



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KESESUAIAN PORSI MAKAN BERDASARKAN ISI PIRINGKU DAN STATUS GIZI SISWA KELAS 8 SMPN 9 TASIKMALAYA

Disusun Oleh :

AYU AISYA NURRAHMA
NIM. P2.06.31.1.22.046

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025



Gambaran Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku dan Status Gizi Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya

Ayu Aisya Nurrahma

INTISARI

Remaja merupakan salah satu kelompok rentan gizi. Selain itu, remaja membutuhkan makanan yang adekuat tidak hanya dari segi kuantitas tapi juga dari segi kualitas. Isi Piringku merupakan panduan yang menunjukkan sajian makanan dan minuman untuk setiap kali makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kesesuaian porsi makan berdasarkan Isi Piringku dan status gizi siswa kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini sebanyak 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara kesesuaian porsi makan berdasarkan Isi Piringku serta pengukuran status gizi antropometri. Hasil penelitian menunjukkan porsi makan seluruh responden tidak sesuai Isi Piringku. Pada 30 siswa status gizi baik sebanyak 20 responden (67%). Perlu memperluas penyuluhan mengenai Isi Piringku sehingga pengetahuan dan penerapan pola makan sesuai dengan prinsip gizi seimbang dapat meningkat.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Isi Piringku, Porsi Makan, Remaja, Status Gizi

ABSTRACT

AYU AISYA NURRAHMA. Overview of the Appropriateness of Meal Portions Based on My Plate Contents and the Nutritional Status of Grade 8 Students of SMPN 9 Tasikmalaya. Under supervision of HJ. ANI RADIATI

Adolescents are one of the nutritionally vulnerable groups. In addition, adolescents need adequate food not only in terms of quantity but also in terms of quality. My Plate Contents is a guide that shows food and beverage servings for each meal. This study aims to determine the suitability of meal portions based on My Plate Contents and the nutritional status of 8th grade students of SMPN 9 Tasikmalaya. This type of research is quantitative descriptive research. The sample of this study was 30 students. Sampling using simple random sampling technique. Data collection was carried out through interviews on the suitability of meal portions based on My Plate Contents and anthropometric nutritional status measurements. The results showed that the food portions of all respondents were not in accordance with the contents of my plate. In 30 students, 20 respondents (67%) had good nutritional status. It is necessary to expand counseling about My Plate Contents so that knowledge and application of eating patterns in accordance with the principles of balanced nutrition can increase.

Keywords: Nutrition Balanced, My Plate Contents, Adolescents, Meal Portion Nutritional Status

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penayang, kita panjatkan puji dan Syukur atas kehadiran-Nya yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Gambaran Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku dan Status Gizi Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada sahabat, keluarga serta umatnya. Laporan Tugas Akhir ini dapat terselesaikan atas bimbingan, arahan, dan semangat dari berbagai pihak, pada kesempatan kali ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani S.Kep. Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, MP selaku Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Hj. Ani Radiati, S.Pd, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan tugas akhir
4. Bapak Andri Gustiadi, SKM, MPH dan Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz selaku dosen penguji.
5. Seluruh Dosen dan Staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
6. Kedua orang tua dan keluarga tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dan pengorbanan tiada henti yang selalu menjadi sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkah hidup penulis.
7. Sahabat dan teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyelesaian Laporan Tugas Akhir ini baik dari segi susunan kalimat maupun tata bahasanya, maka dari itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi kesempurnaan laporan.

Semoga Laporan Tugas Akhir ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, khususnya penulis dalam melaksanakan tugas akhir.

Tasikmalaya, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
1. Bagi Peneliti	4
2. Bagi Institusi	4
3. Bagi Siswa.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Remaja.....	5
2. Status Gizi	6
3. Isi Piringku	8
4. Gizi Seimbang.....	13

B. Kerangka Teori.....	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat.....	16
C. Populasi dan Sampel	16
1. Populasi	16
2. Besar Sampel.....	17
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	19
1. Jenis Data	19
2. Metode Pengumpulan Data	20
F. Instrumen Penelitian	20
G. Pengolahan Dan Analisis Data	20
1. Teknik Pengolahan Data	20
2. Teknik Analisis Data.....	22
H. Jalannya Penelitian.....	22
1. Tahap Persiapan	22
2. Tahap Pelaksanaan	23
3. Tahap Akhir.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	24
A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	35
A. Simpulan.....	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 1.	Definisi Operasional	19
Tabel 2.	Karakteristik Responden menurut Jenis Kelamin Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2025	24
Tabel 3.	Karakteristik Responden menurut Umur Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2025	25
Tabel 4.	Status Gizi Berdasarkan IM/U Siswa Kelas 8 SMPN 9 Tasikmalaya Tahun 2025	25
Tabel 5	Kesesuaian Porsi Makan Pagi Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-1.	26
Tabel 6.	Kesesuaian Porsi Makan Siang Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-1	26
Tabel 7.	Kesesuaian Porsi Makan Malam Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-1	27
Tabel 8.	Kesesuaian Porsi Makan Pagi Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-2	28
Tabel 9.	Kesesuaian Porsi Makan Siang Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-2	28
Tabel 10.	Kesesuaian Porsi Makan Malam Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-2 ..	29
Tabel 11	Kesesuaian Porsi Makan Pagi Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-3	30
Tabel 12	Kesesuaian Porsi Makan Siang Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-3.	30
Tabel 13.	Kesesuaian Porsi Makan Malam Berdasarkan Isi Piringku Hari Ke-3..	31
Tabel 14.	Keseluruhan Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku pada Hari Ke-1, Hari Ke-2, dan Hari Ke-3	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Isi Piringku	9
Gambar 2. Kerangka Teori Status Gizi	15

DAFTAR LAMPIRAN

No	Lampiran
1	<i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
2	Kuesioner Identitas Diri dan Pengukuran Antropometri
3	Poster Isi Piringku
4	Kuesioner Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku
5	Riancian Anggaran Penelitian
6	Perizinan Penelitian
7	Persetujuan Setelah Penjelasan
8	Kuesioner Identitas Diri dan Pengukuran Antropometri
9	Kuesioner Kesesuaian Porsi Makan Berdasarkan Isi Piringku
10	Dokumentasi Penelitian