

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI , POLA MAKAN DAN STATUS GIZI
SISWA SMAN 03 KONAWA SELATAN**

Tugas Akhir

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Menyelesaikan Pendidikan D-III Gizi



OLEH:

Muhamad Sahrul Nur Huda

NIM : P00331021039

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KENDARI
JURUSAN GIZI
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA
SMAN 03 KONAWE SELATAN**

Yang diajukan oleh :

Muhamad Sahrul Nur Huda

P00331021039

Telah disetujui oleh :

Pembimbing utama,


Teguh Faturraman SKM, MPPM
NIP. 196706301988031002

Tanggal...09 Agustus 2024.....

Pembimbing pendamping,


I Made Rai Sudarsono S.Gz, MPH
NIP. 197803162001121002

Tanggal...09 Agustus 2024.....




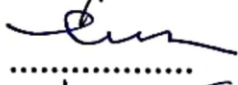

PENGESAHAN DEWAN PENGUJI UJIAN AKHIR PROGRAM
TUGAS AKHIR
GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA
SMAN 03 KONAWE SELATAN

Oleh :

Muhamad Sahrul Nur Huda
P00331021039


Telah diuji dan disetujui pada tanggal 19 Agustus 2024

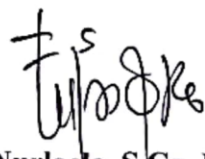
TIM DEWAN PENGUJI

- | | | |
|------------------------------------|---------------------|--|
| 1. Teguh Faturrahman, SKM, MPPM | Ketua Dewan Penguji |
 |
| 2. I Made Ray Sudarsono, S.Gz, MPH | Sekretaris Penguji |
 |
| 3. Imanudin, Sp, M.kes | Anggota Penguji |
 |
| 4. Petrus , S.Km, M.Kes | Anggota Penguji |
 |
| 5. Dr. Labanudi, SST, M.Kes | Anggota Penguji |
 |

Mengetahui

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kendari Ketua Program Studi D.III Gizi


Sri Yunand V. G., SST, MPH
NIP. 196910061992032002


Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes
NIP. 197805042000122001

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN

KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas Poltekkes Kemenkes Kendari, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Sahrul Nur huda
NIM : P00331021039
Program Studi/ Jurusan : Diploma III/ Gizi
Judul KTI : Gambaran Pengetahuan Gizi , Pola Makan Dan Status
Gizi Siswa Sman 03 Konawe Selatan

Menyatakan bahwa setuju untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Kendari Hak Bebas Royalti Non Eksekutif atas skripsi saya yang berjudul:

“GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI SISWA
SMAN 03 KONAWE SELATAN”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksekutif ini Poltekkes Kemenkes Kendari berhak menyimpan, mengalihmedia, / formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis / pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kendari

Pada Tanggal 29 Juli 2024



(Muhammad Sahrul Nur Huda)

PERNYATAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Sahrul Nur Huda

Nim : P00331021039

Program studi : Diploma III Jurusan Gizi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa (Laporan Tugas Akhir) yang berjudul “ Gambaran Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMAN 03 Konawe Selatan “ ini adalah bukan karya tulis orang lain baik sebagian atau seluruhnya, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian pernyataan ini dibuat sebenar-benarnya dan apabila ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi.

Kendari, 19 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan



Muhammad Sahrul Nur Huda

P00331021039

BIODATA PENULIS



A. Identitas

- | | | |
|----|----------------------|---|
| 1. | Nama | Muhamad Sahrul Nur Huda |
| 2. | NIM | P00331021039 |
| 3. | Tempat/Tanggal Lahir | Lamong Jaya, 17 Januari 2002 |
| 4. | Anak ke | 1 dari 2 bersaudara |
| 5. | Agama | Islam |
| 6. | Alamat | Desa : Lamong Jaya
Kecamatan : Laeya
Kabupaten : Konawe Selatan |
| 7. | Suku Bangsa | Jawa/Indonesia |
| 8. | Email | Sahruldk.com@gmail.com |

B. Latar Belakang Pendidikan

- | | | |
|----|-----------------------------------|------------|
| 1. | Tamat TK Ombu Ombu Jaya | Tahun 2009 |
| 1. | Tamat SDN 11 Laeya | Tahun 2014 |
| 2. | Tamat MTS AL – Khairat Punggaluku | Tahun 2017 |
| 3. | Tamat SMAN 3 Konawe Selatan | Tahun 2020 |
| 4. | D-III Gizi Poltekkes Kendari | Tahun 2024 |

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI, POLA MAKAN DAN STATUS GIZI

SISWA SMAN 03 KONAWA SELATAN

RINGKASAN

MUHAMAD SAHRUL NUR HUDA

Di Bawah Bimbingan Teguh Faturrahman dan I Made Rai Sudarsono

Latar Belakang : Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batasan usia 13-18 tahun, dimana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik dan secara psikologik akan mulai mencari identitas diri. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan asupan gizi yang belum baik, yaitu ketidakseimbangan antara asupan gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja adalah gizi kurang (under weight), obesitas (overweight). Adapun tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi ,pola makan dan status gizi siswa SMAN 03 Konawe Selatan

Metode : Penelitian yang digunakan adalah Deskriptif dengan pendekatan survey. Penelitian ini dilaksanakan pada 14 Juni – 28 Juni tahun 2024 di SMAN 3 Konawe Selatan. Sampel pada penelitian berjumlah 88 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan Proportional simpel random sampling.

Hasil : Pengetahuan gizi siswa SMAN 3 Konawe Selatan kategori baik sebanyak 56,8% (50) orang, kategori cukup sebanyak 15,9% (14) orang, dan kategori kurang sebanyak 27,3% (24) orang. Pola makan siswa SMAN 3 Konawe Selatan kategori baik sebanyak 50% (44) orang, dan kategori kurang sebanyak 50% (44) orang. status gizi siswa SMAN 3 Konawe Selatan gizi kurang sebanyak 6,8% (6) orang, gizi baik (normal) sebanyak 70,5% (62) orang, gizi lebih sebanyak 18,2% (16) orang dan obesitas sebanyak 4,5% (4) orang

Kesimpulan : Pengetahuan di SMAN 3 Konawe Selatan sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 50 orang dari 88 responden, pola makan sebagian besar memiliki pola makan yang sama anatar kategori baik dan kurang yaitu sebanyak 44 orang, dan status gizi sebagian besar yang memiliki status gizi normal sebanyak 62 orang.

Saran : Diharapkan bagi setiap institusi pendidikan agar bisa bekerja sama dengan pihak puskesmas agar diberikan penyuluhan kesehatan kepada remaja khususnya gizi seimbang .

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Pola Makan, Status Gizi

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan 1 penelitian ini dengan judul “Gambaran Pengetahuan gizi,pola makan dan status gizi siswa SMAN 03 Konawe Selatan” sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Diploma III bidang Gizi.dengan gelar Amd. Gz (Ahli Madya Gizi), di Politeknik Kementrian Kesehatan Kendari.

Selama proses penyusunan KTI Penelitian ini berbagai kesulitan dan hambatan yang penulis rasakan, namun berkat bantuan dan dukungan berbagai pihak sehingga pada akhirnya dapat terselesaikan. Oleh sebab itu, penulis dengan segala kerendahan dan keiklasan hati menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Teguh Fathurrahman, SKM,MPPM selaku Direktur Polteknik Kesehatan Kemenkes Kendari
2. Ibu Sri Yunanci, VG, SST, MPH, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
3. Ibu Euis Nurlaela, S.Gz, M.Kes, selaku Ketua Prodi DIII-Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
4. Bapak Teguh Fathurrahman, SKM, MPPM selaku pembimbing 1 yang telah memberi dukungan dan masukan dalam proses penyusunan Proposal Penelitian ini
5. Bapak I Made Rai Sudarsono S.Gz, MPH selaku pembimbing 2 yang telah memberi dukungan dan masukan dalam proses penyusunan Proposal Penelitian ini
6. Bapak Imanuddin, SP,M.Kes selaku penguji 1 yang telah memberi dukungan dan masukan dalam proses penyusunan KTI ini

7. Bapak Petrus SKM, M.Kes selaku Penguji 2 yang telah memberi dukungan dan masukan dalam proses penyusunan KTI ini
8. Bapak Dr. Labanudi selaku Penguji 3 yang telah memberi dukungan dan masukan dalam proses penyusunan KTI ini
9. Seluruh Staf dan Dosen pengajar Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari
10. Ucapan terima kasih penulis persembahkan kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai ayahanda **Pujiono** dan ibunda **Murniati** Kedua orang tua hebat yang selalu menjadi penyemangat dan tanpa putus memberikan doa, kasih sayang yang tidak terhingga serta dukungan moril dan materil kepada penulis selama penyusunan proposal penelitian ini.

Kendari, 9 Agustus 2024

MUHAHAMAD SAHRUL NUR HUDA

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	
Halaman Pengesahan	i
Halaman Pengesahan Dewan Penguji.....	ii
Halaman Pernyataan Persetujuan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Penulisan.....	iv
Biodata Penulis	v
Ringkasan.....	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
1. Pengetahuan Gizi	12
2. Pola Makan	17
3. Status Gizi.....	21
B. Kerangka Teori.....	25
C. Kerangka Konsep.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	27
B. Waktu dan Tempet Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Variabel Penelitian.....	28
E. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	28
F. Pengelolaan Data.....	29

G. Penyajian Data	29
H. Defenisi Operasional.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Hasil	32
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	32
2. Gambaran Umum Sampel	33
3. Analisis Univariat.....	34
B. Pembahasan.....	37
1. Pengetahuan Gizi	37
2. Pola Makan	39
3. Status Gizi.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	48