

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGKARANG
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2025

Deby Seviyani

Gambaran Pengetahuan, Kebiasaan Pola Makan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025

xiii + 46 halaman + 14 tabel + 4 gambar + 6 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja adalah peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa masa ini timbul perubahan secara fisik, fisiologis, dan psikososial. Hasil Riskesdas 2018 remaja usia 13-18 tahun di kabupaten Lampung Utara memiliki status gizi sangat kurus 2,25%, sedangkan status gizi kurus 5,79%. Pengetahuan tentang gizi berperan sangat penting dalam membentuk kebiasaan pola makan seseorang karena hal tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam memilih makanan dan minuman yang akan mereka konsumsi. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan, Kebiasaan Pola Makan Gizi Seimbang dan Status Gizi Remaja di SMPN 03 Tanjung Raja Kabupaten Lampung Utara Tahun 2025.

Jenis Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan Kuantitatif. Penelitian ini mempunyai populasi berjumlah 113 siswa dan menggunakan sampel berjumlah 53 siswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode random sampling. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMPN 03 Tanjung Raja, Lampung Utara. Pengolahan data yang digunakan adalah analisa univariat.

Hasil penelitian status gizi remaja SMPN 03 Tanjung Raja mayoritas 81,1% dengan kategori baik, pengetahuan remaja terkait gizi 54,7% dengan kategori cukup, kebiasaan pola makan gizi seimbang sumber karbohidrat didapatkan 77,4% dengan kategori sering, sumber lauk hewani 90,6% kategori sering, sumber lauk nabati 79,2% kategori jarang, sumber sayuran 58,5% kategori sering dan sumber buah-buahan 73,6% kategori sering. Sebaiknya sekolah melakukan edukasi tentang kebiasaan pola makan gizi seimbang yang baik dengan cara membiasakan siswa/i untuk membawa bekal dari rumah dengan menu gizi seimbang. Membuat poster atau media gambar lainnya mengenai pola makan yang baik dan media ditempelkan di dinding ruang kelas supaya siswa/i dapat menerapkan pola makan gizi seimbang. untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel yang dapat mempengaruhi pola makan pada remaja seperti variabel usia atau jenis kelamin.

Kata kunci : Pengetahuan, Kebiasaan pola makan gizi seimbang dan status gizi
Daftar Pustaka: 35 (2016-2025)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGKARANG
NUTRITION DEAPARTEMENT

Final Project, Juni 2025

Deby Seviyani

Description of Knowledge, Balanced Nutrition Eating Habits and Nutritional Status
Adolescents at SMPN 03 Tanjung Raja, North Lampung Regency in 2025

xiii + 46 page + 14 table + 4 picture + 6 attachment

ABSTRACT

Adolescence is a transition from childhood to adulthood, during which physical, physiological and psychosocial changes occur. The results of the 2018 Riskesdas showed that adolescents aged 13-18 years in North Lampung Regency had a very thin nutritional status of 2,25%, while the thin nutritional status was 5,79%. Knowledge about nutrition plays a very important role in shaping a person's eating habits because it will influence a person in choosing the food and drinks they will consume. The purpose of this study was to determine the Description of Knowledge, Balanced Nutritional eating habits and Nutritional Status of Adolescents at SMPN 03 Tanjung Raja, North Lampung Regency in 2025.

This type of research is descriptive research with a quantitative approach. This study had a population of 113 students and used a sample of 53 students. Sampling in this study using random sampling method. The location of this research was at SMPN 03 Tanjung Raja, North Lampung. Data processing used is univariate analysis.

The results of the study on the nutritional status of adolescents at SMPN 03 Tanjung Raja showed that the majority were 81.1% in the good category, adolescent knowledge related to nutrition was 54.7% in the sufficient category, the habit of a balanced nutritional diet from carbohydrate sources was obtained 77.4% in the frequent category, animal side dish sources 90.6% in the frequent category, vegetable side dish sources 79.2% in the rare category, vegetable sources 58.5% in the frequent category and fruit sources 73.6% in the frequent category. Schools should educate about good balanced nutritional diet habits by getting students used to bringing food from home with a balanced nutritional menu. Make posters or other image media about good eating patterns and stick the media on the classroom walls so that students can apply a balanced nutritional diet. For further researchers, it is recommended to add variables that can influence eating patterns in adolescents such as age or gender variables.

Keywords : Knowledge, balanced nutritional eating habits and nutritional status
Bibliography : 35 (2016-2025)