5
2	Kedelai goreng	0,9
3	Kedalai sagan	1,2
4	Kedelai rempeyek	1,4
5	Kedelai segar rebus	1,8
6	Kacang tanah kulit rebus	0,9
	<b>Kacang tanah tanpa kulit</b>	
7	Kacang seduh goreng	1,0
8	Kacang goreng	0,9
9	Kacang sagan	1,1
10	Kacang rempeyek	0,5
11	Kacang bumbu pecal kering	0,7
12	Kacang mete goreng	1,1

13	Kacang jogo segar rebus	0,8
14	Kacang jogo rebus tumis	0,5
	<b>Kacang jogo kering</b>	
15	Kacang yang direbus	0,5
16	Kacang yang direbus tumis	0,5
17	Kacang gejos	0,6
18	Kacang yang direbus	0,9
	<b>Kacang bogor</b>	
19	Kacang yang direbus	0,5
20	Kacang seduh goreng	2,1
21	Kacang rebus	0,4
22	Kacang rebus yang digoreng	0,9
23	Kacang yang dibubur	0,3
	<b>Kacang hijau</b>	
24	Kacang inti	0,3
	<b>Kacang tolo</b>	
25	Kacang yang direbus	0,4
26	Kacang rebus tumis	0,5
27	Kacang rempeyek	0,4
	<b>Kacang rebus</b>	
28	Oncom goreng tepung	0,4
29	Oncom tumis	1,2
30	Oncom pepes bakar	0,8
31	Oncom pepes kukus	0,9
	<b>Oncom hitam</b>	
32	Oncom goreng tepung	0,5
33	Oncom tumis	1,0
34	Oncom pepes bakar	0,8
35	Omcom pepes kukus	1,0
	<b>Tempe murni</b>	
36	Tempe goreng	1,0
37	Tempe tumis	1,1
38	Tempe bacem	1,0
39	Tempe kripik	0,9
40	Tempe pepes kukus	1,0
	<b>Tempe campuran</b>	
41	Tempe goreng	1,1
42	Tempe tumis	0,1
43	Tempe bacem goreng	1,0
44	Tempe oseng-oseng	1,1
45	Tempe pepes bakar	1,2
	<b>Tahu kuning cetak</b>	
46	Tahu goreng kering	1,3
47	Tahu goreng lunak	1,1
48	Tahu tumis	1,6
49	Tahu bacem goreng (lunak)	1,2
50	Tahu kukus	1,2
51	Tahu bakar	1,3
	<b>Tahu putih cetak</b>	
52	Tahu goreng kering	1,8
53	Tahu goreng lunak	0,9
54	Tahu tumis	1,9
55	Tahu bacem goreng (lunak)	1,2
	<b>Tahu bungkus kuning</b>	
56	Tahu goreng lunak	1,1
57	Tahu bacem goreng (lunak)	1,1
58	Tahu pepes kukus	1,0
59	Tahu pepes bakar	1,3
	<b>Tahu bungkus kuning</b>	
		1,3

60	Tahu goreng kering	1,3
61	Tahu tumis	
	<b>Tahu gepeng cina</b>	1,3
62	Tahu goreng kering	1,1
63	Tahu goreng lunak	1,1
64	Tahu tumis	1,1
65	Tahu bacem goreng lunak	
	<b>Tahu kuning tebal cina</b>	1,1
66	Tahu goreng lunak	1,4
67	Tahu tumis	1,2
68	Tahu bacem goreng lunak	
	<b>Tahu putih tebal cina</b>	1,1
70	Tahu goreng kering	1,3
71	Tahu goreng lunak	1,4
72	Tahu bacem goreng lunak	1,2
73	Tahu pepes lunak	1,3
74	Tahu pepes bakar	1,4
72	Tahu goreng bacem lunak	1,2
73	Tahu pepes kukus	1,3
74	Tahu pepes bakar	1,4
	<b>Tahu sumendang</b>	
75	Tahu goreng	1,3
<b>Kelompok 4 :sayuran</b>		
	<b>Bayam</b>	
1	Bayam rebus	1,1
2	Bayam rebus dengan santan	1,0
3	Bayam kukus	0,9
4	Bayam tumis	0,9
	<b>Buncis</b>	
5	Buncis rebus	0,9
6	Buncis kukus	1,2
7	Buncis tumis	1,0
	<b>Daun singkong</b>	
8	Daun singkong rebus	0,8
9	Daun singkong rebus dengan santan	1,5
	<b>Kangkung</b>	
10	Kangkung rebus	0,8
11	Kangkung rebus santan	0,8
12	Kangkung kukus	1,0
13	Kangkung tumis	1,0
19	Sayuran asem rebus	0,9
20	Sayuran lodeh rebus santan	1,0
21	Sayuran sop rebus	0,6
	<b>Tomat</b>	
22	Tomat rebus	0,9
23	Tomat tumis	1,3
	<b>Wortel</b>	
24	Wortel rebus	1,1
25	Wortel kukus	1,1
26	Wortel tumis	1,0

### 2.1.10 Angka kecukupan gizi

Tabel 2.7 angka kecukupan gizi menurut kemenkes(2018)

Umur	BB (kg)	TB (cm)	Energi (kkal)	Prot ein (g)	Karbohi drat (g)	Serat (g)	Air (g)	Lemak		
								Total	Omega 6	Omega 3
<b>Laki- laki</b>										
10-12 tahun	36	145	2000	50	300	28	1850	65	12	1.2
13-15 tahun	50	163	2400	70	350	34	2100	80	16	1.6
16-18 tahun	60	168	2650	75	400	37	2300	85	16	1.6
19-29 tahun	60	168	2650	65	430	37	2500	75	17	1.6
<b>Perempuan</b>										
10-12 tahun	38	147	1900	55	280	27	1850	65	10	1.0
13-15 tahun	48	156	2050	65	300	29	2100	70	11	1.1
16-18 tahun	52	159	2100	65	300	29	2150	70	11	1.1
19-29 tahun	52	159	2250	60	360	32	2350	65	12	1.1

Sumber : *Angka Kecukupan Gizi (AKG)* (M.andrafarm, 2024).

### 2.1.11 Kriteria pola makan sehat seimbang berdasarkan akg remaja

Gizi	Laki -laki			Perempuan		
	Cukup	Kurang	Lebih	Cukup	Kurang	lebih
Karbohidrat	400	<400	>400	300	<300	>300
Protein	75	<75	>75	65	<65	>65
Energi	2650	<2650	>2650	2100	<2100	>2100
Serat	37	<37	>37	29	<29	>29
Air	2300	<2300	>2300	2150	<2150	>2150
Lemak	85	<85	>85	70	<70	>70

## **2.2 Status gizi remaja**

### **2.2.1 Defenisi status gizi remaja**

Menurut Berdasarkan laporan RI tahun 2014, Gizi Sehat jurnal harian yang memuat gizi zat dalam berbagai kategori dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh, dengan menekankan pentingnya pola makan zat, aktivitas fisik, pola hidup seimbang, dan penggantian kebiasaan buruk secara tepat waktu .dalam berbagai kategori dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh (purtiani,SGz,2023)

Call dan Levinson menyatakan bahwa ada dua aspek, aspek utama yang mengepalai status gizi adalah konsumsi makanan dan Tingkat Kesehatan dan aspek terakhir adalah adanya penyakit menular . Sebaliknya, faktor non-linear yang mempengaruhi pola konsumsi antara lain kandungan lemak makanan, adanya program perencanaan pola makan di kalangan anggota keluarga, prasangka terhadap makanan, dan faktor lain seperti riwayat keluarga, praktik pelayanan kesehatan, lingkungan fisik, dan dukungan sosial yang memperburuk penyakit menular (admisi husada borneo, n.d.).

Selain faktor yang telah dibahas sebelumnya , status gizi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal . Gizi seimbang adalah untuk makanan yang tercukupi kuantitas , kualitas , dan kecukupan berbagai zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuannya sasaran agar tubuh sehat , pertumbuhan murni , gizi sehat , dan fungsi tubuh sehari - hari optimal. Periode period waktu dimana perkembangan fisik dan psikologis tubuh terjadi.

Nutrisi digunakan digunakan untuk membantu tumbuh kembang Namun , masih ada sebagian wanita yang suka memilih makanan dengan hati - hati , atau bahkan sampai menolak makanan karena berbagai kekhawatiran (Karinta Ariani Setiaputri, 2023).

## **2.2.2 Faktor /Penyebab Risiko Status Gizi Remaja**

Masukan nutrisi dan energi yang menginginkan oleh orang per orang menjurus bermacam ragam, tersangkut usia, jenis kelamin, gaya hidup, aktivitas diri, tempat tinggal, suhu udara, dan sebagainya.

Tatkala aspek yang terpengaruhi pola makan (Sholehah, 2023):

- 1. Kebiasaan makan menjadi faktor penentu**

Pola makan yang sudah menjadi kebiasaan bagi individu atau kelompok tertentu adalah makan sebanyak tiga kali sehari dengan pola frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi

- 2. Aspek keuangan**

Seluruh pendapatan keluarga, termasuk upah gaji dan penghasilan dari usaha keluarga, dihitung dalam bentuk uang setiap bulannya.

- 3. Faktor ilmiah**

Lingkungan memiliki dampak terhadap kebiasaan makan individu karena lingkungan yang bersih dapat meningkatkan selera makan dan remaja dapat menikmati makanan yang mereka konsumsi

- 4. Aspek kebudayaan dan social**

Faktor budaya menghalangi konsumsi makanan yang dapat mencerminkan keyakinan dan tradisi budaya lokal yang telah terpatri.

- 5. Elemen kepercayaan yang mempengaruhi perilaku dan nilai- nilai seseorang**

Mengutamakan membaca sebelum makan biasanya ditekankan dalam kebiasaan makan, apalagi dalam agama islam dimana terdapat pantangan dalam mengonsumsi makanan tertentu yang dianggap tidak boleh

- 6. Faktor pendidikan**

Dalam dunia pendidikan, pola makan adalah pemahaman mengenai jenis-jenis makanan yang akan dimakan.

Satu diantara aspek yang terpengaruhi status gizi perseorangan adalah keterampilan. Individu yang menyimpan pemahaman yang tinggi melanda gizi hendak menonjol atas karakter dan kelakuan dalam menentukan santapan yang melengkapi angka kelengkapan gizi. Sedikit- dikitnya pemahaman mengenai kudapan yang memiliki nutrisi baik akan membawa dampak pada hasil makanan tidak benar dan sedikitnya kandungan nutrisi yang tercantum dalam makanan dan diperoleh dampak status gizi remaja tersebut tidak bagus dan tidak mendukung (Mardiyanto et al., 2019).

### 2.2.3 Dampak Status Gizi Remaja

Penyebab pada gizi yang tidak stabil ialah tumbuhnya penyakit tidak menular (PTM) yaitu salah satu penyakit yang timbul diusia lansia yang bisa mengakibatkan seseorang meninggal. Ketidakefektif makan dengan gizi yang diajukan dapat memberi dampak lebih besar dari berbagai penyakit degeneratif yaitu penyakit kardiovaskuler, cerebrovaskular, diabetes, osteoporosis dan kanker (Mardiyanto et al., 2019).

**Tabel 2.8 Akibat Gangguan Gizi**

Organ target	Gejala klinis	kekurangan/ kelebihan
Tulang	Costochondral bleeding craniotabes, frontal bossing, pembesaran epifise nyeri tulang	↓ vitamin C, vitamin D ↓ vitamin D ↓ vitamin C
Otot saraf	nyeri betis Oftalmoplegia ataksi, kehilangan perabaan pheriperal neuropaty	↓ tiamin ↓ tiamin, vitamin E ↓ vitamin B12, vitamin E, B6 ↓ niasin, biotin
Endokrin	Hipotiroid intoleransi glukosa	↓ iodium ↓ kromium
Dan lain- lain	perubahan rasa, kelambatan penyembuhan luka	↓ seng ↓ vitamin C, seng
Kulit	xerosis,keratosis	↓ vit. A

	folikularis,dermatitis petekhie, purpura dermatitis skrotal, vulva, dermatitis generalitasa, luka sulit semuh kulit kering bersisik	↓vit. C ↓ riboflavin ↓ seng, asam lemak esensial, vitamin B6 ↓ asam lemak esensial
Wajah	dermatitis seboroik lipatan nasolabia	↓ riboflavin
Kuku	bentuk sendok, koilonychia	↓ Fe
Mata	nistagmus keratosis conjunctiva, keratomalasia, bercak bitot	↓ vitamin A & riboflavin, tiamin
Bibir	stomatitis angularis, cheilosis	↓ riboflavin & Fe ↓ vitamin B kompleks
Gusi	membengkak, pendarahan ginggiva kemerahan erosi gigi	↑ vitamin C ↓ vitamin A, vitamin B6 ↓ riboflavin, niasin, biotin, Fe
Gigi	karies email berbintik	↓ fluor ↑ fluor
Lidah	glositis	↓ niasin, folat ↓ riboflavin, niasin ↓ vitamin B12, folat, seng
Rambut	alopecia	↓ vitamin A, biotin

## 2.2.4 Penilaian Status Gizi Remaja

Evaluasi gizi dapat dilakukan dengan dua cara, langsung atau tidak langsung. Kondisi gizi dapat dikategorikan menjadi wmpat jenis berdasarkan pengukuran langsung, yaitu antropometri, klinis, biokimia, dan biofisik. Pada saat yang sama, evaluasi tidak langsung mencakup pelacakan asupan makanan, data penting dan faktor ekologi.

### 1. Antropometri

Mengukur beberapa faktor fisik seperti berat badan, tinggi badan, dan lingkar lengan atas dapat memberikan informasi tentang ukuran dan komposisi tubuh seseorang. Metode antropometri diakui sebagai cara langsung untuk menilai status gizi individu dan populasi secara umum. (Ronitawati, 2020).

Menurut cdc tahun 2000, saya bukanlah alat diagnostik yang dapat digunakan.

Dengan temuan tersebut, CDC memilih untuk menggunakan istilah "berat badan sehat" untuk

menggambarkan berat badan baik, "berisiko kelebihan pola badan" untuk kelebihan berat badan, dan "kelebihan berat badan" untuk obesitas. (Nyimas Sri Wahyuni, M.Kep, SP, n.d.).

Pengukuran status gizi remaja dapat ditentukan secara antropometri dengan cara menghitung indeks massa tubuh (IMT) dengan cara membagi berat badan dalam kilogram dengan kuadrat tinggi badan dalam meter. Penilaian ini disebut indeks massa tubuh (BMI= kg/m<sup>2</sup>) berdasarkan umur (BMI untuk umur) sesuai dengan pedoman siapa yang menentukan presentasenya.

Rumus :

$$BMI = \frac{weight(kg)}{height(m)^2}$$

Cara perhitungan :  $\frac{BB}{TB^2} \times 10.000$

Pemanfaatan BMI disarankan sebagai acuan antropometri mendasar bagi remaja yang memiliki berat bawa kurang atau kelebihan berat badan. Keuntungan dari indeks BB/TB adalah tidak memerlukan informasi usia aktual, karena indeks ini berubah berdasarkan faktor terkait usia.

**Tabel 2.9 Jenis Pengukuran Yang Memiliki Kelemahan Dan Kelebihan Pada Masing- Masing Jenis Pengukuran**

Jenis pengukuran	Kelemahan	Kelebihan
Berat badan (BB)/umur(U)	1. Asites odema dapat menyebabkan penilaian status gizi menjadi tidak akurat. 2. Sulit menentukan usia dengan tepat karena catatan umur yang tidak lengkap. 3. Usia yang akurat sangat penting terutama untuk anak-anak di bawah 5 tahun. 4. Sering terjadi kesalahan dalam pengukuran berat badan karena pengaruh pakaian atau gerakan saat ditimbang.	5. Lebih mudah dipahami oleh masyarakat. 6. Berguna untuk mengevaluasi status gizi secara mendadak maupun jangka panjang. 7. Berat badan dapat berubah-ubah. 8. Sangat peka terhadap perubahan kecil. 9. Dapat mendeteksi kelebihan berat badan..
Tinggi badan(TB)/ umur(U)	10. Pertumbuhan tinggi badan tidak akan naik atau turun dengan cepat. 11. Pengukuran relatif sulit dilakukan karena membutuhkan berdiri tegak, sehingga memerlukan dua orang. 12. Kesulitan menentukan usia dengan tepat	13. Berguna untuk menentukan status gizi dari masa sebelumnya. 14. Alat ukur mudah ditemukan.
Berat badan(BB)/ tinggi badan(TB)	15. Tidak mudah mengetahui apakah remaja tersebut pendek, tinggi, atau memiliki tinggi badan berlebih karena faktor usia tidak diperhitungkan. 16. Kesulitan dalam mengukur tinggi badan	21. Tidak memerlukan data umum. 22. Dapat membedakan proporsi tubuh (gemuk, normal, kurus).

	<p>remaja.</p> <p>17. Diperlukan dua alat ukur.</p> <p>18. Pengukuran relatif memakan waktu lama.</p> <p>19. Memerlukan dua orang untuk melakukannya.</p> <p>20. Sering terjadi kesalahan saat membaca hasil pengukuran, terutama jika dilakukan oleh orang non-profesional.</p>	
--	--	--

## 2. Penilaian secara biokimia

Penentuan status gizi status dengan analisis biokimia sebagai tahap yang untuk mengidentifikasi defisiensi gizi subklinis dan menggunakan diagnosis medis dan intervensi. Analisis biokimia merupakan salah satu metode untuk mengidentifikasi defisiensi gizi subklinis dan menentukan diagnosis medis dan intervensi . analisis bisa biokimia digunakan untuk mengidentifikasi gizi apa pun kebocoran gizi , termasuk kebocoran cadangan zat gizi di tubulus , kebocoran kebocoran,dalam cairan, kebocoran tingkat fungsional jaringan , kebocoran aktivitas enzimatik , atau kebocoran mRNA pada beberapa protein. Namun, analisis biokimia analisis juga memiliki keuntungan sebagai berikut :

- a. Pemeriksaan biasanya hanya dibawa-bawa setelah terjadi gangguan metabolisme
- b. Ada biaya yang tidak sedikit
- c. Adanya tenaga lebih profesional
- d. Kurang baik dilakukan ruangan terbuka
- e. Ada peralatan dan bahan yang lebih banyak dibandingkan dengan pemeriksaan lain
- f. Pilih untuk memilih referensi (nilai normal)

## 3. Penilaian secara klinis

Penentuan gizi klinis adalah pengukuran untuk memberi kesehatan dan penyakit kurang gizi mengamati dan memancarkan sebab klinis atau modifikasi fisik yang ditimbulkan. Fenomena tersebut di atas dapat diamati pada sistem kulit atau epitel , yaitu sistem yang memperbesar luas permukaan kulit , meliputi otot , tulang rawan , rambut, mulut , lidah , gigi, dan jaringan lain serta kista terioid . Pengamatan klinis diantaranya ada dua bagian :

- a. Sejarah kesehatan (riwayat medis), yaitu ringkasan perubahan komplikasi

- b. Pemeriksaan fisik yaitu penilaian visual terhadap indikasi komplikasi, termasuk tanda atau indikasi apapun yang dapat dilihat dan diidentifikasi (indikasi yang dapat dipelajari tetapi dijalani oleh penderita gangguan gizi

Secara umum, etika kedokteran melibatkan menjaga kerahasiaan pasien, etika dalam masyarakat, dan etika dalam kelompok. Tanda-tanda seperti penurunan atau peningkatan berat badan, perubahan pada nafsu makan, kesulitan makan, muntah, diare, serta perubahan pada nafsu makan, dapat menjadi petunjuk adanya masalah gizi (Sutanto et al., 2022). Pemeriksaan fisik yang komprehensif bisa membantu dalam memahami potensi risiko terkait dengan masalah gizi yang ada.

Pemeriksaan fisik kadang-kadang juga bisa mengungkap faktor risiko yang terhubung dengan masalah gizi saat ini. Terapi pun dapat memiliki kelemahan fisik, seperti timbulnya nyeri khusus, terutama pada nyeri ringan atau sedang. Gejala yang muncul bisa mengindikasikan dua hal; kemungkinan munculnya masalah baru atau mulainya proses emboli.

#### **4. Penilaian secara survei konsumsi makanan (dietary)**

Survei asupan makanan adalah metode untuk menilai keadaan kesehatan seseorang dengan menentukan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Ini berkaitan dengan status kesehatan individu. Pengukuran kesehatan seseorang dapat dilakukan dengan menentukan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi. Ini berkaitan dengan status kesehatan individu. Survei ini dapat menghitung seberapa banyak makanan yang dikonsumsi secara berlebihan atau kurang. Koreksi survei semacam ini dapat dilakukan dengan efektif pada tingkat individu, keluarga, dan nasional. Koreksi survei dapat dilakukan dengan efektif pada tingkat individu, keluarga, dan nasional.

**Tabel 2.10 Pendekatan Penilaian Asupan Makanan Pada Tingkat Populasi, Rumah Tangga Dan Nasional (Ronitawati, 2020)**

Tipe dan asal data	Metode survei konsumsi	Tingkat
Data ketersediaan makanan pada level komoditas ( contoh: produksi, impor, ekspor )	Food balance sheet	Negara (populasi)
Data cemaran makanan dari asupan makanan suatu	Total diet study	Negara/ wilayah (

wilayah		(populasi)
Perolehan makanan tingkat rumah tangga ( jumlah makanan yang masuk dalam rumah tangga)	Household food account	Rumah tangga
Konsumsi makanan rumah tangga	Household food records, household food recall	Rumah tangga
Pencatatan kuantitatif dari asupan makan (pencatatan asupan makan selama beberapa hari )	Weight records, food record	Individu
recall secara kualitatif atau semikuantitatif terhadap makanan yang biasa dikonsumsi pada periode waktu tertentu	food frequency	Individu
Recall terhadap makanan yang dikonsumsi pada hari sebelumnya	Food recall 24 hours Food recall 3x 24 hours	Individu
Recall secara kuantitatif terhadap kebiasaan makan	Dietary history	Individu
Taksiran terhadap sisa makanan yang dikonsumsi	Visual comstock	Individu

Tujuan lain dari survei konsumsi makanan adalah :

- Tentukan rata- rata zat gizi rata dalam sekelompok orang
- Mengenali identifikasi persepsi setiap orang dalam suatu populasi yang berisiko
- Identifikasi korelasi antara asupan makanan pemasukkan dan kemungkinan terkena penyakit dan kemungkinan terserang suatu penyakit
- Mengidentifikasi inti konvolusi dari lilitan
- Menguraikan jumlah konsumsi pangan yang merugikan setiap individu, kelompok, dan negara.
- Menetapkan standar keamanan pangan dna program distribusi pangan
- Buat halaman arahan untuk tujuan mempromosikan dan mengembangkan program Git
- Menekankan pentingnya pangan dan kesehatan masyarakat umum

**Tabel 2.11 Prosedur, Kelebihan Dan Kelemahan Survei Konsumsi Makan Tingakt Individu**  
(Ronitawati, 2020)

Metode	Prosedur	Kelemahan	Kelebihan
Food recall 24 hours	Wawancara yang membicarakan tentang jumlah makanan dan minuman yang dikonsumsi dalam waktu 24 jam akhirnya dibagi menjadi dua atau tiga periode 24 jam (satu hari kerja dan satu hari libur atau dua hari kerja dan satu hari libur).	Bergantung pada subjeknya keingintahuan hari, sindrom lereng datar dapat terjadi .karena sifatnya yang tidak ingat, sindrom lereng datar dapat terjadi .	Cepat adalah, dapat diubah menjadi suatu pokok bahasan dalam sejumlah besar tugas yang mudah diselesaikan , dan tidak memerlukan banyak sumber daya . Dapat digunakan untuk pokok bahasan yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan dengan membaca suatu karangan .
Food record	Responden diminta untuk mencatat semua makanan dan minuman yang mereka konsumsi selama periode	Subjek harus bisa untuk membaca materi tertulis yang mendukung konsistensi dan	Hubungan tidak membutuhkan banyak uang dengan cepat dan dapat menutupi

	waktu yang telah ditentukan.	kemampuan subjek untuk melaporkan diri sendiri .	sejumlah besar utang
Food weighing	Setiap peserta diberi waktu untuk mencatat dan meringkas semua makanan atau minuman yang dikonsumsi responden selama jangka waktu tertentu dalam formulir yang disediakan.	Memerlukan waktu yang sifatnya lebih relatif , karena diperlukan untuk meninjau ulang tulisan subjek.	Validasi dan aritmatika istilah relatif ketentuan.
Dietary history	Metode ini yang berdasarkan pada makanan ingatan makanan 24 jam sehari , melibatkan pengumpulan informasi tentang alergi atau bias makanan secara komprehensif dan menggunakan ffq untuk memverifikasi data awal.	Waktu pengukuran yang lebih panjang memerlukan pengumpulan data yang lebih akurat	menyajikan data konsumsi data selama periode tertentu secara kuantitatif dan kualitatif
Food frequency	Metode kualitatif food frequency hanya menanyakan jenis dan frekuensi konsumsi bahan makanan metode ffq semi kuantitatif selain menanyakan jenis dan frekuensi konsumsi bahan makanan juga menanyakan jumlah yang biasa dikonsumsi	Membosankan bagi pewawancara atau responden memerlukan studi pendahuluan untuk menentukan jenis bahan makanan	Cukup terjangkau, praktis, dan simpel digunakan untuk menjelaskan kaitan antara penyakit dengan pola makan.
Visual comstock	Petugas gizi ditafsir secara real besar kapasitas makan untuk setiap kalangan makanan dan jenisnya.	Diperlukan estimator yang profesional dan berpengalaman	Waktu relatif cepat dan singkat mudah menghemat biaya tidak tergantung daya ingat responden

## 2.2.5 Kategori Status Gizi Remaja

Tabel 2.12 klasifikasi IMT berdasarkan standar asia pasifik (ICHSAN, 2022)

Kategori	IMT
Underweight	<18,5
Normal	18,5 -22,9
Overweight	23 -24,9
Obesitas I	25- 29,9
Obesitas II	>30

## 2.2.6 Cara Penangulangan Status Gizi Remaja

Strategi untuk mengatasi masalah gizi dapat ditemukan dari berbagai tahap kehidupan, termasuk kehamilan, masa bayi dan balita, prs sekolah, sekolah dasar, remaja, dan usia tua, dengan mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat. Nutrisi yang cukup sangat penting bagi anak untuk mencegah gangguan tumbuh kembang pada masa remaja. Malnutrisi juga dapat menyebabkan sistem kekebalan tubuh anak melemah. Tingginya aktivitas remaja

dan kebiasaan makan yang tidak konsisten seringkali mengakibatkan ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang dikonsumsi dan zat gizi yang dibutuhkannya. Ketidakstabilan antara kecukupan zat gizi dan kebutuhan zat gizi dapat menyebabkan masalah gizi, baik berupa kelebihan atau kekurangan zat gizi.

Pola konsumsi makan dan gaya hidup sehat diatur dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang diterapkan melalui Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2014. Meskipun demikian, penyebarluasan informasi mengenai pola makan yang seimbang masih belum cukup untuk mengatasi peningkatan yang signifikan dari penyakit tidak menular di Indonesia (Mardiyanto dkk., 2019)

## BAB 3

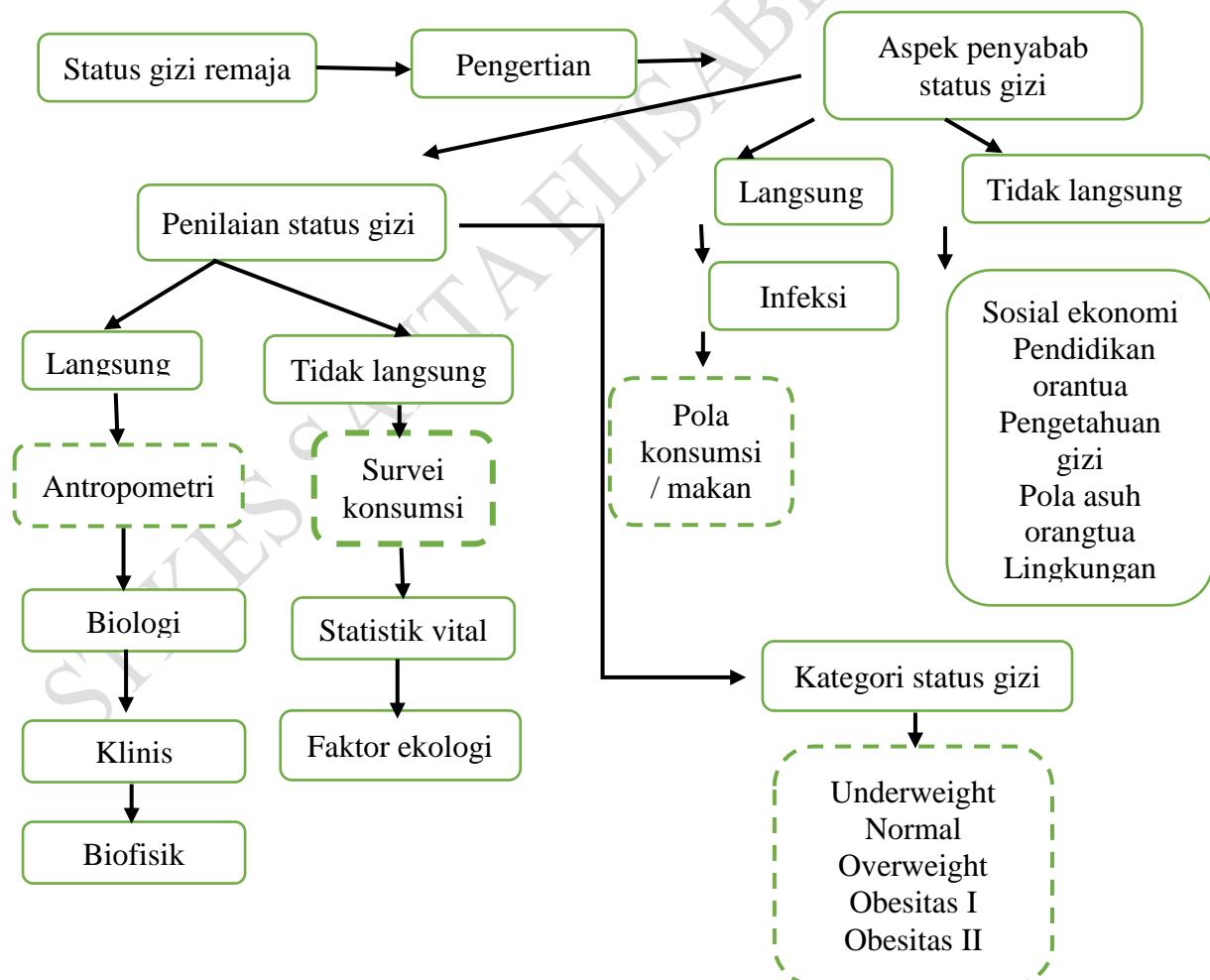
### KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 3.1 Kerangka Konsep

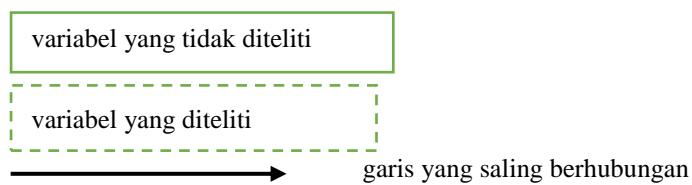
##### 3.1.1 Definisi Kerangka Konsep

Penyusunan kerangka konsep ialah langkah awal ketika analisis yang digunakan ibarat dasar menyangka dalam aksi ilmiah. Rancangan harus dijabarkan menjadi variabel agar bisa diukur dan diamati, karena konsep tidak bisa langsung diukur atau diamati.. (Nursalam, 2020a).

**Bagan 3.1 Kerangka Konsep Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja SMA Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024**



keterangan:

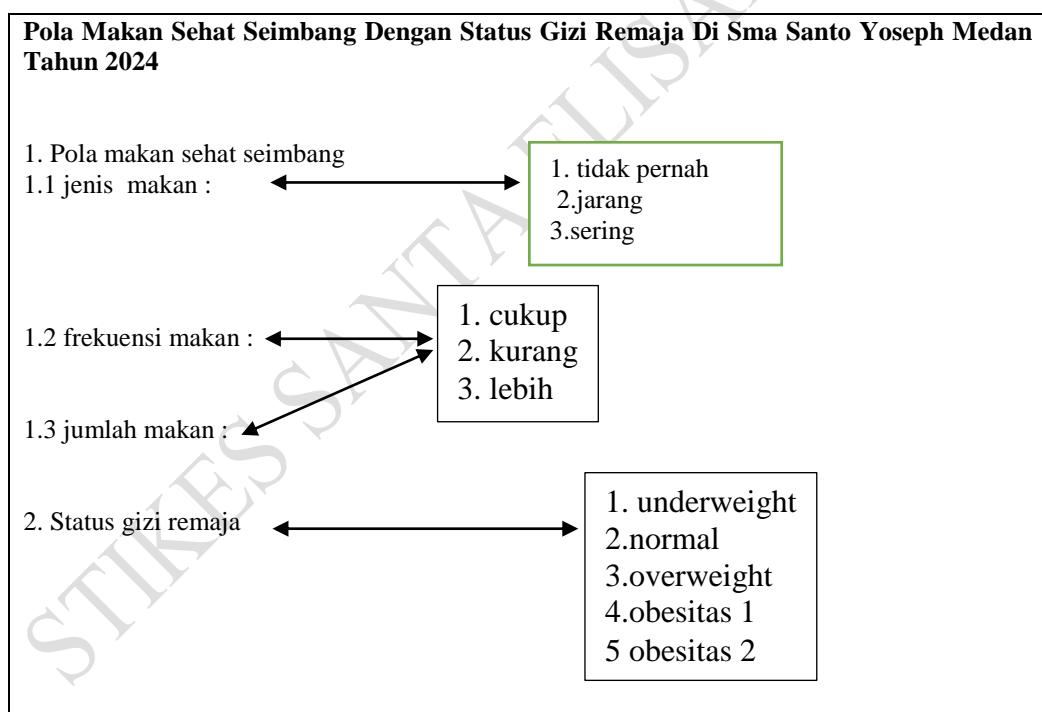


(Studi et al., 2015)

### 3.2 Kerangka Penelitian Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja

Rangka pemeriksaan atau penelitian adalah dasar tahap untuk menetapkan bermacam-macam konseptual mengenai berapa prinsip yang terikat dengan aspek mengisyaratkan setiap masalah yang dapat terjadi dalam penelitian sesuai susunan sistematis.

**Bagan 3.2 Kerangka Penelitian Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2024**



### **3.3. Hipotesis Penelitian**

#### **3.3.1 Defenisi hipotesis**

Status gizi merujuk pada sejauh mana kebutuhan zat gizi tubuh terpenuhi, yang ditentukan melalui pertanyaan penelitian. Sebelum melakukan penelitian, hipotesis perlu diajukan agar dapat mengumpulkan, menganalisis, dan menginterpretasi data (Nursalam, 2020).

Dalam penelitian ini, penulis tidak menyajikan hipotesis karena tujuannya hanya untuk memfokuskan pada gambaran pola makan remaja SMA swasta Santo Yoseph Medan pada tahun 2024.

## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1 Rancangan Penelitian**

Rancangan studi adalah solusi dari penulis tentang pelaksanaan suatu penelitian. Penjelasan ini menggambarkan desain cross-sectional yang bertujuan untuk mengamati fenomena yang terjadi dalam populasi tertentu dan menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada periode yang sama.

Penjelasan ini adalah studi deskriptif yang akan mengamati dan menggambarkan pola makan sehat yang seimbang dengan status gizi remaja di Medan pada tahun 2024.

#### **4.2 Populasi dan Sampel**

##### **4.2.1 Populasi penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah individu (manusia; klien) yang memenuhi syarat-syarat yang ditentukan. Populasi penelitian ini terdiri dari 282 remaja yang merupakan siswa dan siswi SMA St. Yoseph Medan dari kelas X hingga kelas XI.

##### **4.2.2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah hasil dari penentuan dalam mengisi kuesioner dengan populasi yang dapat diakses dan dapat digunakan sebagai subjek penelitian melalui pengambilan sampel. Melakukan sampling juga merupakan proses memilih sebagian populasi sebagai representasi dari populasi tersebut.

Metode pemilihan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode simple random sampling, di mana populasi target dipilih secara acak sebagai sampel yang mewakili seluruh populasi yang ada.

Kriteria yang dapat digunakan oleh Nursalam dalam penelitian tentang perilaku makan seimbang dan sarapan yang sehat pada remaja dengan status gizi seimbang adalah :

1. Remaja umur 13 sampai 18 tahun

2. Bersedia memberikan informed consent
3. Mampu memahami dan menjawab pertanyaan dengan baik

Untuk menentukan total sampel yang diperlukan untuk penelitian maka akan digunakan rumus perhitungan dari slovin, yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(d^2)}$$

Keterangan :

$n$  = total keseluruhan sampel

$N$  = Jumlah populasi = 235 orang

$d$  = Tingkat kepercayaan atau ketetapan yang diinginkan 10% (0,1)

$$n = \frac{282}{1 + 282(0,1)^2}$$

$$n = \frac{282}{1 + 282(0,01)}$$

$$n = \frac{282}{1 + 3,82}$$

$$n = \frac{282}{3,82}$$

$$n = 74$$

Maka terdapat 74 orang sebagai sampel dalam penelitian ini.

Berikut penentuan pada tentu populasi pada tiap kelas yang akan ditentukan untuk penentu jumlah sampel per kelas di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tanjung Selamat.

**Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tanjung Selamat**

Susunan siswa SMA	Sampel
X1 = 36 siswa	9 sampel
X2 = 35 siswa	9 sampel
X3 = 34 siswa	9 sampel
X4 = 35 siswa	9 sampel
XI ipa1= 35 siswa	9 sampel
XI ipa2 = 33 siswa	8 sampel

XI ips1 = 38 siswa	10 sampel
XI ips2 = 36 siswa	9 sampel
Jumlah keseluruhan 282 siswa	Total keseluruhan sampel 74

Dengan rumus:

$$P = \frac{\text{jumlah siswa perkelas}}{\text{total seluruh siswa}} \times \text{jumlah populasi siswa}$$

#### 4.3 Variabel Penelitian dan Defenisi Operasional

Variable merupakan karakteristik yang menunjukkan perbedaan dalam sesuatu, seperti benda atau manusia. Dalam penelitian, variabel seperti jumlah, pendapatan, dan tingkat dapat diidentifikasi. Sebagai contoh dalam penelitian ini, variabel yang diamati adalah hubungan antara pola makan sehat dan status gizi remaja.

Definisi operasional berdasarkan ciri-ciri yang dapat diamati dari objek yang didefinisikan, yang penting untuk memperjelas definisi variabel tersebut. (Nursalam, 2020a)

**Tabel 4.2 Definisi Gambaran Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024**

Variabel	Defenisi operasional	Indikator	Alat ukur/ Instrumen	Skala	Skor	Hasil
Pola makan sehat seimbang	Bagaimana cara remaja makan sehat seimbang	1. jenis makan 2. frekuensi makan 3. jumlah makan : 1 kalori	FFQ (2019) FFQ (2019) AKG	1. tidak pernah 2. jarang 3. sering  1. tidak pernah 2. 2x/bln =5 3. 1-2x/mgg= 10 2. 2x/ bulan 3. 1-2x/ minggu 4. 3-6x/ minggu 5. 1x/ hari 6. >3x/ hari  1. energi 2050-2650	1. td =0 2. j = 1 3. s = 2  1. td = 0 2. 2x/bln =5 3. 1-2x/mgg= 10 4. 3-6x/mgg= 15 5. 1x/h = 25 6 >3x/h = 50  1. cukup 2050-2650 2. kurang <2050 3.lebih >2650	1. tidak pernah 2. jarang 3. sering  1.cukup 2.kurang 3.lebih  1. cukup 2.kurang 3. lebih
	2 karbohidrat			2. karbohidrat 300-400	1. cukup 300-400 2.kurang <300 3. lebih >400	1. cukup 2.kurang 3. lebih
	3 protein			3.protein 65-75	1. cukup 65-75 2.kurang	1. cukup 2.kurang

			<65 3. lebih >75		3. lebih
4 lemak	4. lemak 70-80	1. cukup 70-80 2.kurang <70 3. lebih >80	1. cukup 70-80 2.kurang <70 3. lebih >80	1. cukup 2.kurang 3. lebih	1. cukup 2.kurang 3. lebih
5 vitamin	5vitamin 600-700	1. cukup 600-700 2.kurang <600 3. lebih >700	1. cukup 600-700 2.kurang <600 3. lebih >700	1. cukup 2.kurang 3. lebih	1. cukup 2.kurang 3. lebih
6 mineral	6. mineral 2100-2300	1. cukup 2100-2300 2.kurang <2100 3. lebih >2300	1. cukup 2100-2300 2.kurang <2100 3. lebih >2300	1. cukup 2.kurang 3. lebih	1. cukup 2.kurang 3. lebih
7 air	7. air 2100-2300	1. cukup 2100-2300 2.kurang <2100 3. lebih >2300	1. cukup 2100-2300 2.kurang <2100 3. lebih >2300	1. cukup 2.kurang 3. lebih	1. cukup 2.kurang 3. lebih
8 serat	8. serat 29-37	1. cukup 29-37 2.kurang <29 3. lebih >37	1. cukup 29-37 2.kurang <29 3. lebih >37	1. cukup 2.kurang 3. lebih	1. cukup 2.kurang 3. lebih
Status gizi	Mengetahui bagaimana status gizi remaja yang dimulai dari usia dan jenis kelamin pada remaja	Status gizi remaja berdasarkan usia 13-15 tahun dan 16-18 tahun, jenis kelamin laki-laki dan perempuan	Timbangga n berat badan Normal 18,5-22,9 Overweight 23-24,9 Obesitas I 25-29,9 Obesitas II >30	Underweight <18,5 Normal 18,5-22,9 Overweight 23-24,9 Obesitas I 25-29,9 Obesitas II >30	Underweight <18,5 Normal 18,5-22,9 Overweight 23-24,9 Obesitas I 25-29,9 Obesitas II >30

Sumber (Farhani & Pratiwi, 2019)

#### 4.4. Instrument Penelitian

Penulis menggunakan alat yang membantu dalam pengumpulan data, yaitu instrumen yang terstruktur. Dalam penelitian tersebut, peneliti menjadi instrumen utama (Nursalam, 2020b). Peneliti membagikan kuesioner kepada remaja disetiap ruang kelas, menjelaskan cara pengisian mulai dari data diri hingga penggisan kuesioner. Peneliti dapat memberikan beberapa informasi terkait masalah pola makan yang tidak seimbang yang dialami remaja sekarang, berbagi ilmu/ cara pencengahan

Kuesioner diterapkan sebagai alat dalam penelitian ini dan memiliki beberapa bagian. Awalnya, terdapat formulir data demografi yang mencakup pertanyaan-pertanyaan mengenai informasi dasar responden seperti nama, usia, dan jenis kelamin. Dua pilihan untuk frekuensi pengisian kuesioner termasuk >3x sehari, 1x sehari, 3-6x seminggu, 1-2x/ minggu, 2x sebulan, tidak pernah.

Rumus:

$$P = \text{nilai porsi (gram)} \times \text{nilai frekuensi makan}$$

Contoh :

$$\text{nasi} = 100 \text{ gram} \times 3 = 300$$

$$\text{biskuit} = 40 \text{ gram} \times 3 \times \text{seminggu}$$

$$= 40 \times \frac{3}{7}$$

$$= 17$$

Pada alat untuk mengukur status gizi remaja yang akan digunakan ialah penilaian tinggi badan /meteran dan timbangan berat badan yang akan membantu mengetahui status gizi remaja dimana terdiri dari hasil underweight, normal, overweight, obeistas I dan obeistas II pada usia remaja tengah.

Rumus :

$$\text{BMI} = \frac{\text{weight(kg)}}{\text{height(m)}^2}$$

$$\text{Cara perhitungan : } \frac{BB}{TB^2} \times 10.00$$

#### 4.5 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini melancarkan di Sekolah Swasta Santo Yoseph Medan Tanjung Selamat Medan berlokasi dijalan Flamboyan Raya No.139 Tanjung Selamat. Pada tanggal Senin, 29 April 2024 pada pukul 08.00 pagi s/d selesai.

## **4.6 Prosedur Pengambilan Data dan Pengumpulan Data**

### **4.6.1 Pengumpulan Data**

Koleksi data ialah proses dari menganalisis suati subjek dan menganalisa informasi yang diperlukan untuk penelitian (Nursalam, 2020b). Metode penyelesaian pada skripsi ini dilakukan bersamaan dengan pengiriman kuesioner kepada responden secara senyap.

### **4.6.2 Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Data primer**

Proses pemungutan data meliputi pengumpulan data dari subjek serta analisis data kritis untuk keperluan penelitian. Tahap pengumpulan data yang akan digunakan dalam kasus ialah data prining, pengumpulan data yang dilakukan secara diam dari suatu pernyataan. Berikut ini ialah beberapa contoh frasa yang mungkin digunakan dalam proses pengumpulan data:

1. Memberikan panduan tentang cara mengajukan permohonan belajar kepada Pimpinan STIKes Santa Elisabeth Medan saat melakukan penelitian di SMA St. Yoseph Medan.
2. Mengajukan aplikasi kepada Ketua Program Studi D3 Perawatan STIKes Santa Elisabeth Medan, lalu mengirimkannya ke SMA Swasta St. Yoseph Medan.
3. Setelah izin dari sekolah diperoleh, penelitian dilakukan di SMA Swasta St. Yoseph Medan.
4. Penelitian dilakukan dengan menghadiri setiap kelas yang telah ditetapkan.
5. Setelah dibimbing oleh guru, peneliti memperkenalkan tujuan, metode, durasi penelitian, serta jadwal bimbingan kepada responden untuk mencegah putus sekolah selama penelitian.
6. Responden diminta untuk memberikan informed consent sebagai persetujuan partisipasi dalam penelitian.
7. Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) dikumpulkan dari responden untuk penelitian tentang kebiasaan makan.

8. Petunjuk dilakukan untuk mengisi informasi demografis dan memberikan tanggapan pada kuesioner.
9. Survei disebar kepada responden oleh peneliti.
10. Responden melengkapi informasi demografis dan menjawab seluruh bagian kuesioner.
11. Responden mengembalikan kuesioner yang telah diisi.
12. Peneliti meninjau kuesioner yang diisi untuk memastikan semua informasi terisi dengan benar.
13. Jika terdapat bagian yang tidak diisi, responden diminta mengisi kembali kuesioner tersebut.
14. Kuesioner yang telah diisi dan standar operasionalnya dikumpulkan untuk tujuan analisis.
15. Data mengenai kondisi gizi dikumpulkan melalui pengukuran.

## **2. Data sekunder**

Data sekunder mengacu pada apa yang telah diperoleh dari organisasi atau data yang dikumpulkan dari sumber berbeda. Data sekunder yang dilaksanakan dalam penelitian ini memberikan informasi tentang penelitian, memberikan informasi tentang jumlah siswi yang terdaftar di sekolah SMA Santo Yoseph Medan serta gambaran umum lokasi dan siswa-siswi tersebut .jumlah remaja yang terdaftar disekolah di SMA Santo Yoseph Medan serta gambaran umum lokasi siswi-siswi tersebut .

### **4.6.3 Uji validitas dan reliabilitas**

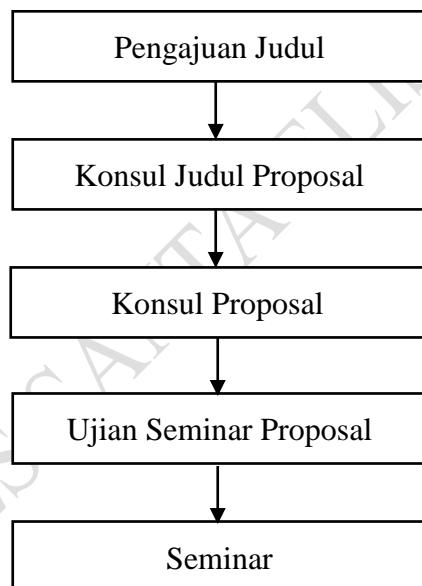
Validitas (kesahihan) adalah tahapan dimana data atau materi yang digunakan dalam penelitian diuji untuk memastikan kebenarannya sebelum digunakan sebagai dasar kajian. Dengan demikian, penguji validitas menilai apakah instrumen yang digunakan sesuai dengan parameter yang sedang diteliti.

Tujuan instrumen penelitian adalah untuk mengetahui apakah seluruh jumlah penelitian yang dilakukan oleh peneliti perorangan atau peneliti yang bekerja dalam kurung waktu yang mempunyai hasil yang sama (keandalan) Nursalam (2020). Karena metodologi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif, maka peneliti tidak dapat memenuhi/ bertemu kriteria validitas dan reliabilitas.

#### **4.7 Kerangka Operasional**

Persyaratan pekerja yang disorot dalam penelitian ini adalah pedoman operasional yang melindungi kerahasiaan informasi yang diberikan oleh penulis dalam penelitian tentang keamanan pangan dan manajemen senior di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat tahun 2024.

Bagan 4.2 Kerangka Operasional Gambaran Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMAS Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024



#### **4.8 Analisa data**

Pengumpulan bukti dalam skripsi ini mencakup analisis univariat (deskriptif), yang merupakan metode untuk mengelompokkan data dengan cara menyajikan dan merangkum informasi secara ilmiah melalui tabel. Tujuan utamanya adalah untuk menjelaskan atau

menggambarkan ciri-ciri setiap variabel dalam penelitian. Jenis analisis univariat bervariasi berdasarkan jenis data. Proses pengolahan data dalam penelitian ini mencakup:

1. Editing adalah bagian dari proses penelitian yang melibatkan pengecekan data, pengecekan ulang, dan pemindahan konten formulir atau kuesioner data penelitian agar dapat diselesaikan dengan benar.
2. Coding adalah jenis penelitian yang melibatkan analisis data yang diperoleh dari berbagai sumber berdasarkan karakteristiknya. Data tersebut kemudian diubah menjadi bentuk yang lebih ringkas dan diberi nilai atau kode sebelum diolah oleh komputer.
3. Entri data adalah tahap dalam penelitian di mana fakta-fakta yang telah melalui proses editing dan coding dimasukkan ke dalam komputer menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for windows.
4. Membersihkan fakta merupakan kepingan dari metode penelitian yang melibatkan penyaringan dan pengelompokan fakta yang sudah diklasifikasikan untuk Verifikasi kualitas dan kesiapan fakta sebelum dilakukan analisis.
5. Tabulasi merupakan bagian dari analisis data mempergunakan IBM SPSS Statistics 25 for windows untuk menginterpretasikan data dari survei pola makan siswa SMA St. Yoseph Medan Tahun 2024 dalam format tabel dan grafik yang diikuti deskripsi.

#### **4.9 Etika Penelitian**

Menurut Nursalam (2020), Dalam penelitian, khususnya terutama yang memperlakukan manusia sebagai subjek , peneliti harus memiliki pemahaman menyeluruh tentang prinsip mata pelajaran,prinsip dasar metodologi penelitian .peneliti harus memiliki pemahaman menyeluruh tentang prinsip - prinsip dasar metodologi penelitian . Jika seorang peneliti tidak mengikuti prinsip akhlak dalam penelitiannya , mereka tidak akan dapat mengidentifikasi subjek atau responden manusia dalam penelitiannya. Dalam sebuah penelitian , tiga komponen utama adalah sebagai berikut :

## 1. Asas Manfaat

- a) Penelitian harus dilakukan tanpa menimbulkan bias atau perilaku tidak etis terhadap subjek, hal ini terutama penting tanpa menyebabkan penelitian mengungkapkan informasi eksklusif
- b) Hindari pemalsuan Peneliti perlu untuk memahami bahwa fakta yang disajikan dalam subjek penelitian tidak akan digunakan dengan cara yang merugikan subjek yang dimaksud.
- c) Setiap riset subjek harus dipertimbangkan saat menghitung rasio risiko dan manfaat .

## 2. Takzim atas harkat manusia (Respect Human Dignity)

- a) Individu memiliki kebebasan untuk memilih apakah akan berpartisipasi sebagai responden atau tidak (hak untuk menentukan dirinya sendiri), tanpa adanya tekanan atau paksaan yang mempengaruhi proses penyembuhan yang sedang dijalani.
- b) Individu memiliki kebebasan untuk memperoleh pertanggungan atas tindakan yang dilancarkan peneliti (hak atas pengungkapan penuh).
- c) Subjek memiliki hak untuk menerima informasi lengkap mengenai tujuan partisipasinya dalam penelitian. Mereka juga berhak memilih apakah akan berpartisipasi sebagai responden. Informed consent harus mencakup bahwa subjek data hanya akan dimanfaatkan untuk pembangunan ilmu yang sedang diteliti.

## 3. Hak untuk mendapatkan keadilan (Right to justice)

- a) pokok memiliki hak untuk menghasilkan pengobatan yang adil tanpa diskriminasi sebelum maupun setelah berpartisipasi dalam penelitian, bahkan jika mereka menolak atau dikeluarkan dari penelitian.
- b) Untuk menjamin keamanan informasi, subjek memiliki hak meminta agar data atau informasi yang mereka berikan tetap dirahasiakan tanpa perlu mencantumkan nama mereka (anonimitas) dan tetap rahasia.

Sebelum untuk memulai penelitian, peneliti harus mengkomunikasikan tujuan , manfaat, dan metodologi kepada sasaran audiens. Apabila data yang dibutuhkan

adalah jumlahnya sudah tertentu maka peneliti akan mencatatnya , apabila tidak ada maka peneliti tidak perlu mencatatnya karena hakikat data tersebut .

Penulis akan menjalani proses penilaian etik yang sesuai oleh Komite di Stikes Santa Elisabeth Medan.

STIKES SANTA ELISABETH MEDAN

## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 5.1 Gambaran Lokasi Penelitian

SMAS Santo Yoseph Medan di Kota Medan, Sumatera Utara, berlokasi di Jl. Flamboyan Raya No. 139 Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan. Kegiatan belajar mengajar dilaksanakan enam hari dalam seminggu, dengan model pembelajaran mulai dari pagi hingga No. NPSN 10227082.

Sekolah ini memiliki tiga bangunan yang berisi berbagai ruang kelas, laboratorium, dan fasilitas seperti perpustakaan, ruang seni, dan aula. Selain itu, terdapat kegiatan ekstrakurikuler dan perlombaan dalam berbagai bidang yang dapat diikuti oleh siswa. Guru dan siswa juga mengikuti berbagai kegiatan keagamaan serta tradisi yang bersifat rohani.

#### 5.2 Hasil penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat data narasumber dari remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 yang dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner FFQ dan penilaian berat badan serta tinggi badan.

##### 5.2.1 Data Demografi Siswa/i SMA Santo Yoseph Medan Tahun 2024

Berdasarkan data demografi dari remaja SMA Swasta Santo Yoseph Medan tahun 2024, terdapat sejumlah responden dari kedua jenis kelamin. Terdapat 41 responden (55,4%) laki-laki dan 33 responden (44,6%) perempuan. Informasi mengenai usia responden juga dikumpulkan, mulai dari remaja awal (umur 13-15 tahun) hingga remaja akhir (umur 16-18 tahun) sesuai dengan kategori WHO.

## 5.2.2 Pola Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024.

Data mengenai kebiasaan makan siswa SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan tahun 2024 mencakup jenis makanan yang mereka konsumsi setiap hari atau setiap kali makan. Jenis makanan tersebut meliputi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran, buah-buahan, fast food/jajanan, dan minuman. Hasil wawancara mengenai kebiasaan makan ini dapat dilihat dalam tabel di bawah.

**Tabel 5.1 Distribusi Jenis Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024**

Jenis makanan sehat seimbang	Tidak pernah		Jarang		Sering	
	f	%	f	%	f	%
<b>Karbohidrat</b>						
nasi	-	-	-	-	74	100,0
biskuit	15	20,3	38	51,4	21	28,4
roti putih	29	39,2	29	39,2	16	21,6
krackers	37	50,0	24	32,4	13	17,6
mie kering	23	31,1	39	52,7	12	16,2
mie basah	18	24,3	44	59,5	12	16,2
<b>Protein</b>						
Udang basah	1	1,4	34	45,9	39	52,7
Ikan teri kering	2	2,7	38	51,4	34	45,9
Telur ayam	6	8,1	42	45,9	39	52,7
Ikan segar	5	6,8	48	64,9	21	28,4
Tahu	7	9,5	45	60,8	22	29,7
Tempe	6	8,1	39	52,7	29	39,2
Kacang tanah	33	44,6	29	39,2	12	16,2
<b>Lemak</b>						
Bakwan	12	16,2	24	32,4	38	51,4
Pisang goreng	8	10,8	32	43,2	34	45,9
Batagor	19	25,7	23	31,1	32	43,2
Bakso	14	18,9	24	32,4	36	48,6
Donat	24	32,4	24	32,4	26	35,1
<b>Vitamin</b>						
Pisang	16	21,6	31	41,9	27	36,5
Jeruk manis	19	25,7	30	40,5	25	33,8
Mangga	21	28,4	29	39,2	24	32,4
Alpukat	32	43,2	20	27,0	22	29,7
Papaya	22	29,7	31	41,9	21	28,4
<b>Mineral</b>						
Teh manis	16	21,6	20	27,0	38	51,4
Pop ice	19	25,7	20	27,0	35	47,3
Susu segar	26	35,1	25	33,8	23	31,1
Es krim	16	21,6	28	37,8	30	40,5
Susu kopi	24	32,4	30	40,5	20	27,1
<b>Serat</b>						
Bayam	15	20,3	31	41,9	28	37,8

Kangkung	12	16,2	36	48,6	26	35,1
Wortel	11	14,9	35	47,3	28	37,8
Tomat	11	14,9	24	32,4	39	52,7
Daun papaya	24	32,4	26	35,1	24	32,4
<b>Air</b>						
Teh manis	16	21,6	20	27,0	38	51,4
Pop ice	19	25,7	20	27,0	35	47,3
Susu segar	26	35,1	25	33,8	23	31,1
Es krim	16	21,6	28	37,8	30	40,5
Susu kopi	24	32,4	30	40,5	20	27,1

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi Jenis Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada karbohidrat jenis makanan yang sering dimakan ialah nasi dengan 74 responden (100,0%), lalu biskuit dengan 21 responden (28,4%), roti putih 16 responden (21,6%), krackers 13 responden (17,6%), mie kering 12 responden (16,2%), mie basah 12 responden (16,2%). Pada protein hewani jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah udang basah dengan 39 responden (52,7%), ikan teri kering dengan 34 responden (45,9%), telur ayam dengan 39 responden (52,7%), ikan segar dengan 21 responden (28,4%), pada protein nabati jenis makanan yang ada kalanya dikonsumsi ialah tahu dengan 22 responden (29,7%), tempe dengan 29 responden (39,2%), kacang tanah dengan 12 responden (16,2%). Pada lemak jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bakwan 38 responden (51,4%), pisang goreng dengan 34 responden (45,9%), batagor dengan 32 responden (43,2%), bakso dengan 36 responden (48,6%), donat dengan 26 responden (35,1%).

Pada vitamin jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah pisang dengan 27 responden (36,5%), jeruk manis dengan 25 responden (33,8%), mangga dengan 24 responden (32,4%), alpukat dengan 22 (29,7%), papaya dengan 21 responden (28,4%). Pada mineral jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%). Pada serat jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bayam dengan 28 responden (37,8%), kangkung dengan 26 responden (35,1%), wortel dengan 28 responden (37,8%), tomat dengan 39 responden

(52,7%), daun papaya dengan 24 (32,4%). Pada air jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%).

**Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung**

Frekuensi makan sehat seimbang	Frekuensi makan											
	Cukup				Kurang				lebih			
	Laki- laki/ usia 13-18 tahun	Perempuan / usia 13-18 tahun										
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Kalori	10	24,4 %	17	51,5 %	18	43,9 %	11	33,3 %	13	31,7 %	5	15,2%
Karbohidrat	3	7,3%	7	21,2 %	3	7,3%	3	9,1%	35	85,4 %	23	69,7%
Protein	12	29,3 %	11	33,3 %	12	29,3 %	9	27,3 %	17	41,5 %	13	39,4%
Lemak	1	7,3%	10	30,3 %	17	41,5 %	7	21,2 %	21	51,2 %	16	48,5%
Vitamin	7	17,1 %	3	9,1%	23	56,1 %	15	45,5 %	11	26,8 %	15	45,5%
Mineral	1	2,4%	1	3,0%	36	87,8 %	26	78,8 %	4	9,8 %	6	18,2%
Serat	14	34,1 %	5	15,2 %	7	17,1 %	6	18,2 %	20	48,8 %	22	66,7%
Air	1	2,4%	1	3,0%	36	87,8 %	26	78,8 %	4	9,8 %	6	18,2%

Mengikuti tabel 5.2 Pola Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 mendapatkan hasil yang dimulai dari remaja laki-laki dengan usia 13-18 tahun yaitu kalori berada pada kurang dengan 18 responden (43,9%), lebih dengan 13 responden (31,7%), cukup 10 responden (24,4%). Pada karbohidrat yaitu berada di lebih dengan 35 responden (85,4%), kurang dan lebih dengan hasil 3 responden (7,3%). Pada protein berada pada lebih dengan 17 responden (41,5%), cukup dan kurang dengan hasil 12 responden (29,3%). Pada serat berada pada lebih dengan 20 responden (48,8%), cukup dengan 14 responden (34,1%), dan kurang 7 responden (17,1%). Pada vitamin berada pada kurang dengan 23 responden (56,1%), lebih dengan 11 responden (26,8%), cukup 7 responden (17,1%). Pada lemak berada pada lebih dengan 21 responden (51,2%), kurang 17

responden (41,5%), cukup 3 responden (7,3%). Pada mineral berada pada kurang dengan 36 responden (87,8%), lebih 4 responden (9,8%) dan cukup 1 responden (2,4%).

Pada remaja perempuan dengan usia 13- 18 tahun dengan hasil dari pola makan sehat seimbang yaitu pada kalori berada pada cukup dengan 17 narasumber (51,5%), kurang 11 narasumber (33,3%), lebih 5 narasumber (15,2%), pada karbohidrat berada pada lebih dengan 23 narasumber (69,7%), cukup 7 narasumber (21,2%) kurang 3 narasumber (9,1%). Pada protein berada pada lebih dengan 13 narasumber (39,4%), cukup 11 narasumber (33,3%), kurang 9 narasumber (27,3%). Pada serat berada pada lebih dengan 22 narasumber (66,7%), kurang 6 respo narasumber nden (18,2%), cukup 5 narasumber (15,2%). Pada vitamin berada pada kurang dan lebih 15 narasumber (45,5%), cukup 3 narasumber (9,1%), pada lemak berada pada lebih dengan 16 narasumber (48,5%), cukup dengan 10 narasumber (30,3%) kurang dengan 7 narasumber (21,2%), pada mineral berada pada kurang dengan 26 narasumber (78,8%), lebih dengan 6 narasumber (18,2%) cukup dengan 1 narasumber (3,0%).

Dari hasil yang didapat bahwa pola makan siswa/i SMA Santo Yoseph Medan masih berada pada pola makan yang ketaksimetrisan terlihat pola makan yang masih berada di kategori kurang dan lebih yang hasilnya lebih besar dari pada kategori cukup yang masih sedikit didapat hasil dari remaja dengan 74 responden/ sampel yang diteliti.

**Tabel 5.3 Distribusi Jumlah Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024**

Jumlah makanan sehat seimbang	Cukup		kurang		Lebih	
	f	%	f	%	f	%
Kalori	27	36,5%	34	45,9%	13	17,6%
karbohidrat	6	8,1%	3	4,1%	65	87,8%
Protein	28	37,8%	21	28,4%	25	33,8%
Serat	9	12,2%	4	5,4%	61	82,4%
Vitamin	4	5,4%	45	60,8%	25	33,8%
Lemak	13	17,6%	19	25,7%	42	56,8%
Mineral	18	24,3%	45	60,8%	11	14,9%

Berdasarkan tabel 5.3 Jumlah Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 menunjukkan yang dimulai dari kategori

cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Pada kalori dimulai dengan kategori kurang 34 responden dengan (45,9%), lalu pada kategori cukup dengan 27 responden (36,5%), pada kategori lebih 13 responden (17,6%). Pada karbohidrat berada pada kategori lebih 65 responden (87,8%), cukup 6 responden (8,1%), kurang 3 responden (4,1%). Pada protein berada pada kategori cukup dengan 28 responden (37,8%), lebih dengan 25 responden (33,8%), kurang dengan 21 responden (28,4%). Pada serat berada pada kategori lebih dengan 61 responden (82,8%), cukup dengan 9 responden (12,2%), kurang dengan 4 responden (5,4%). Pada vitamin berada pada kategori lebih dengan 25 responden (33,8%), kurang dengan 45 responden (60,8%), cukup dengan 4 responden (5,4%). Pada lemak berada pada kategori lebih dengan 42 responden (56,8%), kurang dengan 19 responden (25,7%), cukup dengan 13 responden (17,6%). Pada mineral berada pada kategori kurang dengan 45 responden (60,8%), cukup dengan 18 responden (24,3%), lebih dengan 11 responden (14,9%).

### **5.2.3 Status Gizi Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024**

Dari total penilaian berat badan remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 sebanyak 74 narasumber memperlihatkan dimana status gizi ditemukan dari berat badan dan transfigurasi dalam penanda massa tubuh (IMT) segera dianalogikan dengan tabel tingkatan ambang batas (IMT). Maka hasil penskalaan dapat menampak dari tabel dibawah ini.

**Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024**

Status gizi remaja	Laki-laki		Perempuan	
	f	%	f	%
1. Underweight (<18,5)	7	17,1%	4	12,1%
2 Normal (18,5- 22,9)	16	39,0%	21	63,6%
3 Overweight (23 -24,9)	8	19,5%	4	12,1%
4 Obesitas I (25 -29,9)	6	14,6%	4	12,1%
5 Obesitas II (>30)	4	9,8%	-	-

<b>Total</b>	<b>41</b>	<b>100,0%</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>
--------------	-----------	---------------	-----------	--------------

Mengikuti hasil dari tabel diatas memperlihatkan hasil penilaian status gizi remaja yang terdapat dari SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024 sejumlah 74 narasumber. Tabel diatas mengartikan maka pada kategori laki-laki dengan rentan usia 13-18 tahun berada distatus gizi normal dengan 16 responden (39,0%), overweight 8 responden (19,5%), underweight 7 responden (17,1%), obesitas I 6 responden (14,6%), obesitas II 4 responden (9,8%), sedangkan pada kategori perempuan dimulai dengan rentan usia 13 tahun sampai 18 tahun yaitu normal 21 responden (63,6%), underweight 4 responden (12,1%), overweight 4 responden (12,1%), obesitas I 12,1%) pada obesitas II remaja perempuan tidak terdaftar dalam obesitas II.

Dari hasil yang diteliti bahwa remaja terdapat pada status gizi normal dari 74 responden yang diketahui remaja laki-laki dan perempuan. Dengan begitu remaja berada dikategori baik dalam status gizi.

### **5.3 Pembahasan**

#### **5.3.1 Pola Makan**

Pola makan adalah beragam penjelasan dimana alokasikan gambaran mengantuk ragam dan besar bukti makanan yang dimakan setiap saat setiap remaja dan yakni identitas untuk serangkaian masyarakat tertentu.

Mengikuti penelitian menduga dilaksanakan di SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 dengan memanfaatkan kuesioner ditemukan 74 responden, ditemukan hasil penelitian pola makan remaja dengan bagian kurang, bagian cukup dan bagian lebih.

Berdasarkan tabel 5.1 Distribusi Jenis Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 didapatkan hasil yang didapat yaitu pada

karbohidrat jenis makanan yang sering dimakan ialah nasi dengan 74 responden (100,0%), lalu biskuit dengan 21 responden (28,4%), roti putih 16 responden (21,6%), krackers 13 responden (17,6%), mie kering 12 responden (16,2%), mie basah 12 responden (16,2%). Pada protein hewani jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah udang basah dengan 39 responden (52,7%), ikan teri kering dengan 34 responden (45,9%), telur ayam dengan 39 responden (52,7%), ikan segar dengan 21 responden (28,4%), pada protein nabati macam pangan yang ada kalanya hidangan ialah tahu dengan 22 responden (29,7%), tempe dengan 29 responden (39,2%), kacang tanah dengan 12 responden (16,2%). Pada lemak jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bakwan 38 responden (51,4%), pisang goreng dengan 34 responden (45,9%), batagor dengan 32 responden (43,2%), bakso dengan 36 responden (48,6%), donat dengan 26 responden (35,1%).

Pada vitamin jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah pisang dengan 27 responden (36,5%), jeruk manis dengan 25 responden (33,8%), mangga dengan 24 responden (32,4%), alpukat dengan 22 (29,7%), papaya dengan 21 responden (28,4%). Pada mineral jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%). Pada serat jenis makanan yang sering dikonsumsi ialah bayam dengan 28 responden (37,8%), kangkung dengan 26 responden (35,1%), wortel dengan 28 responden (37,8%), tomat dengan 39 responden (52,7%), daun papaya dengan 24 (32,4%). Pada air jenis minuman yang sering dikonsumsi ialah teh manis dengan 38 responden (51,4%), pop ice dengan 35 responden (47,3%), susu segar dengan 23 responden (31,1%), es krim dengan 30 responden (40,5%), susu kopi dengan 20 responden (27,0%).

Jenis makanan yang sering dikonsumsi dapat terjadi akibat pengetahuan siswa yang tidak mengetahui bahwa ada beberapa jenis pengganti pada makanan yang setiap kali remaja

konsumsi, menurut peneliti remaja masih tidak mengetahui jenis makanan yang selama ini dikonsumsi mengandung zat gizi apa sehingga remaja lebih sering mengkonsumsi makanan yang sudah biasa dirinya konsumsi setiap saat.

Asumsi peneliti memiliki kesamaan dengan penelitian alberto kasiaradja, dkk. pada gambaran kelaziman makan dan status gizi pada remaja 12-17 tahun dimana ditemukan bahwa bahan makanan yang paling banyak dikonsumsi ialah makanan yang sudah biasa dirinya konsumsi setiap saat dan sudah menjadi kebiasaan bagi setiap remaja.

Mengikuti tabel 5.2 frekuensi Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 mendapatkan hasil yang dimulai dari remaja laki-laki dengan usia 13-18 tahun yaitu kalori berada pada kurang dengan 18 responden (43,9%), lebih dengan 13 responden (31,7%), cukup 10 responden (24,4%). Pada karbohidrat yaitu berada di lebih dengan 35 narasumber (85,4%), kurang dan lebih dengan hasil 3 narasumber (7,3%). Pada protein berada pada lebih dengan 17 narasumber (41,5%), cukup dan kurang dengan hasil 12 narasumber (29,3%). Pada serat berada pada lebih dengan 20 narasumber (48,8%), cukup dengan 14 narasumber (34,1%), dan kurang 7 narasumber (17,1%). Pada vitamin berada pada kurang dengan 23 narasumber (56,1%), lebih dengan 11 narasumber (26,8%), cukup 7 narasumber (17,1%). Pada lemak berada pada lebih dengan 21 narasumber (51,2%), kurang 17 narasumber (41,5%), cukup 3 narasumber (7,3%). Pada mineral berada pada kurang dengan 36 narasumber (87,8%), lebih 4 narasumber (9,8%) dan cukup 1 narasumber (2,4%).

Pada remaja perempuan dengan usia 13- 18 tahun dengan hasil dari pola makan sehat seimbang yaitu pada kalori berada pada cukup dengan 17 responden (51,5%), kurang 11 responden (33,3%), lebih 5 responden (15,2%), pada karbohidrat berada pada lebih dengan 23 responden (69,7%), cukup 7 responden (21,2%) kurang 3 responden (9,1%). Pada protein berada pada lebih dengan 13 responden (39,4%), cukup 11 responden (33,3%), kurang 9

responden (27,3%). Pada serat berada pada lebih dengan 22 responden (66,7%), kurang 6 responden (18,2%), cukup 5 responden (15,2%). Pada vitamin berada pada kurang dan lebih 15 responden (45,5%), cukup 3 responden (9,1%), pada lemak berada pada lebih dengan 16 responden (48,5%), cukup dengan 10 responden (30,3%) kurang dengan 7 responden (21,2%), pada mineral berada pada kurang dengan 26 responden (78,8%), lebih dengan 6 responden (18,2%) cukup dengan 1 responden (3,0%).

Frekuensi pola makan remaja peneliti menyimpulkan bahwa pola makan remaja yang lebih disebabkan remaja dapat mengkonsumsi makanan dengan porsi lebih memenuhi rasa lapar setiap harinya, megkonsumsi makanan ekstrim dan makan terlambat dengan tiga kali sehari menyikat makanan yang mengandung karbohidrat, protein, serat, mineral, vitamin dan air secara berlebihan.

Asumsi peneliti memiliki hasil sama dengan penelitian hartati bahar pada pola konsumsi dan status gizi pada siswi disekolah MTSN1 kendari dikarenakan remaja tidak dapat mengontrol rasa lapar yang membuat dirinya untuk terus makan agar menghilangkan rasa lapar pada tubuh nya.

Berdasarkan tabel 5.3 Jumlah Makan Sehat Seimbang Remaja SMA Swasta Santo Yoseph Tanjung Selamat Medan Tahun 2024 mendapatkan hasil yang dimulai dari kategori cukup, kurang dan lebih dengan hasil yang berbeda. Pada kalori dimulai dengan kategori kurang 34 responden dengan (45,9%), lalu pada kategori cukup dengan 27 responden (36,5%), pada kategori lebih 13 responden (17,6%). Pada karbohidrat berada pada kategori lebih 65 responden (87,8%), cukup 6 responden (8,1%), kurang 3 responden (4,1%). Pada protein berada pada kategori cukup dengan 28 responden (37,8%), lebih dengan 25 responden (33,8%), kurang dengan 21 responden (28,4%). Pada serat berada pada kategori lebih dengan 61 responden (82,8%), cukup dengan 9 responden (12,2%), kurang dengan 4 responden (5,4%). Pada vitamin berada pada kategori lebih dengan 25 responden (33,8%), kurang

dengan 45 responden (60,8%), cukup dengan 4 responden (5,4%). Pada lemak berada pada kategori lebih dengan 42 responden (56,8%), kurang dengan 19 responden (25,7%), cukup dengan 13 responden (17,6%). Pada mineral berada pada kategori kurang dengan 45 responden (60,8%), cukup dengan 18 responden (24,3%), lebih dengan 11 responden (14,9%).

Peneliti berpikir pola makan yang cukup kepada remaja SMA Swasta Santo Yoseph Medan berimbang karena kesenjangan antar kalori, karbohidrat protein, serat, vitamin, dan mineral dan mengkonsumsi yang tidak sesuai kebutuhan tubuh. Pada frekuensi dan jumlah makan remaja juga mulai melengahkan sarapan dan mengkonsumsi besar makan yang berlebihan.

Hipotesis peneliti memiliki kesamaan pada peneliti fida pradiningtyas pada remaja kelas 12 SMAN 1 dengan kategori cukup 25 responden (29,4%) berpengaruh karena remaja telah seutuhnya melengkap status gizi yang menginginkan tubuh dan remaja sering membelakangi memakai waktu makan mendatangkan manifestasikan pola makan remaja tidak berkala.

### **5.3.2 Status Gizi**

Status gizi merupakan perihal kebugaran yang diperlukan oleh kecukupan tambahan energi dan penerapan zat gizi. Kala asupan gizi memadati keperluan maka memiliki status gizi yang baik akan tetapi kala tambahan gizi kurang/ melampau hal ini akan memicu ketaksimetrisan dalam tubuh.

Berdasarkan hasil dari tabel 5.3 berlandaskan memperlihatkan hasil penilaian status gizi remaja yang ditemukan dari SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024 sejumlah 74 responden. Tabel diatas menerangkan bahwa pada kategori laki-laki dengan rentan usia 13-18 tahun berada distatus gizi normal dengan 16 responden (39,0%), overweight 8 responden (19,5%), underweight 7 responden (17,1%), obesitas I 6 responden (14,6%), obesitas II 4

responden (9,8%), sedangkan pada kategori perempuan dimulai dengan rentan usia 13 tahun sampai 18 tahun yaitu normal 21 responden (63,6%), underweight 4 responden (12,1%), overweight 4 responden (12,1%), obesitas I 12,1%) pada obesitas II remaja perempuan tidak ada hasil dalam obesitas II.

Pada remaja yang berada underweight dapat memiliki dampak serius pada kesehatan kondisi dimana berat badan seseorang dianggap kurang dari rentang normal untuk usianya. Penyebab dari remaja yang underweight yaitu terlahir dengan ukuran tubuh kecil dan IMT rendah, tingkat aktivitas yang tinggi dan pola makan yang mempengaruhi metabolisme, status ekonomi rendah dan akses terbatas terhadap makanan bernutrisi, penyakit yang menyebabkan penurunan berat badan seperti gangguan saluran cerna, infeksi, kanker, diabetes, dan gangguan makan. Dampak dan gejala yang dapat terjadi pada remaja underweight yaitu anemia, masalah gigi, kulit kering, rambut tipis, kelelahan, sistem kekebalan tubuh yang lemah, penurunan otot, gangguan jantung, risiko infeksi saluran nafas dan flu yang berdampak.

Penelitian yang dilakukan oleh Alberto Kasiaradja dan rekan-rekannya (2022) di desa Dutohe menemukan bahwa mayoritas remaja di desa tersebut memiliki status gizi yang baik. Sebanyak 23 responden atau sekitar 67,6% remaja di desa Dutohe memiliki status gizi baik. Angka ini melebihi 60%, yang berarti sebagian besar remaja di desa tersebut memiliki status gizi yang baik. Sedangkan remaja yang memiliki status gizi kurang berjumlah 8 responden atau sekitar 23,5%, sedangkan remaja yang berstatus gizi lebih hanya 3 orang atau sekitar 8,8%. (Kasiaradja et al., 2022).

## **BAB 6**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 SIMPULAN**

Mengikuti penelitian yang diberikan jumlah total 74 narasumber melanda Gambaran Pola Makan Sehat Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Swasta Santo Yoseph Medan Tahun 2024, maka disimpulkan:

1. Hasil penelitian ditemukan gambaran pola makan sehat seimbang berdasarkan frekuensi makanan, maka didapatkan kalori dimulai dengan kategori cukup dengan 27 responden (36,5%). Pada karbohidrat berada pada kategori cukup 6 responden (8,1%). Pada protein diposisi cukup jumlah 28 responden (37,8%). Pada serat diposisi cukup jumlah 9 narasumber (12,2%). Pada vitamin diposisi cukup jumlah 4 narasumber (5,4%). Pada lemak diposisi cukup jumlah 13 narasumber (17,6%). Pada mineral diposisi cukup jumlah 18 narasumber (24,3%).
2. Hasil penelitian ditemukan gambaran status gizi remaja maka didapatkan pada kategori laki-laki dengan rentan usia 13-18 tahun berada distatus gizi normal dengan 16 responden (39,0%), overweight 8 responden (19,5%), underweight 7 responden (17,1%), obesitas I 6 responden (14,6%), obesitas II 4 responden (9,8%), sedangkan pada kategori perempuan dimulai dengan rentan usia 13 tahun sampai 18 tahun yaitu normal 21 responden (63,6%), underweight 4 responden (12,1%), overweight 4 responden (12,1%), obesitas I 12,1%) pada obesitas II remaja perempuan tidak terdaftar dalam obesitas II.

#### **6.2 SARAN**

Saran yang dimaksud yaitu semacam bahan masukkan yang dapat digunakan sebagai dasar pertimbangan, khususnya yang terkait dengan konsumsi dan status gizi remaj di SMA Swasta Santo Yoseph Medan tahun 2024.

1 kepada pihak sekolah SMA Santo Yoseph Medan, agar bersama-sama mengawasi pola makan remaja, baik dari pihak sekolah melancarkan dengan memberikan anjuran disekolah dan dari pihak orangtua memantau pola makan dirumah, supaya tidak sampai menyikat makanan baik dirumah atau disekolah dalam jumlah sesuai kebutuhan yang bisa membawa dampak remaja menyimpan status gizi baik.

2. Untuk Siswa/i SMA Swasta Santo Yoseph Medan biar menyisih makanan kurang mendukung dan mempraktikkan bagaimana mempertahankan gizi baik dirumah atauun disekolah dengan begitu besar gizi sesuai dengan kepentingan dan menanggapi dengan latihan jasmani secara teratur yang bantu menjaga status gizi remaja.

3. bagi peneliti yang akan ingin meneliti tentang pola makan sehat seimbang beserta status gizi remaja supaya mempelajari lebih detail teristimewa dengan perihal yang tidak tereksposdengan hasil penelitian yang sudah didapat untuk melengkapi perkara kesulitan.