

**GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN
PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS XI SMA
NEGERI 1 JATIWANGI TAHUN 2022**

Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Oleh

DEWI AYU TONAAH

NIM.P20631219012

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI CIREBON
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan Judul

"Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jatihwang Tahun 2022"

Disusun oleh :

DEWI AYU TONAAH
NIM. P2.06.31.2.19.012

Pembimbing:



Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, M.H.Kes
NIP. 195906181983031001

**HALAMAN PENGESAHAN
TUGAS AKHIR**

Tugas Akhir dengan Judul

**“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Gizi Seimbang Pada
Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi Tahun 2022”**

Disusun oleh

Nama : Dwi Ayu Tomah
NIM : P2.06.31.2.19.012

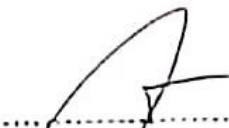
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal 31 Mei 2022 dan
dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji
Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, MIL.Kes
NIP. 195906181983031001


(.....)

Penguji I
Tursiwi Widlarti, S.Sos, MKM
NIP. 196601061088032006


(.....)

Penguji II
Diyah Sri Yuhandini, S.SIT, SKM, M.Pd
NIP. 198009102006042002


(.....)

Mengetahui,
Ketua Program Studi D III Gizi Cirebon

Hun Kurniasih, SST, M.Si
NIP. 19710109199503202

GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 JATIWANGI TAHUN 2022

Dewi Ayu Tonaah¹, Hari Santoso²

INTISARI

Pengetahuan gizi memberikan bekal pada remaja bagaimana memilih makanan yang sehat dan mengerti bahwa makanan berhubungan erat dengan gizi dan kesehatan. Perilaku gizi yang tidak sehat pada remaja saat ini, terjadi karena kurangnya pengetahuan gizi akibat dari penyampaian informasi kesehatan yang diberikan dengan tidak benar dan tidak tepat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi seimbang dan perilaku gizi seimbang pada siswi kelas XI SMA Negeri 1 Jatiwangi. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Jatiwangi. Pengumpulan data dilakukan pada Tanggal 18 – 21 Februari tahun 2022. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden, pengetahuan mengenai gizi seimbang melalui kuisisioner dan perilaku gizi seimbang melalui kuisisioner.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan *cross sectional*, yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran tentang suatu keadaan secara objektif dengan pendekatan mengisi kuisisioner. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *stratified random sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 70 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 18,6% frekuensi pengetahuan gizi seimbang berada dalam kategori kurang dan 51,4% frekuensi perilaku gizi seimbang berada dalam kategori cukup. Diharapkan sekolah dapat bekerjasama dengan dinas kesehatan setempat untuk memberikan pendidikan terkait pedoman umum gizi seimbang pada siswa sehingga dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sekaligus meningkatkan praktik/perilaku gizi seimbang pada siswa.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Perilaku Gizi seimbang

1. Mahasiswa Program Studi D II Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji dan Syukur Penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Jatiwangi Tahun 2022”**

Tugas Akhir ini disusun sebagai acuan untuk melaksanakan penelitian dan merupakan salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir serta menyelesaikan program studi Diploma III gizi Cirebon jurusan gizi Cirebon Politeknik Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.

Selama proses penyusunan penelitian, Penulis tidak terlepas dari bimbingan dan petunjuk dari semua pihak titik oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Uun Kunaepah, S.ST, MSi selaku Ketua Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa tingkat III.
2. Bapak Dr. Hari Santoso, SKM, M.Epid, MH.Kes selaku pembimbing tugas akhir yang telah memberikan masukan, saran, dan solusi dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Ibu Tursiwi Widiarti, S.Sos, MKM selaku dewan penguji 1 Tugas Akhir yang membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Diyah Sri Yuhandini, S.SiT, SKM, MPd selaku dewan penguji 2 Tugas Akhir yang membantu dan memberikan saran dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

5. Dosen dan Staff Program Studi D III Gizi Cirebon atas segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan selama kurang lebih tiga tahun Penulis menempuh pendidikan di Program Studi D III Gizi Cirebon.
6. Kedua orang tua tersayang, yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik spiritual maupun materialnya serta do'a yang tulus sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Sahabat dan teman-teman seperjuangan tercinta GENZ10 yang selalu memberikan dukungan dan do'anya.
8. *Last but not least, I wanna thank me I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	iii
INTISARI	iv
PRAKATA.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Tinjauan Teori.....	8
1. Remaja	8
2. Gizi Seimbang.....	10
3. Gizi Seimbang Pada Remaja.....	16
4. Perilaku Gizi Seimbang	21
5. Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Gizi Seimbang	24
B. Kerangka Teori	33
C. Kerangka Konsep.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Waktu dan Tempat Penelitian	35

1. Waktu Penelitian	35
2. Tempat Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
1. Populasi.....	35
2. Sampel.....	36
3. Teknik Sampling	36
D. Variabel dan Definisi Operasional	38
E. Teknik Pengumpulan Data.....	40
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	42
G. Jalannya Penelitian.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Hasil Penelitian	48
1. Gambaran Umum Sekolah.....	48
2. Pengetahuan Gizi Seimbang	49
3. Perilaku Gizi Seimbang	50
4. Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pengetahuan Gizi Seimbang	51
B. Pembahasan.....	52
1. Pengetahuan Gizi Seimbang	52
2. Perilaku Gizi Seimbang	53
3. Perilaku Gizi Seimbang Menurut Pengetahuan Gizi Seimbang	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
A. Simpulan	56
B. Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi Responden yang Dijadikan Sampel.....	37
Tabel 2. Definisi Operasional	39
Tabel 3. Skala Likert	42
Tabel 4. Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang	49
Tabel 5. Distribusi Perilaku Gizi Seimbang.....	50
Tabel 6 Pengetahuan gizi seimbang menurut perilaku gizi seimbang	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang.....	21
Gambar 2. Kerangka Teori.....	33
Gambar 3. Kerangka Konsep	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 2 Naskah Penjelasan Penelitian
- Lampiran 3. Informed Consent
- Lampiran 4. Lembar Pertanyaan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Lembar Pernyataan Perilaku Gizi Seimbang
- Lampiran 5 Uji Statistik
- Lampiran 6 Surat keterangan telah melakukan penelitian
- Lampiran 7 Dokumentasi kegiatan