

LAPORAN TUGAS AKHIR


Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN POLA MAKAN DAN FREKUENSI KONSUMSI JAJANAN PADA SISWA-SISWI GIZI LEBIH DI SMAN 5 KOTA TASIKMALAYA

Disusun oleh:

FATHIA SYIFA AZ-ZAHRA
NIM. P2.06.31.1.21.075

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2024**



HALAMAN PERSETUJUAN

Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi Gizi Lebih Di SMAN 5 Kota Tasikmalaya"

Disusun Oleh :

FATHIA SYIFA AZ-ZAHRA

NIM.P2.06.31.1.21.075

Hari : Senin
Tanggal : 13 Mei 2024
Waktu : 09.30-10.30 WIB

Pembimbing



Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz
NIP. 198404112010122001

LEMBAR PENGESAHAN

TUGAS AKHIR

**Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Pola Makan dan Frekuensi
Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5
Kota Tasikmalaya”**

Disusun Oleh

Nama : Fathia Syifa Az-Zahra
NIM : NIM.P2.06.31.1.21.075

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada tanggal 13 Mei 2024

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz
NIP. 198404112010122001

(.....)

Penguji I

Edri Indah Yuliza Nur, S.Gz, M.Gizi
NIP.199207142022032002

(.....)

Penguji II

Irma Nuraeni, S.Si, M.PH
NIP. 198610022018012001

(.....)

Mengetahui,

Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya



Sumarto, S.TP, MP
NIP. 198401031012121002

Gambaran Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya

Fathia Syifa Az-Zahra

INTISARI

Gizi lebih adalah salah satu masalah gizi di Indonesia yang terus meningkat. Prevalensi gizi lebih di Indonesia pada usia 16-18 tahun yaitu 13,5%. Prevalensi *overweight* remaja laki-laki di Jawa Barat yaitu 7,36% dan pada remaja perempuan 14,48 %, untuk obesitas remaja laki-laki 3,31% dan remaja perempuan 5,72%. Pada remaja yang mengalami *overweight* dapat diakibatkan oleh pola makan yang tidak baik dan juga konsumsi jajanan yang sangat sering. Peneliti akan melakukan penelitian pada tahun 2024. Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pola makan dan frekuensi konsumsi jajanan pada siswa-siswi gizi lebih di SMAN 5 Tasikmalaya dengan sampel sebanyak 57 orang. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan analisis univariat. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian formulir *SQ-FFQ*, wawancara, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 37 responden (65%) memiliki status gizi *overweight* dan 20 responden (35%) memiliki status gizi obesitas. Pola makan pada responden dengan jumlah asupan rata-rata perhari lebih, jenis beragam dan frekuensi selalu dan sering pada setiap golongan makanan yang dikonsumsi. Kelompok makanan jajanan ada 4 kelompok seperti makanan utama, cemilan, minuman dan buah, setiap kelompok tersebut selalu dikonsumsi oleh responden.

Kata Kunci : Gizi lebih, pola makan, konsumsi jajanan.

ABSTRACT

FATHIA SYIFA AZ-ZAHRA, *Description of Eating Patterns and Frequency of Snack Consumption among Overnourished Students at SMAN 5 Tasikmalaya*. Under supervision of DINA SETIAWATI

Overnutrition is one of the nutritional problems in Indonesia that will increase. The prevalence of overnutrition in Indonesia at the age of 16-18 years is 13.5%. The prevalence of overweight adolescent boys in West Java is 7.36% and for adolescent girls 14.48%, obesity for adolescent boys is 3.31% and adolescent girls are 5.72%. In teenagers who are overweight cause by poor eating patterns and also consuming snacks very often. Researchers will conduct research in 2024. This research aims to determine the description of eating patterns and frequency of snack consumption among students which will carry out at SMAN 5 Tasikmalaya with a sample of 57 people. This type of research is descriptive with univariate analysis. Data collection carry out by filling out the SQ-FFQ form and, interviews, measuring body weight and height. The research results showed that 37 respondents (65%) had the nutritional status of being overweight and 20 respondents (35%) had the nutritional status of obesity. Respondents' eating patterns had a higher average daily intake, varied types and frequently consumed each food group. There were 4 groups of snack foods, namely main foods, snacks, drinks and fruit, each of which is always consumed by respondents.

Keywords: *overnutrition, eating patterns, snack consumption*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Pola Makan dan Frekuensi Konsumsi Jajanan pada Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya".

Dalam menyusun laporan ini, penulis telah mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak sehingga memperlancar pembuatan laporan ini. Seiring dengan itu, dalam kesempatan ini penulis berterima 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 Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Dina Setiawati, S.Gz, M.Gz selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan dan dorongan semangat dalam penyusunan Laporan Tugas akhir.
4. Semua staf dan dosen Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
5. Orangtua dan keluarga saya yang telah memberikan motivasi serta dukungan materi maupun non materi.
6. Teman-teman Program Studi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya Angkatan 2021.

Penulis menyadari bahwa Laporan Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis meminta kritik dan saran yang bersifat membangun agar penulis bisa lebih baik lagi untuk kedepannya. Semoga dengan adanya Laporan Tugas Akhir ini Allah SWT senantiasa meridhoi dan akhirnya membawa hikmah untuk kita semua.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Tinjauan Teori	4
1. Remaja	4
2. Pola Makan	6
3. Gizi Lebih.....	8
4. Konsumsi Jajanan	10
5. Food Frequency Questionnaire	11
6. Semi Quantitative Food Frequency Quesionnaire	12
B. Kerangka Teori	14
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian	15
B. Waktu dan Tempat Penelitian	15
C. Populasi dan Sampel	15
1. Populasi dan Sampel	15
2. Besar Sampel Penelitian	15
3. Teknik Sampling	16

D. Variabel dan Definisi Operasional	16
E. Teknik Pengumpulan Data	17
1. Jenis Data	17
2. Cara Pengumpulan Data	18
3. Instrumen Penelitian	18
F. Pengolahan dan Analisis Data	18
1. Teknik Pengolahan Data	18
2. Teknik Analisis Data	19
G. Jalannya Penelitian	20
1. Tahap Persiapan	20
2. Tahap Pelaksanaan	20
3. Tahap Akhir	21
BAB IV	22
A. HASIL	22
B. PEMBAHASAN	22
BAB V	33
A. SARAN	33
B. KESIMPULAN.....	34
DAFTAR PUSTAKA	35
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Angka Kecukupan Gizi Tahun 2019 untuk Remaja Usia 16-18 Tahun	6
2.	Anjuran Jumlah Porsi Menurut Kecukupan Energi untuk Remaja Usia 16-18 Tahun.....	7
3.	Klasifikasi Status Gizi.....	9
4.	Definisi Operasional	16
5.	Instrumen Penelitian	18
6.	Karakteristik Responden Siswa-siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Tasikmalaya	22
7.	Status Gizi Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Tasikmalaya	22
8.	Jumlah Asupan Energi Siswa-Siswi Gizi Lebih Kelas di SMAN 5 Tasikmalaya.....	23
9.	Jenis Bahan Makanan yang di Konsumsi Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Tasikmalaya.....	23
10.	Frekuensi Konsumsi Makanan Karbohidrat Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	24
11.	Frekuensi Konsumsi Makanan Protein Hewani Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya.....	25
12.	Frekuensi Konsumsi Makanan Protein Nabati Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya.....	25..
13.	Frekuensi Konsumsi Makanan Sayuran Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	26
14.	Freluensi Konsumsi Makanan Buah Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	26
15.	Frekuensi Konsumsi Susu Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	27
16.	Frekuensi Konsumsi Minyak Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	27
17.	Frekuensi Konsumsi Gula Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	27

18. Frekuensi Konsumsi Jajanan Makanan Utama Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	28
19. Frekuensi Konsumsi Jajanan Makanan Cemilan Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	28
20. Frekuensi Konsumsi Jajanan Minuman Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	29
21. Frekuensi Konsumsi Jajanan Buah Siswa-Siswi Gizi Lebih di SMAN 5 Kota Tasikmalaya	29

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori	14

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. *Informed Consent* (IC)
2. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
3. Kuesioner Identitas Responden
4. Kuesioner Pola Makan dan Frekuensi Jajanan
5. Surat izin Penelitian
6. Dokumentasi