

**PERBEDAAN SKOR INDEKS MAKAN SEHAT PADA  
REMAJA BERSTATUS GIZI NORMAL DAN BERLEBIH  
DI SMA NEGERI 2 MAJALENGKA**

**Tugas Akhir**

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi



Oleh

**RESTIKA RATNA SWARI**

NIM P2.06.31.2.19.033

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

**2022**

**PERBEDAAN SKOR INDEKS MAKAN SEHAT PADA REMAJA  
BERSTATUS GIZI NORMAL DAN BERLEBIH  
DI SMA NEGERI 2 MAJALENGKA**

Restika Ratna Swari<sup>1</sup>, Priyo Sulistiyono<sup>2</sup>

**INTISARI**

Kualitas konsumsi pangan merupakan jumlah jenis pangan yang dikonsumsi yang dapat memenuhi zat gizi mikro maupun makro yang dibutuhkan oleh tubuh (Moursi M, 2008). Kualitas pangan dalam suatu daerah merupakan gambaran bahwa suatu wilayah tersebut memiliki tingkat kecukupan baik dalam akses fisik dan ekonomi. Keragaman pangan memiliki dampak yang besar pada kualitas zat gizi. Hal ini dapat diketahui dengan banyaknya pilihan dari berbagai kelompok pangan yang dikonsumsi mampu menunjukkan bahwa wilayah tersebut terhindar dari defisiensi zat gizi (Rahmawati, 2000 dalam Kristiandi, 2015).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan menggunakan desain *cross sectional*, yaitu seluruh variabel diukur dan diamati pada saat yang sama (*one point in time*). Penelitian ini dilaksanakan pada 17 – 18 Februari 2022, di SMA Negeri 2 Majalengka.

Hasil Penelitian menunjukkan perbedaan skor indeks makan sehat pada remaja bestatus gizi normal nilai rata – rata 37,0 dan pada remaja berstatus gizi berlebih nilai rata – rata 49,7. Hasil temuan penelitian menunjukkan permasalahan masih tingginya proporsi siswa dengan kualitas makan berlebih pada siswa yang memiliki status gizi berlebih, untuk itu disarankan adanya pengetahuan dengan menyisipkan pedoman gizi seimbang ke dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olah raga, karena masih ditemukan siswa dengan kualitas makan yang berlebih.

**Kata Kunci** : indeks makan sehat, kualitas makan, remaja, status Gizi

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

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul **“Perbedaan Skor Indeks Makan Sehat pada Remaja Berstatus Gizi Normal dan Berlebih di Sma Negeri 2 Majalengka”**

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 program penyusunan penelitian, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan petunjuk dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Uun Kunaepah, S.ST., MSi. Ketua program studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa tingkat III.
2. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM., MKM. Sebagai pembimbing tugas akhir yang telah memberikan masukan, saran, dan solusi dalam penyusunan tugas akhir ini.
3. Terimakasih 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.
4. Yang sangat dicintai untuk kedua orang tua, ayah dan ibu, terimakasih telah mendokan agar semua berjalan dengan lancar, memberikan dukungan moril maupun materil, juga selalu memberikan nasehat dan kasih sayang.

5. Seluruh teman – teman seperjuangan Genzio angkatan X. terimakasih telah memberikan semangat satu sama lain sampai akhirnya kita berada di titik ini. Semoga apa yang sudah kita jalani akan menghasilkan kesuksesan untuk kita semua. Jangan cepat menyerah, tetap semangat.
6. Serta terimakasih untuk Dewi Ayu, Irnawati, Adhe Nabiela, Feni, Della, Vanka dan semua pihak yang tiada henti dan membantu dalam segala hal berkaitan dengan penyelesaian penelitian tugas akhir ini.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam menyusun penelitian selanjutnya.

Cirebon, 20 Mei 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang</b> .....	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah</b> .....	<b>3</b>
<b>C. Tujuan Penelitian</b> .....	<b>3</b>
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	4
<b>D. Manfaat Penelitian</b> .....	<b>4</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
<b>A. Tinjauan Teori</b> .....	<b>5</b>
1. Remaja .....	5
2. Status Gizi .....	9
3. Kualitas Makan .....	16
4. Indeks Makan Sehat ( <i>Healthy Eating index</i> ) .....	21
<b>B. Kerangka Teori</b> .....	<b>27</b>
<b>C. Kerangka Konsep</b> .....	<b>28</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
<b>A. Jenis Penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>B. Waktu dan Tempat Penelitian</b> .....	<b>29</b>
<b>C. Populasi dan Sampel</b> .....	<b>29</b>
1. Populasi Dan Sampel .....	29
2. Besar Sampel .....	31
3. Teknik Sampling .....	31
<b>D. Varabel dan Definisi Operasional</b> .....	<b>29</b>
1. Variabel Penelitian .....	29
2. Definisi Operasional .....	31

<b>E. Teknik Pengumpulan Data .....</b>	<b>33</b>
1. Jenis Data .....	33
2. Cara Pengumpulan Data .....	33
3. Instrumen Penelitian .....	35
<b>F. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>35</b>
1. Teknik pengolahan data .....	35
2. Teknik analisis data .....	37
<b>G. Jalannya Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>39</b>
<b>A. Hasil .....</b>	<b>39</b>
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	39
2. Karakteristik Responden .....	41
3. Hasil Skor Indeks Makan Sehat pada Remaja Berstatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Berlebih .....	42
4. Perbedaan Rata – rata Skor Indeks Makan Sehat pada Remaja Berstatus Gizi Normal dan Berstatus Gizi Berlebih .....	42
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>44</b>
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>47</b>
<b>A. Simpulan .....</b>	<b>47</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>47</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT menurut WHO .....	12
Tabel 2 Kategori Skor <i>HEI</i> .....	22
Tabel 3. Komponen penentuan skor indeks makan sehat menurut umur remaja – 18 tahun.....	16 26
Tabel 4 jumlah sampel per kelas XI SMA Negeri 2 Majalengka .....	30
Tabel 5. Definisi Operasional .....	32
Tabel 6 Karakteristik responden menurut jenis kelamin dan Umur .....	41
Tabel 7 Karakteristik responden menurut Status Gizi dan Skor IMS .....	42
Tabel 8 Pembagi Setiap Komponen Bahan Makan.....	43
Tabel 9 Perbandingan Hasil Skor Indeks Makan Sehat Pada Remaja Berstatus Gizi Normal dan Berlebih. ....	44

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian .....	53
Lampiran 2 Surat izin penelitian di SMA Negeri 2 Majelengka .....	54
Lampiran 3 Naskah Penjelasan Penelitian .....	55
Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) .....	56
Lampiran 5 Kuesioner Penelitian.....	57
Lampiran 6 Pengolaha data.....	66
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan .....	68