

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PERILAKU PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

PADA REMAJA



OLEH

HILDA MAHASIWI

NIM. 17.1.061

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN MALANG

TAHUN AKADEMIK 2019/2020

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PERILAKU PEMENUHAN GIZI SEIMBANG

PADA REMAJA

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Ahli Madya Keperawatan Pada Prodi Keperawatan
Politeknik Kesehatan RS Dr. Soepraoen
Malang



OLEH
HILDA MAHASIWI
NIM. 17.1.061

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS Dr. SOEPRAOEN MALANG
TAHUN AKADEMIK 2019/2020

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Hilda Mahasiwi
Tempat/tanggal lahir : Blitar, 1 Januari 1999
NIM : 17.1.061
Alamat : Jl. Makmur No. 15 Kel. Nglegok
Kec. Nglegok, Kab. Blitar

Menyatakan dan bersumpah bahwa Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari ternyata saya terbukti melakukan pelanggaran atas pernyataan dan sumpah tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, 24 Juni 2020

Yang menyatakan



Hilda Mahasiwi

NIM. 17.1.061

CURRICULUM VITAE

Nama : Hilda Mahasiwi
Tempat Tgl Lahir : Malang, 01 Januari 1999
Alamat Rumah : Jl. Makmur No. 15 Kel. Nglegok,
Kec. Nglegok, Kab. Blitar

Nama Orang Tua

Ayah : Alm. Siswoko

Ibu : Endah Sri Haryati, S.Pd

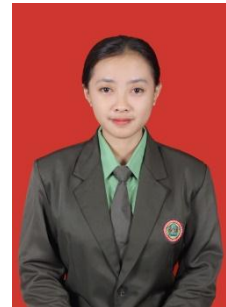
Riwayat Pendidikan

TK : Kemala Bhayangkari 47 (2003-2005)

SD : SD NEGERI 01 NGLEGOK (2005-2011)

SMP : SMP NEGERI 02 NGLEGOK (2011-2014)

SMA : SMA NEGERI 02 BLITAR (2014-2017)



LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini telah Disetujui untuk Diujikan di
Depan Tim Penguji

Tanggal Persetujuan: 24 Juni 2020


Oleh:

Pembimbing I

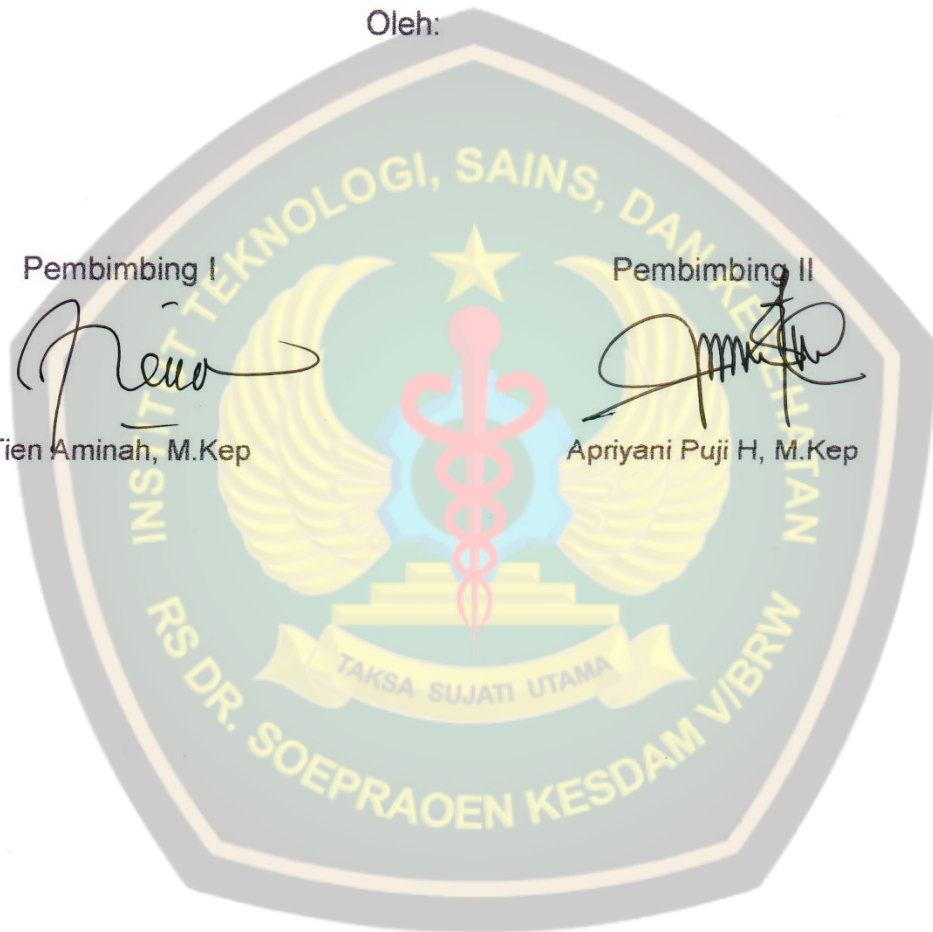


Tien Aminah, M.Kep

Pembimbing II



Apriyani Puji H, M.Kep



LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui oleh Tim Penguji pada Ujian Sidang

Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Keperawatan

Politeknik Kesehatan RS. dr. Soepraoen

Malang

Tanggal, 24 Juni 2020

TIM PENGUJI

Nama	Tanda tangan
Ketua : Dr. Juliati Koesrini, A.Per.Pen., M.KPd	
Anggota : 1. Ns. Hanim Mufarokhah, M. Kep	
2. Ns. Apriyani Puji H, M.Kep	

Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan



Ns. Kumoro Asto Lenggono, M.Kep

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Gambaran Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja” sesuai dengan waktu yang ditentukan.

Karya Tulis Ilmiah ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan di Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Letnan Kolonel Ckm Arief Effendi, SPh., SH, S.Kep., Ners, M.M, M.Kes,. selaku Direktur Poltekkes RS. Dr. Soepraoen Malang.
2. Bapak Kumoro Asto Lenggono, S.Kep., Ners, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan.
3. Ibu Tien Aminah, M.Kep selaku pembimbing I dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
4. Ibu Ns. Apriyani Puji H, M.Kep selaku pembimbing II dalam penelitian ini yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis.
5. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung,menguatkan,dan mendo'akan saya.

6. Serta teman-teman yang banyak membantu kelancaran penelitian ini.

Penulis berusaha untuk dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, dengan sebaik-baiknya. Namun, demikian penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu demi kesempurnaan, penulis mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak, untuk menyempurnakannya.

Malang, 24 Juni 2020

Penulis



ABSTRAK

Mahasiwi, Hilda. 2020. **Gambaran Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja**. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Pembimbing (I) Tien Aminah, M.Kep pembimbing (II) Ns. Apriyani Puji Hastuti, M.Kep.

Permasalahan gizi yang seringkali dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu gizi kurang dan gizi lebih. Remaja memiliki rasa ingin diterima oleh teman sebaya dan keinginan untuk menarik lawan jenis. Banyak remaja yang sangat membatasi pola makan karena takut gemuk. Selain itu, ada pula remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, kebiasaan tidak sarapan pagi, dan malas minum air putih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran perilaku pemenuhan gizi seimbang pada remaja.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan menggunakan metode literature review yang bersumber dari studi pencarian database komputerisasi yaitu *google scholar* yang dipublikasikan mulai 2010-2020. Populasi pada jurnal 1 adalah semua siswa kelas 12 di SMKN Teknologi Muhammadiyah Gorontalo, Pondok Pesantren Al-Falaq, dan SMAN 1 Limboto Barat Kabupaten Gorontalo. Sedangkan pada jurnal 2 seluruh mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Metode sampling yang digunakan pada jurnal 1 adalah *Purposive Sampling*, pada jurnal 2 adalah *Total Sampling*.

Hasil telaah jurnal dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku remaja dalam pemenuhan gizi seimbang pada jurnal pertama sebanyak 62 remaja (50,8%) memiliki perilaku pemenuhan gizi seimbang baik dan 60 remaja (49,2%) memiliki perilaku pemenuhan gizi seimbang buruk. Sedangkan pada jurnal kedua sebanyak 197 remaja (78,2%) memiliki perilaku pemenuhan gizi seimbang baik dan 55 remaja (21,8%) memiliki perilaku pemenuhan gizi seimbang buruk. Sehingga diperoleh rata-rata dari kedua jurnal, remaja yang memiliki perilaku gizi seimbang baik adalah 64,5% remaja, sedangkan remaja yang memiliki perilaku gizi seimbang buruk 35,5% remaja.

Melihat hasil penelitian ini maka bagi remaja yang masih memiliki perilaku gizi yang buruk diharapkan ada motivasi dan adanya instansi yang bekerja sama dengan pihak terkait untuk meningkatkan perilaku gizi seimbang. Sedangkan bagi remaja yang sudah berperilaku baik diharapkan untuk mempertahankan perilaku gizi sebangnya.

Kata kunci: perilaku, gizi seimbang, remaja

ABSTRACT

Mahasiwi, Hilda. 2020. **Description of Behavior Balanced Nutrition Fulfillment in Adolescents**. Scientific Papers. Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang. Advisor (I) Tien Aminah, M.Kep supervisor (II) Ns. Apriyani Puji Hastuti, M.Kep.

The nutritional problem that is often faced by adolescents is the problem of multiple nutrition, namely undernutrition and over nutrition. Adolescents have a desire to be accepted by their peers and a desire to attract the opposite sex. Many teenagers severely restrict their diet for fear of fat. And, some teenagers have a habit of consuming fast food, a habit of not eating breakfast, and are lazy to drink water. The purpose of this study was to describe the behavior of fulfilling balanced nutrition in adolescents.

This study used a descriptive research design using the literature review method which was sourced from a computerized database search study, namely Google Scholar, which was published from 2010-2020. Population in journal 1 is all grade 12 students at SMKN Teknologi Muhammadiyah Gorontalo, Pondok Pesantren Al-Falaq, and SMAN 1 Limboto Barat, Gorontalo District. Whereas in journal 2 all students of the 2013 Medical Education Study Program, Faculty of Medicine, Sam Ratulangi University. The sampling method used in journal 1 is purposive sampling, in journal 2 it is a total sampling.

From the review of the journal, it can be concluded that the behavior of adolescents in fulfilling balanced nutrition in the first journal was 62 adolescents (50.8%) who had the behavior of fulfilling well-balanced nutrition and 60 adolescents (49.2%) had the behavior of fulfilling poorly balanced nutrition. Whereas in the second journal as many as 197 adolescents (78.2%) had the behavior of fulfilling well-balanced nutrition and 55 adolescents (21.8%) had the behavior of fulfilling poorly balanced nutrition. So that the average obtained from both journals, adolescents who have a well balanced nutritional behavior are 64.5% adolescents, while adolescents who have poor balanced nutritional behavior are 35.5% adolescents.

Seeing the results of this study, adolescents who still have bad nutritional behavior are expected to have the motivation and the existence of agencies that work together with related parties to improve balanced nutrition behavior. Meanwhile, adolescents who are already well-behaved are expected to maintain their balanced nutritional behavior.

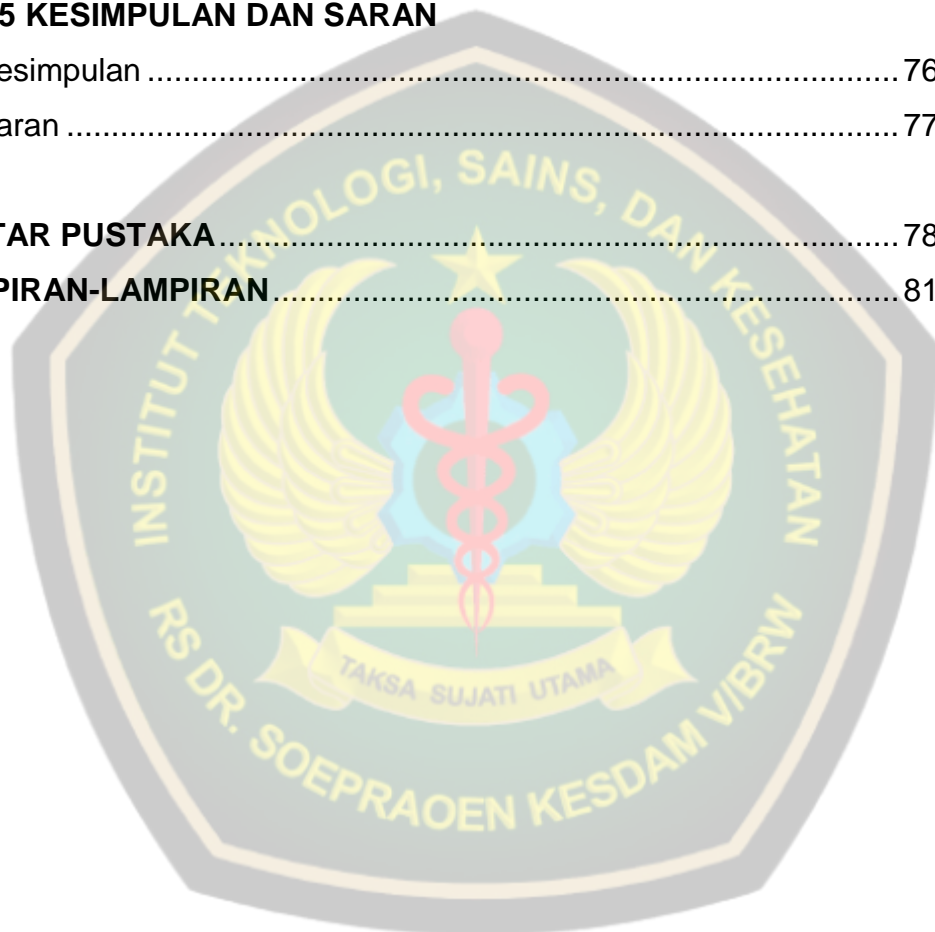
Keywords: *behavior, balanced nutrition, adolescents*

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Cover Dalam	ii
Lembar Pernyataan.....	iii
Curriculum Vitae	iv
Lembar Persetujuan	v
Lembar Pengesahan.....	vi
Kata Pengantar.....	vii
Abstrak	ix
Abstract	x
Daftar Isi	xi
Daftar Gambar	xiv
Daftar Tabel	xv
Daftar Lampiran	xvi
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis	4
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Perilaku	6
2.1.1 Definisi Perilaku	6
2.1.2 Ciri-ciri Perilaku	6
2.1.3 Jenis-Jenis Perilaku.....	7
2.1.4 Bentuk-Bentuk Perilaku	7
2.1.5 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku	8
2.1.6 Pengukuran Perilaku	8

2.2 Remaja.....	10
2.2.1 Definisi Remaja	10
2.2.2 Tahapan Remaja.....	11
2.2.3 Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja	12
2.3 Gizi Seimbang.....	14
2.3.1 Definisi Gizi Seimbang	14
2.3.2 Prinsip dan Pesan Umum Gizi Seimbang	14
2.3.3 Fungsi Zat Gizi	29
2.3.4 Sumber Zat Gizi	30
2.3.5 Jenis-Jenis Zat Gizi	32
2.3.6 Status Gizi	39
2.3.7 Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja.....	41
2.3.8 Masalah Gizi Remaja	44
2.3.9 Kecukupan Zat Gizi Remaja.....	48
2.3.10 Kajian Jurnal	50
2.4 Kerangka Konsep	51
2.5 Deskripsi Kerangka Konsep.....	52
 BAB 3 METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	54
3.2 Kerangka Kerja	54
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling	56
3.3.1 Populasi.....	56
3.3.2 Sampel	56
3.3.3 Sampling.....	57
3.4 Identifikasi Variabel dan Definisi Operasional	57
3.4.1 Identifikasi Variabel.....	57
3.4.2 Definisi Operasional.....	58
3.5 Pengumpulan Data Dan Analisa Data	59
3.5.1 Pengumpulan Data	59
3.5.2 Analisa Data	60
3.5.3 Uji Statistik.....	61

3.6 Etika Penelitian	62
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	64
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	65
4.1.2 Data Umum	67
4.1.3 Data Khusus	69
4.2 Pembahasan.....	70
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	76
5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN-LAMPIRAN	81



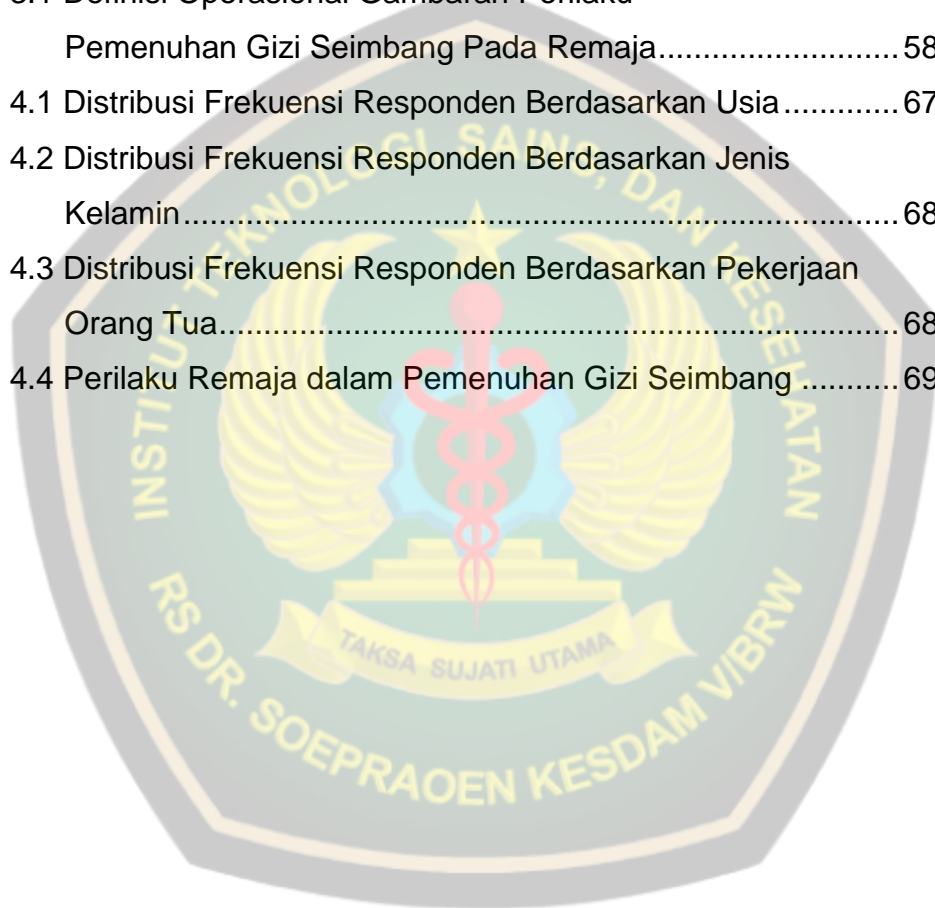
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tumpeng Makanan	15
Gambar 2.2 Piring Makananku: Sajian Sekali Makan	18
Gambar 2.3 Kerangka Konsep Gambaran Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja.....	51
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Gambaran Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja.....	55



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis Karbohidrat, Kelompok Karbohidrat, dan Sumber-Sumbernya dalam Bahan Makanan	32
Tabel 2.2 Pangan Sumber Protein Berdasarkan Golongan Hewan dan nabati	34
Tabel 2.3 Bahan Makanan dan Kandungan Lemaknya	36
Tabel 2.4 Kategori IMT Berdasarkan WHO	41
Tabel 3.1 Definisi Operasional Gambaran Perilaku Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja.....	58
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia	67
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	68
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orang Tua.....	68
Tabel 4.4 Perilaku Remaja dalam Pemenuhan Gizi Seimbang	69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian.....	81
Lampiran 2	Jurnal 1	82
Lampiran 3	Jurnal 2.....	91
Lampiran 4	Lembar Konsultasi Dosen Pembimbing	101

